DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT · 02/17

öise lade

Küche aktuell

Fleisch garen – Geld sparen

Themenheft Seite 29

Mehr zum Thema

KÜCHEN-ABC

Wissenswertes aus der Welt des Kochens

Volg
frisch und fründlich

ZMORGE FÜR UNTERWEGS!

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

ERDBEER CROISSANT
BONNE MAMAN®

AKTION
06. – 12.02.2017
CHF 1.30
STATT CHF 1.50

Eine Liebesgeschichte für die Ewigkeit: Ein ofenfrisches HIESTAND Croissant au beurre gefüllt mit der einmalig fruchtigen Bonne Maman® Erdbeerkonfitüre.

Bonne Maman®

Hiestand

Das Themenheft
mehr zum thema
Küchen-ABC
29

Editorial

Ich bin kein Koch. Das Nötigste weiss ich zuzubereiten – viel mehr nicht. Übers Niedergaren wusste ich beispielsweise nur so viel: Man muss selber nicht die ganze Zeit in der Küche sein. Das Fleisch kann man unbeaufsichtigt im Ofen schmoren lassen und sich bis zum Anrichten den Gästen widmen.

Doch das ist nicht der einzige Vorteil des Garens, wie man spätestens nach der Lektüre dieser Ausgabe weiss. Die schonenden Garmethoden bewirken Vitaminerhaltung, Geschmacksintensivierung und entsprechend delikate Resultate – selbst mit günstigen Fleischstücken.

Zu unser aller Wohl

Dass uns Fleisch aus tiergerechter Haltung ein grosses Anliegen ist, zeigt einmal mehr die jüngste Studie des Schweizer Tierschutzes. Dieser ging der Frage nach, wie es um das Tierwohl hinter dem Fleischangebot des Schweizer Detailhandels steht. Und Volg wurden, auch wegen des vorbildlichen Labels Agri Natura, gleich in mehreren Kategorien Spitzenpositionen attestiert, wie Sie ab Seite 24 lesen können.

Darüber sind wir doppelt erfreut. Denn artgerechte Haltung dient dem Wohl von Tier und Mensch.

frisch und fründlich

Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der Geschäftsleitung

5 Küche aktuell
Schonend garen: die 3 Verfahren

8 Kochschule
Gar nicht schwierig

12 Einfach & bequem
Närrisch gut

14 Weinangebot des Monats
Ein zweifaches Hoch auf den Genuss

17 Hausmarke
Bio-Tee gegen Winterkoller

19 Aktueller Tipp
Herzhafter Brotgenuss

20 Typisch Schweiz – Typisch Volg
Hochrangige Emmentaler aus Langnaus Untergrund

22 Vorteil Volg
Ausbildungs- & Arbeitsplatz im Dorf

24 In eigener Sache
Beim Tierwohl ist Volg Spitzenreiter

27 Volg-Besuchstage
Erleben Sie die Höhepunkte logistischer Kunstfertigkeit

29 Mehr zum Thema
Wissenswertes aus der Welt des Kochens

37 Wettbewerb
Mit einem Lächeln in jeden neuen Tag

39 Feins vom Dorf
«Kleine Gläser, grosser Geschmack»

40 Novissimo
Lassen Sie sich verführen

43 Männersache
Bobfahren – Schlitteln für Hartgesottene

45 NATURENA Rezept
Mandelmuffins von Bernadette Hotz

47 Freizeit NATURENA
Die Volg Erlebnishöfe im März

49 Freizeit Kochkurs
Alles, ausser Filet

50 Freizeit teens
Comix Fabrik – Erschaffe deine Comic-Figur

53 Volgi & Volgine
Glasige Experimente

55 Saison
Wunderknolle Sellerie

20
Typisch Schweiz – Typisch Volg
Hochrangige Emmentaler aus Langnaus Untergrund

12
Einfach & bequem
Närrisch gut

«Öise Lade», das Volg-Kundenmagazin, erscheint 12-mal jährlich. Auflage: 800 000 Ex. Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur, 058 433 55 04, oeise.lade@volg.ch
Konzept, Realisation, Food-Fotografie: CULINEA, Zürich. Lithos: eywork, Zürich. Druck: swissprinters, Zofingen. Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Recyclingpapier. www.volg.ch

AGRI NATURA

Unser bestes Stück Natur.

Qualität kommt nicht von irgendwo.

www.agrinatura.ch

Rinds-Entrecôte
Das feine, saftige Stück vom Rind lässt das Herz eines jeden Fleischliebhabers höher schlagen.

Schweinswürstli
Die aromatischen Würstli passen hervorragend zu Sauerkraut, einer Suppe oder zu Brot.

Landrauchschinken
Bester geräucherter Rohschinken mit kräftigem und würzigem Aroma. Passend als Beilage zum Apéro oder auf einem Wintersalat.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Hand aufs Herz.
Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere
Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.

Bauern mit klaren Idealen
Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft
Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle
Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss
Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

Niedergaren: **Lammnierstück**
Butterzart dank Niedergarmethode. Mit Duchessekartoffeln und Gemüse gepaart – purer Genuss für Auge und Gaumen.

Niedergaren, Dampfgaren und Vakuumgaren sind drei Methoden, die Fleisch, Fisch, Gemüse schonen: vor Aroma-, Saft- und Nährstoffverlusten. Sie sparen damit auch noch Zeit und Geld. Und erzielen immer gluschtige Resultate.

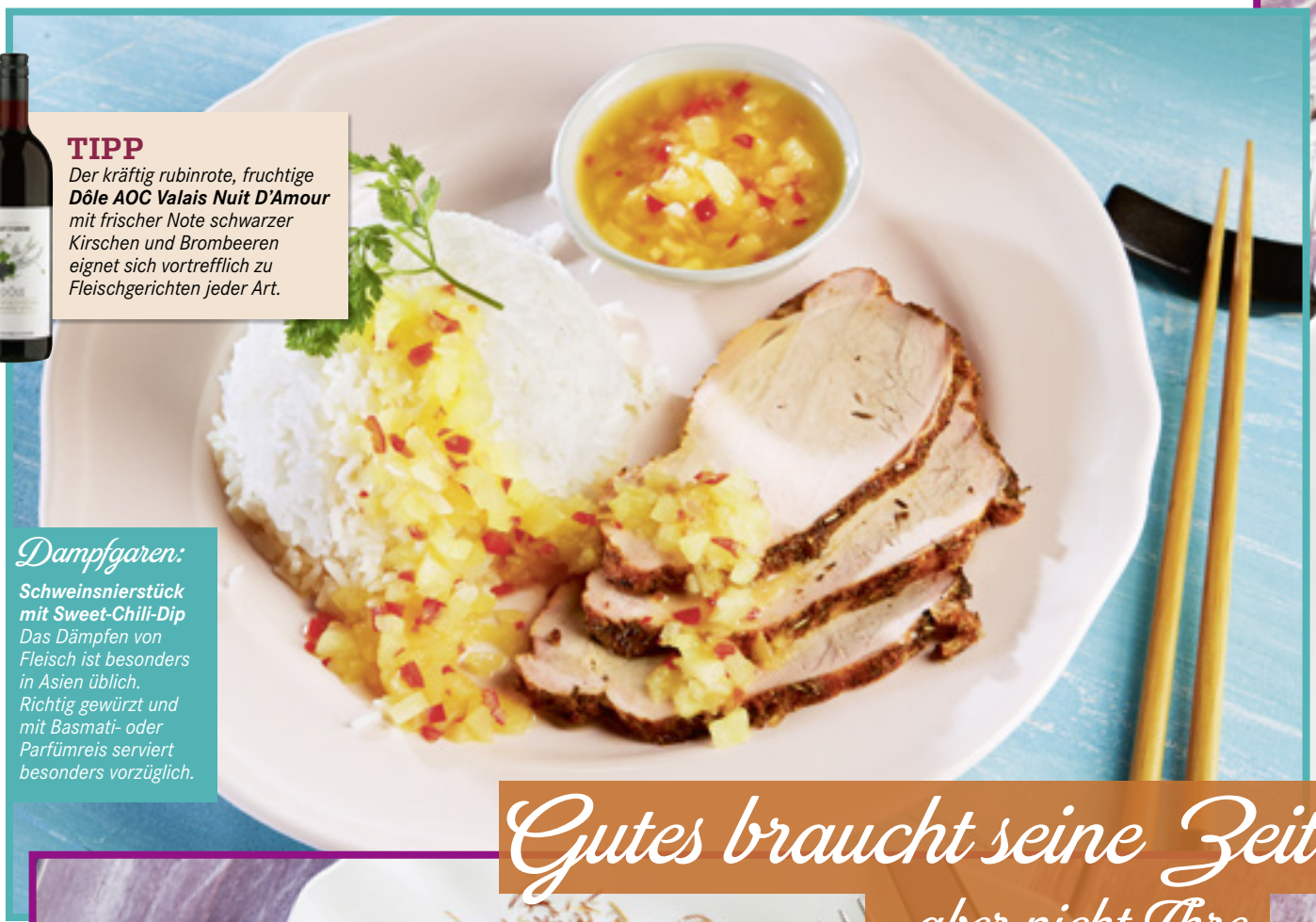
Schonend garen: die 3 Verfahren

Niedergaren, Dampfgaren und Vakuumgaren, auch Sous-vide genannt, sind einfache und schonende Arten, insbesondere Fleisch, Fisch und Gemüse zu garen. Die Lebensmittel werden dadurch deutlich zarter und entwickeln einen aromatischeren Geschmack und Geruch. Saftigkeit, Form und Farbe der Zutaten bleiben erhalten. Vitamine und andere wichtige Nährstoffe werden bewahrt. Sogar die Haushaltskasse wird geschont, da auch mit günstigen Fleischstücken höchst delikate Resultate herauszuholen sind. Sehen Sie auf den folgenden Seiten, welche Garmethoden sich für welche Lebensmittel und Gerichte besonders eignen.

TIPP
Der granatrote, würzig-pfeffrige ***Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden*** *mit Aromen von Beeren und Kirschen, reifer Frucht am Gaumen und samtigem Abgang ist für Lammgerichte wie geschaffen.*

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter www.volg.ch/rezepte

TIPP
*Der kräftig rubinrote, fruchtige **Dôle AOC Valais Nuit D'Amour** mit frischer Note schwarzer Kirschen und Brombeeren eignet sich vortrefflich zu Fleischgerichten jeder Art.*



Dampfgaren:

Schweinsnierstück mit Sweet-Chili-Dip
Das Dämpfen von Fleisch ist besonders in Asien üblich. Richtig gewürzt und mit Basmati- oder Parfümreis serviert besonders vorzüglich.

Gutes braucht seine Zeit
– aber nicht Ihre

Niedergaren:

Pouletgeschnetzeltes
Geschnetzeltes – so zart gegart, dass sich Stück für Stück allein mithilfe der Gabel mundgerecht zerlegen lässt.

TIPP
*Der blassgelbe **Goldbeere Riesling-Silvaner** mit Aromen von Zitrusfrüchten und Äpfeln, frischem Auftakt und weichem, elegantem Abgang passt zu leichten Gerichten und zum Aperitif.*

Niedergaren: **Rindsvoressen**
Was lange schmort, wird kurzum zart. Anstelle von Rindskann ebenso gut Schweinsvoressen verwendet werden.

Volg-Kochkurs im März:
Alles, ausser Filet
Wie man oft verschmähte Fleischpartien wie Schulter, Hinterteile, Haxe, Hals, Hirn, Leber, Milke, Ochsenschwanz, Rindsbäggli oder Zunge gekonnt zubereitet und jeden Gaumen verwöhnt, erleben Sie in unserem Kurs.
Infos dazu finden Sie auf Seite 49.

TIPP
*Der strohgelbe **Féchy AOC La Côte Soir Soleil** mit fruchtiger Note, die an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnert, eignet sich vortrefflich zu Fisch und zum Aperitif.*

Vakuumgaren:
Dorsch an Zitronenbutter
Das besondere Beutelspiel mit Aromen und Saftigkeit. Die gegarten Fischfilets am besten mit Reis und Spinat servieren.

Garen bringt exquisite Resultate, die konventionell kochend nicht zu erreichen sind – insbesondere was Zartheit, geschmackliche Entfaltung, Nährstoffbewusstsein und sicheres Gelingen anbelangt. Doch Gutes braucht bekanntlich seine Zeit. In diesem Fall jedoch nicht primär Ihre Zeit. Denn Garen ist zwar zeitintensiv, aber der Vorgang muss nicht beaufsichtigt werden. Beim Niedergaren wird Fleisch beispielsweise bei hoher Temperatur angebraten und dann bei niedriger langsam im Ofen gegart. Danach kann das Fleisch bis zu einer Stunde lang ohne Qualitätseinbusse bei 60 °C im Ofen warm gehalten werden.

Dampfgaren:
Hackfleischkugeln
Fleischkugeln für einmal nicht gebraten: Rundum gelungene Bissen für Augen und Gaumen, die sicheren Beifall ernten.

TIPP
*Der rubinrote **Goldbeere Pinot Noir** mit Aromen reifer Zwetschgen und Himbeeren, leicht süsslichem Auftakt und samtigem, fruchtbetontem Abgang empfiehlt sich zu jeder geselligen Tischrunde.*

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter www.volg.ch/rezepte

Vakuumgaren:
Marinierte Pouletbrust
Sprichwörtlich nur mit Wasser gekocht – und trotzdem besser: Auch der Geschmack von Kräutern und Gewürzen wird durch Vakuumgaren intensiver.

TIPP
*Der lachsfarbene, fruchtbetonte **Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour** mit Aromen von Beeren und Blüten, mittelkräftigem Körper und guter Struktur ist ideal zu gewürzten Speisen.*

Gar nicht schwierig – könnte vom Wort Garen abstammen

Die Chefs der Haute Cuisine sind längst darauf eingeschworen. Die drei Methoden Niedergaren, Dampfgaren, Vakuumgaren beherrschen mit ein paar wenigen Regeln Hobbyköche jedoch genauso: entspannt, aber professionell Schritt für Schritt Lebensmittel zubereiten und sich schmelzend zarter Ergebnisse gewiss sein.

SCHRITT für SCHRITT
Marinierte Pouletbrust

① Die Pouletbrüste mit Honig einreiben.

② Zutaten mit frisch gepresstem Orangensaft vermischen und mit den Pouletbrüsten in einen Vakuumsack oder Gefrierbeutel füllen.

③ Sack vakuumieren oder Luft mit einem Röhrchen aus dem Gefrierbeutel saugen.

Vakuumgaren:
Saftiges Wintergemüse
Das Auge isst mit: Dank Vakuumgaren bleibt die Farbe der Lebensmittel erhalten.

TIPPS & TRICKS
von Jonas Schönberger

- Zum Niedergaren eignen sich alle Fleischstücke ohne Knochen vom Kalb, Rind, Schwein, Lamm.
- Vom Poulet eignet sich ausschliesslich die Brust.
- Das Fleisch zum Garen frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.
- Beim Dampfgaren häufiges Öffnen der Steamertür oder Entfernen des Deckels vermeiden.
- Gemüse aus dem Tiefkühler eignet sich genauso gut zum Garen, da es durch Schockgefrieren die wichtigen Nährstoffe ebenfalls bewahrt hat.
- Fürs Vakuumgaren kann man sich die Fleischstücke auch direkt vom Metzger vakuumieren lassen.

Fleisch, Zutaten und verschliessbare Beutel für gutes Gelingen des Garens finden Sie in Ihrem Volg.

Dampfgaren: Kokoscreme brûlée

Mit nur wenigen Zutaten zu herzhaft viel Genuss: Der Kontrast zwischen abgekühlter Creme und warmer Oberfläche erhöht das Geschmackserlebnis.

SCHRITT für SCHRITT
Kokoscreme brûlée

Die gefüllten ofenfesten Förmchen mit Küchenfolie zugedeckt in den Steamer schieben.

SCHRITT für SCHRITT
Saftiges Wintergemüse

① Das Gemüse mit Gewürzen mischen.

② In einen Vakuumsack oder verschliessbaren Gefrierbeutel geben.

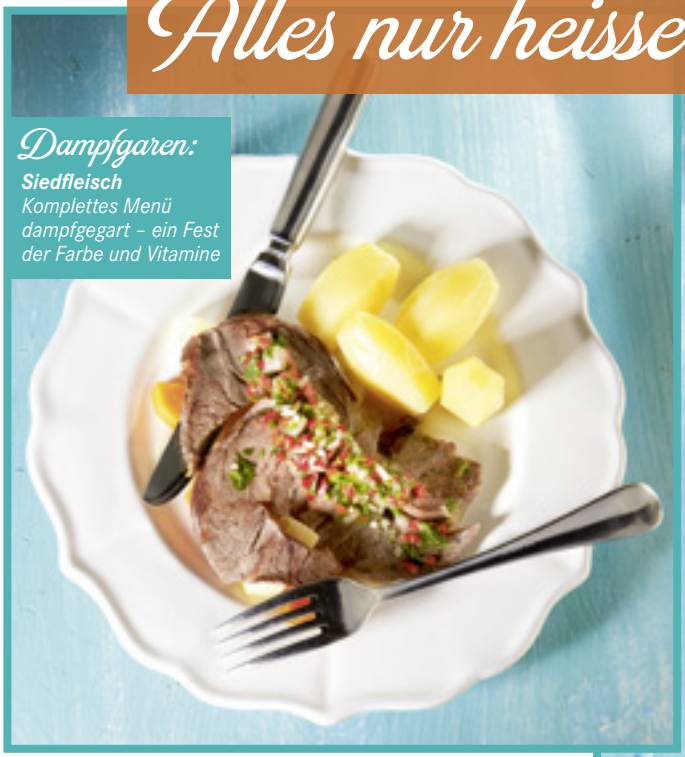
③ Sack vakuumieren oder Luft mit einem Röhrchen aus dem Gefrierbeutel saugen.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter www.volg.ch/rezepte

HAVE A RICE DAY

Beginn mit Ben™

Alles nur heisse Luft?



Dampfgaren:

Siedfleisch

Komplettes Menü dampfgegart – ein Fest der Farbe und Vitamine

Dampfgaren:

Frühlingsrolle

Egal, was man einrollt – Reinbeissen macht Spass. Diese Rollen sind zudem ausgesprochen fett- und kalorienarm.

Tipp: *Und wenn's mal schneller gehen soll: Feine Frühlingsrollen gibt es auch aus dem Tiefkühlregal in Ihrem Volg.*

TIPP

*Der rubinrote **Salvagnin Vaudois AOC Feu Sacré** mit feinen Aromen von roten Früchten, weicher Struktur und ausgewogen fruchtigem Abgang passt zu allen Mahlzeiten.*

Fleisch und Zutaten zum Garen finden Sie in Ihrem Volg.

Dampfgaren gilt als eine der gesündesten Zubereitungsarten von Lebensmitteln. Daher erstaunt es kaum, dass Dämpfen in der asiatischen Küche zur Tagesordnung gehört. Im bis zu 100 °C heissen Wasserdampf garen die Lebensmittel ohne direkten Kontakt zum kochenden Wasser. Wichtig dabei: Deckel drauf, damit der Dampf nicht entweichen kann. Im Dampf bleiben wertvolle Nährstoffe am besten erhalten. Und Dämpfen ist obendrein komplett fettfrei.

Monats-Hit

Kantons-Cordonbleu des Monats Februar: Berner Art

Für das Kantons-Cordonbleu steht im Februar die Schweizer Hauptstadt Pate. Die pfannenfertige Berner Art, die würzigen Emmentaler Käse mit Schinken enthält und von knusprigem Paniermehl umhüllt ist, finden Sie jetzt in Ihrem Volg-Kühlregal.

Volg

Närrisch gut

Die Narren sind wieder los – schrille Masken, belebte Strassen und laute Musik. Zur Fasnacht gehört auch, den Gaumen zu verwöhnen. Volg kennt passende Köstlichkeiten zum Selbermachen.

An der Fasnacht feiert Gross und Klein. Schaurige Masken und bunte Verkleidungen verschönern unter wildem Konfettiregen Strassen und Plätze. In Basel ist die Tradition so beliebt, dass die Fasnächtler sie als die «drey scheenschte Dääg» im Jahr bezeichnen. Ausgelassenes Feiern macht aber auch hungrig. Volg weiss, was zur Fasnacht passt. Schweizerisch soll es sein und schnell gekocht, damit keine wertvolle Fasnachtszeit verloren geht. Für das kulinarische Wohlergehen sorgt zum Beispiel der närrisch feine Rösti-Burger. Mit dem Farmburger aus dem Tiefkühler, der Fertig-Rösti und gekrönt mit Raclettekäse fix zubereitet. Ein Festschmaus, der jedem Narrenkönigs würdig ist.

Alle Zutaten für den Rösti-Burger finden Sie in Ihrem Dorfladen.

Rösti-Burger

Zutaten für 2 Personen: In der Bratpfanne ½ EL Bratbutter erhitzen. 1 P. Rösti ausbacken und im Backofen warm stellen. 2 Tranchen Bratspeck anbraten und beiseite stellen. 2 aufgetaute Farmburger im restlichen Speckfett beidseitig anbraten. Farmburger auf die Rösti geben, je mit 1 Specktranche belegen, mit 2 Scheiben Raclettekäse bedecken und im Ofen bei 220 °C kurz gratinieren. Auf Platte anrichten und servieren.
Zubereitung: 35 Min.

Der bunte Rösti-Burger erfreut nicht nur Fasnachtsenthusiasten.

Trommel: Leo Zimmermann, Tamburen, Muri-Neuenburg

Maske: Rolf Schneilin, Muttenz

In Ihrem Volg erhältlich – die Zutaten für ein fruchtiges Schichtdessert

Fasnacht im Glas

Wenn es Ende Februar wieder losgeht mit der Fasnacht und die Guggenmusig in den Himmel schallt, wird auch der Ruf nach feinen Fasnachtschüechli wieder laut. In Ihrem Dorfladen gibt es deshalb die Original Schweizer Fasnachtschüechli zum traditionellen Brechen, Teilen und Geniessen. Das knusprige Narrengebäck, das in Bern «Chilbiblätz» und in der Ostschweiz «Öhrli» genannt wird, kann aber auch in anderer Form die fröhliche Fasnachtszeit versüssen – verkleidet als cremig-feines Schichtdessert. Aprikosenquark, gespickt mit schokoladigen Fasnachtschüechli. Nehmen Sie sich die Narrenfreiheit und verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten mit diesem ausgefallenen Gaumenschmaus.

Schichtdessert mit Fasnachtschüechli

Zutaten für 2 Gläser: 2–3 Fasnachtschüechli in eine Schüssel geben und etwas zerbröckeln. Mit 50 g flüssiger Kochschokolade beträufeln und etwas vermischen. Auf ein Backpapier geben und etwas auskühlen lassen. Die Schoko-Stücke etwas kleiner brechen. 250 g Fruchtquark in einer Schüssel etwas aufrühren. Fruchtquark und Schoko-Stücke lagenweise in zwei Gläser schichten und servieren.
Zubereitung: 15 Min.

Aprikosenquark, verfeinert mit zerteilten Fasnachtschüechli – ein Dessert in Fasnachtsmanier.

Weinangebot *des Monats*

Geografisch liegen die Bergdörfer Fläsch und Gais recht auseinander. Im Geiste sind sie einander sehr nah: Naturnähe zeichnet sowohl Fläscher Wein als auch Säntis Bergkäse aus.

Mitten im Heidiland, in der Bündner Herrschaft befindet sich am Fuss des Fläscherbergs das kleine Dorf Fläsch – bekannt wegen seines einstigen Kurbads, der idyllischen Lage und eines hochklassigen Weinbaulands.

Ein zweifaches Hoch auf den Genuss

Edler Blauburgunder aus Bündner Herrschaft

Kalkhaltige Böden und der Föhn, der auch im Herbst für mildes Klima sorgt und die Trauben zur Vollreife bringt, machen Fläsch zu einer Spitzenlage für den Weinanbau – besonders für komplexe Blauburgunder wie den Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden, dem die Fläscher Winzer durch naturnahe Bewirtschaftung zu besonderer Klasse verhelfen. Die Trauben werden traditionell an der Maische vergoren und im Edelstahltank ausgebaut.

Bodenständiger Bergkäse aus Appenzeller Hoheitsgebiet

Naturnahe Bewirtschaftung zeichnet auch die Bergkäserei in Gais aus. Der kleine, feine Käserbetrieb macht die kräuterreichen Matten des höchsten Appenzeller Gipfels konkret geniessbar – sprich: essbar. Im Säntis Bergkäse von Käsermeister Andreas Hinterberger stecken frische Appenzeller Wiesenmilch, Tradition und Können, die den mild-würzigen Halbhart-Bergkäse zum vorzüglichen Begleiter eines guten Tropfens Roten machen.

Der Geschmack frischer Bergkräuter

Die Bergkäserei Gais verarbeitet täglich die Milch von Kühen, die in den Appenzeller Bergen weiden und sich von frischem Gras und Kräutern ernähren. Daher rühren jener besondere Charakter und mild-würzige Geschmack, welche dem Säntis Bergkäse bereits zahlreiche Swiss Cheese Awards Diplome einbrachten.

Diese Aktion gilt vom 30. Januar bis 25. Februar 2017, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus den Weinsellern 2016 und 2017 von Chandra Kurt.

Goldbeere Riesling-Silvaner, 2015, Schweiz

Charakter Dieser blassgelbe, grün reflektierende Riesling-Silvaner mit Aromen von Zitrusfrüchten und Äpfeln besticht durch einen frischen Auftakt und weichen Abgang.
Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C
Passt zu Aperitif, Süsswasserfisch-Speisen, Gemüseterrinen, Cremesuppen, Chnoblibrot
Punkte 17*

Féchy AOC La Côte Soir Soleil, 2015, Schweiz

Charakter Die blumigen Noten dieses strohgelben Weissweins erinnern an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte. Der Abgang ist leicht trocken, mit feiner Fruchtaromatik.
Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C
Passt zu Aperitif, Süsswasserfischen, Fleisch, Raclette, Fondue
Punkte 17

Goldbeere Pinot Noir, 2015, Schweiz

Charakter Dieser Blauburgunder mit Aromen reifer Zwetschgen und Himbeeren, leicht süsslichem Auftakt und samtigem Abgang empfiehlt sich zu jeder geselligen Tischrunde.
Trinken Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C
Passt zu Charcuterie, Wurstgrilladen, asiatischen Gerichten, Wildpfeffer
Punkte 16,75*

Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden, 2015, Schweiz

Charakter Würzig-pfeffrig, komplex und tiefgründig präsentiert sich der edle Bündner mit Aromen von Beeren und Kirschen, reifer Frucht am Gaumen und samtigem Abgang.
Trinken Bis 5 Jahre, bei 14–16 °C
Passt zu Pilz, Lamm, Kaninchen, Risotto, Pilzgerichten, Käse, Bündner Spezialitäten
Punkte 17

Salvagnin Vaudois AOC Feu Sacré, 2014/2015, Schweiz

Charakter Dieser rubinrote, am Gaumen runde Waadtländer mit feinen Aromen von roten Früchten hat eine weiche Struktur und einen ausgewogenen, fruchtigen Abgang.
Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C
Passt zu den täglichen Mahlzeiten
Punkte 16.75*

Dôle AOC Valais Nuit D'Amour, 2015, Schweiz

Charakter Dieser fruchtige Tropfen mit frischer Note schwarzer Kirschen und Brombeeren bekennt Farbe wie kein zweiter: ein prächtiges, kräftiges Rubinrot.
Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C
Passt zu Fleischpasteten, Trockenfleisch, Rindfleisch, Lamm, Käseplatten
Punkte 17.25*

Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore, 2015, Schweiz

Charakter Dieser leuchtend rubinrote Merlot mit kräftiger Struktur, schönem Rückgrat und gehaltvollem Abgang besticht durch den intensiven Duft frischer Waldbeeren und Gewürze.
Trinken Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C
Passt zu Rinds-, Schafs- und Schweinsbraten, Pilzgerichten, Kaninchenragout, Hartkäse
Punkte 16.75*

Der Westschweizer Vorzeige-Rosé

Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, 2015, Schweiz

Charakter Aromen von Beeren und Blüten, mittelkräftiger Körper und gute Struktur machen den typisch lachsfarbenen, am Gaumen fruchtbetonten Rosé zum süffigen Erlebnis.
Trinken Bis 2 Jahre, bei 8–10 °C
Passt zu Aperitif, Süsswasserfischen, Spargelgerichten, Fleisch, Rauchlachs, Käseplatten, würzigen Speisen
Punkte 17,25*

75 cl, statt Fr. 11.95
Fr. 9.50

Weinwissen in Kurzfilmen

Was kann man alles aus Weinetiketten erfahren? Wie steht es um Rotwein zu Fisch? Anworten auf diese und andere Fragen zu Wein erhalten Sie bequem auf PC, Tablet oder Smartphone. Sehen Sie die entsprechenden Filmclips mit Kurt Feser, dem anerkannten Weinexperten und Leiter Weinkulturen der VOLG Weinkellereien, unter www.volg.ch/weinclips oder auf YouTube. Viel Spass.

Meine Bestellung

___ Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING-SILVANER, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 50.40
___ Anzahl 6er-Karton FECHY AOC LA COTE SOIR SOLEIL, 75 cl, statt Fr. 71.70 nur Fr. 57.–
___ Anzahl 6er-Karton OEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 71.70 nur Fr. 57.–
___ Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR, 75 cl, statt Fr. 69.– nur Fr. 57.–
___ Anzahl 6er-Karton FLÄSCH GEMSWÄNDLER PINOT NOIR AOC GRAUBÜNDEN, 75 cl, statt Fr. 107.40 nur Fr. 89.40
___ Anzahl 6er-Karton SALVAGNIN VIN ROUGE VAUDOIS AOC FEU SACRE, 75 cl, statt Fr. 59.70 nur Fr. 47.40
___ Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 75.– nur Fr. 59.40
___ Anzahl 6er-Karton MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE, 75 cl, statt Fr. 83.70 nur Fr. 69.60

Name: Vorname:

Telefon:

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 30. Januar bis 25. Februar 2017, solange Vorrat.

* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten

Da steckt soooo viel drin!

Unsere Milch stammt zu 100% aus der Region und geniesst somit einen sehr kurzen Transportweg. Sie wird bei uns lokal und in einem schonenden Verfahren zu Pastmilch verarbeitet, damit Sie eine echte und authentische Milch geniessen können.
www.milchhuus.ch/milch

SCHWYZER MILCHHUUS

Hausmarke

Es gibt viele Gründe, Tee zu trinken. Aus Tradition, aus Freude an vielfältigen Aromen oder um kalte Knochen aufzuwärmen. Im Februar dürfte Letzteres einer der Hauptgründe sein. Die Volg Bio-Tee-Kollektion fügt noch einen weiteren Grund hinzu, dem Genuss des beliebtesten Getränks der Welt zu frönen: Die feinen Teesorten aus der Volg-Markenlinie stammen allesamt aus kontrolliert biologischem Anbau und erfreuen Teeliebhaber somit ohne künstliche Zusätze.

Dem Winter die Stirn bieten

Die fünf beliebten Tee-Aromen Früchte, Hagebutten mit Hibiskus, Zitronenmelisse, Fenchel und 9-Kräuter laden zum Geniessen und Entspannen ein. Der wohltuende Bio-Tee ist Natur für die Sinne – vor allem im Winter, wenn sich die Natur zuweilen hinter Schnee und Kälte verbirgt. Bieten Sie dem Februar die Stirn – der wonnig-aromatische Dampf eines frischen, heissen Volg Bio-Tee-Aufgusses vermag jeden Winterkoller zu vertreiben.

Volg Zitronenmelissentee
Volg Früchtetee
Volg 9-Kräutertee
20 Beutel

Fr. 2.20

Volg Fencheltee
20 Beutel

Fr. 1.70

Fr. 1.60

Volg Hagebuttentee
mit Hibiskus, 20 Beutel

Der Volg Bio-Tee mit fünf verschiedenen Aromen bringt wintermüden Teefreunden die Blumenwiese zurück. Wasser kochen, Tee aufgiessen – Natur geniessen.

Bio-Tee gegen Winterkoller

Aromatischer Bio-Tee aus der heissen Teekanne wärmt Körper und Seele an kalten Wintertagen.

* Aktion gültig von 14. 02. bis 19. 02. 2017 auf Gerber L'Original, Moitié-Moitié, Le Gruyère 800 g und Gerber L'Original Fondue Becher 200 g.

Aktueller *Tipp*

Schonende Handarbeit erlaubt eine stete Qualitätskontrolle während der Brotherstellung.

Weizenkeime sorgen bei Fredy's Broten für den ursprünglichen, vitalisierenden Geschmack.

Herzhafter Brotgenuss

Fredy's macht genussvoll gesunde Backwaren. Die wohltuende Wirkung von Weizenkeimen sowie die traditionelle Handwerkskunst verleihen dem Brot seinen herzhaften Geschmack.

Naturbelassene Zutaten in bester Qualität, schonende Handarbeit und der Einsatz von gesunden Weizenkeimen – bei Fredy's hat man sich das Wohl der Kunden als Geschäftsziel auf die Fahne geschrieben. Hightech setzt der Brotexperte nur dort ein, wo es Sinn macht – so kann er mit einer sorgfältigen, manuellen Produktion voll auf Qualität setzen. Die Mitverarbeitung der in der industriellen Herstellung entfernten Weizenkeime erlaubt den Erhalt von mehr als 70 Vitaminen, Vitalstoffen und Spurenelementen.

Schmeckt nach Mehrwert

In den Broten der Fredy's Backwaren AG steckt eine ganze Menge Schweiz. Sowohl bei den Rohstoffen wie auch bei der Fertigung setzt der Backwarenhersteller, wo immer es geht, auf lokale Positionierung. Man kennt Herkunft und Lieferanten der Rohstoffe, sei es Mehl, Wasser, Eier oder sogar Salz. All dies – und natürlich die Verwendung der Weizenkeime – geben dem Brot seinen natürlichen Mehrwert zurück und sorgen für den ursprünglichen Geschmack und einen vitalisierenden Brotgenuss.

fredy's
THE FINE ART OF BREAD

Für den unverkennbaren Holzofengeschmack wird bei Fredy's von Hand eingefeuert.

Roland Sahli, *gelernter Käser und Lebensmittelingenieur, ist seit 2012 geschäftsführender Miteigentümer der Gourmino AG.*

Vier Fragen
an Roland Sahli

Herr Sahli, was ist die Gourmino AG?

«Die Gourmino AG ist die Vermarktungsfirma von 14 Käsern und mir als Geschäftsführer. Gegründet wurde sie 2001, als fünf Käsermeister entschieden, ihr traditionelles Handwerk selber zu vermarkten und zu schützen – lustigerweise fünf Thurgauer Käser, die Emmentaler herstellten, und sich aus Traditions- und Imagegründen fortan zum Firmenstandort Langnau bekannten. Heute ist Gourmino der einzige Affineur im Emmental. In unseren Kellern reifen die nach traditioneller Art hergestellten Käse unserer Dorfkäsereien bis zu 24 Monate lang aus. Allein mit Emmentaler kommen wir auf jährlich 1500 Tonnen, von denen wir 40% in weltweit 30 Länder exportieren.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Die Nähe zu den Käsern, die durch ihre Mitinhaberschaft stärker eingebunden sind. Unsere Käse sind gewissermassen personalisiert. Wir verkaufen nicht Emmentaler AOP, sondern etwa den Emmentaler AOP von der Dorfkäserei Illighausen. Und die vielen Auszeichnungen an unsere Käser – von der Sortenorganisation Emmentaler AOP bis hin zum World Championship Cheese Contest in den USA – geben uns offensichtlich recht.»

Was verbindet Sie mit Volg?

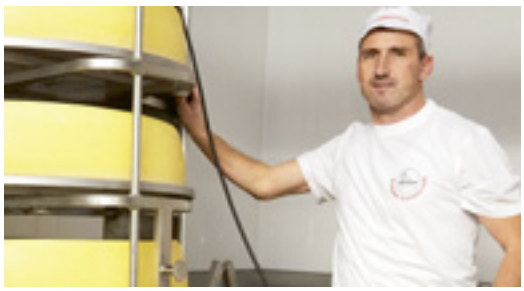
«In erster Linie die Dorfkäserei Illighausen, die mit ihrem Emmentaler 2004 den WM-Titel gewann. Das war der Auslöser für Volg, diesen ab 2005 ins Sortiment zu nehmen und seitdem ausschliesslich den Emmentaler der Dorfkäserei Illighausen zu bestellen.»

Was ist das Besondere am Emmentaler AOP von der Dorfkäserei Illighausen?

«Markus Hengartner verarbeitet täglich die frische, naturbelassene Rohmilch der umliegenden Bauernhöfe gemäss traditionellem Emmentaler Handwerk. Das unvergleichliche Aroma erlangt sein Emmentaler AOP dann durch monatelange Naturreifung in den unterirdischen Kellern in Langnau.»

Die Milch der umliegenden Bauernhöfe wird gleichentags von Käsermeister Markus Hengartner zu maximal fünf Laiben Emmentaler AOP verarbeitet – eine Exklusivität.

Ervin Mahic gibt Kulturen und Lab in die naturbelassene Rohmilch im Fertiger und lässt sie innert 40 Minuten auf 53,5 °C erhitzen.



Nach 20-stündiger Formpressung stellt Markus Hengartner die Käselaibe für zwei Tage ins Salzbad.

Die vier Taxierungspunkte bei der Qualitätskontrolle: Teigelastizität, Farbe, Löcheranzahl und -grösse, Geschmack

Roland Sahli zieht einen für Volg bestimmten Emmentaler von der Dorfkäserei Illighausen heraus, der in den unterirdischen Kellern in Langnau ausreift.

Hochrangige Emmentaler
aus Langnaus Untergrund

Emmentaler für den Volg: Markus Hengartner zeigt auf die Betriebsnummer der Dorfkäserei Illighausen auf der Etikette mit aufgedrucktem Frischmilch-Produktionsdatum 3.9.

Die Gourmino AG gehört den Käsern, die ihre Produkte am Firmenstandort Langnau ausreifen und vermarkten lassen. Dazu zählt auch die Dorfkäserei Illighausen, deren Emmentaler AOP im Volg erhältlich ist.

Emmentaler AOP von der Dorfkäserei Illighausen – in Ihrem Volg-Laden erhältlich

Typisch Schweiz Typisch Volg typiquement suisse

Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

Die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die in der Schweiz hergestellt werden. Darum sind die Transportwege kurz. Die kleinen, mittleren und grossen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze.

Ausbildungs- & Arbeitsplatz im Dorf.

Hält Jung und Alt im Dorf.

Volg-Läden bieten besonders in ländlichen Gebieten willkommene Arbeits- und Ausbildungsplätze. Das sind rund 3000 Mitarbeitende, die in den Dorfläden für Frische und für freundliche Atmosphäre besorgt sind.

Volg. Im Dorf daheim.
In Lichtensteig SG zuhause.

So gewissenhaft und professionell wie Nadine Bösch arbeitet, könnte man meinen, sie mache ihren Job schon mindestens ein Jahrzehnt. Dabei ist die 18-Jährige erst im 3. Lehrjahr zur Detailhandelsfachfrau. Ihre Entscheidung, die Lehre bei Volg zu machen, hat sie nie bereut. Bereits am ersten Tag durfte die Lernende im Dorfladen Lichtensteig an der Kasse arbeiten und übernahm seither immer mehr Verantwortung. Heute kann sie sogar schon betriebswirtschaftliche Arbeiten ihrer Chefin übernehmen. «Nadine hat unser vollstes Vertrauen. Bisher hat die Abrechnung der Kasse immer gestimmt», sagt die Ladenleiterin schmunzelnd. Volg biete ihr die Möglichkeit, alle Bereiche des Detailhandels kennenzulernen. «Vor allem der stete Kontakt mit den Kunden liegt mir sehr, denn da lerne ich viel über Zwischenmenschliches», sagt die junge Ostschweizerin. Auch beim Einräumen der Waren legt sie gerne Hand an. «Aus meinen Volg-Lernunterlagen weiss ich genau, wie Produkte ausgestellt werden sollen – und wie nicht.» Wie alle Volg-Mitarbeitenden kann sie ausserdem von den vielen Angeboten der internen Bildungsinstitution «Volg Academy» profitieren. Bald will sie das Qualifikationsverfahren bestehen und dann die Autoprüfung machen. Volg wünscht ihr viel Erfolg dabei! Haben Sie Interesse, sich über offene Lehrstellen bei Volg zu informieren? Auf yousty.ch sind alle Lehrstellen mit weiterführenden Informationen ausgeschrieben.

«Im Volg erhalte ich die Chance, alle Facetten eines Ladenbetriebs kennenzulernen.»
Nadine Bösch

Berufsbildnerin Sandra Gerschwiler gibt der Lernenden Nadine Bösch Tipps und Tricks zu den Lernunterlagen.

«Die Arbeitsatmosphäre bei Volg ist sehr angenehm und familiär. Das spüren auch die Kunden.»

Nadine Bösch, angehende Detailhandelsfachfrau im 3. Lehrjahr

Die Volg Academy

Die Volg Academy ist die eigenständige Bildungsinstitution von Volg. Die Bildungsangebote sind praxisnah und stehen allen Mitarbeitenden zur Verfügung. Die Volg Academy führt an verschiedenen Standorten in der Schweiz regelmässig Kurse durch. Lernende profitieren zum Beispiel von Kursen, die auf das Qualifikationsverfahren vorbereiten, und Lehrabgänger können von einem verschiedenstufigen, gezielten Nachwuchsförderungsprogramm profitieren. Mit dem internen diplomierten Ladenleiterlehrgang werden weiterführende Brancheninhalte geschult und Mitarbeitende auf das selbstständige Führen eines Volg-Ladens vorbereitet.

Neue Lernende werden am Begrüssungstag am Volg-Hauptsitz mit den Lernunterlagen der Volg Academy vertraut gemacht.

Beim Tierwohl ist Volg Spitzenreiter

Die jüngste Studie des Schweizer Tierschutzes zeigt: Im schweizerischen Detailhandel hat Volg bezüglich Tierwohl die Nase vorn – mit mehreren Spitzenpositionen und besonders beim Fleisch.

Der Schweizer Tierschutz ging 2016 zum fünften Mal der Frage nach, wie es um das Tierwohl hinter dem Lebensmittelangebot des Schweizer Detailhandels bestellt ist. Die Ergebnisse zeigen eine tendenziell steigende Rücksichtnahme auf artgerechte Tierhaltung im Konsumverhalten. Und erfreulicherweise werden Volg gleich in mehreren Kategorien vorbildliche Spitzenpositionen bescheinigt.

Volg hat das «schweizerischste» Angebot

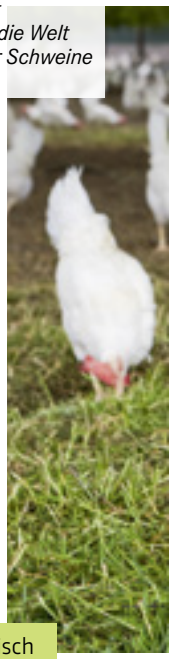
«Wie schweizerisch ist das Angebot?» – Die Frage ist für den Schweizer Tierschutz insofern von Bedeutung, weil hierzulande die Tierschutzvorschriften allgemein umfassender und strenger sind als im Ausland. Und Volg ist und bleibt der «schweizerischste» Anbieter – seit der ersten Studie 2005 verteidigt der Dorfladen-Detaillist diese Spitzenposition. Gleich in vier Kategorien belegt Volg Platz 1 beim Inlandanteil seiner Produkte: bei den vier Haupt-Fleischarten Kalb, Rind, Schwein, Geflügel mit 98%, bei Convenience- und Pasta-Produkten aus Eiern mit je 100% sowie bei Kuhmilchkäse mit 90%.

1 RANG

beim Inlandanteil an den Haupt-Fleischarten Kalb, Rind, Schwein, Geflügel mit 98%

1 RANG

beim Anteil Label-Fleisch bei den Haupt-Fleischarten Kalb, Rind, Schwein, Geflügel mit 66%



Schwein gehabt. In Schweizer Bauernbetrieben mit Label-Richtlinien ist die Welt noch in Ordnung: für Schweine und Hühner.

1 RANG

beim Inlandanteil an Kuhmilchkäse mit 90%

Agri-Natura-Bauernbetriebe stehen für Biodiversität ein – und fördern damit intakte Lebensräume für Tier und Mensch.

Volg hat den höchsten Fleischanteil aus tierfreundlicher Haltung

Auch bei Fleisch aus zertifizierter artgerechter Tierhaltung hat Volg die Nase vorn und belegt ex aequo Rang 1 mit 66% Anteil an Fleischprodukten mit Label-Zertifizierung. Zum Durchbruch der Tierwohl-Labels verhalf gemäss Studie des Schweizer Tierschutzes 1989 die Gründung des Labels Agri Natura, das Landwirtschaftsbetrieben erstmals Richtlinien auferlegte wie artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung oder Biodiversität.

1 RANG

beim Inlandanteil an Convenience-Produkten aus Eiern mit 100%

1 RANG

beim Inlandanteil an Pasta-Produkten aus Eiern mit 100%

Volg setzt sich für das Wohl der Tiere und für das Wohl seiner Kunden ein

Mit zahlreichen Lebensmitteln Schweizer Herkunft und tierfreundlichen Labels wie Agri Natura im Sortiment verdient sich Volg nicht nur die Anerkennung von Schweizer Tierschutz und Tierfreunden, sondern auch das Vertrauen seiner Kunden: Weil umwelt- und tiergerecht hierzulande hergestellte, kontrollierte und verarbeitete Produkte auch Transparenz und Rückverfolgbarkeit erleichtern. Das garantiert nicht nur verantwortungsvollen, sondern auch hochwertigen Genuss – denn Lebensmittelqualität fängt bereits bei der Tierhaltung an.

Agri Natura, das erste Schweizer Fleisch-Label, setzt sich seit über 20 Jahren für naturnahe und tierfreundliche Landwirtschaft ein.

WIN!
FERIENGUTSCHEIN
im Wert von CHF 1'000.–
& weitere attraktive Preise

SWISS ALPINE HERBS

BIO

FÜR'S NÄCHSTE RACLETTE

www.swissalpineherbs.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Flexibel, zuverlässig, nicht zu spüren.

Die NEUE Slipeinlage

NEUTRALISIERT GERÜCHE IN SEKUNDENSCHNELLE UND BIETET **STUNDENLANGE FRISCHE!**

always dailies

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

CASUAL SOCKEN
3er Pack **CHF 9.90**

SPORT SOCKEN
3er Pack **CHF 9.90**

DAMEN STRUMPFHOSEN
1er / 2er Pack **CHF 3.95 bis CHF 12.95**

Volg *Besuchstage*

Hinter jedem noch so kleinen Dorfladen steckt ein hoher logistischer Aufwand. Was alles wie abläuft, damit jeder noch so entlegene Volg alle bestellten Produkte rechtzeitig und täglich frisch erhält – das können Sie live miterleben: jeweils am ersten Montag des Monats.

Film, Rundgang, Imbiss – Ihre «Tour de Volg»

Im Anschluss an einen Kurzfilm wird Ihnen auf einem spannenden, rund einstündigen Rundgang durch die Verteilzentrale Winterthur oder einen der Frischdienste in Landquart und Oberbipp gezeigt, wie Volg-Produkte gelagert werden. Wie man den Überblick behält, um sie schnell zu finden und rationell zur Auslieferung bereitzustellen. Wie sie täglich von A nach B nach C und bis in alle von Volg belieferten Dorfläden gelangen. Am Ende Ihrer Route erwartet Sie ein feiner Imbiss. Egal, ob allein oder in Begleitung, mit Familie oder Verein – der Ausflug wird garantiert für alle zum Vergnügen. Wir freuen uns auf Sie.

Volg-Rundgänge 2017

Die Rundgänge in Winterthur, Landquart und Oberbipp erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind teilweise lange im Voraus bereits ausgebucht. Sichern Sie sich am besten gleich Ihren Besichtigungstermin. Dauer: jeweils ca. 2 Stunden (inkl. Verpflegung).

Montag, 6. März
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 Uhr

Montag, 3. April
Winterthur, 19.00 Uhr
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 17.30 Uhr

Montag, 8. Mai
Winterthur, 17.30 Uhr
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 12. Juni
Winterthur, 17.30 und 19.00 Uhr
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 7. August
Winterthur, 16.00, 17.30 und 19.00 Uhr
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 4. September
Winterthur, 17.30 und 19.00 Uhr
Landquart, 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 2. Oktober
Winterthur, 17.30 und 19.00 Uhr
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 6. November
Winterthur, 16.00 und 17.30
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 4. Dezember
Winterthur, 16.00, 17.30 und 19.00 Uhr
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 16.00 und 17.30 Uhr

Im Juli werden keine Rundgänge durchgeführt.

Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

Internet: 1. www.volg.ch 2. Rubrik «Aktuell» 3. Volg-Rundgänge
Telefon: 058 433 55 24 (Mo bis Do)
E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch
Adresse: Volg Konsumwaren AG, z. Hd. Frau Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, Deltastr. 2, 8401 Winterthur

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt.
Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung leider nicht geeignet.

chirat®
20 % AKTION
vom 13.2. bis 18.2.2017
GEHÖRT EINFACH DAZU!
Feine Rezepte auf www.chirat.ch
chirat
Gurken
Concombres
Maiskölbchen
Epis de maïs
Cornichons
Silberzwiebeln
Oignons
Kapern sehr fein
Câpres surfines
*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

mehr zum thema

Küchen-ABC

Wissenswertes aus der Welt des Kochens

Kochbücher sind Inspiration und Anleitung für Geniesser. Doch: So viele Köstlichkeiten darin aufwarten, so riesig ist das Kochvokabular. Wir bringen Ihnen wichtige Begriffe näher.

Kochen bereitet nicht nur Profis Freude. Mit Inbrunst werden Lieblingsgerichte zubereitet und kulinarische Grenzen ausgelotet. Für Letzteres bieten sich Rezeptsammlungen wie die Volg-Rezeptdatenbank an (www.volg.ch/rezepte).

Französisch – Sprache für Geniesser

Die Kochsprache ist französisch geprägt, und das kommt nicht von ungefähr: Frankreich ist die Mutter der professionalisierten Kulinarik, der Haute Cuisine. Aus diesem Grund sprechen wir oft vom Menü und nicht vom Speiseplan und vom Entrecôte und nicht vom Rippenstück. Auch die folgende Auswahl von wichtigen Kochbegriffen entstammt meist der französischen Sprache.

Abattis

Von frz. abattre (schlachten). Gemeint ist das Geflügelklein, also die essbaren Abschnitte von Geflügel wie Magen, Nieren, Herz, Leber, Hühnerflügel und Hühnerhals.

Arrosieren

Von frz. arroser (benetzen, bewässern). Bezeichnet das Übergiessen von Gargut mit heisser Flüssigkeit, meist dem Bratensafts, um dem Gargut einen intensiveren Geschmack zu verleihen. Auch mit flüssiger Butter oder Marinade wird arrosiert.

Bain Marie

Marienbad ist die Bezeichnung für ein Küchengerät zum Warmhalten von Speisen in einem Wasserbad. Der Name geht angeblich auf die Alchemistin Maria die Jüdin aus der Antike zurück, die einen doppelwandigen Wassertopf zum Erwärmen von Substanzen entwickelte.

Arrosieren

Poeliertes Schweinsfilet mit Dörrpflaumen

Zutaten für 4 Personen: 500 g Schweinsfilet am Stück parieren und binden. Schmortopf mit 80 g fein geschnittenen Rüebli, Zwiebeln und Sellerie, 80 g in Streifen geschnittenem Speck und 100 g halbierten Dörrpflaumen auslegen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und mit 40 g heisser Bratbutter übergiessen. Ca. 8 Min. ohne Deckel bei 170 °C in den Ofen stellen. Danach zudecken und bei 160 °C ca. 15 Min. weiter garen. Dazwischen immer wieder mit dem Saft in der Schmorpfanne übergiessen (arrosieren). Dann den Deckel wegnehmen und bei 180 °C haselnussfarbig werden lassen. Das Fleisch ist gar, wenn die Kerntemperatur 58–62 °C hat. Das Fleisch herausnehmen, Bindfaden entfernen und warm stellen. Schmortopf auf eine Herdplatte stellen und kurz andünsten. Fleisch beigeben, mit 0,2 dl Cognac übergiessen und mit Vorsicht flambieren. Bratensaft mit 20 g kalter Butter aufmontieren, dabei rühren, während die Butter sich auflöst, und abschmecken.
Zubereitung: 1,5 Std.

Bardieren

Poulet mit Speck

Zutaten für 4 Personen:
4 Pouletbrüste mit 8 Tranchen Bratspeck umwickeln (bardieren). ½ EL Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen und die Pouletbrüste rundum schön anbraten. Im Ofen bei 80 °C ca. 0,5 Std. ruhen lassen.
Zubereitung: 40 Min.

Die Sprache kocht mit

Eine Einheitssprache ist vor allem in internationalen Grossküchen wichtig – Köche aus verschiedenen Nationen müssen verständlich und schnell kommunizieren können. In der privaten Küche geht es ruhiger zu und her. Trotzdem stösst man auch dort immer wieder auf Wörter wie «Filetieren» und «Flambieren». Während diese beiden Begriffe mittlerweile geläufig sind, wird es bei «Coulis» und «Cassolette» schon schwieriger.

Ciselieren

Indisches Fisch-Curry

Zutaten für 4 Personen: 2 EL rote Chilipaste, 3 EL Tamarindenpaste, 2 TL Korianderpulver, 2 TL Kurkumapulver, 50 g Kokosnussraspel, 1,5 dl Kokosnussmilch, Salz und Pfeffer gut vermischen. 4 Fischfilets à 150 g (Goldbutt, Pangasius oder Seeteufel) einschneiden (ciselieren) und für 2–3 Std. in die Marinade geben. 1 TL Bockshornkleesamen und 10 Curryblätter in 1 EL Öl andünsten, 1 pürierte Zwiebel und 1 TL gehackten Knoblauch beigeben und weiter andünsten. 1 gehackte Tomate, ½ TL gemahlenen Kreuzkümmel, ½ TL gemahlenen schwarzen Pfeffer und Fischmarinade beigeben und für 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Fischfilets und weitere 1,5 dl Kokosnussmilch beigeben und unter dem Siedepunkt pochieren, bis die Filets gar sind.
Zubereitung: 45 Min.

Bardieren

Von frz. barde (Speckscheibe). Zum Braten bestimmtes Geflügel oder Wild mit Speckscheiben belegen oder umwickeln, damit das Austrocknen beim Braten verhindert und zusätzliches Aroma verliehen wird.

Beurre Manié

Mehlbutter, also mit Mehl verknetete Butter. Sie wird genutzt, um helle Saucen und Suppen einzudicken, indem sie die Flüssigkeit bindet.

Cassolette

Ein kleines, kochfestes Töpfchen aus Porzellan, Glas oder Metall. Im Französischen wird Cassolette auch direkt als Bezeichnung für ein Topfgericht verwendet.

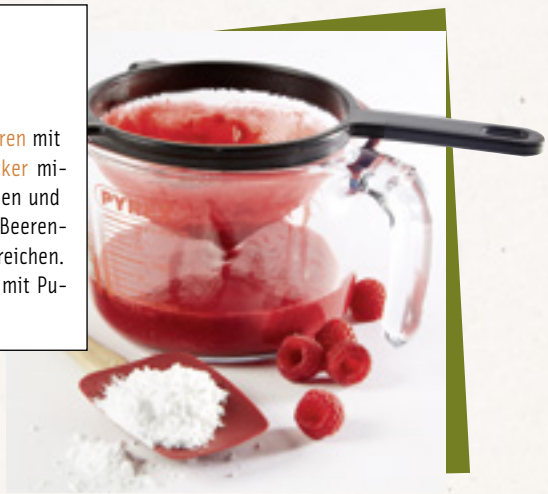
Ciselieren

Von frz. ciseler (einschneiden). Gemeint ist das Einschneiden der Oberflächen von Lebensmitteln, vor allem Fisch und Fleisch. Meist werden vier Einschnitte im Rautenmuster gemacht. Das Ciselieren erfüllt gleich mehrere Zwecke: Marinaden oder Gewürzmischungen dringen gleichmässiger ein, das Fleisch zieht sich nicht zusammen, die Wärme dringt beim Braten gleichmässiger ein und beim Braten oder Grillen entstehen schmackhafte Krusten.

Coulis

Beeren-Coulis

Zutaten für 4 Personen:
300 g aufgetaute Tiefkühl-Beeren mit Zitronensaft und 2 EL Puderzucker mischen. In ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer gut mixen. Beerenmasse (Coulis) durch ein Sieb streichen. Falls zu dünnflüssig, nochmals mit Puderzucker etwas eindicken.



Coulis

Ein Brei, der durch Verkochen oder roh Aufmixen seine Konsistenz erhält. Er ist natürlich und ungewürzt und niemals mit Mehl gebunden.

Cocotte

Ein feuerfester Schmortopf aus Stein, Porzellan oder Gusseisen zum Braten und Backen, aber auch zum Anrichten. Deshalb ist er meist dekorativ gestaltet. Cocotte steht im Französischen umgangssprachlich für Hühnchen, da abgeleitet von der ursprünglichen Verwendung zum Schmoren eines Huhns.

Deglacieren

Von frz. déglacer (ablöschen). Einem Bratensatz nach dem Anbraten Flüssigkeit wie Wasser, Brühe oder Wein hinzugegeben, damit er durch Aufkochen und Rühren gelöst wird. Die Flüssigkeit kann dann als Sauce oder zum Schmoren verwendet werden.

Zum Kochen gehört mehr als nur Zerkleinern und Erhitzen. Feine Speisen erfordern feine Handgriffe. Nur logisch, dass bei einem so filigranen Handwerk wie dem Kochen eine detaillierte Terminologie nötig ist. Gerichte, Zutaten, Geschirr und Handgriffe – alles hat seine eigene Benennung. Schliesslich wollen Spitzenköche – und gefeierte Hobbyköche – ihren Gästen erklären können, wie ihre Meisterwerke zustandegekommen sind. Mit unserem Küchen-ABC kommen sie nicht in Erklärungsnot.

Ein Koch, ein Wort!

Emincieren

Von frz. émincer (kleinblättrig schneiden). Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Gemüse in dünne Scheiben oder Streifen schneiden, bevor es in einer passenden Sauce erhitzt wird. Ein bekanntes Schweizer Émincé ist Züri Gschnätzlets.

Farce

Füllung bzw. Masse aus feingehacktem Fleisch, Fisch oder Gemüse. Die Farce ist kräftig gewürzt und wird gebunden mit beispielsweise Eiweiss oder Rahm. Sie dient oft als Füllung für Pasteten, Gemüse, Geflügel, Fisch oder Fleisch, wird aber auch zum Gratinieren oder als Beilage verwendet. Abgeleitet von frz. farce (Streich), da es ursprünglich als List galt, ein Huhn oder ein Fisch mit einer würzigen Masse zu «strecken».

Fleuron

Von frz. fleuron (Schmückendes). Kleines Gebäck aus ungesüsstem Blätterteig in Halbmond- oder Sternform, das als Garnitur zu Suppen und anderen Gerichten gereicht wird.

Fumer

Räuchern vor allem von Fisch und Fleisch zur Konservierung und Aromatisierung. Das zuvor eingesalzene oder gepökelte Lebensmittel wird dabei eine bestimmte Zeit lang dem Rauch von Holzfeuern ausgesetzt. Heutzutage besonders beim Barbecue beliebt.

Galette

Kleine Tätschli oder Küchlein aus Kartoffeln oder Gemüse. In Frankreich sind Galettes Pfannkuchen aus Buchweizenmehl. Namensgeber sind die heissen Steine (frz. jalets), auf denen ursprünglich die Galettes als Brotersatz gebacken wurden.

Infusion

Aufguss einer aromatischen Flüssigkeit wie Tee. Oft verwendet für Teegetränke wie Kräutertee oder Früchtetee, die umgangssprachlich auch als Tees bezeichnet werden, aber in Wirklichkeit nicht von der Teepflanze stammen.

Lardieren

Von frz. larder (spicken). Mageres Fleisch, Wild oder Geflügel wird mit Speckstreifen durchzogen. Das Fleisch wird mithilfe einer Spicknadel gleichmässig mit Speckstreifen

Emincieren

Bratkartoffeln mit Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen: 600 g festkochende Kartoffeln in Scheiben schneiden (emincieren) und sofort in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Die Scheiben sollten noch guten Biss haben. 2 Zwiebeln emincieren. Die Kartoffeln abschütten und auf einem Tuch kurz ausdampfen lassen. 1 EL Erdnussöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Kartoffeln dazugeben. Unter Wenden goldbraun braten. Zwiebeln und ½ EL Butter dazugeben und weiter braten, bis die Zwiebeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL gehacktem Peterli garnieren.
Zubereitung: 40 Min.

Légumier

Anrichtegeschirr für Gemüse und gleichzeitig Bezeichnung für den Gemüsekoch.

Liaison

Bindemittel aus Eigelb und Rahm, Milch oder Weisswein, um Suppen, Saucen und Pürees zu binden. Durch die Liaison erhalten die Speisen ein homogenes, samtig weiches Gefüge (Siehe Seite 35).

Louche

Schöpflöffel oder Suppenkelle

Montieren

Von frz. monter (in die Höhe steigen). Saucen, Suppen werden durch das Aufschlagen mit kalten Butterflocken sämiger gemacht. Die kalte Butter wird dabei in die fertige Flüssigkeit unter ständigem Rühren eingearbeitet. Montieren nennt man auch das Aufschlagen von Eiklar zu Eischnee.

Nappieren

Von frz. napper (übergiessen). Überziehen von Speisen mit einer Sauce, in der Regel gleich vor dem Servieren. Anders als beim Saucieren wird beim Nappieren die Sauce nicht neben, sondern direkt über die Speise gegossen.

durchstochen. Wie beim Bardieren wird das Fleisch so vor dem Austrocknen geschützt und aromatisiert, weil das geschmolzene Fett des Specks ins Innere des Fleischs läuft.

Galettes

Kartoffel-Galettes

Zutaten für 4 Personen: 500 g festkochende Kartoffeln mit einer groben Raffel auf ein Küchentuch reiben und gut ausdrücken. In eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit 2 aufgeschlagenen Eiern, 3 EL Mehl und 1 gehackten Zwiebel vermischen und kurz abstehen lassen. 1 EL Bratbutter in Bratpfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse portionenweise 12 Galettes goldgelb braten. Fertige Galettes im Ofen bei 80 °C warm stellen.
Zubereitung: 35 Min.

AUSGEZEICHNETES EINSCHENKEN DANK NEUER VERPACKUNG

RAMSEIER

Die Kraft der Natur

NEU

FAIRTRADE MAX HAVELAAR

✓ Max Havelaar Qualität
fair gehandelte Produkte
✓ noch fruchtiger im Geschmack

SCHÜTZT WAS GUT IST Tetra Pak

natürlicher Energiedrink

ramseier.ch

planet-luzern.ch

Will man sich und seine Gäste mit kulinarischen Extravaganzen verwöhnen, lohnt es sich, den einen oder anderen Begriff aus der Kochrhetorik zu kennen. Und schliesslich will der beflissene Hobbykoch beim Tischvolk nicht nur mit seinen Kreationen, sondern auch mit seinem Fachwissen Staunen auslösen. Für Gourmets und Geniesser gibt es wohl nichts Unterhaltsameres, als beim Essen über das Thema Essen zu fachsimpeln.

Liaison

Weincremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 2 EL Olivenöl, 20 g Butter und 2 grosse, kleingehackte Zwiebeln in einem Topf andünsten. Mit 5 dl Riesling und 1 l Rinds- oder Gemüsebouillon ablöschen und mit wenig Pfeffer würzen. 30–45 Min. kochen lassen, danach durch ein feines Sieb abgiessen. 2 Eigelbe und 1 dl Vollrahm vermischen (Liaison), zur Suppe geben und nicht mehr aufkochen. Nach Belieben mit Rahm verfeinern.
Zubereitung: 45 Min.

Kochwissen aufgabeln

Roux

Auch Mehlschwitze genannt. Ein Bindemittel aus Weizenmehl und Butter zum Binden von Suppen und Saucen. Durch das heisse Fett geht der Mehlgeschmack verloren. Die Roux ist Bestandteil vieler Grundsaucen wie zum Beispiel der Béchamelsauce.

Saucière

Saucenschüssel zum Servieren von Saucen, ausgestattet mit Henkel, Untertasse und Ausgusslippe, aus Porzellan, Silber oder Edelstahl.

Suprême

Von frz. suprême de volaille (Geflügelbrust). Als Suprême darf das einzelne Brustfilet mit Haut und Oberknochen des Flügels bezeichnet werden.

Tamiser

Von frz. tamiser (sieben). Eine Flüssigkeit oder ein Pulver durch ein Küchensieb sieben. Zum Beispiel wird Mehl gesiebt, um es von Klümpchen zu befreien und locker zu machen.

Tournieren

Von frz. tourner (drehen). Gemüse in gleich grosse Formen zuschneiden, damit alle Stücke die gleiche Garzeit haben. Tourniert wird auch zu dekorativen Zwecken.

Jetzt Buch gewinnen

Christian Schmid
Da hast du den Salat: Geschichten zur Sprache und Kultur der Küche
Cosmos Verlag,
288 Seiten,
ISBN: 978-3305004515

Jemanden in die Pfanne hauen, einen Sprung in der Schüssel haben – zahlreiche Redensarten entstammen der Küchensprache. Der Schweizer Sprachforscher Christian Schmid gibt einen tiefen Einblick in die Geschichte und Sprache der Küche. Machen Sie mit bei der Verlosung und **gewinnen Sie eines von 5 Exemplaren** des Buchs. Schicken Sie bis 20. Februar 2017 eine Postkarte an Volg Konsumwaren AG, «Buch-Verlosung», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Volg

Überzeugen Sie sich – wie Dominique – von der Wirkung von LC[1]!

Täglich ein LC[1]
und es wirkt wirklich!
Dominique Gisin
Olympiasiegerin 2014

20 % Rabatt auf alle LC[1] Produkte
14. – 19. Februar 2017

⊕ infos → www.lc1.ch

Zu gewinnen gibt es einen Chiquita-Toaster mit einer kleinen Überraschung!

Mit einem Lächeln in jeden neuen Tag

Chiquita Bananen eignen sich mit ihrem hohen Energiewert ideal zum Frühstück. Gewinnen Sie mit dem Chiquita-Toaster jeden Tag ein Lächeln.

Das Frühstück ist für viele Schweizer die wichtigste Mahlzeit des Tages. Manche geniessen den Moment der Ruhe, bevor Sie in den Tag starten, andere bevorzugen ein schnelles Frühstück auf den Weg zur Arbeit. Auf jeden Fall aber soll das Frühstück Energie für den anstehenden Tag liefern. Chiquita Bananen sind perfekt fürs Frühstück. Ob in einem bunten Müesli, einem gesunden Smoothie für unterwegs oder auf einem leckeren Schoko-Bananen-Brot: Chiquita Bananen geben die richtige Energie für den neuen Tag!

Bananen in Raumtemperatur

Bananen reifen durch die Verwandlung von Stärke in Zucker. Diese findet jedoch nur dann statt, wenn die Temperatur nicht zu niedrig ist. Deshalb gehören Bananen nicht in den Kühlschrank – dort kann sich das typische Tropenaroma nicht voll entfalten. Einen unvergleichlichen Genussmoment bietet auch ein getoastetes Bananenbrot – und mit dem Toaster von Chiquita macht das Toasten doppelt Spass. Der hochwertige Toaster ist robust und macht sich in jeder Küche gut. Er hinterlässt auf jedem Brot ein Motiv – so starten Sie jeden Tag mit einem Lächeln.

Ob ein grosses oder kleines Frühstück – die Banane passt immer.

WETTBEWERB

Wofür eignen sich die Bananen besonders?

A: perfekter Energielieferant zum Frühstück

B: perfekte Ergänzung zu Fleisch

C: perfekte Nascherei vor dem Einschlafen

1.–121. Preis im Wert von je Fr. 66.20
Chiquita-Toaster

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 26. Januar 2017 bis 24. Februar 2017 möglich
Online: www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS
Per Post: Lösung bis 20. Januar 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Chiquita», Postfach 344, 8401 Winterthur

Die Mitarbeitenden von Chiquita International Brands und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.
Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

CHrütli Schwur

DER SCHWEIZER

CHRÜTER

LIQUEUR

WWW.CHRUETLISCHWUR.CH

Feins *vom Dorf*

Susanne Hiltbrunner (l.) überreicht Volg-Ladenleiterin Fabienne Bitterli ihre beliebte Baselbieter Gunfi.

Konfitüre von Susanne Hiltbrunner aus Zunzgen BL

Im Dorfladen Zunzgen BL erhalten Feinschmecker die extra fruchtige Konfitüre von Produzentin Susanne Hiltbrunner. Für den süssen Brotaufstrich kommen ihre Fans auch von ausserhalb.

Auf dem Bauernhof der Familie Hiltbrunner, nur 20 Gehminuten vom Dorfladen entfernt, befindet sich Susanne Hiltbrunners eigens für die Konfitürenproduktion eingerichtete Kochstube. An 2–3 Nachmittagen pro Woche mixt, rührt und portioniert die Zunzgerin dort in sorgfältiger Handarbeit ihre weitherum begehrten Baselbieter Gunfis, wie die Konfitüre in Baselland genannt wird. Ganze 19 Sorten umfasst ihr Angebot – darunter feine Klassiker wie Erdbeere-Rhabarber und Quittengelee, aber auch Exquisites wie Zwetschgen-Zimt und Kirsche-Vanille. Für ihre Konfitüre verwendet sie nur kleine Gläser. «Dafür schmeckt jeder Bissen grossartig fruchtig», sagt Susanne Hiltbrunner.

Konfitüren, soweit das Auge reicht – für 100 Gläser braucht Susanne Hiltbrunner gerade mal fünf Arbeitsstunden.

«Kleine Gläser, grosser Geschmack»

Konfitüren-Produzentin Susanne Hiltbrunner

Produkte mit Lokalcharakter

In allen Volg-Läden sind unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Spezialitäten erhältlich, die aus dem Dorf oder der nächsten Umgebung stammen. Ob frisches Brot oder knackiges Gemüse: Hinter jedem Produkt steckt ein lokaler Produzent, den man oft sogar persönlich kennt. Das Angebot ist von Volg zu Volg unterschiedlich. Neben der Baselbieter Gunfi und Sirup von Susanne Hiltbrunner gibt es im Volg Zunzgen auch Apfelsaft vom Obst- und Weinbau Grazioli Boelsma in Sissach, Weisswein Blanc De Noir Syydebändel von Daniel Wiedmer aus Sissach und Vieille Prune von Hansruedi Wüthrich-Frey aus Zunzgen zu kaufen.

Beliebtes braucht viel Nachschub

Dass die Baselbieter Gunfi bei Feinschmeckern gefragt ist, bestätigt auch Volg-Ladenleiterin Fabienne Bitterli. «Unsere Kunden schätzen die Fruchtigkeit und das grosse Angebot an verschiedenen Sorten. Dafür kommen sie von weit her.» Bereits seit 10 Jahren bereichert Susanne Hiltbrunner mit ihren süssen Köstlichkeiten das Konfitüren-Sortiment im Dorfladen Zunzgen. Die Bestandskontrolle macht die beherzte Unternehmerin gleich selber. Jeden Tag läuft sie beim Einkaufen im Volg an «ihrem» Regal vorbei und schaut, dass auch ja genug Gunfi-Gläser drauf sind – sehr zur Freude von Ladenleiterin Fabienne Bitterli.

Für die neue Lindt Piemonte Linie haben die Lindt Maîtres Chocolatiers edle Piemonteser Haselnüsse in zarte Milch Gianduja Chocolade eingebettet. Stück für Stück eine genussvolle Aufmerksamkeit.

Lassen Sie sich verführen

Stück für Stück ein Hochgenuss: Lindt Milch Gianduja Chocolade mit Piemonteser Haselnüssen

neu

Im Jahr 1865 enstand ein Klassiker des Hauses Lindt & Sprüngli: Die Lindt Gianduja Chocolade, deren unvergleichlich zarte Cremigkeit und nussiger Geschmack bis heute begeistert. Das Erfolgsgeheimnis liegt in der Kombination erlesener Kakaobohnen aus den weltbesten Anbauregionen mit edlen Haselnüssen aus dem Piemont. Seitdem geht für die Lindt Maîtres Chocolatiers eine besondere Faszination von der Verbindung feinster Chocolade mit hochwertigen Nüssen aus.

Neue Produktlinie Lindt Piemonte

Für ihre jüngste Kreation haben sie ganze Piemonteser Haselnüsse frisch nach der hausinternen Röstung in zarte, cremige Lindt Gianduja Chocolade eingebettet und mundgerecht zugeschnitten. So schufen sie die neue Lindt Piemonte Linie. Eine süsse Aufmerksamkeit – für sich selbst und für andere.

statt Fr. 9.95
Fr. 8.95

Lindt Piemonte Classico, 200 g

Fr. 3.50

Natürliche Energie-Akkus
Volg Getreideriegel soft Nature/Chocolat, 6 x 30 g

statt Fr. 10.60
Fr. 9.50

Zartschmelzende Kokosnüsse
Lindt Lindor Kokos, 200 g

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 26.01.17 – 24.02.17 möglich. Online: unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS
Per Post: Lösung bis 20. Februar 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Wasserbett», Postfach 344, 8401 Winterthur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeitende von Aqua Dynamic AG und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Sudoku

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

Die Lösung finden Sie ab 23. Februar 2017 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.

statt Fr. 2.80
Fr. 2.50

Konventionelle Verführer
Wernli Sablé, 88 g

Fr. 3.95

Erprobte Verdauungsförderer
Danone Activia Classic nature, 4 x 125 g

statt Fr. 10.50
Fr. 8.95

Zitronige Bierideen
Calanda Radler, 6 Dosen à 50 cl

neu

Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind vom 30. Januar bis 26. Februar 2017 gültig.

JETZT PROFITIEREN!
VOM 30.01.–26.02.2017
CALANDA RADLER
DOPPELT ERFRISCHEND
EINFÜHRUNGSPREIS
statt Fr. 10.50
Fr. 8.95
6 x 50-cl-Dose
CALANDA
Radler
Verantwortungsvoll geniessen

Jedem Geniesser seine Beilage.
McCain
Duchesses
500g
McCain
Rösti Croquettes
500g
*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

In St. Moritz steht die älteste und längste Bobbahn der Welt. Ausserdem ist sie die einzige noch betriebene Natureisbahn. Und das Beste: Sie können als Gast in einem Bob mitfahren.

Bobfahren
Schlitteln für Hartgesottene

Das Wort «Bob» kommt vom englischen «to bob», was so viel heisst wie ruckartig bewegen. Denn das müssen die unerschrockenen Eisflitzer beim Anschieben, um möglichst viel Schub in den Eiskanal mitzunehmen. Während der wilden Rutschpartie auf dem kufigen Drahtesel rauscht die Umgebung am Piloten und seinen Mitfahrern vorbei – Kälte und Gefahr werden ausgeblendet, nur noch die Geschwindigkeit zählt. Anfangs wurde im offenen Schlitten und ohne Helm gerodelt – Unfälle waren nicht selten. Heute sind Bahnen und Bobschlitten viel sicherer. Sie erlauben es sogar, dass unerfahrene Abenteurer den Nervenkitzel einer Bobfahrt selber erleben können – bei einer Gästefahrt im Olympia Bob Run St. Moritz-Celerina, dem weltweit einzigen noch betriebenen Natureiskanal. Daniel Suter, langjähriger Pilot für Gästefahrten im Olympia Bob Run, schwärmt für das unvergessliche Erlebnis.

In der steilsten Kurve drückt das Viereinhalbfache des eigenen Körpergewichts auf die Fahrer.

Die einzige noch betriebene Natureisbahn der Welt steht in St. Moritz.

Vorne der Pilot, hinten der Bremser. Zwischen ihnen dürfen die Gäste Platz nehmen.

DER PROFI ERZÄHLT Daniel Suter, Bobpilot bei Olympia Bob Run St. Moritz-Celerina

→ Gut Ding will Weile haben Die Natureisbahn wird jeden Winter während etwa drei Wochen neu aufgebaut. Dazu holen wir extra dafür ausgebildete Bahnarbeiter aus dem Südtirol. Schneekanonen sorgen für genug Schnee, der mit Baggern an der gewünschten Stelle platziert wird. Das macht die Bobbahn jedes Jahr von Neuem einzigartig.

→ Die Gäste sollen was erleben
Wir sorgen für das Rundumpaket, inklusive Cüpli vor dem Start. Wenn es an die Startrampe geht, ruft unser Speaker im Kontrolltower die Namen der Mitfahrer auf, betätigt das Horn und schaltet die Ampel. Auf Grün geht es los.

→ Wie auf der Achterbahn Die Bobbahn mit ihren 17 Kurven und 1722 Metern Länge ist wie eine Achterbahn – nur schöner und naturnaher. Ganze 4,5 G, also das Viereinhalbfache des eigenen Körpergewichts, drücken in der grössten Kurve auf die Mitfahrer. Der Bob erreicht eine Spitzengeschwindigkeit von 135 km/h.

→ Kein Grund zur Sorge Angst haben braucht niemand. Bremser und Pilot, die zuhinterst und zuvorderst im Bob sitzen, sind Profis und überlassen nichts dem Zufall. Wir schauen, dass die Gäste nicht nervös sind. Denn: Zieht man den Kopf ein, verpasst man die berauschende Fahrt.

→ Weitere Infos unter www.olympia-bobrun.ch

Cailler of Switzerland

Für die, die man liebt

Aktion vom
6. bis 11. Februar 2017

in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

NATURENA *Rezepte*

Februar 2017

Einfach fein: Mandelmuffins

Bernadette Hotz
Erlebnishof Zugerland ZG

Für unseren Eierkirsch-Likör nach 100-jährigem Hotzenhof-Rezept brauche ich jeweils nur das Eigelb. Aus dem Eiweiss backe ich die von meiner Familie und unseren Gästen heiss geliebten Mandelmuffins. Zuerst verklopfe ich 4 Eiweisse in einer Schüssel. Anschliessend gebe ich 130 g Zucker, 1 Prise Salz und einige Tropfen Bittermandelöl dazu und rühre alles gut. Zu der Masse kommen nun noch 50 g geschälte, gemahlene Mandeln und 50 g gesiebtes Mehl hinzu. Alle Zutaten werden nun gut gemischt. In der Zwischenzeit schmelze ich noch 100 g Butter und gebe sie ebenfalls unter die Masse. Zum Schluss den Teig in die Muffinsförmchen giessen. Die flüssige Masse in einen Plastiksack geben und eine Ecke abschneiden, um die Förmchen einfach und praktisch zu füllen. Dann die Muffins bei 180 °C in der Ofenmitte des gut vorgeheizten Ofens ohne Umluft backen. Mini-Muffins lasse ich 13 Minuten und die grossen Muffinformen 18 Minuten im Ofen, damit sie schön goldbraun werden.

«En frohi Kaffirundi mit de feine Muffins dezue wünscht Ihne»

Bernadette

Volg

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebniswelten im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Auf dem rollstuhlgängigen Erlebnishof in Baar von Bernadette und Hermann Hotz-Mathis erwarten Sie Einblicke in den Obst- und Beerenanbau sowie die Verarbeitung und Veredlung der Früchte zu Spezialitäten. Auch bietet die Familie Gästebewirtung mit Farm-Safari und Schaubrennen an.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Das neue WC Frisch mit Dauer-Duft-Kern für 40% mehr Duft

(im Kern im Vergleich zur äusseren Hülle). Für Sauberkeit und intensive Frische!
Probieren Sie auch unsere anderen Duftvarianten mit Chlor-Kraftkugeln, Frische Brise und Blütenfrische.

* Meistverkaufte WCEinhänger-Marke (fest), Nielsen MAT KW 35/2016, ohne Handels-/Eigenmarken.

Freizeit *Die Volg Erlebnishöfe im März*

Halten Sie den blühenden Frühling fotografisch fest, fertigen Sie Osterkränze aus Draht, einen Osterhahn aus Filz oder aromatisieren Sie mit ätherischen Ölen Salz, Zucker, Honig und natives Pflanzenöl.

Kreative Ideen zum Frühlingsanfang

Fricktal: Osterkranz aus Draht

❶ Fr, 17.03.17, 9.30–15 Uhr
❷ Sa, 18.03.17, 9.30–15 Uhr

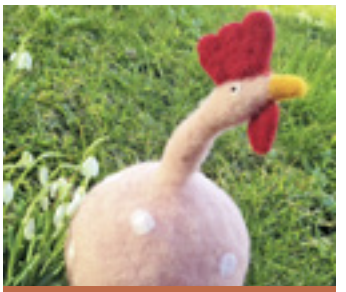
Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau
Programm: Aus geglühtem Draht formen Sie einen Osterkranz. Dann zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie Drahtblumen und Schmetterlinge herstellen können, mit denen der Kranz verziert wird. Dieses elegante Raumaccessoire lässt sich zu Hause nach eigenem Gusto mit Blumen, Kerzen und anderen Materialien ausschmücken. So haben Sie auch weit über Ostern hinaus ein zu jeder Saison passendes Deko-Objekt.
Teilnehmer: 14 Personen ab 16 Jahren
Mitbringen: Drahtschere oder Zange, Spitzzange und Kombizange sowie, sofern vorhanden, Dekomaterial, Glasperlen, Wachsperlen für die individuelle Ausschmückung
Leitung: Manuela Bossert, Adligenswil
Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Osterkranz (exkl. Dekomaterial)

Seebachtal: Raffinierte Aromaküche

❶ Fr, 24.03.17, 9.30–17 Uhr
❷ Sa, 25.03.17, 9.30–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen
Programm: Würzen und Aromatisieren mit ätherischen Ölen und nativen Pflanzenölen verleiht Gerichten Raffinesse. Ätherische Öle wie Basilikum, Koriander, Ingwer, Zimt, Vanille eignen sich wunderbar zum Verfeinern von Speisen und Getränken. Sie lernen deren Anwendung kennen und aromatisieren nach Ihrem Gusto je 100 g Birkenzucker, Meersalz und Honig sowie 50 ml natives Pflanzenöl zum Mitnehmen. Ebenfalls erfahren Sie viel über den Einsatz von nativen* Pflanzenölen in der Nahrungsergänzung.
Teilnehmer: 10 Personen ab 18 Jahren
Kleidung: Warme Kleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt.
Leitung: Melanie Haltner, Salez
Preis: Fr. 210.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für vier aromatisierte Produkte, Unterlagen und das Rezeptbuch «Aromaküche – Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen»

* nativ = unbearbeitet



Werdenberg: Kecker Osterhahn filzen

❶ Sa, 18.03.17, 8.30–13 Uhr*
❷ Sa, 18.03.17, 13.30–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan
Programm: Mit der Trocken- oder Nadelfilz-Technik – das heisst ganz ohne Wasser – gestalten Sie einen originellen Osterhahn in den Farben Ihrer Wahl. Dabei stellen Sie mit einer speziellen Filznadel Formen aus Wolle her, die Sie dann zur endgültigen Figur zusammenfügen. Sukzessive entsteht so Ihr ca. 20–25 cm grosser Osterbote, den Sie noch beliebig dekorieren können.
Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren
Kleidung: Warme Kleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt.
Leitung: Tamara Schubert, St. Gallen, www.tamarasfilzwerkstatt.ch
Preis: Fr. 105.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Osterhahn

* In den Kurszeiten ist eine Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.

Zugerland: Fotografisch den Frühling entdecken

❶ Fr, 10.03.17, 9–16.30 Uhr
❷ Sa, 11.03.17, 9–16.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Hotzenhof, Deinikon 9, 6340 Baar
Programm: Nach einer spannenden Einführung in die Fotografie geht es mit der Kamera nach draussen, um das Gelernte anzuwenden. Als Motive dienen Ihnen erste Frühlingsboten: Wiesenblumen, Knospen, vielleicht schon Insekten beim Nektarsuchen oder was auch immer für Ihr Auge interessant ist. Mithilfe der Einstellungen an der Kamera üben Sie, Fotos kreativ zu gestalten, und lernen, die korrekte Belichtung und das Erzeugen von speziellen Effekten mit Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe.
Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren
Mitbringen: Eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Zeit oder Blende
Kleidung: Der Witterung entsprechende Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.
Leitung: Renato Gerussi, FotoPro Fotoschule, Zürich
Preis: Fr. 170.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Unterlagen zu den behandelten Themen

Anmeldungen für Kurse und Workshops

Internet: 1. www.naturena.ch
2. Werdenberg SG/Fricktal AG/Seebachtal TG/ /Zugerland ZG
3. Rubrik «Veranstaltungen»
Telefon: 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr
Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
Anmeldeschluss: 16. Februar 2017

www.facebook.com/naturena.erlebniswelten

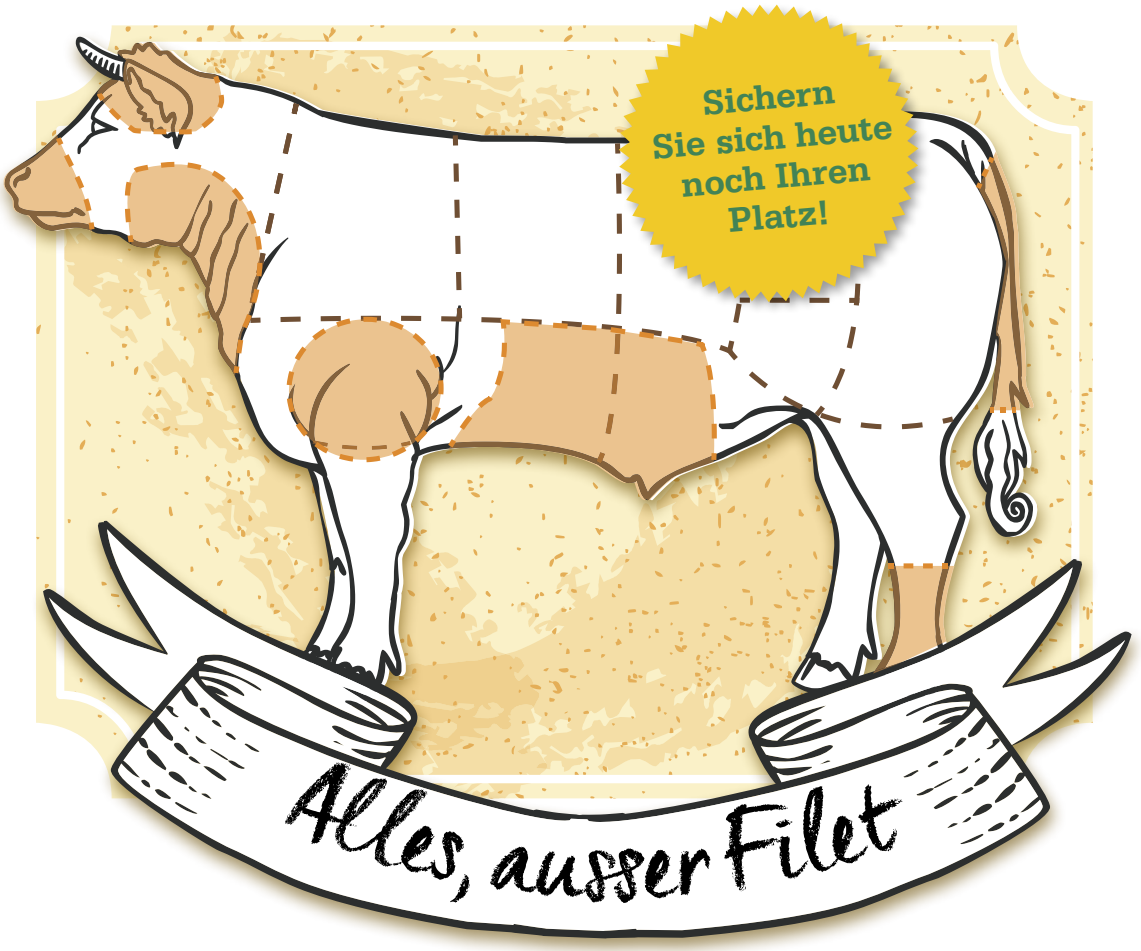
NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

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.

Buitoni
DAL 1827
Buitoni
Piccolinis
EXTRA KNUSPRIG • EXTRA CROUSTILLANTE
Prosciutto
9 minis
Buitoni
Piccolinis
EXTRA KNUSPRIG • EXTRA CROUSTILLANTE
Pomodoro e Mozzarella
9 minis
Kleine Pizza,
grosser Spass
Nestlé
Good Food, Good Life

Freizeit *Kochkurs im März*

Von einem viele Zentner schweren Tier finden nur ein paar wenige Kilogramm den Weg auf unseren Tisch. Ein schmackhaftes Stück Fleisch muss jedoch nicht unbedingt ein Filet sein. In diesem Kurs werden etwas in Vergessenheit geratene Fleischstücke vorgestellt, wie etwa Rindsschulter, Kalbsmilke, Ochsenschwanz, Schweinshaxe, Rindskopfbäggli oder auch Zunge. Wir haben neue Rezepte für diese weniger beachteten Stücke entwickelt. Sie werden überrascht sein von der Exklusivität dieser Gerichte – gekonnt zubereitet, verwöhnen sie jeden Gaumen und schonen das Portemonnaie.



Gut und günstig – von der Schulter bis zum Rindsbäggli

MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG
MIT DARIO & MARCUS MARXER:

2. März, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.marxers.ch
oder Telefon 081 756 11 22
Marxers Kochwelt
Fallengässli 10
9470 Buchs SG
E-Mail:
geniessen@marxers.ch

CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

14. März, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.culinea-kochstudio.ch
oder Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
E-Mail:
info@culinea-kochstudio.ch

«TATORT» IN WANGEN A/A
MIT DORIS WEIBEL-EGLI:

14. März, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.tatort-kochschule.ch
oder Telefon 078 713 76 35
Tatort-Kochschule
Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
E-Mail:
info@tatort-kochschule.ch

COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

29. März, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung:
www.volg.ch
oder Telefon 062 823 52 92
Cookuk
Schachenallee 29
5000 Aarau
E-Mail:
mail@cookuk.ch

VORSCHAU

KOHLENHYDRATE, GOODBYE
Sie wollen auf Kohlenhydrate verzichten – vielleicht auch nur ab und zu? Aber nie und nimmer auf Genuss? In unserem Low-Carb-Kurs probieren wir Rezepte zusammen aus, die reichlich Gemüse mit eiweissreichem Fleisch, Fisch oder Tofu raffiniert kombinieren. Neue Ideen für Gerichte ohne Nudeln oder Reis, die ebenso lecker wie gesund sind – und satt machen obendrein.
4. APRIL 2017 IN OERLIKON
4. APRIL 2017 IN WANGEN AN DER AARE
5. APRIL 2017 IN AARAU
6. APRIL 2017 IN BUCHS SG

HIER GEHT'S UM DIE WURST
Nach diesem Kurs werden Ihnen Würste nie mehr wurst sein. Bei selbst gemachten Würsten weiss man, was drin ist: beste Zutaten, Fleischsorte und Würze Ihrer Wahl. Wir stellen auch den eigenen Senf dazu her und knuspriges Brot. Und degustieren die eigenen Wurstkreationen dann beim Bier in kollegialer «Experten»-Runde. Zu Hause produzieren Sie dann mit Fleischwolf oder Cutter weiter Extrawürste nach Belieben.
3. MAI 2017 IN AARAU
4. MAI 2017 IN BUCHS SG
9. MAI 2017 IN OERLIKON
9. MAI 2017 IN WANGEN AN DER AARE

ASIATISCHES AUS DEM WOK
Asiatisch kochen – in der asiatischen Wunderpfanne: dem Wok. Sie werden staunen, wie viele verschiedene Gerichte man damit zubereiten kann – und wie einfach und schnell. Vitaminreich, knackig und für jeden Geschmack. Auch weil es kein vergleichbares Küchenutensil gibt, das so viele verschiedene Kochtechniken ermöglicht: Rühren, Dämpfen, Räuchern, Rührbraten, Sieden, Frittieren.
1. JUNI 2017 IN BUCHS SG
6. JUNI 2017 IN WANGEN AN DER AARE
7. JUNI 2017 IN AARAU
13. JUNI 2017 IN OERLIKON

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Apero, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

Anmelden: www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse

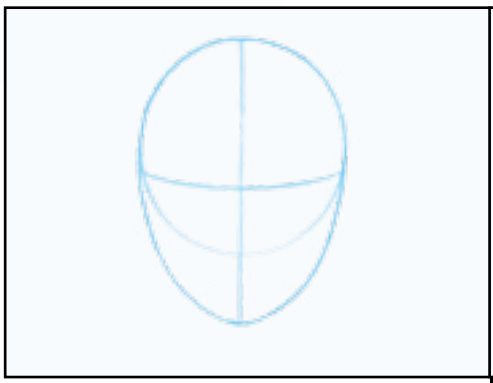
Comix Fabrik

1. Erschaffe deine Comic-Figur

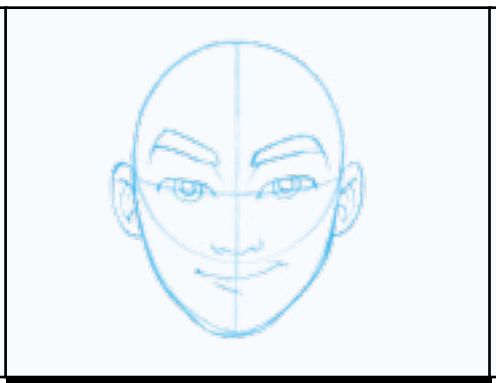
Deine eigene Comic-Figur gestalten – das muss nicht länger ein Traum bleiben. Wir zeigen dir, wie's geht. In dieser Ausgabe werden die Grundlagen erklärt. Fortsetzung folgt.

Oliver Schütz, Web-Entwickler und Comic-Zeichner

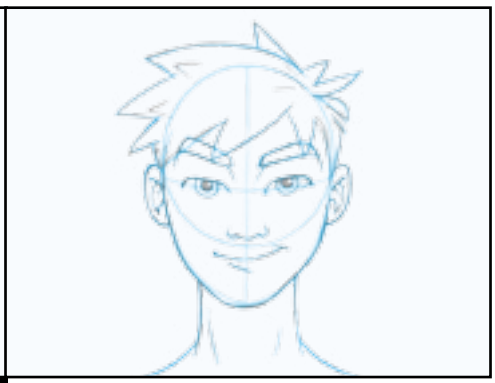
Spider-Man, Wickie, WonderWoman – wär doch der Hammer, wenn du eine dieser Comic-Figuren erfunden hättest. Die eigene Comic-Figur zu erschaffen, muss auch nicht länger ein Traum bleiben. Oliver Schütz, Web-Entwickler und Zeichner, zeigt dir hier die Grundlagen zum Zeichnen einer Comic-Figur. In einer weiteren Folge im April erklärt er dir, wie du deiner Comic-Figur Leben einhauchst: Bewegung und Mimik. Und im Juni erfährst du, wie man das Zeichnen und Schreiben einer Comic-Erzählung angeht.



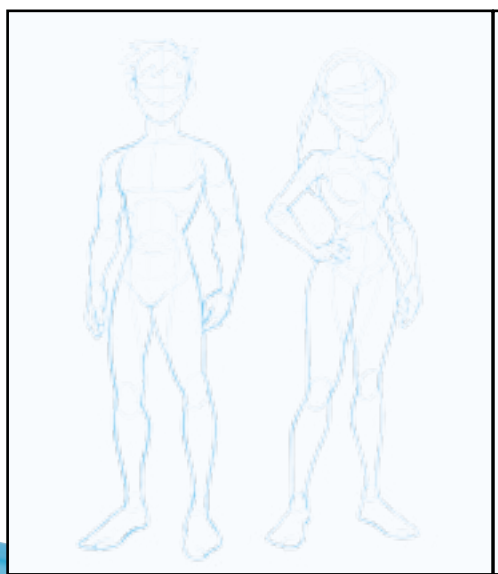
1 Zeichne mit heller Farbe oder Bleistift einen eiförmigen Kreis, dann eine horizontale und eine vertikale Linie, die sich in der Ovalmitte kreuzen.



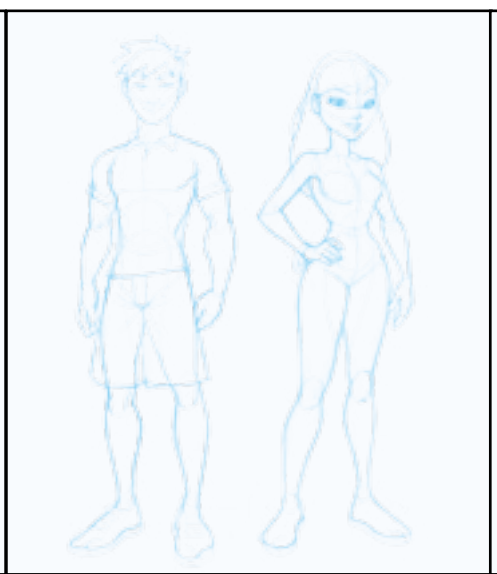
2 Zeichne Augen und Ohren auf der horizontalen Linie ein, auf der vertikalen Nase, Mund und Kinn.



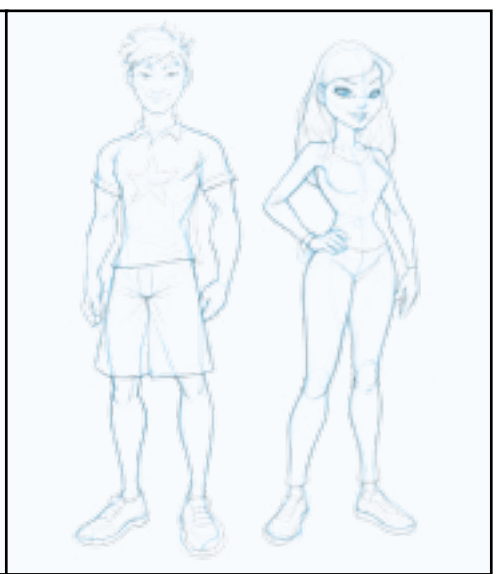
3 Lass deiner Fantasie freien Lauf, was die Haare bzw. Schnitt/Frisur betrifft. Dann zeichnest du auch noch Hals und Schulteransatz.



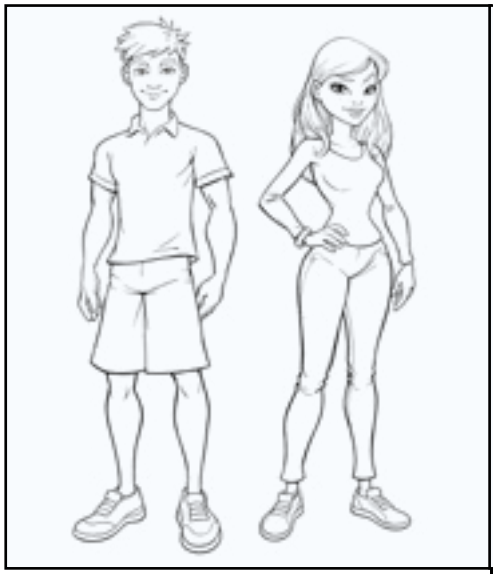
4 Skizziere grob den Körper. Achte dabei auf die unterschiedlichen Körperproportionen von Frau und Mann.



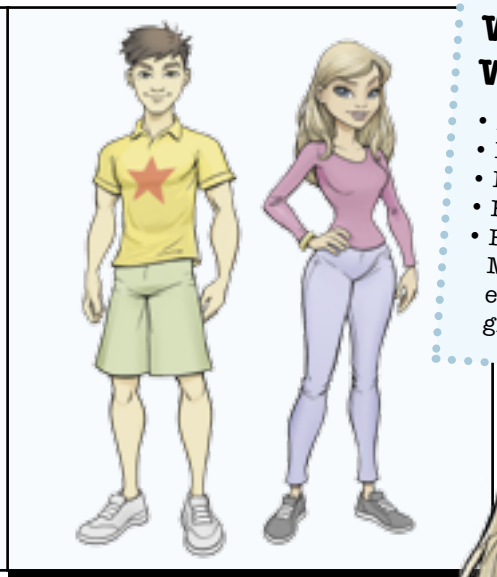
5 Nun können Muskelpartien, Fasern und Sehnen grob skizziert werden.



6 Zeichne Kleider und Accessoires, aber auch Merkmale wie etwa Sommersprossen über die Körperkonturen.



7 Zeichne mit Filzstift die vorgezeichneten Striche nach, die zu Konturen deiner Comic-Figur werden. Sobald alles trocken ist, radierst du die Bleistiftstriche.



8 **Die Reinzeichnung kannst du nun mit Farbstiften, Aquarellfarben oder Markern colorieren – oder am PC mithilfe eines Bildbearbeitungsprogramms.**

Was Oliver in der Werkzeugkiste hat:

- Hochweisses Zeichenpapier
- Minenbleistifte
- Fineliner 0,1–0,3 mm (Filzstift)
- Radiergummi
- Farbstifte, Aquarellfarben oder Marker (bzw. Gratis-Download eines Bildbearbeitungsprogramms wie z. B. SumoPaint)

Nicht verpassen …

Öise Lade **April 17:**
Comix Fabrik
Bewege deine Comic-Figur

Öise Lade **Juni 17:**
Comix Fabrik
Erzähle eine Geschichte

Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!

www.haribo.ch

Glasige Experimente

Auflösung zu den Experimenten findest du unten.

Brrr! Im Februar ist es draussen kalt und manchmal nass. Da spielst du bestimmt auch gerne drinnen im Warmen. Volgi & Volgine zeigen dir drei tolle Experimente mit Gläsern.

GUMMIBÄRCHEN IM BAD

Fülle ein Glas mit kaltem Wasser und lege ein Gummibärchen rein. Lass es über Nacht stehen und schaue, was passiert. Du wirst staunen ...

WASSERWANDERUNG

Stelle ein volles Glas mit Wasser direkt neben ein leeres Glas. Rolle ein Küchenpapier zusammen und lege es über die beiden Gläser, so dass die Enden in die Gläser hängen. Was wird wohl passieren?

GLASMUSIK

Stelle ein paar gleiche Trinkgläser auf den Tisch. Fülle die Gläser mit unterschiedlich viel Wasser. Wenn du jetzt mit einem Holzlöffel leicht gegen die Gläser trommelst, ergeben sich verschiedene Töne. Erfinde eigene Melodien! Je mehr Wasser im Glas, desto tiefer der Ton.

Zum Mitnehmen und Spielen!

Ab sofort kannst du dir wieder bei jedem Einkauf im Volg ein neues Figürli aussuchen! Oder lass dir von deinen Eltern oder Grosseltern ein Figürli mit nach Hause nehmen. Platziere die Figuren auf den lustigen Spielplänen und entwerfe deine ganz eigene Spielwelt!

Wasserwanderung: Das Wasser wandert in das leere Glas, bis in beiden Gläsern gleich viel Wasser ist.
Gummibärchen im Bad: Das Gummibärchen wird grösser, weil es sich mit dem kalten Wasser vollsaugt.

Glasige Experimente

Volg

Sabo
OLEIFICIO DAL 1845

DIE MARKE FÜR SCHWEIZER SPEISEÖLE

"IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH"

TESTA E CUORE

OLEIFICIO SABO VIA DEI SOLARI 4 - CH - 6900 LUGANO • SEESTRASSE 125 - CH - 9326 HORN
TEL: +41 916107050 • FAX: +41 916107069 • WWW.SABO-OIL.COM

Laktosefreier
Genuss

Züger Frischkäse AG, Oberbüren www.frischkaese.ch

züger frischkäse

Für ein unbeschwertes, sorgenfreies Geniessen!

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.kontaktprint.ch

Jetzt gleich gratis bestellen!

Die informative Broschüre «Milchzuckerunverträglichkeit»

Bestellen Sie jetzt die kostenlose Broschüre der Züger Frischkäse AG. Bei der Lektüre erfahren Sie alles Wissenswerte zu diesem Thema.

Senden Sie einfach eine E-Mail mit Ihrer Postadresse an lisa@frischkaese.ch.

Wir werden Ihnen die Broschüre umgehend zustellen.

laktosefrei* - sans lactose* - senza lattosio*

Sellerie erfreut sich gerade im Winter grosser Beliebtheit als Lagergemüse. Er ist reich an Vitaminen, wirkt positiv auf den Organismus und wird in der Küche ständig vielseitiger verwendet.

Sellerie ist vielseitiger, als man allgemein denkt. Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem Sellerie-Saltimbocca.

Sellerie-Saltimbocca

Zutaten für 4 Personen:
2 geschälte Sellerieknollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Salzwasser blanchieren, bis der Sellerie knapp weich ist. Abschütten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Sellerieschеiben mit Salz und Pfeffer würzen und jede Scheibe mit einem Salbeiblatt belegen. In Rohschinken einwickeln. Die Rohschinkentranchen falls nötig mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Bratpfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Sellerieschеiben beidseitig anbraten und servieren.
Zubereitung: 45 Min.
Tipp: am besten mit Risotto serviert

Noch ist es eisig kalt und windig – die ideale Jahreszeit für Sellerie. Der Wunderknolle wird seit Jahrtausenden eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus nachgesagt. Vor allem harmoniert der erdige, würzige Selleriegeschmack aber vortrefflich mit zahlreichen winterlichen Gerichten.

Vorbei die Zeiten, als Sellerie lediglich als Suppengemüse Verwendung fand. Heute bereichert der vitaminreiche, natürliche Geschmacksverstärker Bouillons und Gemüsesuppen sowie Saucen und Pürees, ist primärer Bestandteil des klassischen Waldorfsalats, schmeckt als Schnitzel in zig Varianten und ist sogar als Pudding mit diversen überraschenden Saucen ein Hit.

Nicht ganz helle – kein Problem

Einmal gerüsteter oder angeschnittener Sellerie verfärbt sich schnell bräunlich. Wer will, dass er hell bleibt, legt ihn einfach in Zitronenwasser bis zur Weiterverarbeitung. Oder gibt einen Schuss Zitronensaft ins Kochwasser, wenn sich die Knolle beim Kochen nicht verfärben soll.

Find us on
www.facebook.com/ovomaltine
Hol dir deine Pausen-Energie!
Ovomaltine
Ovomaltine
noir
Ovomaltine
Ovomaltine
petit beurre
Ovomaltine
crunchy biscuit
250 g
Ovomaltine
Mit Ovomaltine kannst du's nicht besser. Aber länger!

Lammnierstück

Zutaten für 4 Personen:

Für das Fleisch:

- 2 Lammnierstücke
- 1 TL Senf
- 1 EL Erdnussöl
- 2 Thymianzweige
- 3 Knoblauchzehen
- ½ EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 dl Rotwein
- ½ dl Portwein
- 1 Eigelb

Zubereitung:

1. Senf und Erdnussöl gut verrühren, einen Thymianzweig zupfen und die Blätter zur Senf-Öl-Mischung geben. Nierstücke gut damit einreiben und 2–3 Std. ziehen lassen.
2. Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit dem Thymianzweig in eine ofenfeste Schale geben. Die Nierstücke daraufgeben und im vorgeheizten Ofen bei 80 °C 30 Min. garen (Kerntemperatur 55 °C).
3. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Lammnierstücke sowie Knoblauch und Thymian dazu geben. Die Lammnierstücke rundum noch ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, abstehen lassen und tranchieren.
4. Wein, Portwein und Eigelb mit dem Schwingbesen gut verrühren. Über dem Wasserbad schaumig rühren, bis der Schaum etwas dicker und langsam fest wird. Sauce abschmecken, auf die Teller geben und Fleischtranchen auf der Sauce anrichten.

Zubereitung: 30 Min. im Ofen bei 80 °C (Kerntemperatur 55 °C), 3 Min. anbraten

Tipp: mit Duchessekartoffeln und Gemüse servieren

Schweinsnierstück mit Sweet-Chili-Dip

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Erdnussöl
- ½ EL Paprikapulver, edelsüss
- ½ EL Zwiebelpulver
- ½ EL Knoblauchpulver
- ½ EL Thymian, getrocknet
- ½ EL Oregano, getrocknet
- 1 EL Chilipulver
- 1 EL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- 500 g Schweinsnierstück
- 1 kl. Dose Ananas
- ½ dl Essig
- 1 dl Wasser
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Peperoncini, gehackt
- 1 EL Maizena
- Salz

Zubereitung:

1. Alle Gewürze gut vermischen. Schweinsnierstück mit Öl bestreichen und gut mit der Gewürzmischung einreiben. Für 2 Std. marinieren.
2. Das Nierstück auf ein Gitter legen, mit Salz würzen und 1,5 Std. bei 97 °C dämpfen.
3. Saft der Ananas mit dem Essig und Wasser in ein Pfännchen geben. Ananas, Zwiebel und Peperoncini dazugeben und aufkochen. Mit Maizena abbinden und mit Salz abschmecken.
4. Nierstück tranchieren und mit der Sauce servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 1,5 Std. dämpfen

Tipp: mit Basmati- oder Parfumreis servieren

Pouletgeschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Butter
- ½ Zwiebel, gehackt
- 200 g Champignons
- 1 EL Mehl
- 1,5 dl Weisswein
- 1 TL Bratensauce aus der Tube
- 2,5 dl Rahm
- 500 g Pouletgeschnetzeltes
- 1 P. Kartoffelstock
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter in einen Topf geben, Zwiebeln und Champignons darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, nochmals kurz andünsten. Mit Weisswein ablöschen, Bratensauce dazugeben und etwas einreduzieren, dann den Rahm dazugeben. Auf die gewünschte Dicke einkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Geschnetzelte unter Rühren portionenweise in die Sauce geben. Die Sauce sollte nicht heisser sein als 80 °C. Das Poulet ca. 20 Min. in der Sauce ziehen lassen, bis es gar ist. In dieser Zeit den Kartoffelstock gemäss Packung zubereiten.
3. Kartoffelstock auf Tellern anrichten. Das Geschnetzelte nochmals abschmecken und mit dem Kartoffelstock servieren.

Zubereitung: 50 Min.

Voll-Nuss

FÜR BEISSER. NICHT FÜR LUTSCHER.

Knackig geröstete Haselnüsse in Vollmilchschokolade machen die RITTER SPORT Voll-Nuss seit jeher zum absoluten Liebling. Liegt es an den besonders hohen Qualitätsansprüchen, die wir an unsere Nüsse stellen? Oder einfach daran, dass sie den Geschmacksnerv jedes echten Beissers trifft?

Weisse Voll-Nuss

IMMER EINE WEISSE ENTSCHEIDUNG.

Auch wenn diese Tafel rein weiss daherkommt, steckt in ihr doch ein ganzes Spektrum an Geschmacksnuancen: von aromatischer Kakaobutter über Milch- und Vanillenoten bis hin zu knackigen Haselnüssen und knusprigen Reiscrisps. Eben die helle Freude für den Gaumen.

Knusperkeks

DA BLEIBT KEIN KRÜMEL ÜBRIG.

In unserer RITTER SPORT Knusperkeks steckt ein echtes Unikat – ein quadratischer Butterkeks. Speziell für diese Tafel wird er mit einer Extraportion Butter gebacken und anschließend passgenau in seine Hülle aus Kakaocreme und knackiger Vollmilchschokolade eingelegt. Fast zu schade, ihn zu essen. Wie gesagt: fast.

Erdbeer Joghurt

FÜR DEN BEERENHUNGER.

Mit der RITTER SPORT Erdbeer Joghurt hat der Sommer das ganze Jahr Saison. Viele Fruchtstückchen, Erdbeer-Joghurt-Creme und knusprige Reiscrisps sorgen in jedem Stück für heitere Aussichten. Unsere Vorhersage: Mit diesem quadratischen Erdbeerfeld sind Sie überall heiß begehrt.

Ritter SPORT

www.ritter-sport.com

QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.

Rindsvoressen

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Rindsvoressen
1 EL	Bratbutter
	Salz, Pfeffer
1 EL	Tomatenpüree
1 TL	Mehl
2 dl	Rotwein
800 g	Raclette-Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Voressen portionenweise rundum gut anbraten und aus der Pfanne nehmen.
2. Tomatenpüree in die Bratpfanne geben und im übrig gebliebenen Bratfett anrösten. Das Mehl dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Evtl. etwas Wasser nachgiessen.
3. Die entstandene Sauce in einen Topf geben und das Voressen ca. 1,5 Std. darin langsam ziehen lassen, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln in Schnitze schneiden, mit dem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 175 °C ca. 45 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min. + ca. 1,5 Std. garen

Tipp: anstelle von Rindsvoressen Schweinsvoressen verwenden

Marinierte Pouletbrust

Zutaten für 4 Personen:

4	Pouletbrüste
1 EL	Honig, flüssig
1	Orange
1	Zwiebel, gehackt
½ TL	Majoran, getrocknet
½ TL	Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Pouletbrüste mit Honig einreiben. Die Orange halbieren, die eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere auspressen.
2. Die übrigen Zutaten mit dem Orangensaft vermischen. Zusammen mit den Poulets in einen Vakuumsack oder verschliessbaren Gefrierbeutel geben. Den Sack vakuumieren oder die Luft mit einem Röhrli aus dem Gefrierbeutel saugen und gut verschliessen.
3. Die Poulets für 3–4 Std. marinieren lassen. Anschliessend bei 97 °C 25 Min. dämpfen. Poulets aus dem Sack nehmen und zusammen mit dem restlichen Beutelinhalt auf Tellern anrichten.

Zubereitung: 35 Min. + 3–4 Std. marinieren lassen

Tipp: mit Bratkartoffeln servieren

Hackfleischkugeln

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Hackfleisch
1	Zwiebel, gehackt
2 EL	Essig
1 EL	Paprika
½ TL	Cayennepfeffer
2 P.	Spätzli (à 250 g)
1 TL	Butter
2 EL	Preiselbeerkonfi
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleisch mit Zwiebel mischen, mit Essig, Paprika, Cayenne, Salz und Pfeffer würzen und dann baumnussgrosse Kugeln formen. Auf ein Dämpfgitter geben und im Dampf bei 96 °C 20 Min. dämpfen.
2. Spätzli kurz ins heisse Wasser geben, abschütten und in einer beschichteten Pfanne in heisser Butter kurz wenden.
3. Hackfleischkugeln und Spätzli auf Teller anrichten, mit Preiselbeerkonfi garnieren und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Dorsch an Zitronenbutter

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Dorschfilet, TK
1 EL	Butter
½ EL	Zitronensaft
1 TL	Dill
1 EL	Kapern, gehackt
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Dorsch in einen Vakuumsack oder einen verschliessbaren Gefrierbeutel geben. Die übrigen Zutaten dazugeben.
2. Den Beutel vakuumieren oder die Luft mit einem Röhrli aus dem Gefrierbeutel saugen und gut verschliessen.
3. Im 63 °C warmen Wasser 35 Min. garen. Dorschfilets auf Tellern anrichten und den Beuteinhalt über die Filets verteilen.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: mit Reis und Spinat servieren

CHOCOLAT SUISSE
Caotina®
PURER GENUSS AUS SCHWEIZER SCHOKOLADE
NEUES DESIGN!
Caotina noir, 500 g*
Caotina original, 500 g*
Caotina blanc, 500 g*
Caotina original, 1 kg
www.facebook.com/caotina
*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Liebe im Glas
Rosière
Bringen Sie Romantik
in Ihren Alltag mit
den fruchtig eleganten
Weinen von Rosière.
Rosière
ROSÉ
Rosière
SYRAH
Rosière
Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Saftiges Wintergemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl, in Röschen gerüstet
- ½ Lauch, in Ringe geschnitten
- 2 Rüebli, in Stäbli geschnitten
- ½ EL Butter
- 1 EL Peterli, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse in einer Schüssel mit Butter und Peterli vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Vakuumsack oder einen verschliessbaren Gefrierbeutel geben.
2. Den Beutel vakuumieren oder die Luft mit einem Röhrli aus dem Gefrierbeutel saugen und gut verschliessen.
3. Im Dampf bei 96 °C 20 Min. garen. Auf Teller anrichten und servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Frühlingsrolle

Zutaten für 15 Stück:

- 2 Rüebli
- 1 Zucchetti
- 1 Kohlräbli
- 1 Lauch, klein
- 1 Zwiebel
- ½ EL Öl
- 1–2 TL Curry
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 P. Frühlingsrollenblätter

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, rüsten und mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Öl, Gewürze, Sojasauce und Zitronensaft in eine grosse Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
2. Das Gemüse portionenweise auf die Teigblätter geben und einrollen. Zum Versiegeln der Rollen den Teig etwas mit Wasser bestreichen. Einen Dampfeinsatz für den Steamer mit etwas Öl bestreichen, die Frühlingsrollen daraufgeben und 15 Min. bei 97 °C dämpfen.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Frühlingsrollenblätter sind im Asiashop erhältlich. Feine Frühlingsrollen gibt es auch im Tiefkühlregal von Volg.

Kokoscreme brûlée

Zutaten für 4 Personen:

- 3 dl Kokosmilch
- 100 g Rahm
- ½ dl Milch
- 50 g Zucker
- 1 Orangenschalenstück
- 4 Eigelbe
- brauner Rohrzucker, zum Caramellisieren
- Minzblätter

Zubereitung:

1. Kokosmilch, Rahm, Milch, Orangenschale und Zucker erhitzen, aber nicht kochen. Die Orangenschale wieder herausnehmen. Die Eigelbe verquirlen und mit der Milchmischung verrühren. Mischung in ofenfeste Förmchen füllen.
2. Bei 90 °C ca. 1 Std. im Dampf garen, am besten auf einem Gitter, zugedeckt mit einer Küchenfolie.
3. Kalt stellen und vor dem Servieren den braunen Zucker auf die Creme geben und mit dem Bunsenbrenner oder unter dem heissen Grill caramellisieren. Mit Minzblättern dekorieren und servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 1 Std. dämpfen

Siedfleisch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Rüebli
- ½ Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Nelke
- 1 Wacholder
- 500 g Siedfleisch
- 600 g Kartoffeln, festkochend, geschält

Für die Sauce:

- 2 Peperoncini, fein gehackt
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 dl Olivenöl
- 1 dl Essig
- 1 EL Peterli, gehackt
- ½ EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse rüsten und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit den Gewürzen in eine Schale oder einen geschlossenen Dampfeinsatz geben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse geben.
2. Im Steamer bei 96 °C für 2,5–3 Std. dämpfen. Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit die Kartoffeln auf einem gelochten Dampfeinsatz ebenfalls in den Steamer geben.
3. Peperoncini, Zwiebel, Öl, Essig, Sojasauce und Peterli vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch tranchieren, Vinaigrette über das Fleisch geben und mit den Salzkartoffeln servieren.

Zubereitung: 2,5–3 Std.

In salid *rumantsch*

Mardi en damaun, las 09:12 a Turitg. Jau ses en stanza da scola e spetg che la lecziun cumenzia en 3 minutas. Il curs ha num «Terminologia». In tema fitg impurtant per nus translaturas – jau scriv sapientivamain la furma feminina, pertge che almain 90% da nossa classa èn dunnas, mo paucs umens han il curaschi da passentar in entir di da scola en ina stanza cun var 20–25 dunnas. En il curs Terminologia emprendain nus ch'i na tanscha savens betg da simplamain consultar in dicziunari, sch'ins tschertga in

Chattar ils dretgs pleds

pled en in'autra lingua. Mintgatant fai da basegn da nudar las caracteristicas dad ina noziun e suenter da las cumparegliar cun quellas da noziuns sumegliantas en l'autra lingua. E mintgatant na datti gnanc in equivalent 1:1 en l'autra lingua. Co din ins p.ex. per rumantsch «backen»? Per rumantsch faschain nus ina petta, ma per tudestg na pudain nus betg dir «einen Kuchen machen». En scola vegn mussà a nus co ch'ins fa in glossari professiunal. Quel po cuntegnair differentas colonnas, p.ex. pled rumantsch, spezia dal pled, definiziun, frasa d'exempel, connex, funtauna, remartgas. Alura natiralmain anc ina giada l'entira liongia per il pled tudestg.

Per la cuschina hai jau in glossari sin duas chommas, in che jau na stoss betg emplenir, mabain in che respunda directamain a mias dumondas: mia mamma.

Marina Wyss

Marina Wyss

Wussten Sie, dass • • •

• • • in Bettmeralp VS, in Schnottwil SO, in Birmenstorf AG und in Salmsach TG je ein neuer Volg-Dorfladen eröffnet wurde?

Die Einwohner von Bettmeralp dürfen sich seit dem 26. September, jene von Schnottwil seit dem 30. September, jene von Birmenstorf seit dem 9. Dezember und jene von Salmsach seit dem 15. Dezember 2016 über ihren neuen Dorfladen freuen.

In Schnottwil und Salmsach gelten die attraktiven Laden-Öffnungszeiten zugleich auch fürs Erledigen von Postgeschäften in der im Volg integrierten Postagentur.

Viel Spass beim Ladenbesuch und beim Entdecken des umfassenden Angebots.

• • • Sie Ihre Volg Treuepunkte noch bis 25. Februar einlösen können?

Vergessen Sie nicht, die gesammelten Volg Treuepunkte für Pfannen, Schnellkochtopf und Raclette-Gerät zu Vorzugspreisen bis spätestens 25. Februar 2017 einzulösen. Sammelkarten und Informations-Flyer erhalten Sie in jedem Volg.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI-Gwünnspiel vom Volg

Der 1. bis 13. Preis, je ein «HOTPAN Starterset» im Wert von Fr. 179.–, gehen an glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Diessenhofen, Elsau, Kloten, Rheinfelden, Oberdorf, Eschikofen, Frauenfeld, Eich, Winterthur, Altstätten, Ittigen, Bern und Muolen. Je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– gewinnen weitere fünf Personen. Und weitere zehn Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 12/16: «Dessertkreationen»

Auflösung des Toppits-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/16:
Antwort A, geringere Kontaktfläche

Patrick Brägger aus Bonstetten, der Gewinner des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Volg-Produktmanager Josef Mühlebach (l.) und Andreas Hellbach, Marketingleiter Melitta (Schweiz) GmbH (r.)

Gewinnen mit Toppits

Der 1. Preis, ein Kaffeevollautomat Melitta Caffeo Barista im Wert von Fr. 1500.–, geht an Patrick Brägger aus Bonstetten. Den 2.–4. Preis, je einen Kaffeevollautomaten Melitta Caffeo Varianza im Wert von Fr. 1000.–, gewinnen Yvonne Jüngling aus Hettlingen, Caspar Martin aus Schmitten und Barbara Siegenthaler aus Kiesen. Über den 5. bis 9. Preis, je einen Kaffeevollautomaten Melitta Caffeo Solo&milk im Wert von Fr. 550.–, dürfen sich Angelica Neururer aus Meilen, Eveline Zwahlen aus Uetendorf, Adrian Senti aus Untervaz, Alfred Gwerder aus Hottwil und Brigitte Gamper aus Wila freuen. An weitere 15 Personen geht je eine Backstuben-Ausstattung für Kinder im Wert von Fr. 50.–.

De grüen Duume

Unkraut vergeht nicht? Doch, sagt der Gärtner. Er fängt bereits im Herbst an, lästiges Kraut aus seinem Garten zu entfernen, damit dieses im Frühjahr nicht spriesst. Im Februar ist das Jäten von Unkraut wegen des teils harten Bodens eher schwierig. Doch es lohnt sich, einige hartnäckige Fremdpflanzen, die Ende Winter im Garten aufkommen, frühzeitig zu bekämpfen. Darunter fällt zum Beispiel der Giersch. Das Wurzelunkraut macht sich an schattigen, humus- und nährstoffreichen Stellen im Ziergarten breit und sollte gerodet werden, sobald es erste Sprossen zeigt. Auch die kreisförmig im Rasen auftretenden Hutpilze – Hexenringe oder Feenkreise genannt – können bereits im Februar bekämpft werden. Dazu mit einer Grabegabel mehrfach tief ins Pilzgeflecht einstechen, danach wässern und eventuell die Fläche besanden.

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 03/17 erscheint am 23. Februar 2017

In die Tasche mit dem Käse

Käse ist vielseitiger als gedacht – und nicht nur zum Nachtisch geeignet. Käse kann man zum Beispiel in die Teigtasche packen. Freuen Sie sich jetzt schon auf überraschende Rezepte.

Haustiere – was tun

Liebe geht durch den Magen – auch bei vierbeinigen Freunden. Neben Tipps und Rezepten zur Ernährung von Hund, Katze und Nager geben Tierexperten Infos zur Anschaffung von Haustieren sowie Ferienideen.

Mehr Informationen zu BEA unter
www.bea-verlag.ch oder Tel. 056 444 22 22

öise lade
gedruckt in der Schweiz

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter www.volg.ch

Lindt
LINDOR
Schenken Sie
MOMENTE
DER LIEBE
Gewinnen Sie ein romantisches
Wochenende und viele weitere
Erlebnisse mit LINDOR & mydays.
mydays
Jetzt Foto hochladen:
lindor-moments.lindt.ch
4.95
14.50
Aktionspreis:
8.95
statt 10.60
Aktionspreis:
8.60
statt 10.20
9.50
Die Aktion dauert von Montag, 06.02. bis Sonntag, 12.02.2017.
Kein Kaufzwang für die Teilnahme am LINDOR Foto-Wettbewerb. Infos zu den Teilnahmebedingungen finden Sie unter
lindor-moments.lindt.ch