

APRIL 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

WÜRFELSPIELE

Süsse Überraschungen
mit Ecken und Kanten

SPIELSPASS

Am Volg Jass und
Volg Dorfturnier 2023



MIT LIEBE GEMACHT

Einfach und mit dem gewissen Etwas: Ideen fürs Ostermenü

Volg
frisch und fründlich

VALSER⁺



EIN HOCH AUF DIE TIEFEN.

Natürliches Mineralwasser aus
den Tiefen der Schweizer Alpen.
Voller Stärke, genau wie du.



-32%

5.40 CHF

statt 7.95 CHF

Valsler Prickelnd, 6 x 150 cl*

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Gültig von 03.04. - 09.04.2023, solange Vorrat.

INHALT



Öisi Chuchi
Mit Überraschungseffekt:
Ideen fürs Ostermenü

12



Öisi Chuchi
Rosa Zeiten für Naschkatzen:
süsse Würfel von fruchtig bis schoggi

36



Feins vom Dorf
Aus der Chäsi in den Volg Schnottwil SO:
Käser Thomas Reist am Werk

34



22

Saison für Eier
Harte Schale, wachswecher Kern:
eine Hommage an das Hühnerei

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Ostern ist ein Frühlingsfest, ein Fest der Bräuche und oft allem voran ein Fest der Familie. Nebst Schoggihasen und bunten Ostereiern steht der gemeinsame Genuss im Mittelpunkt. Einige Rezeptideen für ein vom Frühling inspiriertes Ostermenü finden Sie ab Seite 12. Mit dem Frühling zieht jeweils auch die Vorfreude auf zwei traditionelle Volg-Anlässe ins Land: Das Volg Dorfturnier für fussballbegeisterte Mädchen und Knaben sowie der Volg Jass gehen bald in die nächste Runde. Anmeldungen für beide Anlässe sind jetzt möglich – ich freue mich, wenn Sie und Ihre Kinder dabei sind! Alle Informationen zum Volg Dorfturnier finden Sie auf Seite 57 und zum Volg Jass ab Seite 60. Wenn Sie durch diese Ausgabe blättern, tun Sie dies übrigens auf klimaneutralem Papier. Ab sofort werden alle Volg-Magazine der Umwelt zuliebe auf Papier gedruckt, dessen verursachte Emissionen durch ein Klimaschutzprojekt vollständig kompensiert werden. Lesen Sie mehr über das klimaneutrale Papier auf Seite 57. Ich wünsche Ihnen frohe Ostern sowie viel Lesefreude mit dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 12 **ÖISI CHUCHI**
Ostern zum Verlieben
- 22 **SAISON FÜR ...**
Eier
- 25 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 27 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 28 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Fredy's Holzofenbrot
- 30 **ÖISE FAVORIT**
Zweifel-Chips: Knabberspass kommt ins Dorf
- 33 **ÖISI MARKE**
Das neue Volg Lager-Bier IP-Suisse
- 34 **FEINS VOM DORF**
Jogurt aus Wengi BE
- 36 **ÖISI CHUCHI**
Süsses im Quadrat
- 45 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 50 **ÖISI UMWÄLT**
Schweizer Bio-Tofu
- 53 **ÖISE FAVORIT**
Quöllfrisch: das Appenzeller Bier krönt den Tag
- 55 **ÖISE VOLG**
Volg Trubschachen BE: Wo Pendler einkaufen
- 57 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 59 **ÖISI DEKO**
Mit Packpapier zur Osterüberraschung
- 60 **NATURENA**
Mitspielen beim Volg Jass 2023
- 63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Mai
- 64 **LESERREZEPT**
Burratina mit Grapefruit und Orangen
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Ovo
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: kneifen Vorschau Impressum



JETZT PROBIEREN!



**15%
RABATT**

11. - 16.04.2023

CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜNEN DUUME

Mehr Grün für drinnen

Birkenfeige, Monstera, Grünstilbe, Gummibaum oder Efeutute: Viele Zimmerpflanzen können mittels Stecklingen vermehrt werden.

Da im Frühjahr eine Wachstumsperiode beginnt, ist diese Zeit besonders gut dafür geeignet. Mit einem scharfen und sauberen Messer schneidet man einen Trieb mit einer Länge von

10 bis 15 Zentimeter ab. Davon die unteren Blätter entfernen und den Steckling in ein Gefäß mit Wasser stellen. Sobald sich Wurzeln gebildet haben, wird eingepflanzt. Achtet man darauf,

dass die Erde im Topf immer schön feucht ist, kann der Schritt mit dem Wasser auch übersprungen und der Steckling direkt in die Erde eingepflanzt werden.



DEKO-TIPP

EI, WIE HÜBSCH!

Beim Anblick der friedvoll schlafenden Eier-Gesichtchen mit den hübschen Blumenkränzen geht einem doch gleich das Herz auf! Für die österliche Tischdekoration benötigt man gekochte

Eier, einen lebensmittelechten Filzstift, frische Blumen und etwas feinen Draht. Zunächst aus Blumen wie Gänseblümchen, Buschwindröschen oder Vergissmeinnicht Kränze formen und mit Draht fixieren. Mit dem Stift Augen, Nase und Mund auf die abgekühlten Eier malen, die Gesichtchen in Eierbecher stellen und die Blumenkränze aufsetzen.

WETTBEWERB, SEITE 67

Echt cool, die beiden!

Die zwei Milchwischgetränke aus dem Hause Wander machen nicht nur morgens munter. Der Caotina-Drink wurde vor über 20 Jahren lanciert und jetzt komplett überarbeitet. Die neue Variante schmeckt genauso schokoladig wie das Pulver, ist aber etwas weniger süß und laktosefrei. Ein Drink zum Entdecken ist «Ovo & Coffee»: Er verbindet den typischen Ovo-Geschmack mit dem von Arabica-Kaffee. Der Idee dafür liegt die Zmorge-Gewohnheit der Brand-Managerin von Ovomaltine zu Grunde, die ihrem Kaffee am Morgen immer einen Löffel Ovo-Pulver hinzufügt. Mit dem Malzextrakt, den Vitaminen und dem Koffein aus einer Tasse frisch aufgebrühtem Kaffee liefert «Ovo & Coffee» den Kick schlechthin.





*

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**FÜR EINEN FRISCHEN START
IN DEN TAG!**

CHUCHICHÄSCHTLI

FRISCH & KNACKIG

RHABARBER, RHABARBER

Der Frühling hält uns wortwörtlich bei der Stange! Mit dem rot-grünen Rhabarber sowie den grünen und weissen Spargeln ist es die Jahreszeit für zwei oft lang herbeigesehnte Saison-Liebliche. Sobald der einheimische Rhabarber erntereif ist, bereichert er ab zirka April in vielen Volg-Läden das Frischproduktessortiment. Je nach Angebot stammt er sogar von einem lokalen «Feins vom Dorf»-Produzenten. Rhabarber und Spargeln haben nicht nur ihre längliche Stangenform gemeinsam. Beide beenden ihre Saison offiziell zum Johannistag am 24. Juni. Und obwohl der süss-säuerliche Rhabarber gern wie eine Frucht in Kuchen und cremigen Desserts landet, ist er wie der Spargel ein Gemüse. Er schmeckt daher auch in herzhaften Gerichten, wie er im Salat mit Ofen-Rhabarber und würzigem Ziegenkäse auf Seite 15 beweist. Hervorragend passt er zu Schweinefleisch, und ein regelrechtes Traumpaar bildet er mit der Erdbeere.



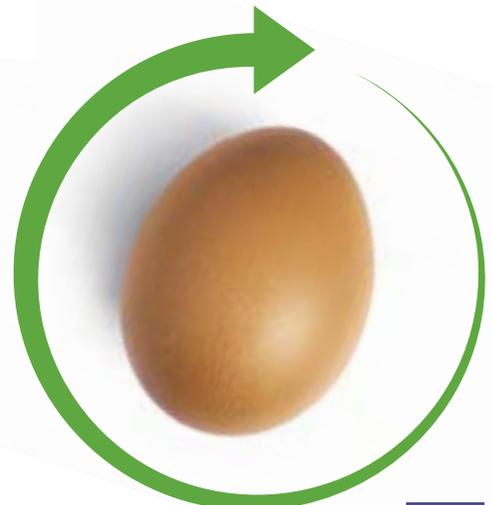
«Aprilwetter
und Kartenglück
wechseln jeden
Augenblick.»

Bauernregel im April

TRICK 77

Drehmoment

Jemand aus dem Haushalt hat Eier gekocht und sie einfach neben den rohen im Kühlschrank verstaut. Wie erkennt man nun, welche davon gekocht und welche noch roh sind? Dafür gibt es einen einfachen Test: Die Eier auf einer glatten Oberfläche mit einer schwungvollen Handbewegung zum Drehen bringen. Jene, die wortwörtlich «herumeiern», also schlingern und langsam rotieren, sind noch roh; jene, die sich schnell um die eigene Achse drehen, sind hart gekocht.





DELICIA

DEIN KLEINES MORGENGLÜCK

20% RABATT
vom 17. 04. bis 22. 04. 2023

60% Frucht,
30% weniger Zucker

60% Frucht



BROWNIES, BLONDIES & CO.

Berühmte Würfel

Gebäcke in Würfelform sind praktisch und handlich. Der berühmteste süsse Würfel ist wohl der Brownie aus dunkler Schokolade und Nüssen, der von Amerika aus die Welt eroberte. Weniger bekannt ist, dass die Schweiz mit dem Basler Schoggitorf ihr eigenes «Brownie» hat, von dem man munkelt, dass es sogar älter sei als die amerikanische Version. Dessen Basis ist ebenfalls viel Schokolade, er enthält allerdings keine Nüsse. Werden «Brownies» mit weisser Schokolade zubereitet, erhält man die mittlerweile ebenfalls bekannten Blondies. Und dass die süsse Versuchung auch rosa wundervoll aussehen und schmecken kann, beweisen unsere «Pinkies» mit Randen und Himbeeren auf Seite 41.

Rezepte für andere süsse Würfel finden Sie ab Seite 36 sowie eines für Basler Schoggitorf auf volg.ch/rezepte.



58%

der Schweizer beissen laut Umfragen den Schoggi-Osterhasen wie Hase Florian aus dem Volg zuerst die Ohren ab. Besonders in der Westschweiz verbreitet ist zudem die Methode, die Hasen vor dem Verzehr mit einem Hammer zu zerkleinern.

KONFITÜRE

RÜBIS & STÜBIS



Im Konfiglas bleiben – etwa nach dem Osterbrunch – oft Reste, die mit Messer oder Löffel nur schwer erreichbar sind. Indem man ein Salatdressing direkt im Glas zubereitet, kann man dem Brotaufstrich ein zweites Leben schenken. Dabei je nach gewünschter Menge Öl und Essig im Verhältnis 2:1 dazugeben, wenig Senf, Gewürze und etwas Wasser beifügen. Alles ordentlich durchschütteln – et voilà: fertig ist eine frühlingshafte Salatsauce mit fruchtiger Note!

NEU

Du lebst
pure Naturkraft.
Wir auch.



GEWINNE

deinen eigenen Personal Trainer
im Wert von CHF 5000.—



Jetzt mitmachen:
www.bio-familia.com/win



* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

**22%
PROTEIN**
und nur 5%
Zucker



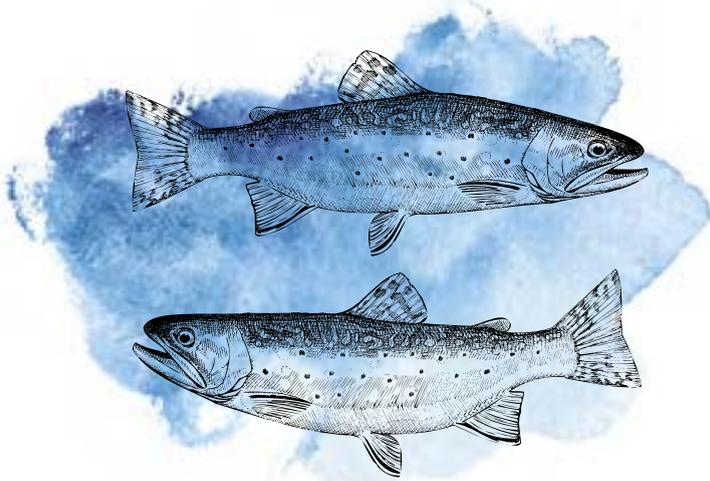
Die Natur ist die Quelle unseres Lebens, Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Das beste Muesli erschaffen wir aus auserlesenen Ingredienzen. Um unsere wertvollen Böden und Lebensmittel zu schützen, setzen wir uns mit aller Kraft für die Gesundheit von Natur & Mensch ein.



Wir leben für Muesli.

familia

CHUCHICHÄSCHTLI



GUT ZU WISSEN

FRISCH FISCH

Karfreitag ist traditionell «Fisch-Tag». Wissenswertes rund um zarte Frischfische gibt es hier und auf Seite 17 zudem ein Rezept mit den Schweizer Lachsforellenfilets aus dem Volg.

- Schweizer Fisch aus heimischer Zucht ist ein qualitativ hochwertiges und nachhaltiges Lebensmittel.
- Sämtliche Frischfische im Volg stammen aus Schweizer Zucht. Sie wachsen im Quellpark Kundelfingerhof im Thurgau heran.
- Die Lachsforellen im Kundelfingerhof erhalten ihre besondere Rotfärbung des Fleisches durch das Karotin im Futter.
- Frischer Fisch sollte nach dem Einkauf am kältesten Ort im Kühlschrank gelagert werden.
- Die Frischfischfilets im Volg sind bereits entgrätet und damit pfannenfertig – bereit für das festliche Ostermenü.
- Fischfilets mit Haut immer zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Auf der zweiten Seite nur noch kurz fertigaren.

WEINTIPP

BEEINDRUCKEND VIELSEITIG

**G CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE,
SCHWEIZ, 2021**

Was einschenken, wenn Ostern die ganze Familie von Schwiegermutter Vreni bis Onkel Fritz zusammenkommt? Da ist der «Weinseller» von Chandra Kurt ein guter Ratgeber. Weine, die darin von Autorin Chandra Kurt 17 Punkte und mehr erhalten, gelten als sicherer Kauf, mit dem man seine Freunde beeindrucken kann. Die «G Cuvée de Blancs Prestige» ist ein solcher. Mit exzellenten 17 Punkten und einem Stern für das ausgezeichnete Preis-Leistungs-Verhältnis wird der Schweizer Weisswein die Geschmäcker der Liebsten gewiss treffen.

Für Chandra Kurt ein absoluter «Gute-Laune-Wein». Genau, was man braucht, um die Gespräche in Schwung zu bringen! Die Cuvée wird aus drei klassischen Schweizer Sorten Chasselas, Chardonnay und Riesling-Silvaner vinifiziert, was aber nicht heisst, dass man damit eine «brave» Wahl trifft. Im Gegenteil: Der Wein mit seinem Bouquet von grünem Apfel, weissen Blüten, Pfirsich, Zitrus und Honig hat richtig Rasse. Der vielschichtige und moderne Wein passt denn auch zu vielerlei Gelegenheiten: zum Apéro an Gründonnerstag, Fisch an Karfreitag oder zum Brunch am Ostersonntag.

75 cl, 17 Punkte*, Fr. 13.90

* speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis



MONATSHITS IM APRIL

Bärlauch-Steak und Pouletbrust Bärlauch

Endlich, die Grillsaison steht vor der Tür. Und weil Abwechslung den Grillspass perfekt macht, sind im Volg ab sofort wieder jeden Monat neue, raffiniert marinierte Spezialitäten erhältlich, die perfekt zum Grillieren geeignet sind, aber natürlich auch aus der Pfanne wunderbar schmecken. Den Auftakt machen im April Schweinsnierstück-Steaks und zarte Pouletbrüste aus Schweizer Fleisch mit einer würzigen Marinade aus dem Frühlingsboten Bärlauch. Wer Bärlauch liebt, wird diese saisonale Spezialitäten lieben und sicherlich nicht nur einmal geniessen.

OSTERN ZUM VERLIEBEN



**SAFRAN-PEPERONISUPPE
MIT «HASENOHREN»**

Vorspeise und Apéro in
einem: Die «Löffel» des
Hasen aus Blätterteig
zum Knuspern und die
Suppe zum Auslöffeln.
Rezept auf Seite 21

MANDEL-MERINGUE-NESTER

Wie pastellfarbene Wolken schwebt das Osterdessert auf dem Tisch. Rezept auf Seite 21



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

Der Frühling ist ein Fest für alle Sinne. Und genauso verspielt und voller Genussfreude kommen die Rezepte für die Ostertage daher: mal luftig, mal knusprig, mal rahmig, mal erfrischend. Viel Freude beim Ausprobieren!

TOMATEN-GRISSINI MIT SARDELLEN-BUTTER

FÜR 4 Personen zum Apéro
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 40 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten
 Backpapier für das Blech

GRISSINI

270 g Weissmehl
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver mild
1 TL getrockneter Oregano
¼ Würfel Frischhefe, zerbröckelt
1,5 dl Wasser, lauwarm
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenpüree
Mehl zum Formen
4 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, abgetropft, fein gehackt
Salz

SARDELLEN-BUTTER

2 in Öl eingelegte Sardellenfilets, abgetropft, fein gehackt
1 TL eingelegte Kapern, abgetropft, fein gehackt
½ Bund Peterli, fein gehackt
50 g Butter, weich
Pfeffer

- Mehl mit allen Zutaten bis und mit Oregano mischen, eine Mulde formen. Hefe in Wasser auflösen, hineingiessen. Öl und Tomatenpüree begeben, ca. 5 Minuten zu einem homogenen Teig kneten.
- Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt ca. 40 Minuten aufgehen lassen. Arbeitsfläche leicht bemehlen, getrocknete Tomaten in den Teig kneten. Teig rechteckig (20×30 cm) auswallen (0,5 cm dick), quer mit einem Messer ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Stränge mit den Händen vorsichtig lang ziehen (ca. 40 cm), mit je ca. 2 cm Abstand auf das Blech legen. Mit Salz bestreuen, 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) 15–20 Minuten backen, herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- Sardellen mit allen Zutaten gut verrühren, pfeffern, ca. 30 Minuten kühl stellen, dazu servieren.

ÖISE TIPP

Statt Sardellen-Butter passt auch genussfertiges Nature-Hummus zum Dippen.



LACHS-BLINI-SPIESSE

FÜR ca. 20 Stück zum Apéro
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 1 Stunde
 Kurze Spiesse oder Zahnstocher

BLINIS

100 g Weissmehl
½ TL Salz
½ TL Zucker
¼ Würfel Frischhefe, zerbröckelt
0,5 dl Wasser
0,5 dl Vollmilch
30 g saurer Halbrahm
1 EL Butter, flüssig, ausgekühlt
1 Ei
Bratbutter

FÜLLUNG

100 g Rauchlachs, in Streifen
150 g Saurer Halbrahm
¼ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
Salz, Pfeffer
20 g Rucola

1. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde

formen. Hefe im Wasser auflösen, in die Mulde giessen. Restliche Zutaten bis und mit Ei in die Mulde geben und zu einem homogenen Teig verrühren. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.
 2. Butter in einer Bratpfanne erhitzen, portionsweise ca. 6 Blinis zusammen ausbacken: Dafür pro Blini 1 EL Teig in die Pfanne geben, bei kleiner Hitze beidseitig je 1–2 Minuten backen, herausnehmen, beiseitestellen.
 3. Lachs mit saurem Halbrahm und Schnittlauch mischen, würzen.
 4. Blinis mit je etwas Rucola und 1–2 TL Lachsmischung füllen. Mit den Händen leicht zusammendrücken und mit einem Spieß oder Zahnstocher fixieren.

ÖISI TIPPS

- Blinis sind eine Art Mini-Omeletten aus Osteuropa, die etwas dicker ausgebacken werden.
- Restliche Hefe luftdicht verpacken und ca. 6 Monate tiefkühlen.

FRÜHLINGSSALAT AUS OFEN-RHABARBER UND ZIEGENKÄSE

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 15 Minuten
Ofenform von ca. 1,5 l Inhalt
Backpapier für das Blech

SALATSAUCE

4 EL Sonnenblumenöl
3 EL Kräuteressig
1 EL flüssiger Honig
1 TL Senf
½ Bund Schnittlauch,
in Röllchen geschnitten
Salz, Pfeffer

SALAT

400 g Rhabarber, schräg in
 ca. 7 cm langen Stücken
2 EL Zucker
1 Zitrone, heiss abge-
 spült, Schale abgerieben
150 g Ziegenkäse,
 z. B. Chavroux Chèvre
 Tendre Bûche,
 in Scheiben
3 EL flüssiger Honig
250 g Kopfsalat,
 Blätter abgezupft
30 g Baumnüsse,
 grob gehackt
Salz, Pfeffer

1. Alle Zutaten für die Sauce mischen, beiseitestellen.
2. Rhabarber in die Form legen, Zucker und Zitronenschale darübergeben. Ofenform und daneben den Ziegenkäse auf das vorbereitete Backblech legen. Honig über den Käse geben.
3. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) ca. 15 Minuten backen, herausnehmen, etwas auskühlen lassen, entstandener Rhabarbersaft in die Salatsauce giessen.
4. Salat mit Rhabarber und Käse anrichten, Salatsauce darüberträufeln, mit Baumnüssen garnieren, nachwürzen.

ÖISI TIPPS

- Anstelle von Rhabarber 120 g frische Erdbeeren oder 2 gebratene Äpfel verwenden.
- Mit Brot servieren.
- Anstatt Kopfsalat Mischsalat verwenden.



SPARGELN MIT PISTAZIENSTREUSEL AN SCHNITTLAUCHBUTTER

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

PISTAZIENSTREUSEL

2 EL Butter
1 Knoblauchzehe,
 gepresst
3 EL Paniermehl
50 g gesalzene Pistazien,
 geschält, grob gehackt
Salz, Pfeffer

SPARGELN

1 EL Brat- oder Kochbutter
1 kg grüne Spargeln,
 gerüstet
Salz, Pfeffer

SCHNITTLAUCHBUTTER

100 g Butter
½ Bund Schnittlauch,
 in Röllchen geschnitten
1 EL Kräuteressig
Salz, Pfeffer

1. Butter in einer Bratpfanne erwärmen, Knoblauch ca. 1 Minute bei kleiner Hitze darin andämpfen. Paniermehl hinzugeben, ca. 2 Minuten goldbraun braten, Pistazien hinzugeben, ca. 1 Minute mitbraten, würzen, herausnehmen, beiseitestellen.

2. Bratbutter in derselben Pfanne erhitzen, Spargeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rundum anbraten, würzen, herausnehmen, beiseitestellen.

3. Butter in derselben Pfanne schmelzen, Schnittlauch hinzugeben, ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, Essig hinzugeben, würzen.

4. Spargeln auf Tellern anrichten, Schnittlauchbutter und Streusel darüber verteilen.

ÖISE TIPP

Als vegetarischen Hauptgang kann das Gericht z. B. mit Tofu, nach Belieben mariniert und angebraten, serviert werden.



Für den puren Geschmack
von reifen Früchten.

25%
auf alle Andros Säfte
Vom 28.03. bis 09.04.2023.





LACHSFORELLENFILET IM PERGAMENT AN SCHNELLER ORANGEN-HOLLANDAISE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

4 Bögen Backpapier, mittig gefaltet

Küchenschnur

LACHSFORELLENFILETS

- 1 Zitrone, heiss ab gespült, in Scheiben
- 1 Zwiebel, in Ringen
- 4 Lachsforellenfilets à je 160 g Salz, Pfeffer
- 1 Zucchini, längs in dünnen Scheiben
- 250 g grüne Spargeln, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- ¼ Bund Peterli, fein geschnitten

ORANGEN-HOLLANDAISE

- 2 Eigelbe, Raumtemperatur
- 150 g Butter, geschmolzen, warm
- ½ Orange, heiss ab gespült, Schale abgerieben, 1 EL Saft
- 1 TL heller Essig
- Salz, Pfeffer

1. Backpapiere aufklappen, je 2 Zitronenscheiben und 2 Zwiebelringe auf eine Backpapierhälfte legen. Fischfilets beidseitig würzen, darauflegen. Zucchini und Spargeln darauf verteilen, mit Öl beträufeln, würzen, Peterli darüber verteilen. Leere Papierhälften darüberlegen, Enden mit Küchenschnur zu je einem Bonbon zusammenschnüren, auf ein Blech legen.

2. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) 20-25 Minuten backen.

3. Eigelbe in eine warm ab gespülte Schüssel geben, würzen. Mit einem Hand- oder Stabmixer auf der höchsten Stufe mixen, zuerst die Butter, danach den Orangensaft nach und nach in sehr dünnem Strahl zum Eigelb geben, dabei sollte die Sauce anfangen zu binden. Orangenabrieb und Essig unter die Sauce mischen, würzen, zum Fisch servieren.

ÖISI TIPPS

- Mit Nüsslisalat und Frühkartoffeln oder einem Morchel-Schaumwein-Risotto servieren.

- Das Gericht kann auch mit aufgetautem Tiefkühl-Lachs zubereitet werden.
- Sollte die Hollandaise gerinnen, 1 Eigelb und einige Tropfen Essig vermischen und langsam in die geronnene Sauce mixen.





**Gesunde Gerichte.
So einfach!**





MORCHEL-SCHAUMWEIN-RISOTTO

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

- 1 EL **Butter**
- 1 **Zwiebel**,
fein geschnitten
- 300 g **Risottoreis**,
z. B. Volg Risotto
San Andrea
- 15 g **Morchel-Hüte**,
in 1 dl warmem
Wasser eingeweicht,
in Scheiben geschnitten,
Wasser beiseitegestellt
- 1,5 dl **Schaumwein**,
z. B. Volgaz Vin
Mousseaux
- 1 l **Gemüsebouillon**,
heiss
- 80 g **Reibkäse**,
z. B. Grana Padano DOP
- 2 EL **Butter**
- Salz, Pfeffer**
- ¼ Bund **Peterli**, gehackt

1. Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln darin andünsten, Reis und Morcheln hinzufügen und kurz mitdünsten.
2. Mit Schaumwein ablöschen, Morchelwasser absieben, hinzufügen, Hitze reduzieren und so viel Bouillon hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, nach und nach unter ständigem Rühren restliche Bouillon hinzugeben, bis der Reis al dente gekocht ist.
3. Pfanne von der Platte nehmen, Käse und Butter darunter mischen, würzen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.
4. Risotto anrichten, mit Peterli garnieren.

ÖISE TIPP

Schaumwein durch Weisswein ersetzen.

POULET IN CURRYRAHM MIT LAUCH

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 25 Minuten
Ofenform von ca. 2 l Inhalt
Butter für die Form

POULET

- 4 **Pouletbrüste**
- 250 g **Cherrytomaten**
- 1 EL **Erdnussöl**
- 3 **Knoblauchzehen**,
gepresst
- ½ **Peperoncino**, entkernt,
fein geschnitten
- 1 EL **Tomatenpüree**
- 1,8 dl **saurer Halbrahm**
- 1 dl **Hühnerbouillon**
- 1 TL **Zucker**
- 2 EL **Currypulver mild**
- 2 TL **Paprikapulver scharf**
- ½ Bund **Peterli**, fein gehackt
Salz, Pfeffer

LAUCH

- 1 EL **Erdnussöl**
- 1 **Lauchstange**, längs
halbiert, in ca. 7 cm
langen Stücken
- 1 dl **Gemüsebouillon**
Salz, Pfeffer

1. Poulet würzen, mit Tomaten in die vorbereitete Form legen.
2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncino ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andämpfen, Tomatenpüree hinzugeben, Hitze erhöhen, ca. 2 Minuten anbraten, würzen. Mit Rahm und allen Zutaten bis und mit Peterli mischen, über das Poulet giessen.
3. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) ca. 25 Minuten backen.
4. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Lauch ca. 5 Minuten scharf rundum anbraten, mit Bouillon ablöschen, zugedeckt ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, würzen. Poulet mit Curryrahm anrichten, Lauch dazu servieren.

ÖISI TIPPS

- Dazu passen Langkornreis, Nüdeli oder Kroketten.
- Für eine vegetarische Variante mit Tofu statt Poulet zubereiten. Tofu beidseitig je 1 Minute in 1 EL heissem Öl anbraten, mit den anderen Zutaten in die Form geben, 10-15 Minuten garen.





Mit Leisi gelingt's!



Aktion gültig vom
04.04. – 09.04.2023



Wähen, Quiches, Flammkuchen
oder Schinkengipfeli – mit LEISI
Teigen aus sorgfältig auserlesenen
Zutaten gelingt's!



-21%



*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.



SAFRAN-PEPERONISUPPE MIT «HASENOHREN»

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
KÖCHELN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

SUPPE

- 1 **Zwiebel**, geviertelt
- 1 **Knoblauchzehe**, grob gehackt
- 5 **gelbe Peperoni**, halbiert, entkernt
- 2 **Rüebli**, sehr klein gewürfelt
- 2 **EL Sonnenblumenöl**
- 0,5 dl **Weisswein**
- 7 dl **Gemüsebouillon**
- 1 dl **Vollrahm (1)**
- 1 Brf. **Safran**
- 1 **EL Sonnenblumenöl**
- 100 g **Tiefkühl-Spinat**, aufgetaut, ausgedrückt
- 3 **EL Vollrahm (2)**
- Salz, Pfeffer**
- 30 g **Pinienkerne**, geröstet

BLÄTTERTEIGOHREN

- 1 **runder, ausgewallter Blätterteig**
- 1 **Ei**, verquirlt
- 10 **entsteinte schwarze Oliven**, fein geschnitten
- 1 **EL Olivenöl**
- 2 **TL Zitronensaft**
- Salz, Pfeffer**

1. Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Rüebli in einer hohen Chromstahlpfanne im heissen Öl anrösten.
2. Weisswein dazugeben, kurz einkochen. Bouillon begeben, bei grosser Hitze aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln. Suppe fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen und erneut in die Pfanne geben. Rahm (1) und Safran in die Suppe geben,

- ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, würzen, warm halten.
3. Öl in einer Pfanne erwärmen, Spinat begeben, ca. 5 Minuten andämpfen, Rahm (2) hinzugeben, würzen, beiseitestellen.
4. Blätterteig ausrollen, mit einem Messer 8 ovale Blätterteigohren (10 cm x 5 cm) ausschneiden und auf das vorbereitete Blech legen, jeweils 2 Ohren unten zusammendrücken und mit Ei bestreichen. Oliven mit Öl und Zitronensaft mischen, würzen; auf die Ohrenmitte streuen. Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) ca. 20 Minuten backen, herausnehmen, auf einem Kuchengitter etwas auskühlen.
5. Suppe mit Pinienkernen, Spinat und Blätterteigohren anrichten.

ÖISE TIPP

Restlichen Blätterteig in Streifen schneiden, mit wenig Ei bepinseln, mit getrockneten Kräutern, Pesto oder Reibkäse bestreuen. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) ca. 15 Minuten zu Flütes backen.



ÖISE WITIPP

Oeil-de-Perdrix AOC Valais, Nid d'Amour, Schweiz, 75 cl
 Nur schon sein helles Lachsrosa verzaubert! Ein Schweizer Rosé, der das Ostermenü von Apéro, würziger Suppe über Fisch und Spargel bis zum Käsegang nicht besser begleiten könnte.



MANDEL-MERINGUE-NESTER

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 1 ½ Stunden
Backpapier für das Blech

MERINGUES

- 3 **Eiweisse**
- 1 **Msp. Salz**
- 150 g **Zucker**
- 40 g **gemahlene geschälte Mandeln**
- Lebensmittelfarbe** (z. B. blau, gelb, rot/rosa), nach Belieben

GARNITUR

- 1,2 dl **Vollrahm**, kalt
- 1 **EL Zucker**
- Ca. 50 g **kleine beliebige Schokolade-Ostereier**
- 4 **kleine Schokolade-Osterhasen**
- Wenig gehobelte Mandeln**

1. Eiweisse und Salz mischen, zu Schnee schlagen,iterrühren, dabei nach und nach Zucker begeben. Sobald der gesamte Zucker hinzugefügt wurde, 2 Minuten weiterschlagen.
2. Mandeln unter die Eiweissmasse ziehen. Die Masse in 4 Portionen teilen, 3 Teile davon mit Lebensmittelfarbe einfärben und 1 Teil weiss lassen. Die Massen direkt auf dem vorbereiteten Blech zu 4 runden Osternestern formen.
3. In der unteren Hälfte des auf 90 °C vorgeheizten Ofens (Heissluft/Umluft) ca. 1 ½ Stunden backen. Ofen ausschalten, leicht öffnen und Meringues im Ofen auskühlen lassen.
4. Vollrahm mit Zucker mischen, steif schlagen. Schlagrahm auf die Nester verteilen, mit Osterschokolade und Mandeln dekorieren.

ÖISE TIPP

Die Nester sehen auch ungefärbt schön aus. Sie können nach Belieben mit Nüssen, Beeren, Früchten oder Zuckerostereiern dekoriert werden. Eigelbe z. B. für einen Eierlikör, zum Bestreichen von Zopf oder für eine Mayonnaise verwenden.

MERINGUE-NESTER: SO GEHT'S



Mandeln unter die geschlagene Eiweissmasse ziehen.



Masse vierteln. 3 Teile mit Lebensmittelfarbe einfärben, 1 Teil weiss lassen.



Mit einem Esslöffel 4 runde Nester auf dem vorbereiteten Blech formen.

SAISON FÜR ...

Eier

Früher war der Genuss von Eiern während der Fastenzeit tabu – bis Ostern. Dann kochte man die Eier, färbte sie bunt und genoss sie in Hülle und Fülle. Ein Hoch auf das Ei – eines der vielseitigsten Nahrungsmittel überhaupt.



Fürs Tierwohl

Das im Volg erhältliche Label «Agri Natura» verschreibt sich gänzlich einer naturnahen und tierfreundlichen Landwirtschaft.

Agri Natura Schweizer Freiland Eier, 6 Stück

Das Ei kann alles

Das Wort Alleskönner ist beim Ei absolut angebracht. Eier binden Saucen, halten Hacktätschli zusammen, sie färben Zöpfe oder Blätterteiggebäcke schön gelb und wirken in Teigen als Lockerungs- oder Bindemittel. Nicht zu vergessen die vielen Gerichte, bei denen das Ei die Hauptrolle spielt: Omeletten, Eggs Benedict, Spiegeleier oder Rührei. Letztere werden übrigens besonders cremig, wenn man ihnen Zeit lässt und sie bei tiefer Temperatur unter häufigem Rühren zubereitet.

EINE ECHT HARTE SCHALE

Eier sind stärker, als man denkt: Obwohl ihre Schalen nur etwa 0,2 bis 0,4 Millimeter dick sind, kann ein Ei ein Gewicht von bis zu 17 Kilogramm tragen. Die Gefiederfarbe ist übrigens kein Hinweis auf die Farbe der Schale. Es gibt aber einen Zusammenhang zwischen der sogenannten Ohrscheibe, der Haut unter dem Ohr, und der Eierfarbe. Ist die Ohrscheibe weiss, legt ein Huhn helle Eier, ist sie rot, gibt es braune Eier.



100% Schweizer

Osterei, Picknick-Ei, rohes Ei oder Volg-Familienpreis-Ei: Wer im Volg Eier kauft, hat garantiert ein einheimisches im Einkaufskörbli. Sämtliche im Volg erhältlichen Eier stammen aus der Schweiz. Ein Teil davon stammt, je nach Angebot, sogar direkt aus der Nachbarschaft. Denn das Ei ist eines der am häufigsten angebotenen Produkte des Labels «Feins vom Dorf».



Kaffee-Eierlikör

Für 1,3 Liter
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
2 sterile Bügelflaschen
à ca. 0,75 l
Steriler Trichter

3 dl Vollrahm
2 EL lösliches
Kaffeepulver
6 Eigelbe
100 g Puderzucker
300 g Kondensmilch,
gezuckert
3 dl Cognac

1. Vollrahm in einer Pfanne mit dem Kaffee aufkochen, von der Platte ziehen und abkühlen lassen.
2. Eigelbe und Puderzucker in einer hohen Schüssel schaumig schlagen.
3. Rahmmischung in die Ei-Zucker-Masse geben. Unter Rühren nach und

nach die Kondensmilch und den Cognac untermischen.
4. In die sterilen Bügelflaschen abfüllen, verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

ÖISI TIPPS

- Eierlikör innerhalb von 3 Wochen konsumieren.
- Statt Cognac können andere Spirituosen wie Kirsch, Wodka oder Rum verwendet werden.
- Die übrigen Eiweisse lassen sich in einem verschlossenen Behälter ca. 10 Monate tiefgekühlt aufbewahren.
- Perfekt für die Verwertung übriger Eiweisse sind die Mandel-Meringue-Nester (Rezept auf Seite 21).





FÜR BESSERES.

Jetzt wird's bunt!

Farbenfrohe Frische für volle Tage



Neu!
Jetzt probieren!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Käse & Wein

**GALLUS GRAND CRU
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Champions für Kenner

Käsefans dürfen sich diesen Monat auf einen Weltmeister freuen! Der aromatisch-rezente Gallus Grand Cru wurde 2020 beim World Championship Cheese Contest zum besten Halbhartkäse der Welt gekürt. Benannt ist er nach dem Heiligen Gallus, dem Gründer des Klosters St. Gallen. Heute stellt ihn die Toggenburger Käserei Hardegger nach altem Rezept aus frischer Heumilch her. Sein kräftig-würziger Geschmack passt weltmeisterlich gut zum Beerenduft und zur pfeffrigen Würze des Ostschweizer G Cuvée Prestige.

**G CUVÉE PRESTIGE
SCHWEIZ, 2020, 75 CL**

G Cuvée Prestige
Schweiz, 2020, 75 cl

-20% **11.90**
statt 14.90

Gallus Grand Cru
an der Theke, per 100 g
statt Fr. 2.50

Fr. 1.90

Portion 200 g, per 100 g
statt Fr. 2.40

Fr. 1.90





«So schmeckt Grillieren!»



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

suttero.ch

SUTTERO
Eine Marke der Ernst Sutter AG



JETZT PROFITIEREN!



+ G Cuvée de Blancs Prestige Schweiz, 2021, 75 cl, 17 Punkte*

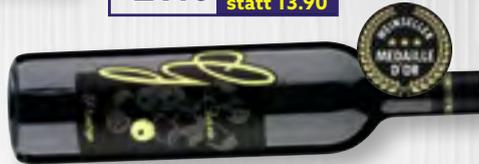
Chasselas, Chardonnay, Riesling-Silvaner helles Goldgelb
rassiger Auftakt 8-10 °C Aperitif, Eglifilets, Ramequin

-21% **10.90**
statt 13.90

+ G Cuvée Prestige Schweiz, 2020, 75 cl, 17,5 Punkte*

Pinot Noir, Dornfelder, Cabernet Dorsa Rubinrot
Kirscharomatik 14-16 °C Filet im Teig, Grilladen

-20% **11.90**
statt 14.90



**WEIN
DES
MONATS**



+ Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, Schweiz, 2020, 75 cl, 17 Punkte*

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

-20% **10.30**
statt 12.90

+ Steinböckler Pinot Noir Fläsch Gemswändler AOC Graubünden, Schweiz, 2021, 75 cl, 17,5 Punkte*

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

14.90
statt 18.50



+ Zeni Amarone della Valpolicella DOCG Italien, 2019, 75 cl, 17,5 Punkte*

Corvina, Rondinella, Molinara intensives Rubinrot weicher
Auftakt, gehaltvoller Körper 17-19 °C italienische Spezialitäten

23.50
statt 28.50



+ Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC Italien, 2020, 75 cl, 18 Punkte*

Primitivo intensives Rubinrot leichte Auftaktsüsse,
fülliger Körper 16-18 °C Rind, Lamm, Hartkäse

-20% **15.50**
statt 19.50



+ Beaurempart Grande Réserve Pays d'Oc IGP Frankreich, 2021, 75 cl, 17,5 Punkte*

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

-20% **7.90**
statt 9.95

+ Oro Selección Solitario Toro DO Spanien, 2019, 75 cl, 17,25 Punkte*

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

-26% **9.90**
statt 13.50



+ Animus Reserva Douro DOC Portugal, 2019, 75 cl, 17 Punkte*

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

-20% **10.80**
statt 13.50

**Diese Aktion
gilt vom
27.3.2023 bis
22.4.2023
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
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».



Peter Kasimow vor dem Holzofen, im dem pro Stunde rund 800 Brote der Sorte «Wild & Ruch» gebacken werden.

«Dieses Brot lässt Herzen höherschlagen»

Naturbelassene Zutaten und traditionelles Bäckerhandwerk sind die Basis für Fredy's Holzofenbrot «Wild & Ruch». Das Resultat bringt Brot-Sommelier Peter Kasimow, Mitglied der Geschäftsleitung von «Fredy's», so richtig zum Schwärmen.

Herr Kasimow, was fasziniert Sie persönlich an Brot?

Der Geruch und auch der Geschmack von frischem Brot begleiteten mich schon ein Leben lang. Brot hat eine unglaubliche Geschichte. Vom harten ungelockerten Fladenbrot, das man vor mehr als 20 000 Jahren verzehrt hat, bis zur heutigen Brotkultur ist sehr viel geschehen. Die Vielfalt an Broten ist kaum mehr zu übertreffen. Ein Leben ohne Brot ist für mich undenkbar.

Wie würden Sie als Brot-Sommelier das «Wild & Ruch» beschreiben?

Eine Handvoll Zutaten, darunter Weizenkeime und ein Anteil Vollkornmehl, eine stundenlange Fermentationszeit, in welcher der Teig reifen kann, viel Herzblut und Handwerk stecken in diesem Brot. Es wird im glühend heissen Holzofen gebacken und hat wilde Krustenrisse in verschiedenen Brauntönen, eine zartsplittrige, gut gebackene Kruste und ein saftiges Innenleben, das die Herzen eines jeden Brotliebhabers höherschlagen lässt. Geschmacklich kommen aus der Krus-

te charakterstarke Röstnoten, kombiniert mit einer feinen Note nach frisch gebrühtem Kaffee. Die gut gelockerte, fluffige Krume verwöhnt den Gaumen mit einer milden Säure und dem nussig herben Geschmack aus dunklem Ruchmehl und angeröstetem Roggenmehl.

Das klingt schon fast poetisch. Was zeichnet das «Wild & Ruch» noch aus?

Ein besonderes Merkmal ist, dass es lange frisch bleibt. Zudem passt es zu jeder Mahlzeit, auch kombiniert mit Käse, Wurst, Salat, Suppe oder gar Fondue. Dieses Brot ist ein richtiger Alleskönner.

Woher stammen die Zutaten?

Fredy Hiestand, Eigentümer und Gründer von «Fredy's», hat schon immer grossen Wert darauf gelegt, die Rohmaterialien wenn immer möglich aus der Schweiz zu beschaffen. So verwenden wir Appenzeller Bergbutter, zudem werden alle Hauptmehle, Milch, Joghurt, Freiland Eier und vieles mehr in der Schweiz und zum Teil regional

produziert und bei uns eingesetzt. Auch das Buchenholz für den Holzbackofen stammt aus der Nähe.

Wie wichtig ist dabei die Nachhaltigkeit?

Qualität und Nachhaltigkeit stehen bei uns auf der gleichen Stufe. Überall, wo es machbar ist, werden Zutaten verwendet, die nicht behandelt oder gespritzt werden. Ein gutes Beispiel ist unser Getreide, das unbehandelt in unsere Backwaren fliesst. Beim Anbau werden also keine Pestizide eingesetzt. Volg war der Erste, der uns bei der Kommunikation für das pestizidfreie Mehl unterstützt hat. Dieser Mehrwert wird auf allen Volg-Brotbeuteln, die ein «Fredy's»-Brot beinhalten, kommuniziert.

Was bedeutet die Zusammenarbeit mit Volg für «Fredy's»?

Wir arbeiten schon seit vielen Jahren und auf einer partnerschaftlichen Ebene zusammen. Wir sind stolz darauf, mit Volg diese schöne und freundschaftliche Zusammenarbeit zu pflegen.



HOLZOFENBROT AUS BADEN AG

Fredy Hiestand gründete 1967 ein Unternehmen für Tiefkühlbackwaren, das ihm den Übernamen «Gipfelkönig» einbrachte. Vor 20 Jahren folgte sein zweites «Kind»: das Unternehmen «Fredy's» in Baden und Birnenstorf mit mittlerweile rund 190 Mitarbeitenden, darunter 5 Lernende. «Fredy's» setzt den Fokus auf traditionelles Bäckerhandwerk mit einer langen Reifezeit der Teige und umweltschonenden Anbau der Rohstoffe. Für die Backwaren wird nur IP-Suisse-Getreide aus pestizidfreiem Anbau verarbeitet.



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.



Der Hit an jeder Party und der absolute Liebling im Zweifel-Sortiment: Die Paprika Chips, deren geheime Würzmischung noch nie verändert wurde.

ZWEIFEL CHIPS

Knabberspass kommt ins Dorf

Zweifel und Volg verbindet eine jahrzehntelange Partnerschaft: Die Produkte des Schweizer Chips- und Snack-Unternehmens sind seit den Anfängen der Dorfläden im Sortiment. Weil sie so schön knacken und knuspern und auch, weil so viel Heimat in ihnen steckt.



Unterwegs auf frischer Mission

150 Frisch-Service-Mitarbeitende von Zweifel sind täglich schweizweit unterwegs und beliefern auch die rund 600 Volg-Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz mit frischen Chips. Die Idee entstand Ende der 50er-Jahre, als zehn Mitarbeitende mit VW-Bullis ausfuhren, um die Spezialitäten in alle Ecken der Schweiz zu liefern.

Über 50 Sorten Zweifel-Snacks

Die Original Paprika Chips sind das beliebteste Produkt von Zweifel. Dazu bringt die Schweizer Kultmarke immer wieder neue Sorten auf den Markt. Fans finden im Volg nebst den Originalen eine Vielzahl der über 50 Sorten und Snacks mit Mehrwert, darunter Vaya, Kezz oder Joy.



«HÄRDÖPFEL» VON SCHWEIZER BAUERN

Für die Zweifel Chips werden über 90 Prozent heimische Kartoffeln von 250 Bauern verarbeitet. Die enge Zusammenarbeit mit Schweizer Bauern und die möglichst lokale Beschaffung der Rohstoffe sind für Zweifel seit jeher von grosser Bedeutung.

SEIT 65 JAHREN IN FAMILIENBESITZ

Auf einem Bauernhof im Weiler Katzenrüti bei Rümlang ZH nahm die Geschichte von Zweifel in den 1950er-Jahren ihren Anfang. Seit 1970 produziert das Familienunternehmen in Spreitenbach AG. 2019 wurde mit einem Neubau in die Zukunft von Zweifel und in den Standort Schweiz investiert.





JETZT NEU



Bon Appetit liebe Brunch-Enthusiasten!

f @ ▶ CANTADOU – GENUSS, AUF DEN SIE SICH VERLASSEN KÖNNEN.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

VOLG LAGER-BIER IP-SUISSE

Zischt nachhaltig

Ein Prosit auf unsere Umwelt! Das Volg Lager-Bier ist neu zusätzlich in IP-Suisse-Qualität erhältlich - mit Gerstenmalz aus integrierter Schweizer Produktion.

EINS, ZWEI, SÜFFIG!

Mild, süffig, mit lieblichen Aromen nach Biscuit, einer eleganten Balance zwischen Malzkörper und dezenter Bitterkeit: So vielversprechend schmeckt das Volg Lager-Bier IP-Suisse. Es hat einen Alkoholgehalt von 4,8 Volumenprozent und mundet am besten auf 6 bis 8 Grad gekühlt.

Wissen auf Lager

Das Lagerbier ist das meistgetrunkene Bier überhaupt. Seinen Namen hat es aus einer Zeit, in der technische Kühlmöglichkeiten fehlten. Deshalb braute man dann ausreichend, wenn es draussen kalt war, von Oktober bis März. Danach lagerte man das Gebräu in Kellern. Erst die Erfindung von Kältemaschinen machte es möglich, das mild gehopfte, untergärige Lieblingsbier ganzjährig zu brauen.



Das mit dem «Marienkäfer»

Das Gerstenmalz für das neue Volg Lager-Bier wird nach Richtlinien von IP-Suisse angebaut. Die integrierte Produktion (IP) stellt eine umweltschonende Herstellung der Produkte in den Mittelpunkt, setzt sich für die Förderung der Artenvielfalt ein und steht für Fairness gegenüber ihren Bauern. Für diese Werte steht der «Marienkäfer» auf der Dose.

INNERSCHWEIZER BRAUKUNST

Man nehme IP-Suisse-Gerstenmalz, frisches Wasser und Hopfen: Mehr braucht das erstklassige Volg Lager-Bier IP-Suisse nicht. Es wird in einer Brauerei in der Innerschweiz hergestellt und ist in der handlichen 50-cl-Dose erhältlich - einzeln und im Sechser-Gebinde, damit die Freunde gleich eins mittrinken können.

Volg-Biere

Das beliebte Volg Lager-Bier und das neue Lager-Bier in IP-Suisse-Qualität, das malzbetonte Volg Amber, das Volg Bier naturtrüb und das im Sommer von April bis zirka Ende August erhältliche Volg Panaché mit erfrischender Zitronennote.
Volg Bier, div. Sorten, Dose 50 cl und 6 x 50 cl





Bärenstarkes Jogurt aus der Chäsi

Zwei Kantone, verbunden durch ein cremiges Milchprodukt: Das «Feins vom Dorf»-Jogurt im Volg Schnottwil SO kommt frisch aus dem benachbarten Berner Seeland.

Morgens um 2.30 Uhr liegen die rund 600 Dorfbewohner von Wengi noch in geruhsamem Tiefschlaf. Nur an der Hauptstrasse 18 brennt bereits Licht. In der Chäsi Wengi im idyllischen Berner Seeland beginnt der Arbeitstag von Beat Reist. Der Käser kennt nichts anderes, als mitten in der Nacht aufzustehen und in den Morgen zu arbeiten. «Ich bin in einer Käserei aufgewachsen. Und mein Berufswunsch war immer schon klar.» Man spürt es: Beat Reist ist Käser aus Leidenschaft. «Mich fasziniert, was man alles aus Milch machen kann», erklärt er mit einem Lächeln. «Das und die Eigenständigkeit machen diesen Beruf ganz besonders.» Dafür nimmt er einiges auf sich, schliesslich

muss der Betrieb an 365 Tagen im Jahr funktionieren. «Kühe machen keine Pause», scherzt Beat Reist.

Milchqualität, die man schmeckt

Die Chäsi Wengi produziert unter anderem Trinkmilch, Quark, Butter, Rahm und Ziger. Dazu kommen diverse Käsesorten sowie Jogurt in verschiedenen Sorten. Auf letztere ist Beat Reist besonders stolz. «Unsere Bauern liefern ausschliesslich silofreie Milch an, was bedeutet, dass die Kühe im Sommer Gras und im Winter Heu fressen. Diese Qualität schmeckt man in den Jogurts.» Am Horizont zeichnen sich die ersten Lichtstrahlen der Morgendämmerung ab, als der erste der 16 Bauern der Genossenschaft

Regio Chäsi Wengi seine Milch anliefert. Von jeder Lieferung wird sogleich eine Probe genommen, um die hohe Qualität stets zu gewährleisten.

Über die Kantonsgrenze in den Volg

In der Käserei herrscht inzwischen Hochbetrieb. Inmitten zischender Rohre, viel Dampf und dem grossen Kessel für die Produktion von Emmentaler AOP ist Mitarbeiter Hans Moser daran, Jogurt in Becher abzufüllen. «Die Maschine haben wir 2015 in Betrieb genommen. Seither habe wir damit 2,8 Millionen Becher abgefüllt», erklärt Beat Reist stolz. Dabei ist noch jeweils viel Gespür und Handarbeit gefragt. Immer wieder muss die Maschine justiert und die Füllmenge genau



Ganz links: Beat Reist leert das Jogurt in die Abfüllmaschine. Oben: Hygiene steht an erster Stelle, daher nimmt Sohn Thomas Reist von jeder Milchlieferung eine Probe zur Qualitätsanalyse. In der Chäsi Wengi wird abgefüllt, was auch die Kunden vom Volg Schnottwil gerne löffeln.

überprüft werden. Die Nachfrage nach dem frischen, cremigen Jogurt aus der Chäsi Wengi ist gross. Einer der besten Kunden ist seit Jahren der Volg Schnottwil, der wohl im Nachbarkanton Solothurn liegt, jedoch nur einen Katzensprung entfernt ist. Hier legen die Kundinnen und Kunden besonders gern die Sorten Mocca, Erdbeere und Himbeere in den Einkaufswagen. Was sie vermutlich noch lange tun können: Die nächste Generation in Person von Sohn Thomas Reist arbeitet bereits als gleichberechtigter Partner im Betrieb mit und wird die Käserei später weiterführen. Wie der Vater, so der Sohn: Beim Junior ist die Leidenschaft für Milchprodukte ebenfalls in den Genen verankert.

JOGURTS AUS WENGI
Im Volg Schnottwil SO sind diverse Sorten der Jogurts der Chäsi Wengi erhältlich.

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

Süßes im Quadrat

Bunt zusammengewürfelt, fruchtig-dekorativ oder schoggi-süß: Diese Kuchen und Naschereien haben ihren grossen Auftritt am Kaffeekränzchen.



**MARMORIERTER
QUARK-HIMBEER-WÜRFEL**

Ein Quarkkuchen zum sattsehen und satt naschen mit dekorativem Marmormuster.
Rezept auf Seite 43



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

ZITRONEN-TOFFEES

FÜR ca. 30 Stück

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

FEST WERDEN LASSEN ca. 4 Stunden

1 Cakeform von ca. 20 cm Länge

Backpapier für die Form

300 g gezuckerte
Kondensmilch
100 g Butter
110 g Zucker
1 Pr. Salz
2 EL flüssiger Honig
1 ½ Zitronen,
heiss abgespült,
abgeriebene Schale

1. Kondensmilch, Butter, Zucker, Salz, Honig und Zitronenschale in eine weite Pfanne geben und unter Rühren aufkochen. Die Hitze leicht reduzieren und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten weiterkochen, bis die Masse dickflüssig und hellbraun ist.

2. In die vorbereitete Form füllen, ca. 4 Stunden vollständig auskühlen und fest werden lassen.

3. Die feste Toffeemasse mit Hilfe des Backpapiers aus der Form nehmen und in Würfel schneiden.

ÖISI TIPPS

- Die Toffees sind kühl und trocken aufbewahrt, z. B. im Keller (nicht im Kühlschrank), ca. 1 Woche haltbar.
- Statt Zitronen- kann auch Orangenschale verwendet werden.

CAMPARI®

APEROL® SPRITZ



CAMPARI BITTER

100cl, 25 % vol.



APEROL BITTER

70cl, 11 % vol.

CAMPARI SPRITZ

3 Teile Prosecco
2 Teile Campari
1 Teil Sodawasser
Orangenscheibe

APEROL SPRITZ

3 Teile Prosecco
2 Teile Aperol
1 Teil Sodawasser
Orangenscheibe



ERDBEER-MERINGUE-BLECHKUCHENWÜRFEL

FÜR ca. 24 Stück

ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

BACKEN ca. 35 Minuten

1 Backform von ca. 32 × 23 cm
oder 1 Springform von 30 cm Ø
Backpapier für die Form

TEIG

- 3 Eier
- 250 g Zucker
- 250 g Butter, flüssig,
leicht abgekühlt
- 180 g saurer Halbrahm
- 1 Zitrone, heiss abgespült,
abgeriebene Schale
und 2 EL Saft
- 275 g Weismehl
- 1 TL Backpulver
- 250 g Erdbeeren, gewürfelt

BELAG

- 3 dl Vollrahm
- 1 EL Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 180 g saurer Halbrahm
- 250 g Erdbeeren, halbiert oder geviertelt
- 4-5 Meringue-Schalen, zerbröckelt

1. Eier und Zucker zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen. Butter, sauren Halbrahm, Zitronenschale und -saft beifügen, alles vermischen. Mehl und Backpulver dazusieben und unterrühren. Erdbeeren darunterziehen.
2. Teig in der vorbereiteten Form verteilen.
3. Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) 30-35 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4. Für den Belag Rahm mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Sauren Halbrahm unterziehen. Auf dem Kuchen verteilen. Erdbeeren und Meringues daraufstreuen. In Würfel schneiden, sofort servieren.

ÖISI TIPPS

- Der Kuchen kann ohne Belag 1 Tag im Voraus vorbereitet werden. Im Kühlschrank aufbewahren. Belag kurz vor dem Servieren darauf verteilen.
- Statt Erdbeeren tiefgekühlte angetaute Himbeeren verwenden.
- Variante für Rhabarber-Fans: Erdbeeren im Teig durch 250 g gewürfelten Rhabarber ersetzen. Für den Belag 250 g gewürfelten Rhabarber mit 2 EL Wasser und 1 EL Zucker 4-5 Minuten knapp weich dämpfen, auskühlen lassen.



NEU



Dinkelgebäck
mit Schweizer
Schoggi



Der pure Knusper-Genuss

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



PINKIES

FÜR ca. 24 Stück

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

BACKEN ca. 35 Minuten

1 Backform von ca. 32 × 23 cm oder 1 Springform von 30 cm Ø, Backpapier für die Form

TEIG

200 g Butter

100 g weisse Schokolade, gehackt

4 Eier

150 g Zucker

1 Msp. Salz

150 g gekochte Randen, geschält, Saft aufgefangen, beiseitegestellt

150 g Weissmehl

1 TL Backpulver

150 g gemahlene geschälte Mandeln

200 g Tiefkühl-Himbeeren

FROSTING

150 g Butter, weich

100 g Puderzucker

1 Pk. Vanillezucker

200 g Frischkäse nature

1 ½-2 EL beiseitegestellter Randensaft
Oster-Zuckerdekor
für die Dekoration

1. Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Schokolade beifügen, schmelzen, leicht abkühlen lassen. Eier, Zucker und Salz zu einer hellen schaumigen Masse schlagen. Randen an der Bircherraffel reiben. Mit der Butter-Masse zur Ei-Zucker-Masse geben, mischen. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen, sorgfältig und rasch unter die Masse mischen. Himbeeren darunterziehen. In die vorbereitete Form geben.
2. Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) 30-35 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
3. Butter, Puderzucker und Vanillezucker ca. 2 Minuten zu einer hellen luftigen Masse schlagen. Frischkäse löffelweise unter Schlagen beifügen. Mit Randensaft einfärben. Frosting auf dem Kuchen verteilen. In Würfel schneiden, mit Zuckerdekor dekorieren.

ÖISE TIPP

Für ein intensiveres Pink dem Teig einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe beifügen.



Cailler



WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



KOKOS-SCHOGGI-WÜRFEL

FÜR ca. 32 Stück
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten
GEFRIEREN ca. 2 Stunden
1 Cakeform von ca. 22 x 10 cm
Backpapier für die Form

WÜRFEL

100 g Kokosfett
100 g dunkle Schokolade,
 zerbröckelt
250 g Dörripflaumen,
 entsteint, gehackt
100 g Kokosraspel
25 g Kakaopulver

ÜBERZUG

200 g dunkle Schokolade,
 zerbröckelt
2 EL Kokosfett

1-2 EL Schokoladespäne oder
Kokosraspel
zum Bestreuen oder
Kakaopulver zum
Bestäuben

- Masse: Kokosfett in einem Pfännchen schmelzen. Dunkle Schokolade beifügen, schmelzen. Dörripflaumen, Kokosraspel und Kakao in einem Cutter fein hacken. Schokolademasse zugeben, alles zu einer Paste mixen.
- Paste in die vorbereitete Form geben, mit einem Löffelrücken verteilen und gut andrücken. Zugedeckt 1-2 Stunden gefrieren.
- Überzug: Schokolade und Kokosfett in eine Schüssel geben, über dem warmen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel darf das Wasser nicht berühren.
- Ränder der gefrorenen Masse erst gerade schneiden, dann in

2-2,5 cm grosse Würfel schneiden. Jeden Würfel in Schokolade tauchen, mit einer Gabel herausheben, abtropfen lassen. Auf einem Kuchengitter leicht antrocknen lassen. Mit Schokoladespänen oder Kokosraspeln bestreuen, vollständig trocknen lassen. Nach Belieben danach je eine Ecke mit Kokosraspeln der Kakaopulver bestreuen oder mit Kakaopulver bestäuben.

ÖISI TIPPS

- Für eine Variante mit Schuss die Dörripflaumen vorgängig über Nacht in 6 cl Vieille Prune einlegen.
- Fertige Würfel während 5-7 Tagen kühl lagern, z. B. im Keller (nicht im Kühlschrank).
- Statt Tafelschokolade dunkle, übrige Osterhasenschokolade verwenden.



MARMORIERTER QUARK-HIMBEER-WÜRFEL

FÜR ca. 20 Stück
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten
BACKEN ca. 1 ½ Stunden
SETZEN LASSEN ca. 30 Minuten
1 Springform von 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Butter für den Formenrand

400 g Tiefkühl-Himbeeren
2 EL Wasser

TEIG

100 g Butter, weich
100 g Zucker
1 Msp. Salz
2 Eier
175 g Weissmehl
1 TL Backpulver

BELAG

500 g Halbfettquark
150 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Vanilleschote,
 ausgeschabtes Mark
3 Eier
2 EL Maisstärke
2 dl Vollrahm,
 steif geschlagen

- 150 g Himbeeren mit dem Wasser in einem Pfännchen aufkochen, 2 Minuten köcheln. Pürieren und durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen.
- Butter schlagen, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazugeben und 2-3 Minuten weiterschlagen. Eier nacheinander beifügen und unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben und unterrühren.

3. Teig auf den vorbereiteten Formenboden geben. Mit kalt abgespülten Händen darauf ausstreichen.

- Quark, Zucker, Vanillezucker und -mark sowie Eier glatt rühren. Maisstärke dazusieben, unterrühren. Schlagrahm darunterziehen.
- Übrige Himbeeren auf dem Teig verteilen. Quarkmasse daraufgiessen. Himbeerpüree tropfenweise daraufgeben und mit einem Löffelstiel marmorartig verzieren.
- Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) 15 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 120 °C reduzieren, 60-75 Minuten fertig backen. Bei leichtem Hin- und Herbewegen der Form sollte sich die Masse in der Mitte nur noch leicht bewegen. Kuchen im leicht geöffneten Ofen 30 Minuten setzen lassen.
- Aus dem Ofen nehmen, in der Form abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und in Würfel schneiden.

ÖISI TIPPS

- Alternativ frische Himbeeren verwenden.
- Für eine sommerliche Variante mit Kirschen 400 g entsteinte Kirschen in einem Topf mit 2-3 EL Wasser 5-8 Minuten garen und danach wie im Rezept beschrieben anstelle der Himbeeren verarbeiten.
- Haltbarkeit: Die Würfel können zugedeckt ca. 3-4 Tage kühl aufbewahrt werden, z. B. im Keller oder im Kühlschrank.

YUMMY POWER



HOL DIR VOLLE PROTEIN POWER!

Proteine machen nicht nur satt, sondern tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Die Emmi ENERGY MILK High Protein Produkte beinhalten eine **volle Ladung Proteine** und zusätzlich auch **wertvolle Vitamine**. Zudem sind sie besonders gut verträglich, da sie **laktosefrei** sind. Und das Beste zum Schluss: sie enthalten **keinen zugesetzten Zucker**.

**NR. 1
PROTEIN
DRINK***

3-mal 1-malig

Beutel auf, Guetzli snacken, Beutel zu ... und später weiter knuspern: Das Choco Petit Beurre au lait mini und die neue Spezialität Popcorn Style von Wernli stecken in einer praktischen wiederverschliessbaren Verpackung. Perfekt für unterwegs.

1. Schoggi und Biscuit

Als Fritz Wernli 1964 das Choco Petit Beurre entwickelte, liess er sich vom beliebtesten Zvieri hierzulande inspirieren: Ein Reiheli Schoggi auf einer Scheibe Brot. Heute ist das Choco Petit Beurre aus einem Biscuit und einem Stück Schweizer Schokolade ein Kultprodukt.

2. Schoggi und Popcorn

Die Biscuit-Neuheit Popcorn Style liefert durch die Kombination von Schweizer Milkschokolade, knusprigem Mürbgebäck und geröstetem und caramelisiertem Mais-Krokant ein aussergewöhnliches Geschmackserlebnis.

3. Neu und praktisch

Die beiden Wernli-Biscuits sind dank ihrer mundgerechten Form und der neuen wiederverschliessbaren Beutel mit Stehboden ideal, wenn bei einem Ausflug ins Grüne die Lust auf etwas Süsses kommt. Das schmeckt natürlich gut: Sie enthalten zu 100 Prozent Schweizer Schokolade und keine künstlichen Aromen, Konservierungs- und Farbstoffe.



WERNLI CHOCO PETIT BEURRE AU LAIT MINI WERNLI POPCORN STYLE

Das beliebteste Biscuit der Schweiz im Kleinformat und die Neuheit mit Popcorn: beide im perfekten Beutel für unterwegs.

Wernli Choco Petit Beurre au lait mini*
Wernli Popcorn Style*, je 80 g, Fr. 3.95



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

PIONIERE DER NATÜRLICHKEIT



cremo⁺

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

MÖVENPICK[®]

Happy Easter



**IN
AKTION**

vom 3. 4. bis
9. 4. 2023



HÄSLI, HÜPF
DOCH GLEICH
MAL IN DEN
VOLG!



**VOLG CAMOLINO REIS,
1 KG**

Die Körner von Camolino-Reis werden beim Kochen wunderbar weich und sämig: Die Reissorte ist daher ideal für cremigen Milchreis oder Suppen.

Fr. 3.30



**LINDT MILCH-NUSS RIEGEL,
4x 35 G***

Viermal süsse Pause in einer Packung: Mit knackigem Biss aus ganzen gerösteten Haselnüssen, umhüllt von Schweizer Milkschokolade.

Fr. 5.50



**HUG KNUSPER PUR
MANDEL & HONIG, 150 G***

Sie haben den Extra-Knusper-effekt: die aromatischen Dinkelgutzli in der Geschmacksrichtung Mandel und Honig mit Schweizer Zucker und Butter.

Fr. 4.70



**HUG KNUSPER PUR
SCHOKOLADE, 150 G***

Mhmm, wie schön das knuspert! Und wie herrlich schokoladig sie sind! Die neuen Dinkelgutzli mit Schoggistückchen verzücken nicht nur Naschkatzen.

Fr. 4.70



**THAI KITCHEN BIO
KOKOSMILCH, 250 ML***

Eine davon gehört immer in den Vorrat – fürs Curry, die Suppe, den Smoothie oder einen Cocktail. Die beliebte Kokosnusmilch gibt's jetzt auch in Bio-Qualität.

Fr. 3.25



**FREIXENET ITALIAN
ROSÉ EXTRA DRY, 75 CL***

Optisch und geschmacklich ein Hit: mit Beeren- und Apfelnoten, frisch und prickelnd. Der zart-rosa Schaumwein kommt zu Ostern wie gerufen.

Fr. 15.90



**RIMUSS ROSATO DRY,
75 CL***

Alkoholfrei anstossen mit Stil: Der Rimuss Rosato begeistert mit seiner feinen Perlage und seinem intensiven Duft nach reifen Beeren und Aprikosen.

Fr. 8.90



**HILCONA TAB(P)OULET BOWL,
300 G***

Die Mittagspause ist gerettet: Orientalisches Tabouleh trifft auf fein gewürztes Poulet, Rüebli und Rotkabis bringen knackige Frische in die praktische Schale.

Fr. 8.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

JARDINIÈRE



Die einfache, schnelle und gesunde
Grundlage für Ihre Desserts,
Wähen, Birchermüesli oder Smoothies.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Munz+



Extra cremig - Extra nachhaltig -
Extra viel Schwiiz.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

MAMI, SOOO
COOL! ES HÄT
NEU! GLACES
FÜR EUS ALLI!



**NUII MILK CHOCOLATE & ITALIAN
ROASTED HAZELNUT, 90 ML**

Hui, das neue Nuii! Knackige Milkschokolade mit gerösteten italienischen Haselnüssen, innen ein cremiges Rahmglace mit Haselnussauce. Nuss, nussig, nussiger.

Fr. 3.40



**LUSSO TWISTER,
80 ML**

Ein Hit bei Kids: Mit Ananas, Erdbeere, Zitrone und Limette liefert das lustig gedrehte Wasserglace aus Fruchtsaft eine Extraportion erfrischender Aromen.

Fr. 1.95



**MAGNUM DOUBLE STARCHASER,
85 ML**

Wer Popcorn liebt, braucht «Starchaser»: Popcorn-Glace, verstrudelt mit Caramelglace, umhüllt mit gesalzener Caramelsauce, Schoggi und caramelisierten Maisstücken.

Fr. 3.50



**NUII MINI ADVENTURE,
6x 55 ML***

Ein süßes Abenteuer in Form von «Nordic Berry» mit dunkler Schoggi und Heidelbeersauce sowie «Australien Macadamia» mit Nüssen, gesalzener Caramel und Vanille.

Fr. 8.90



**LUSSO TWISTER MINI,
8x 50 ML***

Die grossartige Glacespirale – übrigens ganz ohne künstliche Farbstoffe und künstliche Aromen – gibt's auch in Klein! Achtmal buntes Wasserglace für den Vorrat.

Fr. 10.30

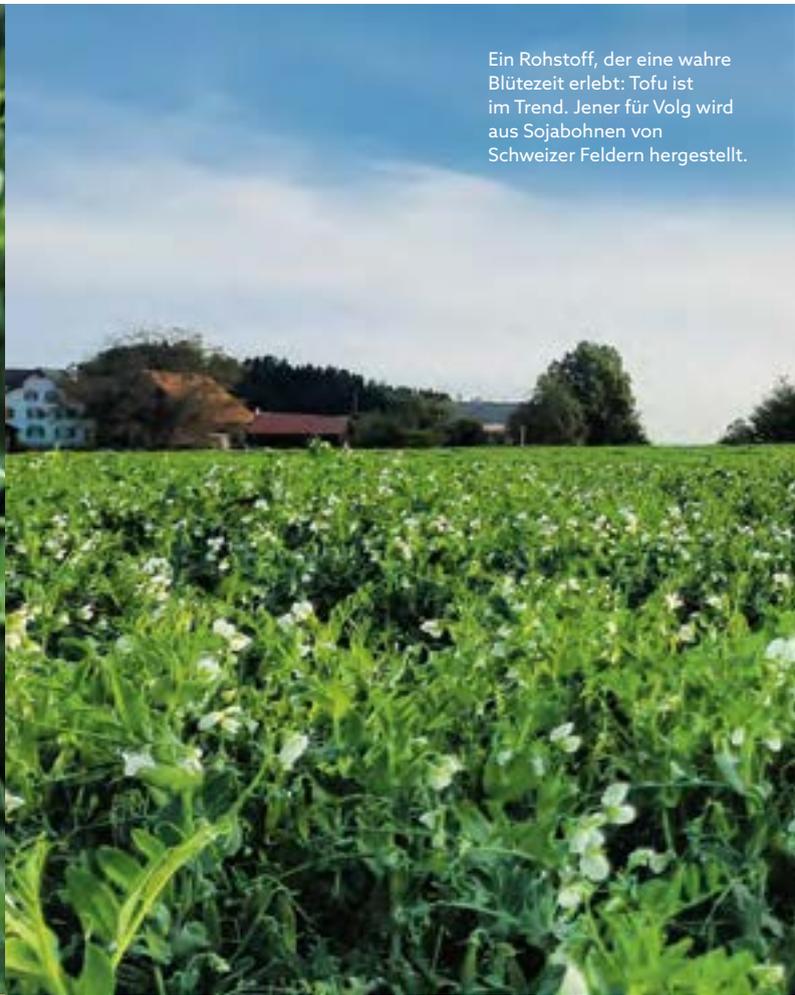


**LOTUS BISCOFF MINI ICE CREAM STICKS,
6x 60 ML**

Maximal für Caramel-Fans: Rahmglace, Biscoff-Aufstrich sowie kleine Stücke des berühmten Biscuits mit dem Caramelgeschmack, vereint im Ice-Cream-Stick.

Fr. 7.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Ein Rohstoff, der eine wahre Blütezeit erlebt: Tofu ist im Trend. Jener für Volg wird aus Sojabohnen von Schweizer Feldern hergestellt.



TOFU AUS SCHWEIZER BIO-SOJA

Die Sojapflanze ist Grundlage für Tofu, eine eiweissreiche Protein- und Ballaststoffquelle. Für den im Volg erhältlichen Schweizer Bio Tofu werden nur einheimische Sojabohnen verarbeitet.

Vielseitig, effizient und ökologisch: Soja ist eine wichtige Nutzpflanze und zählt zu den meistgehandelten Rohstoffen weltweit. Was sie auszeichnet? Zum einen die vergleichsweise günstige und zugleich ergiebige Produktion. Zum anderen die hohen Proteinwerte und die Eiweisszusammensetzung – die in der Sojabohne enthaltenen Aminosäuren sind mit tierischem Eiweiss vergleichbar. Das macht Soja, das wie Erbsen, Bohnen und Linsen zu den Hülsenfrüchten zählt, zu einer ökologisch sinnvollen Alternative zu Fleisch. Darüber hinaus bietet die Sojapflanze einen ökologischen Mehrwert. Weil sie ihren Bedarf an Stickstoff zu einem grossen Teil selbst decken kann, benötigt sie wenig Dünger. Zudem eignet sie sich bestens für die Fruchtfolge. Anders als etwa Mais, dessen Anbau dem Boden Humus entzieht, trägt Soja zur Humusanreicherung bei. Der Ackerboden bleibt fruchtbar, wird besser durchlüftet und ist leichter zu bearbeiten.

Soja aus der Schweiz

Soja gedeiht auch in der Schweiz. Der im Volg erhältliche Tofu wird vom Traditionsunternehmen Hilcona hergestellt, wofür

ausschliesslich Bio-Sojabohnen aus der Schweiz verwendet werden. Garant für deren Qualität ist das Label «Bio Suisse». Die Sojabohnen werden in der Hilcona-Manufaktur im bündnerischen Landquart auf originalen Tofu-Anlagen verarbeitet, die in Asien beschafft wurden. Als Hilcona die Produktion 2016 aufbaute, liess sich das Unternehmen sogar mehrere Monate von einem renommierten Tofu-Meister beraten. In den Anlagen in Landquart wird der Tofu von Hand in feine Stofftücher gewickelt und anschliessend sorgsam gepresst. Das Ergebnis: authentischer Geschmack und Konsistenz sowie die typische Farbe. In jeder Hinsicht ein Naturprodukt. Sojabohnen, Wasser und Meersalz, so lautet die überschaubare Zutatenliste von Tofu, lediglich ergänzt von Nigari. Dieses japanische Mineral trennt während der Tofu-Herstellung das Eiweiss vom Wasser.

Tierisch viel Proteine

Tofu ist in der Küche ein wahrer Tausendsassa. Gerade weil der Eigengeschmack dezent ist, lässt sich Tofu mit allen denkbaren Zutaten kombinieren, passt zu unzähligen Gewürzen und nimmt vielfältige Aro-

men auf. Auch die feste Konsistenz ist ein Plus in der Küche: Tofu kann man braten, kochen, panieren oder, raffiniert mariniert, auf dem Grill zubereiten. Besonders gut eignet er sich für Saucengerichte. Geniesst man zur Abwechslung tierisch viel Proteine anstatt tierische Proteine, freut sich der Gaumen und die Umwelt!

Tofu passt auch ins Ostermenü: Der Spargel mit Pistazienstreusel (Seite 15) bildet mit Tofu serviert einen schönen vegetarischen Hauptgang. Zudem: Ein Hauptgericht, das prima mit Tofu statt Fleisch zubereitet werden kann, auf Seite 19.

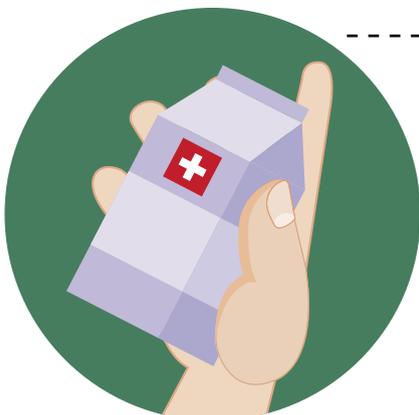


Im Bündnerland auf originalen Tofu-Anlagen verarbeitet: Der Hilcona Bio Tofu aus dem Volg.

WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Guck! Ein prüfender Blick aus Liebe zur Umwelt

Für die Ökobilanz ist es hilfreich, beim Einkauf etwas genauer hinzuschauen. Stammen die Rohstoffe aus der Schweiz? Trägt das Produkt ein Nachhaltigkeitslabel? Wurde das Lebensmittel hier hergestellt? Je öfter die Antwort «ja» lautet, desto besser für die Umwelt. Sind die Transportwege kurz, wird weniger CO₂ ausgestossen. Zudem sichert die Produktion im Inland wichtige Arbeitsplätze. Für Volg ist die Verbundenheit mit dem Produktionsstandort Schweiz seit jeher eine Herzensangelegenheit: Über 77 Prozent des Umsatzes erzielen Produkte, die hierzulande hergestellt werden – bei Frischprodukten sind es sogar 82 Prozent. Diesen Grundsatz pflegt Volg bis hin zur Linie für Budgetbewusste, Volg Familienpreis: stolze 90 Prozent der Produkte kommen aus der Schweiz.





Krönt den Tag

Vom Grill duftet es verheissungsvoll, die Luft ist mild, das «Quöllfrisch» kühl.
Ein Bier aus heimischer Gerste, die dort wächst, wo sie viel Sonne tanken kann.

GEMEINSAM STATT EINSAM

Wenn die Tage länger werden, zieht es alle nach draussen. Sich mit Freunden im Garten auf ein Gläschen zu treffen, macht schliesslich mehr Spass, als alleine auf dem Sofa zu sitzen. Genauso setzt die Appenzeller Brauerei Locher auf Menschen: Seit 1886 versteht sich das Familienunternehmen nicht nur auf die ganze Vielfalt der Braukunst, sondern setzt auch auf die Zusammenarbeit mit regionalen Produzenten.

BIER IST EIN NATURPRODUKT

Natürliche Inhaltsstoffe, eine überschaubare Zutatenliste und ein vergleichsweise tiefer Alkoholgehalt: Bier ist ein echtes Naturprodukt, das zudem mit verschiedenen B-Vitaminen und Mineralstoffen punktet. Und weil Bier isotonisch wirkt, eignet sich alkoholfreies Bier sogar als Sportlergetränk.

Heimische Braugerste

Die Brauerei Locher verwendet Braugerste aus Appenzell und Graubünden. Die biologisch angebaute Gerste, die auf steilen Hängen in den Bündner Bergen wächst, reift später aus als im Flachland und speichert die volle Kraft der Sonne. Kälteeinbrüche machen sie widerstandsfähig und sorgen für Vitalität. Seit über 25 Jahren trägt die Brauerei als grösster Abnehmer von Bündner Braugerste zu einer nachhaltigen Bewirtschaftung der Bündner Berglandschaft bei.



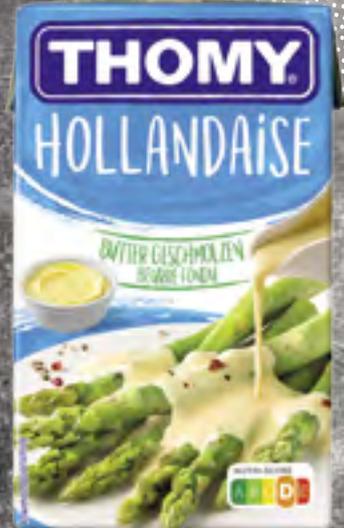
FRISCHE BIÈRE MIT UND OHNE ALKOHOL

Nebst dem «Quöllfrisch hell» sind im Volg auch einige Spezialitätenbiere der Brauerei Locher erhältlich: Regional in den Läden der Ostschweiz unter anderem das «Quöllfrisch naturtrüb», das alkoholfreie «Sonnwendlig» oder das «Ginger Beer» mit der angenehmen Schärfe von Ingwer.



THOMY

**NACH SPARGELLUST
& LAUNE!**




**Cetra
Alimentari**

**AKTION - 15% RABATT
28.03.-02.04.2023**

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

NEU



Der (Einkaufs-)Tag bricht an:
Der am Bahnhof gelegene
Volg Trubschachen begrüsst
Pendler und Dorfbewohner
von früh bis spät.



MORGENS MÜTSCHLI ABENDS MUTSCHLI

Der Volg Trubschachen ebnete einst den Weg für die heutigen Öffnungszeiten der Dorfläden. Im Emmentaler Dorf kaufen Pendler heute noch früh und spät ein.

In Trubschachen steigt der Berner Bär zeitig: Busse aus umliegenden Dörfern treffen am Bahnhof ein, der Regioexpress Bern-Luzern wird angekündigt und wer mit dem Velo oder Auto zur Arbeit fährt, kommt automatisch am Volg am Bahnhofplatz vorbei. Naheliegender, dass man «hurtig» im Dorfladen einkehrt. Ab 6 Uhr sind Christine Fankhauser und ihr Team parat für die Frühaufsteher. Die Auswahl an Kleinbroten ist jetzt besonders gross: Nuss- und Powerbrötli, Speck-Knöpfe oder Schoggigipfeli: die Körbe sind prall gefüllt. Trotz aller Vielfalt ist es das «Mütschli», das am häufigsten aufs Kassenband gelegt wird. Das klassische Semmeli ist der Zmorge-Hit schlechthin; dazu gesellen sich häufig gekühlte Kaffee-Getränke, Energy-Drinks oder Sandwichs für den Zmittag.

Offen, wenn das Dorf lebt

Und weil rundum auch auf einigen Baustellen hart «gchrampfed» wird, hält das Volg-Team rechtzeitig zur Znünpause Währschafes wie Chäschüechli und Schinkengipfeli bereit. «Morgens muss es zackig gehen. Ein wenig gemächlicher wird es ab 8 Uhr. Dann sieht man die Kunden oft

auch noch vor dem Laden zusammen schwatzen», erzählt die Ladenleiterin. Die Tatsache, dass viele Bewohner in ländlichen Regionen, wie hier in Trubschachen, berufsbedingt sehr früh und spät pendeln, war für Volg vor vielen Jahren Anlass, die Öffnungszeiten der Läden anzupassen – um für die Bewohner da zu sein, wenn diese im Dorf sind. In Trubschachen ist es Abend geworden. Im Volg erwartet die Heimkehrer ein herzliches «Grüessech». Statt der Mütschli landet nun vermehrt ein Mutschli Käse, ein Cervelas und ein kühles Bier im Einkaufskorb. Der Feierabend kann kommen.



3 FRAGEN AN:

Christine Fankhauser
Ladenleiterin Volg Trubschachen



Was bedeuten die Öffnungszeiten von 6 bis 20 Uhr für Sie und Ihr Team?

Jede Schicht hat ihre Vorteile: mal habe ich nachmittags Zeit für mich, mal kann ich auschlafen. Ich achte darauf, dass die Einsätze im Team fair verteilt sind. Zudem kann ich auf flexible Mitarbeitende zählen, die diese Arbeitszeiten mögen.

Wie schaffen Sie es, den verschiedenen Kundenbedürfnissen gerecht zu werden?

Ich arbeite seit rund elf Jahren im Volg Trubschachen. Da spielt viel Erfahrung mit. Wichtig ist, vor auszudenken. Das heisst, auch die Wetterprognosen in die Bestellung einzubeziehen. Zudem beobachte ich die Bautätigkeiten in der Umgebung genau.

Was muss mit, wenn Sie unterwegs sind?

Der Volg Latte Macchiato Zero und eine unserer Bio-Bananen.

SEIT 1838
Knorr

-20%

VOM 27.03. – 02.04.2023
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR SAUCEN IM DUO



So schmöckt's Dihei!

WEIL WIR NICHT NUR HEUTE AN MORGEN DENKEN

 **PFLANZENPOWER
SEIT ÜBER 90 JAHREN**



Flasche aus 100%
und Deckel aus
mind. 50%
recycltem Plastik



Hergestellt in
unsere „True Zero
Waste“ zertifizierten
Fabrik



Mit pflanzenbasierten
und biologisch
abbaubaren
Inhaltsstoffen



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



VOLG DORFTURNIER 2023

Tschutte mit!

Passen, dribbeln, Goals schiessen und das alles mit viel Spass am Spiel: Am 3. April 2023 ist Anpfiff für das Volg Dorfturnier 2023. Ab dann können sich fussballbegeisterte Mädchen und Knaben im Alter von 7 bis 12 Jahren für den Anlass anmelden. Beim Fussball-Plauschturnier, das Volg in Zusammenarbeit mit «MS Sports» bereits zum fünften Mal durchführt, wird wieder um den Volg-Schweizermeister «getschuttet». Gespielt wird in zwei Kategorien (7 bis 9 Jahre und 10 bis 12 Jahre). Die Qualifikationsturniere finden ab 20. August 2023 an vier aufeinanderfolgenden Sonntagen statt sowie am fünften Sonntag, 17. September 2023, schliesslich das Finalturnier. Mitmachen lohnt sich: 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 3. April 2023 auf volg-dorfturnier.ch/anmeldung oder über den QR-Code auf dem im Volg erhältlichen Flyer. Anmeldeschluss ist der 3. Juni 2023.



VOLG-KINDERMAGAZIN: NEUE AUSGABE

«HEY», FRÜHLING!

Mit jedem Jahreszeitenwechsel erwartet unsere jüngsten Kundinnen und Kunden in Volg ein neues Magazin. Die Frühlingsausgabe des Kindermagazins «hey» ist ab Montag, 3. April 2023, kostenlos in den Läden erhältlich. Mit spannendem Lese-stoff über Wolken und Papageien, einem Rezept zum Nachbacken, Wissens-wertem über Gurken und natürlich vielem, was einfach Spass macht wie Witze und Rätsel. Und wer die «Stubete Gäng» liebt, sollte die Ausgabe keinesfalls verpassen ...

VOLG-KUNDENMAGAZINE

Ein Papier forstet auf

Die Volg-Kundenmagazine für die Deutschschweiz und Westschweiz sowie das Volg-Kindermagazin «hey» werden der Umwelt zuliebe ab dieser Ausgabe auf klimaneutralem Papier gedruckt. Das heisst, dass alle Emissionen, die das Papier entlang seiner Wert-schöpfungskette verursacht, vollumfänglich kompensiert werden. Die Kompensation des klimaneutralen Papiers für die Volg-Magazine erfolgt durch ein Aufforstungsprojekt in Guanaré, Uruguay. Hier wird Grasland, dessen jahrhundertlange Nutzung zur Beweidung den Böden stark zugesetzt hat, in einen Nutzwald umgewandelt. Mit dem Ziel, dass sich die intensiv beanspruchten Böden regenerieren. Ein Teil des Aufforstungs-projekts ist bereits abgeschlossen, wird nachhaltig bewirtschaftet und schafft damit langfristige Arbeitsplätze. Das Projekt ist nach dem Verified Carbon Standard (VCS) zertifiziert, einem internationalen Qualitätsstandard für die freiwillige Reduktion von CO₂-Emissionen. Das für sämtliche Magazine verwendete Papier bezieht Volg zudem in der Schweiz.



 **Klimaneutral**
Papier
ClimatePartner.com/15289-2011-1002



AKTION
15% RABATT
 03.04.-09.04.2023



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



NEU

Pure Gnuss us Schwizer Schoggi

Caotina neu
auch als Drink!



*Caotina Drink, 330 ml

*Caotina Original, 500 g

Caotina Original, 750 g

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

HASE, EI, PAPIER

Minimaler Aufwand, maximale Wirkung: Diese einfache Osterdeko-Idee vereint das Osterei mit dem Osterhasen. Im Packpapier-Häschen kann sich ein gefärbtes gekochtes Osterei, ein grosses Schokoladenei oder gar ein Praliné-Ei verstecken.



So geht's: Gekochtes Osterei oder Schokoladenei zwecks Stabilität in ein zugeschnittenes Stück Eierkarton setzen. Packpapier zu einem Quadrat (für die kleinen Eier mind. 32 cm x 32 cm; für ein Praliné-Ei grösser) schneiden. Das Ei in die Mitte setzen. Zwei gegenüberliegende Ecken diagonal über das stehende Ei legen und satt einschlagen, sodass eine Röhre mit spitzen Ecken entsteht. Mit Klebeband fixieren. Die beiden spitzen Enden der Röhre nach oben nehmen und mit einer Schnur zu Ohren zusammenbinden. Etwas Watte als Schwänzchen aufkleben.



VOLG JASS 2023

Mitspielen und auftrumpfen

Wer gerne in geselliger Runde jasst, darf den 13. Mai 2023 nicht verpassen. Dann fällt der Startschuss für den Volg Jass, der in fünf Schweizer Regionen stattfindet. Liebhaber der geliebten Tradition spielen an sechs Daten um den Einzug ins Finale.

Die zehn halbtägigen Jassturniere auf den Volg Erlebnishöfen finden jeweils am Morgen oder am Nachmittag statt. Es erwarten die Teilnehmer attraktive Preise, musikalische Unterhaltung sowie ein feines Menü nach dem Spiel.

Gemeinsam Kinderlachen schenken

Die Teilnahme am «Voll Jass mit Herz» im Seebachtal unterstützt die Stiftung Theodora, die den Alltag von Kindern im Spital mit

Freude erfüllt. Die Teilnahmegebühren für das Turnier vom 24. Juni 2023 gehen vollumfänglich an die Stiftung Theodora.

Regeln und Preise

Es wird ein Einzelschieber über vier Runden gespielt. Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». Im Fricktal AG und Seeland BE wird mit französischen Karten gejasst, ansonsten mit deutschen Karten. Im Finale kann mit deutschen oder französi-

schen Karten gespielt werden. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl gewinnen an den Halbtagesturnieren und am «Jass mit Herz» Voll-Geschenkkarten sowie Spezialitäten vom Erlebnishof. Sie qualifizieren sich für das Finale am 14. Oktober 2023 in Hüttwilen, wo um Ferien in der Schweiz im Gesamtwert von rund 3000 Franken gespielt wird. Für die Anreise vom Wohnort ans Finale in Hüttwilen erhalten sie zudem SBB-Gutscheine.



SEEBACHTAL TG
JASS MIT HERZ
 ZUGUNSTEN DER
 Stiftung
THEODORA
 Samstag, 24. Juni 2023
 ANMELDESCHLUSS:
 7. Juni 2023



13. MAI 2023
ERLEBNISHOF
Zugerland ZG
 Volg Erlebnishof «Hotzenhof»
 Familie Hotz
 Deinikon 11, 6340 Baar
 Anmeldeschluss: 26. April 2023

10. JUNI 2023
ERLEBNISHOF
Seeland BE
 Volg Erlebnishof «Barryhof»
 Martin Schlup, Monika Flükiger,
 Christian und Sandra Schlup
 Schüpberg 130, 3054 Schüpfen
 Anmeldeschluss: 24. Mai 2023



15. JULI 2023
ERLEBNISHOF
Fricktal AG
 Volg Erlebnishof «Erlenhof»
 Familie Schmid
 5064 Wittnau
 Anmeldeschluss: 28. Juni 2023

30. SEPTEMBER 2023
ERLEBNISHOF
Werdenberg SG
 Volg Erlebnishof «Büelsteihof»
 Familie Gabathuler
 Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan
 Anmeldeschluss: 13. September 2023



14. OKTOBER 2023
ERLEBNISHOF
Seebachtal TG
 Volg Erlebnishof «Haldenhof»
 Familie Jäger,
 8536 Hüttwilten
 Anmeldeschluss: 28. September 2023

Informationen und Anmeldung

Morgenjass 9–13 h*
Nachmittagsjass 14–18 h*
«Jass mit Herz» 13.30–18 h*
 * In den aufgeführten Turnierzeiten ist jeweils eine Stunde für die Mahlzeit nach Turnierende eingerechnet.

Teilnahmegebühr
 Fr. 50.– pro Halbtag, inkl. Bauernmenü und alkoholfreien Getränken

Teilnehmende pro Jasshalbtag, ab 16 Jahren
 Seebachtal/Zugerland: max. 32 P.
 Fricktal/Werdenberg: max. 28 P.
 Seeland: max. 24 P.

Anmeldung
 Online: naturena.ch
 Telefon: 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 h
 Post: Volg Konsumwaren AG,
 Kundendienst «Volg Jass»,
 Postfach 344, 8401 Winterthur

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss werden 50% und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100% der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.



Die Volg Erlebniswelten

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

Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten

FrISChe Sandwiches, Wraps und Canapés

Ospelt
Food matters.

Hergestellt in der Schweiz



Panetta®

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

ospelt.com



ENTDECKEN SIE DIE STELLA LINIE



Wir freuen uns
ganz besonders über
4 Mal Gold



* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

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
26. und 27. Mai

Allzweckmesser schmieden

WAS Nach alter Tradition schmieden Sie aus Federstahl (nicht rostfrei) ein Allzweckmesser. Der passionierte Kunstschmied und Kursleiter zeigt Ihnen das Arbeiten an der Kohlenesse und wie Sie mit Hammer und Amboss die Klinge formen, härten und schleifen. Komplettiert wird das praktische Messer mit einem handlichen Holzgriff (Länge mit Griff: 15-18 cm).
WANN Kurs 1: Fr, 26.5.23, 9-17 h, Kurs 2: Sa, 27.5.23, 9-17 h **LEITUNG** Bruno Staub, Zürich, www.eisenformer.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 160.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material und Werkzeuge für Ihr Messer im Wert von Fr. 30.-.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
5. und 6. Mai

Upcycling: Accessoires aus Plastiksäcken

WAS Sie verwandeln alte Plastiktragtaschen in farbenfrohe Accessoires; und das, ohne zu nähen. Die Plastiksäcke werden mit dem Bügeleisen zu kunstvollen Plastikblachen geschmolzen. Daraus kreieren Sie dann praktische Umhängetaschen (max. 30x40 cm), Clutches, Gürtel, Portemonnaies oder Etais, ganz wie es Ihnen beliebt. **WANN** Kurs 1: Fr, 5.5.23, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 6.5.23, 9-16 h **LEITUNG** Helga Imhasly, Zürich **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 155.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Accessoires im Wert von Fr. 15.-.



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
13. Mai (2 Halbtageskurse)

Glasrecycling: sommerliche Flaschenlampen

WAS Aus mitgebrachten und verschieden farbigen Flaschen gestalten Sie 4 einzigartige Windlichter oder Flaschenlampen. Die Flaschenböden werden abgesprengt, die Kanten geschliffen und dann die Hängevorrichtung mit Boden für die Teelichter montiert. Wer mag, kann die Windlichter mit farbigem Papier oder Glasnuggets individuell ausschmücken.
WANN Kurs 1: Sa, 13.5.23, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 13.5.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Elisabeth Fuchs, Aarau Rohr, www.ausaltglas.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 105.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Lampen im Wert von Fr. 30.-.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
20. Mai (2 Halbtageskurse)

Besser fotografieren mit dem Handy

WAS Lernen Sie in Theorie und Praxis, worauf es bei einem guten Bild ankommt - ob bei der Landschafts-, Street- oder Porträtfotografie. Sie üben mit dem Smartphone, wie Fotos lebendiger wirken, und trainieren auf einem gemeinsamen Fotospaziergang das Auge, um gute Motive bereits zu erkennen, bevor sie mit der Kamera linse eingefangen werden. **WANN** Kurs 1: Sa, 20.5.23, 9.30-13 h*, Kurs 2: Sa, 20.5.23, 13.30-17 h* **LEITUNG** David Avolio, Hochdorf, www.oneidea.ch **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 115.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
5. und 6. Mai

Gartenfackeln aus Keramik

WAS Aus Ton formen Sie 2 Keramikfackeln (H: 13 cm, Ø 14 cm) und verzieren sie individuell mit einem Schriftzug. Nach dem Brand im Atelier werden durch den Kursleiter hochwertige Brenneinsätze in die Fackeln montiert und die Fackelstangen auf die gewünschte Länge zugeschnitten. **WANN** Kurs 1: Fr, 5.5.23, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 6.5.23, 9-16 h **LEITUNG** Robert Wenk, Wald, www.robert-wenk.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 160.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Fackeln im Wert von Fr. 60.-. **HINWEIS** Die fertigen Fackeln können nach 3 Wochen entweder im Atelier des Kursleiters oder auf dem Volg Erlebnishof abgeholt werden.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 14.4.2023

Die Kurse finden teilweise in beheizten Remisen, draussen in gedeckten Remisen oder im Freien statt. Bitte beachten Sie die Kleiderhinweise und die Rubrik «Mitbringen» auf der Website.

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



Von Natur aus kreativ

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

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

BURRATINA MIT GRAPEFRUIT UND ORANGEN

Wenn Volg-Kundin Patricia Wegmann ihren Gästen diese Vorspeise serviert, ist ihr ein «Wow» am Tisch garantiert. Zweifelsohne: Der Teller mit den leuchtenden Zitrusfrüchten und der weissen Burrata ist ein echter Hingucker.

BURRATINA MIT GRAPEFRUIT UND ORANGEN

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

- 3 Pink Grapefruits, geschält
- 3 Orangen, geschält
- Kräutersalz, z. B. Herbamare
- 4 Burratine
- 50 g Baumnüsse, gehackt
- 20 g Rucola
- 4 EL dunkler Aceto Balsamico
oder Crema Aceto Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- Salz oder Fleur de Sel, Pfeffer

1. Grapefruits und Orangen in dünne Scheiben schneiden, auf 4 Tellern abwechselnd überlappend kreisförmig anrichten. Mit Kräutersalz würzen.

2. Je 1 Burratina in die Mitte legen, Baumnüsse und Rucola darüber verteilen. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln und würzen.

Tipp: Burrata ist eine ursprünglich apulische, sehr cremige Version des Mozzarellas. Statt 4 Burratine 1 in Scheiben geschnittenen Mozzarella verwenden.



Patricia Wegmann ist gerne in der Natur unterwegs, beim Wandern, Velofahren oder Golfspielen. Auch ein feines Essen gehört dazu: «Ich bin ein Genussmensch und esse gerne gut und abwechslungsreich», sagt sie. Dabei sind ihr frische Zutaten wichtig. Im Volg Aadorf etwa findet sie alles, was sie für den Alltag braucht. Beim Kochen mag sie es, immer wieder Neues auszuprobieren. «Dieses Gericht liebe ich, weil es leuchtet und fantastisch aussieht. Es schmeckt zudem erfrischend und ist schnell zubereitet.»

MACHEN SIE MIT!

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

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



Energizer
MAX

**VOLLE POWER
OSTERN FEIERN!**

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

BIS ZU
100%
LÄNGERE LEISTUNG*



TM

NUR FÜR KURZE ZEIT:
**MEHR
POWER**
ZUM GLEICHEN PREIS!™

AKTION

CHF **16.50**
statt CHF ~~28.50~~

8 + 4

**FREE
GRATIS**

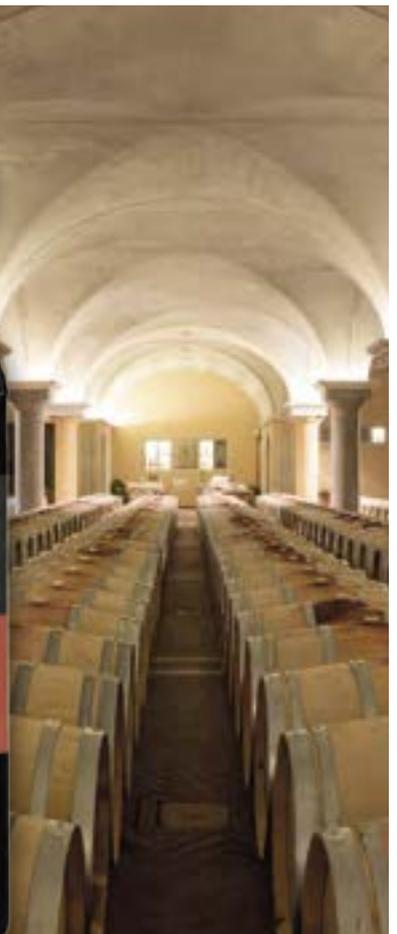
* Im Vergleich zur IEC-Norm 2015 für die Standard-Mindestdauer in Taschenlampen.
** Aktionszeitraum: 27. März bis 01. April 2023.

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 OVO

NEUE DRINKS IM KÜHLREGAL UND EIN NEUER HELFER IN DER KÜCHE



KENWOOD

1.
PREIS

Der klassische Ovo Drink, der seit 1965 auf dem Markt ist, hat ein «Geschwister» bekommen: In «Ovo & Coffee» vereinen sich Ovomaltine und Arabica-Kaffee auf idealste Weise – für den Kick, der weckt! Gleichzeitig bringt Wander einen neuen Caotina Schokolade Drink ins Kühlregal, der weniger süss und erst noch laktosefrei ist. Er schmeckt superschokoladig, wie man es vom Caotina Original Pulver kennt – der Nummer 1 der Schogipulver in der Schweiz.

Backen ist nur der Anfang

Dass Ovomaltine und Caotina auch beliebte Koch- und Backzutaten sind, davon zeugt eine Vielzahl an Rezepten auf der jeweiligen Produkte-Website. Fürs Kochen und Backen

wie ein Profi ist die «Kenwood Cooking Chef XL» genau das Richtige. Mit einer Portion Glück und dem Hinweis im «Chuchichäschtle» auf Seite 5 kann man diese jetzt gewinnen. Verbindet man die Küchenmaschine mit der Kenwood World App, zeigt sie praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen an. Mit ihrer Induktionstechnologie erreicht die vielseitige Maschine Temperaturen bis zu 180°C. Überaus praktisch ist die integrierte Waage. Mit ihr lassen sich die Zutaten direkt in der Rührschüssel oder im Zubehör wägen.

WANDER

WETTBEWERBS- FRAGE

Wie viel Koffein enthält der neue Ovo & Coffee Drink?

- A Gar kein Koffein
- B So viel wie eine Tasse frisch aufgebühter Kaffee
- C So viel wie zwei Tassen Kaffee

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 1599.-
Kenwood Cooking Chef XL in Silber mit Mixerglas und Food Processor, KCL95.424SI

2.-10. Preis im Wert von je Fr. 75.-
Ein Ovomaltine-und-Caotina-Überraschungspaket XL

11.-20. Preis im Wert von je Fr. 50.-
Ein Ovomaltine-und-Caotina-Überraschungspaket L

MITMACHEN & GEWINNEN!

Per Telefon: 0901 240 340 (Fr. 1.-/Anruf)

Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.

Per SMS: Nachricht mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name und Adresse an **4636** (Fr. 1.-/SMS).

Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, «Wander», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 27. März bis 20. April 2023.

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

♻️ Empty can and recycle.
MORE INFO ON VELO.COM/CH



SCAN
& LEARN
MORE

RAUCHEN WAR GESTERN.*

#MOVEONVELO

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.

STEIG UM AUF RAUCHFREIE* VELO NICOTINE POUCHES.

Nur in ausgewählten Verkaufsstellen.

* Dieses Produkt ist nicht risikofrei und enthält Nikotin, eine süchtig machende Substanz.

* Ce produit n'est pas sans risque et contient de la nicotine, une substance qui crée une dépendance.



YOU'VE GOT VELO

VELO.COM/CH

SIPURO



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 evtl.

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Feiertag vor Ostern	Aus-tausch, Ersatz	↙	Nadel-bäume, Kiefern	↘	Wein-eigen-schaft	Nach-bildung, Fälschung	Trick-duo: ... und Jerry	Abk.: am Main	↙	Termin-planer	Teil-strecken	Winter-sportort i. Kt. GR
↙	↘									sächl. Fürwort	↘	↘
Abk.: Bundes-verfas-sung	6		schweiz. Maler † 2014		Augen-blicke		1					
recht-mässig, aner-kannt			↘					negat. elektr. Teilchen		eingeschaltet		
↙					Film mit grünem Helden (2001)			eingeweiheter Gehilfe				3
Produkt der Bienen		Muschel-produkt		finn. Schwitz-bad		8				Fluss in den Zürich-see		Fakul-tätsvor-steher Mz.
Vogel m. Meissel-schnabel		↘						Bestim-mung, Gesetz		Leucht-diode		4
↙			7	Menge, Gruppe		getrock-nete Traube						
Kohle-produkt	wenige Tage dauern. Reisen		Spuren-element							Wald-baum-frucht		Ge-wichts-klasse (Sport)
Kipp-schal-terge-räusch						bunte Tanz-show		circa, un-gefähr				
↙			Nadel-baum		geben, dar-bieten					10		
Pferde-zuruf: Los!		Schoko-laden-handels-form						Schön-wetter-lage		frz. Artikel		
aller-dings, ob-gleich					nadel-artige Werk-zeuge			Schul-utensil				Angler-gruss: ... Heil!
Fleisch-scheibe		Opern-solo-gesang		Ver-fasser		9				dt. für Matur (Kw.)		
↙						11		Gross-vater		Flächen-mass		
Insel-euro-päer		5		pro Einheit			Ausruf d. Überra-schung			männl. Fürwort		span. Artikel
griech. Buch-stabe				Gelände-fahrzeug					werden an Ostern bemalt			
Blut-flüssig-keit Mz.	2						Wappen-tier. Greif-vogel				Internet-kürzel Liech-tenstein	

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

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von drei Melitta® Purista® Kaffeevollautomaten im Wert von je Fr. 600.-.

Die Melitta® Purista® konzentriert sich auf das, was einen guten Kaffeevollautomaten ausmacht: puren Kaffeegenuss, maximales Aroma und eine perfekte Crema. Mit einer Breite von nur 20 Zentimetern zählt die Purista® zu den kleinsten Kaffeevollautomaten im Markt. Und bietet doch genug Platz für höchste Technik. Weitere Infos unter: www.melitta.ch



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

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

Teilnahme vom 27. März bis 20. April 2023.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Die Mitarbeitenden von Melitta Schweiz und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

kneifen

im Schaffhausischen

chlüübe

im Raum Basel

pfätze

im Urnerischen

chlimse

in Romanischbünden

ziplar

im Bernbiet

chlemme

im Luzernerischen

chlimme

im Freiburgerland

chlempe

im Schwyzerischen

chnüüble



VORSCHAU «ÖISE LADE» MAI

Überraschungseffekt
Diese Gerichte mit
feiner Füllung haben es
in sich – im wahrsten
Sinn des Wortes.



Spargelzeit
Endlich sind sie da, die
knackigen Stangen! Und
mit ihnen Rezepte rund
um den Frühlingsboten.



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
Climapartner.com/19289-2011-1002



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



BOXER

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

BEFLÜÜÜGELT DURCH DEN SOMMER.

MIT FRUCHTIG-BEERIGEM GESCHMACK.



NEU



Red Bull®

BELEBT GEIST UND KÖRPER.