



Lust auf feine Spitzbüebli?



Dank erstklassigem Schweizer Mehl von Panflor gelingen alle Lieblingsguetzli. Die Zutaten für eine zauberhafte Weihnachtsgeschichte finden Sie in Ihrem Volg.





Editorial

Es gibt sie schon – die paar Urschweizer: etwa Ghackets mit Hörnli, Blut- und Leberwurst mit Apfelschnitzchen, Rösti, Fondue oder Raclette. Das nenn ich dann Schweizer Urküche. Spricht man jedoch von Schweizer Küche, ist eine der vielfältigsten Küchen der Welt gemeint. Schweizer Kulinarik ver-

Küchen-Urschweizer

bindet italienische, deutsche und französische Einflüsse. Von Menschen,

die zu uns kamen und Rezepte als Erbe zurückliessen, die sich mit unseren mischten.

Ein Schlaraffenland, da sind sich selbst Gastro-Gurus weltweit einig. Dies trifft umso mehr zu, wenn sich obendrein auch noch die angesehene Kreativität des Schweizer Küchenolymps einmischt. Wenn etwa von gehobener Schweizer Küche die Rede ist, wie in dieser Ausgabe nachzulesen und zu geniessen.

Das Tüpfelchen auf dem i der Kreativität setzen für einmal jedoch nicht die Grossen der Schweizer Gastronomie, sondern unsere kleinen Knöpfe, die mit viel Freude und noch mehr Erfindergeist für ihre Eltern und Geschwister kochen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre und «rächt en Guete».

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig Vorsitzender der Geschäftsleitung Fussball
Das grosse
VolgDorfturnier



Freizeit NATURENA

Dezember
Kurse auf

den Volg

Erlebnishöfen

5 Küche aktuell Sympathisch heimisch, ein Schweizer Hochgenuss

14 Wein- und Käseangebot des Monats

Von der Rebendiva und den Käsekonditoren

16 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Fondue aus Bürglen bringt Sie zum Schmelzen

19 In eigener Sache «Feins vom Dorf»-Tag 2017

20 Exklusives Spezialangebot Plozza-Weine aus Italien

22 Das grosse Volg-Dorfturnier Fussball: Emotionen pur am Volg-Dorfturnier 2017

25 Weinseller 2018

12 ausgezeichnete Weine für Ihren Keller

27 Treueaktion

Qualitätskochen mit den Volg-Treuepunkten

29 Sternstunden

Weihnachtszeit ist Geschenkezeit

30 In eigener Sache

Neues Game lässt die Schweiz quer denken

33 Mehr zum Thema

«Was chan i mache?»

41 Wettbewerb

Genuss liegt in der Luft

43 Feins vom Dorf «Handgemacht – schmeckt man!»

45 Aktueller Tipp

Gipfel des Geschmacks

47 Dorfladen

Aus Freude am Kundenkontakt bei Volg

48 Novissimo

Energie hat eine neue Formel

51 Aktueller Tipp

Die krummen Gelben mit den runden Blauen

53 Freizeit Sportsponsoring

«Dass Volg auch den Schachsport fördert, finde ich grossartig.»

55 Freizeit NATURENA

Dezember-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen

57 NATURENA Rezept

Traditionelles Ramequin von Karin Gabathuler

59 Freizeit Kochkurs

Kochen fürs Fest: fünf Gänge und kein Stress

61 Volgi & Volgine

Schöner träumen mit Traumfänger

63 Saison

Genussvoller Herbstbote



Küche aktuell

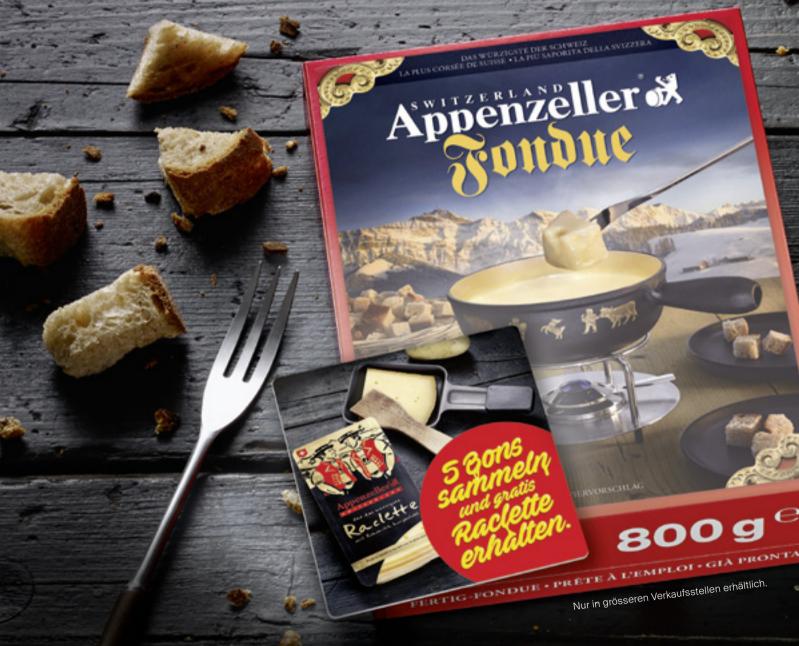
heimisch

Sympathisch





Fondue-Genuss belohnen wir mit Appenzeller® für Raclette.



Sammeln Sie fünf Bons, die jetzt jedem Appenzeller[®] Fondue beiliegen, und Sie erhalten gratis eine Packung Appenzeller[®] für das würzigste Raclette der Schweiz.

Appenzeller

S W I T Z E R L A N D

Traditionelles luxuriös aufgetischt: Überraschen Sie mit Schweizer Gerichten, verfeinert mit edlen, erlesenen Zutaten und festlich angerichtet.

Sympathisch heimisch, ein Schweizer Hochgenuss

Basler Mehlsuppe:

eine traditionelle Suppe weit über Kantonsgrenzen hinaus, aufgepeppt mit Rauchwürstli und Speck

äse, Schokolade und Züri Gschnätzlets - die kulinarischen Schweizer

Klassiker sind im Alltag brandaktuell. Die typischen Gerichte unseres Landes begeistern als Dauerbrenner und traditionelle Rezepte erleben anders interpretiert in der modernen Küche ein Revival. Herr und Frau Schweizer schmeckt's und ausländische Gäste tauchen gerne auch mal ein Brotstück in besten Schweizer Käse. Veredeln Sie traditionelle Köstlichkeiten mit exquisiten Zuta-

ten und einem festlichen Gewand - die

Festtage winken schon in Planweite.

Züri Gschnätzlets:

saftiges Schweinefleisch, ein Schuss Erdnussöl, etwas Weisswein und Morcheln - der Klassiker im chicen Gewand



Fondue mit Champagner: einmal probiert, für immer geliebt! Dieses Fondue bezaubert mit Greyerzer, Brie und edlem Champagner.





iele traditionelle Rezepte wurzeln in der bäuerlichen Kultur und einige verdanken wir lokalen Bräuchen. Manche Köstlichkeiten wie Schokolade, Käsefondue, Raclette, Rösti und Birchermüesli sind über die Landesgrenzen berühmt. Wenn wundert's, dass genau diese Gerichte auch unter den 400 sind, welche offiziell als kulinarisches Erbe der Schweiz gelten? Die Zahlen verblüffen: In der Schweiz kennen wir 450 Käsesorten und der Durchschnittsschweizer geniesst 21,5 Kilo davon pro Jahr. Dazu ein Glas Wein? In unserem Land werden 200 Rebsorten angebaut, die bedeutendste Weinbauregion ist das Wallis. Zum Wohl!

> Papet Vaudois: der traditionelle Waadtländer Eintopf einmal raffiniert mit Safran verfeinert



TIPP

Der hellgoldene **St. Saphorin AOC Lavaux Aimé Vignoux** stammt aus den berühmten Steilhang-Weinbergen der Waadtländer Region Lavaux und besticht mit seiner eleganten Fruchtnote und leichten Würze.





kombiniert mit Orangenfrische

und Aprikosensüsse

freie Festtage bescheren wird.

Infos dazu finden Sie auf Seite 59.



TIDD

An guter Südlage, auf den Schuttkegeln des Bündner Fläscherberges, reift das hervorragende Pinot-Noir-Traubengut für den granatroten Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden.

> Capuns mit Bündnerfleisch und Filet: die mit Mangoldblättern umhüllte Köstlichkeit aus Graubünden für Festtagslaune



zu jeder Tageszeit!



Kochschule





Mit einem scharfen Messer Einschnitte rundum in den Braten machen



Knoblauch und Kräuter in die Einschnitte stecken



Specktranchen mit einer Spicknadel in den Braten einziehen

Urchig gekocht, leicht genossen Leichter sind die Schweizer Gerichte in den letzten Jahrzehnten geworden, von Fondue und Raclette mal abgesehen. Gerade im Bauernstand war früher währschafte Ernährung enorm wichtig, die schwere Arbeit auf dem Acker und im Stall erforderte viel Kraft. Bei den meisten von uns ist das heute anders und auf schwe-

res Essen reagieren viele mit einem unangenehmen Völlegefühl. Dieser Bedürfniswandel veränderte auch die traditionellen Schweizer Rezepte. Frische Kräuter, Gemüse und auserlesene Zutaten lockern auf. Die Portionen auf den Tellern sind deutlich kleiner geworden. Ein richtig feiner Braten begeistert jedoch heute noch genauso wie gestern.





Beize passieren

Beize passieren und die Flüssigkeit für die Sauce verwenden

1



Mehl und Zucker rösten und als Bindemittel für die Sauce einsetzen

Nach dem klassischen Ripasso-

Verfahren gekeltert, besticht der Valpolicella Ripasso DOC

Superiore Zeni mit Aromen

von reifen Beerenfrüchten und einem gehaltvollen Körper

DAS BESTE AUS GROSIS KÜCHE...



bissen. Der Speck und die Marinade verleihen dem Braten die Würze und den feinen Geschmack.

Bauernbratwurst

Das würzige Schweinefleisch und das grobe Brät machen die rohen Würste zum Genuss.

Hornussersteak

Ein mit Speck umwickeltes Brät-Steak. Das Brät und der Speck ergänzen sich hervorragend im Geschmack.

Evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.





mit Brot vom Vortag ebenfalls gut strecken. Und

welches sind die beliebtesten Schweizer Rezep-

te? Die Antworten darauf sind in jeder Region

und je nach Kanton unterschiedlich.





angerichtet gibt auch einfaches Essen

viel her: in der Mitte des Tellers anrich-

ten, einzelne Komponenten sollten im

Gleichgewicht sein, mit den Farben

spielen.





Käseschnitte «Pomodoro-Merlot»: mit alpinem Charme und feinster Rotweinnote in einer halben Stunde essbereit



Schnell zubereitet, kreativ verzaubert Kaum ein anderes

nen Schweizer Gerichten passen – zum Beispiel den Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore.

Land ist derart kulinarisch vielfältig wie die Schweiz. Trotz ausgereifter Raffinesse beim Kochen und hochwertiger Ansprüche beim Essen muss es manchmal in der Küche einfach schnell gehen. Gibt es so etwas wie typischen Schweizer Fast Food? Abgesehen davon, dass ein Fertig-Fondue ebenfalls ruckzuck auf dem Tisch steht, sind aus Käseresten blitzschnell leckere Schnitten gemacht oder Fischstäbchen brutzeln im Handumdrehen in der Pfanne. Tiefkühlprodukte sind aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Mit etwas Kreativität wird aus ihnen ein tolles, alltagstaugliches Menü mit edler Note.



Monats-Hit



Kantons-Cordonbleu des Monats November: Tessiner-Art

Passend zur kälter werdenden Jahreszeit ein Gruss aus der Schweizer Sonnenstube: Diesen Monat wartet das Kantons-Cordonbleu Tessiner Art im Volg-Kühlregal auf Sie. Ein zartes Schweinsplätzli vom Stotzen gefüllt mit Mozzarella, würzigen Dörrtomaten und zartem Schinken. En Guete!

Die knusprigen Stäbli sind längst nicht nur bei Kindern hoch beliebt.





Wein und Käse des Monats sind die delikaten Resultate einer Rebendiva und zweier Käsekonditoren. Zusammen ganz einfach Genuss pur.

Von der Rebendiva und den Käsekonditoren

as Wallis zählt so viele Rebsorten wie wohl keine zweite Region hierzulande. Die einen werden als Walliser Rebsorten bezeichnet, weil sie sich vor langer Zeit besonders gut dem für den Anbau von Spätlesen günstigen Mikroklima der Gegend anpassen konnten – einem derart milden Klima, dass an gewissen Orten sogar Mandel- und Feigenbäume wachsen. Zahlreiche Rebsorten sind hingegen im Wallis eingesessen. Dazu gehört die seit über 400 Jahren im Wallis angebaute weisse Rebsorte Petite Arvine.

Die Diva unter den Weinen

Die spätreifende Petite Arvine verhält sich wie eine Diva: Was Lage, Terroir, Klima anbelangt, ist ihr nur das Allerbeste gut genug. Von fetten Böden hält sie nichts, auf Trockenheit ist sie allergisch. Von entsprechend edler Finesse sind die frischen, vifen Weine mit charakteristischer Salznote, die Weinliebhaber im In- und Ausland betören. So auch der Petite Arvine AOC Valais, der jeden Gaumen verführt – erst recht in Gesellschaft eines ebenso aussergewöhnlichen Stücks Käse.





Die Confiserie unter den Käsereien

Im sankt-gallischen Gossau befüllen die Gebrüder Eberle den Brie aus reiner Bergmilch der Schaukäserei Kloster Engelberg. Geschickt in zwei Hälften geschnitten, wird der Weissschimmel-Weichkäse in der Mitte behutsam von Hand mit einer Frischkäsemasse und einer raffinierten, saisonalen Zutat gefüllt – zurzeit ist es Trüffel. Käsekonditorei sei das, so die

Gebrüder Eberle. Vater Max war Bäcker-Konditor, der wegen einer Mehlstaub-Allergie zur Molkereiproduktion über wechselte und ganz eigene Geschäftsideen entwickelte: Käsehalbfabrikate verschmolz er mit der Handwerkskunst des Konditors. Das Resultat sind ein derart verführerischer Trüffelino und der Brie Trüffel – als wären es crèmig-zarte Confiserie.



Petite Arvine AOC Valais, 2016. Schweiz

Charakter Dieser hellgelbe, aus der sehr alten Rebsorte Petite Arvine gewonnene Tropfen besticht durch markante Fruchtigkeit und gehaltvollen Abgang.

Trinken Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C Passt zu Muscheln, Meeresfischen, Geflügel, Käse, als Apéritif Punkte 17,25



Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden, 2015/16, Schweiz

Charakter Dieser granatrote, edle Bündner mit Aromen von Beeren und Kirschen, reifer Frucht am Gaumen und samtigem Abgang wirkt erfrischend tiefgründig.

Trinken 2 bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Wild, Kaninchen, Pilzgerichten, Bündner Spezialitäten **Punkte** 17 (2015)

Punkte 17 (2014) ★

Käse, Teigwaren, asiatischen

Trinken Bis 5 Jahre,

bei 15-17 °C

Gerichten

Costalago Rosso

2014/15, Italien

Veronese IGT Zeni.

Charakter Dieser rubinrote

Wein aus selektiv von Hand gele-

senen Trauben besticht durch feine

Holz- und Beerenaromen, weichem

Auftakt und gehaltvollem Abgang.

Passt zu Wild, Rindsragout,

-28%



Valpolicella Ripasso DOC Superiore Zeni, 2015, Italien

Charakter Dieser rubinrote Italiener mit Aromen reifer Beeren und Sauerkirschen entzückt den Gaumen mit fülligem Auftakt und lang anhaltendem Abgang.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–17 °C

Passt zu Grillfleisch, Pizza, Nudelgerichten, Käse

Punkte 17,5 ★ Punkte



Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC, 2015, Italien

Charakter Dieser dunkelrote Wein glänzt durch sein Bouquet von Beeren, Dörrfrüchten, Steinobst, dezentem Röstaroma und qut eingebundenen Tanninen.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Risotto, Pasta, Pilz- und Fleischgerichten, Käse **Punkte** 17,25



aus der Königsrebsorte Chasselas



St. Saphorin AOC Lavaux Aimé Vignoux, 2016, Schweiz

Charakter Dieser hellgoldene Wein mit eleganten Steinfrucht-Noten und dezenter Feuerstein-Aromatik glänzt mit dem kräftigen Körper und fruchtigen Finale.

Trinken Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Süsswasserfischen, Kalbsvoressen, Käsefondue, Käseschnitten und als Apéritif

Punkte 17





Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro, 2016, Italien

Charakter Dieser rubinrote, im Auftakt liebliche Sizilianer mit Beeren- und Gewürzaromen verwöhnt den Gaumen vollmundig und geschmeidig mit noblem Tannin.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 18 °C

Passt zu rotem Fleisch, Wild, Käse

Punkte 16,5



Toro DO Seleccion Solitario Oro, 2014, Spanien

Charakter Dieser dunkelrote, nach Aromen von Beeren und Vanille duftende Tempranillo mit konzentrierten Fruchtnoten ist körperreich und hocharomatisch am Gaumen.

Trinken 6 bis 8 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Fleischgerichten, Wild, Käse

Punkte 17,5 ★



Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot, 2014/15, Australien

Charakter Dieser kirschrote Tropfen besticht durch die Aromavielfalt von Ingwer, Gewürznelken und Eukalyptus in Verbindung mit schwarzen Beeren und Vanille.

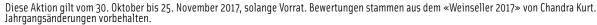
Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Spareribs, Fleischspiessen, Wild, Kalbshaxen

Punkte 17,25 (2014) *

Jetzt in Ihrem Volg bestellen

... und in max. 10 Tagen abholen







Typisch Schweiz – Typisch Volg



Peter Strähl, Geschäftsführer der Strähl Käse AG, leitet das Familienunternehmen in der

Markus Egli, Betriebsleiter, prüft den Käse, der für die Fondue-Produktion eingekauft wird, auf Geschmack und Konsistenz.

Damit der Käse gut

schmelzen kann, wird er

zuerst zerkleinert. Eine

Aufgabe für Karol Szymczyk.

dritten Generation

Vier Fragen an Peter Strähl

Herr Strähl, was ist die Strähl Käse AG?

«Wir sind ein unabhängiges Schweizer Familienunternehmen mit 85 Angestellten, das seit 1935 erfolgreich Käse produziert und verarbeitet. Mit viel Know-how und motivierten Mitarbeitenden entwickeln wir unsere Produkte und Prozesse stets weiter. Ganz im Sinne des Pioniergedankens, der schon meinen Grossvater angetrieben hatte. Damit sichern wir uns unseren Platz im Käsemarkt.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Dank flachen Führungsstrukturen und kurzen Kommunikationswegen gelingt es uns, mit engagierten Mitarbeitern qualitativ hochstehende Produkte zu fertigen. Wir haben eine topmoderne Infrastruktur und arbeiten nachhaltig - mit Wärmepumpen und Fotovoltaikanlagen.»

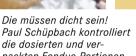
Was verbindet Sie mit Volg?

«Mit Volg verbindet uns eine langjährige Partnerschaft. Auch wir beziehen Rohstoffe wie die Milch aus der Schweiz, ja sogar aus der nahen Umgebung. Wie Volg schätzen wir die Nähe zu den Kunden und zu den Mitarbeitern. Bei uns steht der Mensch im Fokus, nicht die Maschine.»

Was ist das Besondere am Familienpreis-Fondue?

«Neben dem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis zeichnet sich das Familienpreis-Fondue von Volg durch eine ausgeglichene Rezeptur, eine feine Struktur und seine Qualitätsrohstoffe aus. Als klassische Grundmischung eignet es sich hervorragend zum beliebigen Verfeinern, zum Beispiel mit Knoblauch, Pfeffer oder Trüffeln. So können Sie für sich und Ihre Gäste ein Fondue zaubern, das Ihre ganz persönliche Handschrift trägt.»









Dass es beim Volg stets genug Familienpreis-Fondue im Regal gibt, dafür sorgt auch Gerda Vetter.



VERLEIHT FLÜÜÜGEL – MIT DEM GESCHMACK VON MANDARINE.



BELEBT GEIST UND KÖRPER.



positives Echo bei der Volg-Kundschaft ausgelöst, dass man sich bereits zuversichtlich auf einen «Feins vom Dorf»-Tag 2018 vorfreuen darf.

«Feins vom Dorf»: Produkte mit Lokalcharakter

Unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» sind in allen Volg-Läden lokale Spezialitäten erhältlich, die aus dem jeweiligen Dorf oder aus dem Nachbardorf stammen. Folglich sind «Feins vom Dorf»-Sortimente von Volg zu Volg verschieden – und werden von den jeweiligen Ladenleitungen zusammengestellt, weil sie ihr Dorf mit seinen Produzenten am besten kennen. Die tat-

sächliche lokale Verankerung ist Volg ein grosses Anliegen. Hinter jedem «Feins vom Dorf»-Produkt steht ein Produzent, den die Dorfladen-Kundschaft oft persönlich kennt - und sämtliche Produkte mit «Feins vom Dorf»-Etikette sind mit Namen und Adresse beschriftet. Damit setzt Volg ein Konzept, das mit über 3000 lokalen Lieferanten und teils in Handarbeit hergestellter Spezialitäten landesweit einzigartig ist, ebenso sachgemäss wie erfolgreich um.

Kürzlich fand in allen Volg-Läden der erste offizielle «Feins vom Dorf»-Tag statt. Den Kunden bot sich damit die Möglichkeit, lokalen Produzenten mit ihren Spezialitäten zu begegnen.





Plozza-Weine aus Italien Exklusives Spezialangebot

etzt mit Preisvorteil bestellen und sich auf Gaumenfreuden einstellen

Profitieren Sie von unserem exklusiven Angebot hochklassiger Plozza Premium-Weine. Dieses spezielle Angebot zum Aktionspreis gilt nur für kurze Zeit (30.10. bis 26.11.2017), solange Vorrat und ausschliesslich bei Online-Bestellung mit anschliessender Abholung im Laden.

Plozza Vini – wo Tradition und Moderne fliessend harmonieren

in zentraler Faktor der Unternehmensphilosophie von Plozza ist die Kreativität, mit der Tradition und Innovation kombiniert werden. Ziel des Önologen und Geschäftsführers Andrea Zanolari ist es, immer wieder innovative Tropfen zu kreieren, um das leicht verstaubte Image von Veltliner Weine erfolgreich zu widerlegen – das gewisse Etwas der Region stets im Fokus.

CINQUANTA | 50 - TERRAZZE RETICHE DI SONDRIO IGT 2010, ITALIEN

Die einzigartige Etikette dieses aus frisch gekelterten und ausgetrockneten Trauben entstandenen Weins widerspiegelt die Besonderheit des Herkunftsorts: uralte Trockenmauern, die den Weinbau in den Bergen erst ermöglichten. Der Weinbesticht durch Beeren- und Kirschennoten, die am Gaumen samtig ausgewogen bis zum erfrischenden Finale reifer Tannine wirken.

Im 6er-Karton (6 x 75 cl) statt Fr. 150.- **nur Fr. 112.50** (Flaschenpreis: Fr. 18.75 statt Fr. 25.-)

CHARDONNAY WHITEEDITION - TERRAZZE RETICHE DI SONDRIO IGT 2016, ITALIEN

Der Most für diesen Chardonnay mit reicher, komplexer Frucht und einem Hauch von Vanille wird nach der sanften Pressung in Barriques vergoren und monatelang darin auf der Hefe ausgebaut. Durch den Barrique-Ausbau verbindet sich feines Holzaroma mit der vielschichtigen Struktur dieses Weins zu einer harmonischen Einheit.

Im 6er-Karton (6 x 75 cl) statt Fr. 132.- **nur Fr. 99.-**(Flaschenpreis: Fr. 16.50 statt Fr. 22.-)

-25%

SFORZATO BLACKEDITION -SFORZATO DI VALTELLINA DOCG 2010, ITALIEN

Wenn es um Sforzato geht, gehört Plozza zu den Pionieren. Der Begriff wurde populär, als Plozza 1946 als Erster den klassischen, aus Nebbiolotrauben bereiteten und auf Holzrosten getrockneten Sforzato in den Handel brachte. Das natürliche Eintrocknen trägt zur Säureminderung und Bildung spezieller Aromastoffe bei, die ihn zu einem sehr weichen Wein formen.

Im 6er-Karton (6 x 75 cl) statt Fr. 192.- **NUT Fr. 144.-**(Flaschenpreis: Fr. 24.- statt Fr. 32.-)

PASSIONE SILVEREDITION – SFORZATO DI VALTELLINA DOCG 2012, ITALIEN

Passione bedeutet Leidenschaft. Und die ist gänzlich spürbar in diesem aus getrockneten Nebbiolotrauben produzierten Tropfen, der 12 Monate lang in gerösteten Eichen-Barriques ausgebaut und drei Jahre in Kastanienholz-Fässern verfeinert wird und durch sein tiefes Purpurrot und einem Bouquet raffinierter Fruchtigkeit mit Noten von Vanille und Röstaromen besticht.

Im 6er-Karton (6 x 75 cl) statt Fr. 270.- **nur Fr. 201.-**(Flaschenpreis: Fr. 33.50 statt Fr. 45.-



N°1 – Numero Uno – sprich: Nummer eins. Und das sagt eigentlich schon alles. Schon der Auftakt mit Rosinen- und Pflaumenkompottnoten sowie Nelkenund Pfefferaromen weckt Lust auf einen ersten Schluck. Am Gaumen kitzelt ein komplexes Aromapaket und eine dank dezent herber Gerbstoffe an Perfektion grenzende Struktur mit lang anhaltendem Finale.

Im 3er-Karton (3 x 75 cl) statt Fr. 177.– **nur Fr. 147.–** (Flaschenpreis: Fr. 49.– statt Fr. 59.–)

Das Terroir wurde für die neuste Weinkreation, den Cinquanta I 50, sogar physisch zum Design-Bestandteil: Mit der Etikette aus Stein wird auf jede Flasche quasi ein Denkmal der Veltliner Trockenmauern gesetzt. Seit 2000 Jahren ziehen sie sich den sonnenverwöhnten, steilen Berghängen entlang, welche mit über 2500 Kilometern Steinmauern als grösstes terrassiertes Wein-

baugebiet gelten und ein wunderbares Traubengut hervorbringen. Die Nebbiolotrauben werden heute noch in Handarbeit geerntet. Durch das Keltern in modernsten Gärtanks und den Barrique-Ausbau werden immer neue Valtellina-Weine hergestellt. Wie etwa der N° 1 – Numero Uno, ein intensiver und würziger Rotwein, der zwei Jahre in neuen Barriques aus französischer Eiche



Bestellhinweis: Die Wein-Spezialangebote im 6er-Karton (bzw. 3er-Karton vom N° 1 – Numero Uno) können Sie bequem per App oder unter **www.wein.volg.ch** bestellen – und anschliessend im Volg Ihrer Wahl abholen. Oder möchten Sie lieber telefonisch bestellen? Dann wenden Sie sich an unseren Kundendienst: Tel. 058 433 54 08.

Die Volg Wein PickApp gibt es für iPhone, Android und WindowsPhone. Im jeweiligen Store einfach gratis herunterladen.







ausgebaut wird. Garantierte Genussmomente für die kommenden Feiertage – nun exklusiv für Volg-Kunden als Spezialangebot erhältlich.







DAS GROSSE

Fulminantes Turnierfinale in Bäretswil

Am Finalturnier am 24. September in Bäretswil im Kanton Zürich bei schönstem Herbstwetter ging es dann ums Ganze. Der Finalmatch zwischen Steinen SZ und Schnottwil SO endete mit einem klaren Sieg der favorisierten Dorfmannschaft aus Steinen und glücklichen Gesichtern auf allen Seiten. Drittplatzierte wurde das Team aus Waldkirch SG. Für alle Spieler des Turniers gab es Medaillen, für die Gewinner gab es goldene Pokale.

Auch für die zahlreichen Zuschauer gab es viel zu sehen und erleben. Denn nicht nur auf, sondern auch neben den Fussballplätzen ging es rund zu und her. Bei einer Radarkamera konnten Zuschauer und Spieler ihre Schussgeschwindigkeit messen. Freestyle-Ballkünstler Ricardo verzauberte die Menge mit akrobatischen Einlagen und gab den jungen Spielerinnen und Spielern Tipps zur Ballbeherrschung.

Der Ball soll weiterrollen

Mario Sager ist überzeugt: «Das erste Turnier hat erfolgreich den Grundstein gelegt für weitere, jährlich stattfindende Volg-Dorfturniere.» Auch Volg will, dass der Ball im nächsten Jahr weiterrollt. Die Rückmeldungen von Teilnehmern und Zuschauern sind eindeutig: Mit dem Dorfturnier hat Volg eine Veranstaltungsplattform geschaffen, die das Dorfleben fördert und Jugendlichen die Gelegenheit bietet, sich sportlich zu messen und dabei Spass zu haben.



versorgt.



gelungene Sache. Eine Freude für alle.» Mario Sager, Turnierorganisator MS Sports AG

> Spannende . Zweikämpfe, Spass und Emotionen am Volg-Dorfturnier

> > 2017



Toooor! Jubel bei Steinen im grossen Turnierfinale gegen Schnottwil



MEHR KAKAC MICH & KAKAC

Cailler



WEN MACHST OU HEUTE GLÜCKLICH?



** In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





eit nun 20 Jahren zeichnet die bekannte Weinautorin Chandra Kurt Jahr für Jahr in ihrem «Weinseller» Weine nach ihrem Preis-Leistungs-Verhältnis aus. Und auch dieses Jahr haben verschiedene Volg-Weine sie überzeugt. Darunter auch 35 Weine

mit speziell herausragendem Preis-Leistungs-Verhältnis, wie im praktischen Ratgeber die mit einem Stern markierte Punktezahl jeweils zu erkennen gibt. Diese Volg-Weine stellen wir Ihnen hier und in den folgenden zwei Ausgaben vor.

Handra Kur

Im «Weinseller» stellt die bekannte Weinautorin Chandra Kurt über 550 im Schweizer Detailhandel erhältliche gute Weine zu guten Preisen vor

12 ausgezeichnete Weine

Goldbeere Riesling-Silvaner.

2016, Schweiz

Charakter Blassgelb mit grünen Reflexen, elegant, frischfruchtig, weich Passt zu Süsswasserfischen, Gemüseterrinen, Crèmesuppen, Chnoblibrot und als Apéritif

2

Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, 2016, Schweiz

Charakter Hellgelb, fruchtbetont, gut strukturiert, mineralisch Passt zu Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch, Schnecken, Raclette, Fondue und als Apéritif

Rosière Chardonnay Viognier, 2016, Frankreich

Charakter Füllig, weich und rund, aromatisch, lang anhaltend Passt zu Vorspeisen, Fisch und als Apéritif

Alves Vieira Vinho Branco, 2016, **Portugal**

Charakter Elegant, leicht mineralisch, mit schönem Säurespiegel, intensiv aromatisch Passt zu Meeresfrüchten, Fisch, Sushi und als Apéritif

L'Esprit Rosé Pays d'Oc IGP, 2016, Frankreich

Charakter Helles Lachsrosa, saftig-fruchtig. fein, frisch

Passt zu Vorspeisen, Shrimps, Fisch, Geflügel, mediterraner Küche und als Apéritif

Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés, 2014, Spanien

Charakter Mittleres Rubinrot, intensiv aromatisch, weich, mit jugendlichen Tanninen

Passt zu Wild, Paella, Grilladen, Tapas, Kalbsleber, Mistkratzerli, Käse



Rosière Syrah Vin de Pays d'Oc, 2016, Frankreich

(www.weinseller.ch).

Charakter Weich und harmonisch, elegant, halbtrocken, fruchtig Passt zu kalten Platten, Gemüsegratins, Lasagne, Grillfleisch, Käse

l'amorino Negroamaro IGT Puglia, 2016, Italien

Charakter Tiefrot mit violetten Reflexen. würzig, lieblicher Auftakt, langes Finale Passt zu italienischer Küche, Grilladen, Apéro

Salice Salentino DOC Trentacinquesimo Parallelo, 2015, Italien

Charakter Tiefes Rubinrot, sortentypisch, vollmundig, trocken, samtig-kräftig Passt zu italienischen Gerichten, Käse

Primitivo Salento IGT Piana del Sole, 2016, Italien

Charakter Kräftig und gradlinig, mineralisch und fruchtig, mit üppigen Tanninen Passt zu Pasta, Fleisch, kalten Platten, Käse

Animus Douro DOC, 2015, Portugal

Charakter Intensives Granatrot, delikat, geschmeidig, beerengeprägt Passt zu Pizza, Grilladen, Nudeln, Gemüselasagne, Wild

Moscato V.S.Q Dolce Filipetti,

Charakter Strohgolden, aromatisch-süss, feinperlend, intensiv Passt als Auftakt und Abschluss eines Essens









Qualitätskochen

mit den Volg-Treuepunkten

er Volg-Treuepunkte sammelt, kann profitieren – von stark vergünstigten Preisen auf Haushalts- und Elektroküchengeräte der Qualitätsmarke Tefal. Die Volg-Treueaktion läuft noch bis am 5. Februar 2018: Sie erhalten pro 10 Franken Einkaufswert einen Treuepunkt, den Sie in Ihre Sammelkarte einkleben können. Sammelkarten liegen in jedem Volg auf. Schon ab 20 Treuepunkten stehen Ihnen sensationelle Angebote zu exklusiven Preisen zu, bei denen Sie bis zu 80 Prozent sparen. Dazu einfach die Sammelkarte bis am 24. Februar 2018 an der Kasse in einem Volg-Laden abgeben.

Topangebote für Topsammler

Die treuesten Kunden dürfen sich auf die Goldprämie freuen. Bereits mit 30 Treuepunkten sind Sie dabei – und können von zwei lukrativen Angeboten profitieren. Die Heissluft-Fritteuse «ActiFry» und der Multi-Bräter mit Edelstahl-Induktionsdeckel zaubern einfach und effizient exquisite Speisen auf Ihren Tisch. Sammeln Sie Punkte und sparen Sie mit den Goldprämien bis zu 170 Franken. Wichtig: Goldprämien sind nur auf Bestellung erhältlich.

Alle Informationen zur Volg-Treueaktion und zu den Tefal-Qualitätsprodukten finden Sie im Flyer, der in allen Dorfläden aufliegt. Volg bedankt sich für Ihre Treue und wünscht Ihnen vergnügliches Sammeln und Kochen.

Sammelkarten und Informations-Flyer zur Volg-Treueaktion erhalten Sie in jedem Volg.





Heissluft-Fritteuse «ActiFry» 44,5×36,5×34 cm statt Fr. 289.- Fr. 119.-

Sie sparen Fr. 170. – = 58 %*

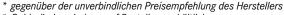
Sie sparen Fr. 129.10 = 68 % *

Beim Einkaufen Punkte sammeln, beim Kochen und Essen Spass haben und geniessen. Sparen Sie mit der Volg-Treueaktion bis zu 80 % auf Qualitätsprodukte von Tefal.

Goldprämien

Noch mehr sparen mit 30 Treuepunkten





** Goldprämien sind nur auf Bestellung erhältlich.











* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

- PRODOTTO IN ITALIA ----



ie Adventszeit steht vor der Tür – mit ihrem ganz speziellen Zauber. Das ist auch die Zeit der Vorbereitungen des Weihnachtsfests. Also Geschenkezeit. Vorweihnachtliche Stimmung kommt auch im Volg auf: Während der Adventszeit winken Ihnen Woche für Woche spannende Wettbewerbspreise und interessante Angebote.

Lukrative Sternstunden-Angebote

Zum einen schenkt Volg treuen Kundinnen und Kunden bares Geld: Mit dem Sternstunden-Angebot von Woche 49 sparen Sie beispielsweise ganze 45%. Aber auch in den zwei Wochen davor und danach können Sie von lukrativen Preisreduktionen

profitieren. Worauf? Das sehen Sie im Sternstunden-Flyer, der ab 14. November in allen Volg-Läden verteilt wird.

Tolle Wettbewerbspreise

Zum andern können Sie mit etwas Glück einen von vielen tollen Wettbewerbspreisen im Gesamtwert von 180 000 Franken gewinnen. Die Wettbewerbs-Teilnahmetalons mit den jeweiligen Wochenpreisen finden Sie ebenfalls im Sternstunden-Flyer auf der Rückseite. Mitmachen ist ganz einfach: Talon ausfüllen und in die Wettbewerbs-Box in Ihrem Volg-Laden einwerfen. Viel Glück. Frohe Weihnachtszeit. Und hoffentlich gleich doppelte Freude mit Ihrem Volg.





In eigener Sache Innovetica

erden Sie zum Erfinder, Pionier und Querdenker und spielen Sie das erste Sammelkarten-Spiel der Schweiz, das die reale und die virtuelle Welt zusammenbringt. Sie sammeln oder tauschen echte und digitale Karten und setzen sie mit Geschick und Strategie im Duell

mit der Community ein. Dabei kombinieren Sie die Bereiche Natur, Kultur, Wirtschaft, Wissenschaft und Handwerk und sammeln Innovations-Punkte auf dem Weg zu einer blühenden Schweiz voller Erfindungen. Gratis runterladen und in wöchentlichen Challenges Preise abstauben!





Im Volg erhältlich:

- Bei einem Einkauf gibt es ein Flowpack mit zwei Karten und einem Scan-Code für digitale Karten im Game-App.
- in allen Volg-Läden ab dem 8. November 2017 (solange Vorrat)

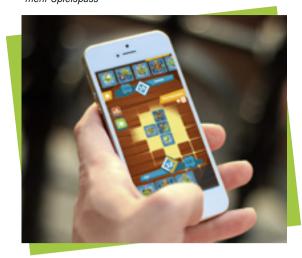






Verbindungen machen und Innovations-Punkte sammeln!

Innovetica gibt's auch digital für noch mehr Spielspass



Kombinationen fördern Innovationen

Innovetica ist ein Schweizer Sammelkartenspiel zum Thema Innovation und kreatives Denken. Die Spielregeln sind einfach und bringen Anfängern Spass und Strategiespiel-Liebhabern Herausforderung: Nach dem Domino-Prinzip werden in «Brainstorming-Battles» Karten aneinandergereiht, und somit Innovations-Punkte gesammelt. Ganz nebenbei erhalten Sie viele spannende Fakten zu Schweizer Innovationen!

Innovetica & Volg

Wie Sie Volg in der realen Welt mit frischen Produkten versorgt, versorgt er Sie im «Land der Innovationen» mit frischem Spielspass: In der Innovetica-App können Sie erspielte Innovations-Punkte mit der «Volg-Funktion» gegen virtuelle Karten eintauschen.

Tipp: Wenn Sie sich mit Ihrem Smartphone in der Nähe eines Volg-Ladens befinden, können Sie sich mit der Spielwährung günstiger und somit schneller ein Karten-Flowpack ergattern. Ausserdem ist Volg im Spiel mit eigenen Karten vertreten – viel Glück beim Sammeln!

Benefits in der realen Welt

Innovation soll belohnt werden! Nehmen Sie jede Woche neue Herausforderungen an und erspielen Sie sich so die Chance auf praktische und originelle Preise – Sie profitieren von Rabatten im Volg auf Schweizer Markenprodukte von Biotta, Hero, Kambly, Quöllfrisch, Ricola und Valser oder nehmen an Verlosungen teil. Sie wünschen sich eine Pistenbully-Fahrt in Arosa oder ein Wellness-Weekend? Dann beweisen Sie Innovations-Kraft!

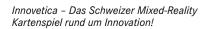
Die physischen Spielkarten gibt's auch in den LANDI-Läden und in den meisten Poststellen. Die App und jede Menge digitale Spielkarten sind im Apple Store und Google Play Store erhältlich. Weitere Informationen und Spielregeln: www.innovetica.ch

Volg gibt Starthilfe

Gewinnen Sie eines von 100 Karten-Starter-Sets in der praktischen Sammelbox unter: www.innovetica.ch/win

Gewinncode: Öise Lade

Teilnahmeschluss: 23. November 2017



Code scannen und gratis
Spielkarten erhalten!







Neu: Premium Orangenund Multivitaminsaft in Max-Havelaar-Qualität

> Noch fruchtiger im Geschmack.





Ausgezeichnetes Einschenken dank neuer Verpackung.



Die Kraft der Natur

The Carting The Control of the Contr

Kinder, selbst die kleinsten, kommen besser mit Küchenarbeit zurecht, als man denkt. Das beweisen Lea (8), Nils (4) und Dominic (13). Und Ihre Kinder sicherlich auch. Urteilen Sie selbst.

Lea, Nils und Dominic hatten an Küchenarbeit und Kochen sichtlich Spass – und Hunger.

«Und ich kann

und verstehen.»

Rezepte lesen

«Ich kann schon Teig kneten und formen.»

> «Ich kann schon rühren und dekorieren.»

> > is chan i mache?

inder in der Küche – und eventuell sogar am Herd. Oft wird unterschätzt, was und wie viel ein Kind eigentlich schon an Küchenarbeit beherrscht. Warum also die Kinder nicht früh in die Welt der Küche einbinden und altersentsprechend anlernen? Eltern sollten jeweils vorweg schon unterscheiden, ob die Junioren ihnen Arbeit abnehmen oder ganz einfach eine Beschäftigung und Spass haben sollen. Erwachsene dürfen sich dabei nur nicht selbst stressen. Der Stress überträgt

sich sonst bald einmal auf die Kleinen. Und die Kinder ja nicht überfordern. Dafür an desto mehr denken und planen. Etwa Tageszeit und Lust und Hunger der Kinder berücksichtigen: Also unbedingt auch Naschzeug bereitlegen. Unser Koch und zweifacher Vater Jonas Schönberger hat solch eine Kinder-Kochrunde einmal für Sie durchgespielt. Und zwar mit Lea (8), Nils (4) und Dominic (13). Sehen Sie selbst, was dabei herausgekommen ist.



Die Zubereitung des

glutenfreien Tassenkuchens aus einer einfachen Masse eignet sich besonders für Kinder, weil keine speziellen Formen notwendig sind: In ein und demselben ofenfesten Behälter wird der Kuchen gebacken und serviert.

ea ist 8 und besucht die 3. Klasse. Ihre Hobbys sind musischer Natur: Tanzen und Klavierspielen. Doch in der Küche sind Schnetzeln, Gemüse zerkleinern, Rühren, Tischen und das Belegen von Fajitas ihr Ding. Lea hilft in der Küche nicht nur aus, sondern bereitet manchmal auch spezielle Desserts für ihre beiden Geschwister zu

- «die sie aber nicht immer gern haben».

«Was man mir langsam vormacht, lerne ich umsø schneller nachmachen.»

6 Kinderkitchen-Sets zu gewinnen

Die Schere im Vogel-Design sowie gezacktes und ungezacktes Messer im Hunde-Design und aus japanischem Edelstahl. Dieses Kinderkitchen-Sets von Kuhn Rikon sind von Kindern getestet worden. Volg verlost 6 solcher 3-teiligen Kinderkitchen-Sets, um Ihren Kindern noch mehr Spass in der Küche zu bereiten (mehr Informationen auf www.kuhnrikon.com). Schicken Sie bis spätestens 20. November 2017 eine Postkarte an Volg Konsumwaren AG, «Kinderkitchen-Verlosung», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Tassenkuchen -und ich darf das dann wieder auslöffeln

Zutaten für 4 Tassen:

Tassen mit 1 TL Butter fetten und mit 2 EL Zucker ausstreuen. 30 g Butter, 2 Eier und 1 Eigelb schaumig rühren. 90 g geschmolzene Kochschokolade dazugeben, vermischen und in die Tassen füllen. 8-10 Min. bei 200 °C backen, kurz abstehen lassen, mit 1 EL Puderzucker bestreuen und lauwarm servieren. Oder einen Moment länger abstehen lassen, mit einem Messer auslösen und stürzen.

Zubereitung: 30 Min.





Kindern in Leas Alter überträgt man am besten Arbeitsschritte und Verrichtungen in der Küche, die sie zwar noch nicht selbstständig durchführen können – mit Hilfe eines Erwachsenen jedoch problemlos hinkriegen. Dazu gehört etwa das Wägen, Schneiden oder Rollen von Lebensmitteln. Der Grundgedanke ist, anhand geeigneter Rezepte Koordination, Geschick und nicht zuletzt Ausdauer in der Küchenarbeit spielerisch bei den Junioren aufzubauen.



Eine gute Vorbereitung hilft, Ordnung und Übersicht zu bewahren: also vorweg schon genügend Platz freihalten sowie Zutaten und Utensilien bereitstellen Das Zubereiten der Blätterteig-Schinken-Stangen erfordert – und fördert – insbesondere koordinative Fertigkeiten speziell beim Drehen des Teigs.



Blätterteig-Schinken-Stangen drehen bis kurz vor dem Durchdrehen

Zutaten für 12–15 Stück:

1 P. rechteckigen, ausgewallten Blätterteig auslegen, mit 1 aufgeschlagenen Ei bestreichen und mit 150 g Reibkäse bestreuen. Die 150 g Rohschinken-Tranchen darauf auslegen und mit dem Wallholz gut andrücken. Mit einem scharfen Küchenmesser 2 cm breite Streifen schneiden. Jeweils 2 Streifen zusammenflechten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 12–15 Min. bei 180 °C backen. Zubereitung: 45 Min.





Das Zubereiten unserer Bananencrème ist selbst für kleinste Confiseure kinderleicht. Ausserdem ist die Crème nicht allzu süss - dank Ricotta jedoch mit verlockendem Aroma auch für Kinder.



Zutaten für 4 Personen:

250 g Ricotta und 3 EL Milch in eine Schüssel geben. 2 EL Puderzucker dazu sieben, alles glatt rühren. 3 Bananen schälen und in Stücke schneiden, mit 1 EL Zitronensaft mischen und mit einer Gabel gut zerdrücken. Bananenmus unter die Crème mischen, in Schalen oder Gläsern anrichten und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Bubieinfach: bestreichen, füllen, dekorieren

mache, soll ich auch selber probieren.»

ils ist erst 4 und geht in den Kindergarten. Trotzdem hilft er seinem Vater, der von Beruf Koch ist, täglich beim Znachtkochen - an Wochenenden auch beim Zmittag. Der Junior klopft Eier auf, schnetzelt, brät Zutaten an, rührt in den Töpfen, schneidet Kräuter im Garten ab, halbiert die Tomaten und schneidet Zucchetti -«Papa schneidet der Länge nach, ich dann in Streifchen».

Wie man sieht, beherrschen selbst die Kleinsten viel mehr, als von manchen Grossen gemeinhin angenommen. Dazu zählt das

Schneiden, das Bestreichen etwa von Omeletten oder das Füllen von Kürbissen, wie Nils konkret unter Beweis stellt. Allerdings soll man Kinder in seinem Alter nie alleine in der Küche lassen, sondern sie ständig überwachen. Zusammen ist man in dem Fall sicher nicht schneller - im Gegenteil. Dafür vermittelt man Kindern so einen guten Einblick in die Küchenarbeit, erste bleibende Eindrücke, Interesse und Spass am Kochen. Und dann ist da noch der Türöffner, damit die Kleinen auf den Geschmack von Lebensmitteln kommen: die Freude an selbst gemachten, frischen Mahlzeiten.



1 P. Crêpe-Mischung gem. Packung anmischen. Daraus 8 dünne Crêpes braten und beiseitestellen. 250 g Früchte nach Wahl rüsten und klein schneiden. Falls TK-Früchte, auftauen lassen und Saft abgiessen. Die Crêpes lagenweise mit 250 g Mascarpone bestreichen, ein paar Früchte und etwas von total 4 EL Nutella darauf geben, bis knapp an den Rand verstreichen, die nächste Crêpe darauflegen und so weiter verfahren. Sieben der Crêpes wie beschrieben aufschichten. Mit der letzten Crêpe bedecken. 2 dl Vollrahm steif schlagen und die Torte damit bestreichen. Nach Wahl mit Smarties, Zuckerstreuseln etc. dekorieren. Zubereitung: 1,5 Std. + 30 Min. kalt stellen

Kürbissuppe - mein flüssiger Kürbis

Zutaten für 6 Personen:

1 Hokkaido-Kürbis (4–5 kg) den Deckel abschneiden und mit einem Löffel die Kerne und Fäden entfernen. 10 Scheiben Toastbrot in Würfel schneiden. Den Kürbis mit Salz und Pfeffer ausreiben, lagenweise mit Croûtons und 250 g geriebenem Gruyère bis ²/₃füllen. 3 dl Vollrahm und 5 dl Bouillon mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kürbis giessen. Den Kürbis auf einem Blech bei 200 °C in den vorgeheizten Ofen schieben. 2–2,5 Std. schmoren lassen. Sorgfältig mit der Suppenkelle umrühren, das Kürbisfleisch vom Rand schaben und mit dem Inhalt vom Kürbis vermischen, sodass eine sämige Masse entsteht. Sofort servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 2,5 Std. garen

Gerade bei den Kleinsten ist es ratsam, eine kindergerechte Arbeitsumgebung zu schaffen: auch mithilfe spezieller Stühle oder Schemel. Ausserdem Schürze anziehen und feuchten Putzlappen bereithalten.





Fürs Aushöhlen der Kürbisse ist mit Sicherheit die Hilfe eines Erwachsenen notwendig. Dagegen ist das Einschichten aller übrigen Zutaten unserer Kürbissuppe bubieinfach.







Online-Einkauf nach Hause liefern lassen oder im Laden abholen!

Gratis-Lieferung ab Fr. 100.-

10% Willkommensrabatt für einen Einkauf mit Heimlieferung auf www.volgshop.ch

Gutscheincode: volgshop2017

Mehr Informationen auf www.volgshop.ch



Spätzli mit Brösmeli und Käse - und die Sache ist gegessen

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier aufschlagen. 400 g Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde machen, Eier und 2 dl Milch in die Mulde geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut verklopfen, bis sich Blasen bilden. Den Teig mit dem «Knöpfli-Hobel» ins siedende Salzwasser geben. Sieden, bis sie aufsteigen. Mit einem Sieb abschöpfen und in eine Schüssel geben. 2 harte Brotscheiben fein zerbröseln, zusammen mit 1 EL Butter und 100 a Gruyère unter die Spätzli mischen. Zubereitung: 45 Min.



ominic ist 13, besucht das Gymnasium und hat eine Zwillingsschwester und einen jüngeren Bruder. Er spielt sehr gerne Fussball und Klavier. Leicht ins Schwärmen kommt Dominic aber auch, als er vom Familien-Kochzirkel zu Hause spricht: «Jemand aus der Familie gibt ein Thema vor. Eine Gruppe bereitet dann die Hauptspeisen zu, die andere Gruppe die Vorspeisen und anderes mehr. Und das macht allen riesig Spass.» Dominic kocht aber auch schon mal alleine für seine Familie: Teigwaren, Suppen oder etwa Falafel. Kids in seinem Alter kann man generell alleine für die ganze Familie kochen lassen. Sie sind in der Lage, Rezepte nicht nur zu lesen - sondern auch zu verstehen. Trotzdem sollten zumindest zu Beginn die Gerichte relativ einfach sein.



Kartoffel-Würstli-Eintopf willkommen im Schlaraffenland

Zutaten für 4 Personen:

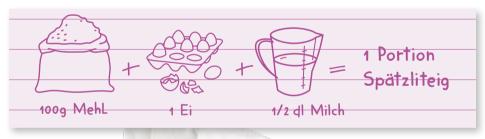
600 g fest kochende Kartoffeln und 2 Rüebli schälen und in Würfel schneiden. ½ Lauch in Ringe schneiden und in einem Sieb abbrausen. 1/2 Sellerie schälen und in Würfel schneiden. 3 Paar Wienerli in Viertel schneiden. 1 EL Bratbutter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Sellerie, Lauch und 1 gehackte Zwiebel andünsten, mit ½ l Bouillon ablöschen und 20 Min. zugedeckt leicht sieden lassen. Wienerlistücke dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. garen



Selbst mit bereits grösseren Kids: unbedingt Gefahren und Risiken ansprechen - beim Verbrennen der Finger angefangen. Es erweist

sich jeweils auch als ratsam, einen Zeitplan zu erstellen: Wann etwa das Znacht geplant ist - wann also mit Zubereiten beginnen.



«Wenn ich ein Rezept ganz aufmerk-sam lese, ist Kochen halb so wild.»

Dominic ist 13 und besucht das Gymnasium in Winterthur. Er kocht für die Familie - und mit der Familie: «In unserem Familien-Kochzirkel kochen wir nach Thema in Gruppen.» Dominics Lieblingsgerichte reichen von Topfennudeln und Fajitas bis Pizza.



Hier haben Sie das Geschenk.



Sammeln Sie bis zum 31.12.2017 drei Zuckercodes und wir schenken Ihnen eine von 5000 Zuckerdosen (solange Vorrat). Die Codes gibt's bei Ihrem Volg auf den Schweizer Kristallzucker-Packungen. Teilnahme und Teilnahmebedingungen auf zucker.ch/promotion



Mit etwas Glück geniessen Sie beim nächsten Mal Guetzli backen einen fein duftenden Kaffee von Ihrer neuen



WETTBEWERB

Worin liegt das Erfolgsgeheimnis von Toppits-Backpapier?

- A: beidseitige Silikonbeschichtung und Antihaft-Struktur
- B: einseitige Silikonbeschichtung und Antihaft-Struktur
- C: beidseitige Silikonbeschichtung und Antiroll-Struktur

1. Preis im Wert von Fr. 1400.-

1 Kaffeevollautomat Melitta Caffeo Barista TS

Varinanza CS

2.-10. Preis im Wert von je **Fr. 750.**– je 1 Kaffeevollautomat Melitta Caffeo

11.-25. Preis im Wert von je **Fr. 10.**– je 1 Buch «Die besten Kaffeerezepte der Welt»

→ Mitmachen & gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 26. Oktober bis 22. November 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 auf das Band. Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS Per Post: Lösung bis 20. November 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Toppits», Postfach 344, 8401 Winterthur



Toppits-Backpapier verhindert Durchfetten und Festkleben – dank beidseitiger Silikonbeschichtung und Antihaft-Struktur, Einfetten ist kalter Kaffee, Ganz heissen Kaffee gibt's beim Wettbewerb zu gewinnen.

ein Durchfetten und kein Festkleben das Erfolgsgeheimnis von Toppits-Backpapier liegt in der beidseitigen Silikonbeschichtung und Antihaft-Struktur. Damit wird die Kontaktfläche zum Backgut reduziert, das Anbackrisiko minimiert und das Durchfetten verhindert. Eine weitere gute Nachricht ist das für Toppits verwendete Papier: Es besteht aus natürlichem Zellstoff, der gemäss den strengen Regeln des FSC zugunsten einer ökologisch angemessenen, sozial nutzbringenden und ökologisch werthaltigen Waldbewirtschaftung angebaut wird. Sprich: ein wichtiger Beitrag zum Erhalt der Wälder.

Alles andere ist kalter Kaffee

Das Einfetten des Backblechs, damit am Schluss nichts kleben bleibt, ist also ein für alle Mal aus der Küchenwelt geschafft - kalter Kaffee. Köstlichen heissen Kaffee werden Sie zukünftig mit etwas Glück auch mit einem Kaffeevollautomaten von Melitta zubereiten. Nehmen Sie am Wettbewerb teil.



von Toppits Back-Bögen: Beidseitige Silikonbeschichtung und Antihaft-Struktur verhindern Durchfetten und Festkleben.



Gerber









Zutaten (4 Personen):

400 g Gerber Fondue Moitié Moitié

50 g Vollrahm

50 g Weisswein

Salz

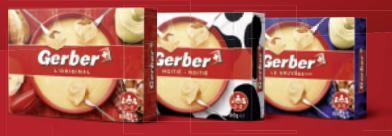
Pfeffer, aus der Mühle Kisagpatrone & Kisagbehälter

2 Baguettes

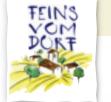
Zubereitung:

Gerber Fondue aufkochen und mit Weisswein und Vollrahm mischen. Fondue mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kisagbehälter füllen. Kisagbehälter mit zwei Patronen füllen und gut schütteln. Die zwei Baguettes in jeweils sechs gleichgrosse Stücke schneiden und mit einer Holzkelle ein Loch in den weichen Teil formen (wie bei einem Hot Dog Brot). Das Fondue in die kleinen Hot-Dog-Brötchen dressieren und sofort geniessen.





Feins vom Dorf





er Spätzli-Produzent Walter Rüegg arbeitet im Dienste des guten Geschmacks. Nicht nur bietet er spannende Kurse an und reist mit seinem mobilen Holzofen an Catering-Einsätze – er produziert auch feinste Spätzli nach Hausrezept. Walter Rüegg legt Wert auf eine gute Qualität seiner Rohstoffe, aber auch auf sauber durchgeführte Arbeit – seit über dreissig Jahren. «Ich bin stolz auf meine Spätzli. Umso mehr, seit ich sie neuerdings im Volg verkaufen kann», sagt er.

Topseller im Herbst

Im Volg Wiesendangen ist seine Teigwaren-Spezialität ein Verkaufsschlager, weiss Ladenleiterin Iren Akeret: «Im Herbst gehen die Spätzli weg wie warme Weggli, da sie wunderbar zu Wildgerichten passen», sagt sie. Die Volg-Kundschaft schätze den intensiveren Geschmack und den weichen Biss. Die Eier-Teigwaren von Walter Rüegg gibt es mit Bärlauch (saisonal), Spinat, Classic und aus Urdinkel. Bald sollen noch weitere Varianten hinzukommen.

Spätzli-Produzent Walter Rüegg

Spätzli
Walter Rüegg
Wiesendangen 2H

Walter Rüegg überreicht Volg-Ladenleiterin Iren Akeret seine Spätzli. Walter Rüegg weiss, was Spätzli-Liebhaber wollen: seine handgemachten, extrazarten Spätzli mit dem unverkennbar weichen Biss. Im kulinarischen

Herbst läuft die Produktion

auf Hochtouren.

Produkte mit Lokalcharakter

Hinter jedem «Feins vom Dorf»-Produkt steht ein Produzent aus dem Dorf oder einem Nachbardorf. Ziel des Konzepts «Feins vom Dorf« ist es, den kleinen Produzenten aus dem Dorf die Möglichkeit zu geben, ihre mit grösster Sorgfalt hergestellten Produkte in «ihrem» Dorfladen zu verkaufen. Das «Feins vom Dorf»-Konzept von Volg mit seinen über 3000 Lieferanten ist schweizweit einzigartig.

«Feins vom Dorf»-Produkte im Volg Wiesendangen sind nebst den Spätzli von Walter Rüegg auch Wein der Familie Kindhauser aus Wiesendangen, Wachteleier der Familie Baur aus Menzengrüt, Zopfmehl der Familie Grunder aus Oberneunforn und Himbeeren der Familie Rechsteiner aus Hagenbuch erhältlich.



Jetzt profitieren!



CHF 9.95

anstatt CHF 11.90 auf alle NESCAFÉ GOLD 180g vom 13. bis 18. November 2017

It all starts with a NESCAFE.





Die alte Handelsweg von der Schweiz über Brünig, Grimsel und Gries nach Italien heisst nicht von ungefähr Sbrinz-Route. Seit Jahrhunderten ist der Sbrinz auch über die Grenzen hinaus berühmt.

ormaggio di Sbrinzo - von bester Qualität», wie in Dokumenten des 16. Jahrhunderts nachzulesen ist. sagt an sich schon aus, wie der Sbrinz auch über die Landesgrenzen hinaus bekannt und begehrt ist. Seit jeher. Lange bevor Lastwagen und Eisenbahn begannen, die Handelswaren zwischen Alpenländern hin und her zu transportieren. Jener «formaggio di Sbrinzo» wurde damals für Papst Clemens VIII von Lasttieren nach Italien getragen. Von Stansstad aus über raue Pfade und über die Pässe Brünig, Grimsel und Gries ins italienische Domodossola sprich: über die Sbrinz-Route. Ein Routenname, der ein weiteres Indiz für die Bedeutung des Sbrinz im internationalen Gastrohandel darstellt.

Je reifer, desto besser: Sbrinz AOP

Für den Sbrinz AOP wird ausschliesslich erstklassige Rohmilch von 27 ausgesuchten, nach strengen Richtlinien arbeitenden Tal- und Alpkäsereien in der Innerschweiz

Geschmacks

Der Sbrinz AOP schmeckt als Hobelrolle oder Möckli genauso vorzüglich wie als Reibkäse.



Seit Jahrhunderten auch ausserhalb unserer Landesgrenzen begehrt: der würzige Sbrinz

verwendet. Für ein 100% natürliches, qualitativ hochstehendes Produkt, dessen gesamter Produktionsprozess konstant kontrolliert wird. Für die Reifung braucht der Sbrinz AOP vor allem Zeit – sehr viel Zeit: idealerweise mindestens 26 Monate. Und je länger man ihn reifen lässt, desto aromatischer und würziger wird sein Bouquet. Den Sbrinz AOP geniesst man am besten als Hobelrolle, Reibkäse oder Möckli – aber bitte brechen, nicht schneiden. Auch ausserhalb unserer Kulturgrenzen.



www.ricola.com



Remo Späti hatte im Volg Seedorf bereits geschnuppert. Nun macht er hier seine Lehre zum Detailhandels-



m bernischen Seedorf mit seinen knapp über 3000 Einwohnern gibt es einen einzigen Lebensmittelladen: den Volg. Eröffnet wurde der Dorfladen im November 2015, geleitet wird er seitdem von Ruth Flückiger, die heute von sechs Mitarbeitenden unterstützt wird. Einer davon ist Remo Späti, Lernender im 2. Lehrjahr der dreijährigen Grundbildung zum Detailhandelsfachmann. Remo - mit Vornamen reden ihn auch viele Ladenkunden an - ist zwanzig, wohnt in Lyss und fühlt sich sichtlich wohl im Volg Seedorf.

Schnuppern - Praktikum -Lehrstelle

Zum Volg Seedorf kam Remo aufgrund einer Lehrstellenausschreibung im Internet kurz nach Eröffnung 2015. Vorerst zum Schnup-

pern mitten im rastlosen Weihnachtsgeschäft, dann zum halbjährigen Praktikum und schliesslich zum Lehrstellen-Antritt weil es ihm so gut gefiel. Obschon Remo bereits eine Schreinerlehre absolviert hatte. Oder gerade deswegen wusste er, was er im Grunde wirklich wollte: «Ich vermisste vor allem den Kundenkontakt. Und als ich hier schnupperte, war ich erstaunt, wie gut mich die Kunden gleich aufgenommen haben. Das hatte ich nicht erwartet. Man grüsst mich heute auf der Strasse - und darauf bin ich stolz. Ausserdem wurde mir richtig bewusst,

wie gerne ich verkaufe.»



Brot fertig backen gehört mit zu den vielseitigen Aufgaben, die Remo Späti selbstständig erledigt.



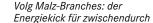
Ladenleiterin Ruth Flückiger checkt mit Remo Späti das Bestellbuch für Gemüse und Früchte.

Kundenkontakt spricht sehr für Volg

Kundenkontakt bei Volg

Fragt man Remo, was ihn insbesondere zu einer Lehrstelle bei Volg bewogen habe und was ihm hier vor allem gefalle, kommt die überzeugte Antwort: «Der Kundenkontakt das zeichnet Volg besonders aus im Vergleich zu anderen Detailhandelsketten. Man wird hier mehr gefordert und gefördert. Das stärkt das Selbstvertrauen. Viel allein erledigen können - das gefällt mir.» Die Ladenleiterin und Berufsbildnerin Ruth Flückiger ist sich sicher, dass Remo nun die richtige Berufslaufbahn für sich ausgewählt habe: «Er erledigt jetzt schon beinah alles, was das Tagesgeschäft beinhaltet - ausser Büroarbeit. Er kommt sehr gut an bei der Kundschaft. Ich rechne bei ihm bereits mit sehr guten Aufstiegsmöglichkeiten.» Volg-Ladenleiter - so sähe Remo sich gerne auch einmal. Und allen Jugendlichen, die sich noch kein richtiges Bild von ihrer Laufbahnplanung machen, empfiehlt er aufrichtig: «Eine Lehre bei Volg.»







Die neuen Volg Malz-Branches sind der ideale Energiekick für zwischendurch. Sie sind nicht nur geschmacklich dank der feinen Zutaten von besonderem Format. sondern auch praktisch zum Mitnehmen.

m Volg gibt es jetzt eine ganz neue Genussformel: Gerstenmalz und Schweizer Schokolade und Weizencrispies. Die Kombination dieser Zutaten ergibt nicht nur eine verführerische Nascherei, sondern tankt gleichzeitig auch Ihre Energiereserven auf. Die Rede ist von den neuen Volg Malz-Branches.

Volg Malz-Branches: genüssliche Energielieferanten

Egal, ob zum Znüni oder Zvieri, ob zu Hause oder unterwegs, ob Kind oder erwachsen -

Malz-Branches

Branches de mall



zer Schokolade verarbeitet und mit knusprigen Weizencrispies Volg erhältlich - zum Probieren und Gernhaben.

Volg Malz-Branches, 5 x 25 g

schweiz. Rock- sänger (Kuno)	Struktur	Grösse, Menge	Lebens- bund	Nacken	—	•	grösstes Tasten- instru- ment	•	früherer äthiop. Fürsten- titel	akade- mischer Grad (Abk.)	Umlaut	chem. Zeichen für Neon	russ. gego- renes Getränk	Start- phase	•	Tonart
-	V	V	•				schweiz.: Trauer- feier	-		•	V	,	V			V
Kleider- über- wurf	-		3				Land- schaft südlich Berlins	-					4			
_				Wandel- halle			IH	IR (BEV	VIN	N	antike Mesopo- tamische Stadt		krank und gebrech- lich		
ein Kletter- tier			Luzern. Fussball- club	>	<u></u>		G	1 Armb elbgold uck im	von Ri	nomber	g	_		٧		
~						Spon- soren, Förderer	30	- 31. IIII				Gattin des Gottes Thor	-	6		durch Regeln verein- heitlicht
trop. Knollen- gemüse			blühende Holzge- wächse		zentral- asia- tischer Staat	V		res.	40000	O		Spleen	Beginn		Bewe- gungs- lehre	٧
alter Energie- wert der Nahrung	Insel- gruppe	schweiz. Reise- kasse (Check)	-		٧			•		A CHARLES		-	٧		•	
-	V						-	C	RL	mbe	D	_			5	
Ge- richts- diener		süsser Brot- aufstrich		Abk.: Raten- zahlung	-	7				нмис	0	schweiz : bis jetzt		spa- nisch: nein	-	
_		٧	8				fertigte	kunstvoll Armband e in jeder	l von Rho	mberg S	chmuck	_	9			
_	11			Stadtteil Buenos Aires (La)			Entdeck Rhombe	t zeitlos e ken Sie erg schw	die Sch eizweit ir	muckwelt ı den Bija	en von outerien	schweiz. Nobel- preisträ- ger 1978		weib- liches Haustier		
Laut- stärke- mass			Gehirn- krankheit der Rin- der (Abk.)	Y			se sind	ter www. fünf Volg d zehn à l	g-Einkauf:			Internet- Schwätz- chen (engl.)	-	14		
Renn- wagen- fahrer	-	15	,			Abk.: Rhode Island	franzö- sisch: See	•	ein Schnell- zug (Abk.)	•	inner- halb	Teil des Pilzes	-	12		Initialen East- woods
^			dünnes, rohes Rind- fleisch	-		٧			,	10	٧		latei- nisch: hier	-		٧
kleine Strasse		Nieder- wild	-					13				schweiz. Dialekt: Butter	>		47	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1-17 raetselmedia.	en.
•	_		7			'			10	' '	12		17			

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



8		6			9			2
		9	2					
1	5			8				9
					4	5	8	
		7				1		
	1		8					
4				2			3	1
					7	4		
9			4	3		7	0-M-200 Ritter(He	6

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



Für Ihre Samtpfote nur das Beste:

Entdecken Sie die verführerische Vielfalt von Sheba®

Sheba





Chiquita sorgt sich um seine Mitarbeitenden – und so gleichzeitig für eine hervorragende Qualität ihrer Bananen.



Die krummen Gelben mit den runden Blauen

Chiquita: Die Marke, die alle kennen – von der Frucht, die alle mögen. Seit jeher versorgt sie uns mit besten Bananen. Mit einer Nachhaltigkeit, die sich zweifellos auf die Qualität auswirkt.

Der Bananenexporteur setzt sich für Nachhaltigkeit und für fortschrittliche Arbeitsbedingungen von weiblichen Angestellten ein.

r darf auf keiner Chiquita-Banane fehlen: der blaue Sticker mit dem fröhlichen Mädchen, das uns Lebensfreude und Exotik zuzwinkert. Doch das kultige Emblem steht für weit mehr. Chiquita bemüht sich für nachhaltiges, zukunftsgerichtetes Wirtschaften – seit bald 150 Jahren.

Auch jetzt hat das Unternehmen langfristige Visionen. Im Mittelpunkt stehen dabei stets die Mitarbeitenden von Chiquita. Fortschrittliche und sichere Arbeitsbedingungen sind dem Unternehmen äusserst wichtig. Dazu gehört auch die Gleichstellung von weiblichen Angestellten; seit 2011 sorgt sich ein spezielles Gremium ausschliesslich um das Wohl der Mitarbeiterinnen. Ihr Anteil an der gesamten Chiquita-Mitarbeiterschaft beträgt 17 Prozent. Die Arbeit des Gremiums umfasst Themen wie Rechte, Gesundheit, Arbeitsplatzsicherheit, Aufbau von arbeitsbezogenen Qualifikationen, Schutz vor

Ausbeutung und aller Arten von Diskriminierung. Darüber hinaus steht der Exportriese auch für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur ein.



Der blaue Aufkleber ist Symbol für eine garantierte Qualität.







Und wen backst du glücklich?

Mitbacken und gewinnen!

Wir verlosen insgesamt 5 Back-Workshops für 5 Personen im Café Gugelhupf in Luzern & 240 Back-Boxen im Wert von CHF 30.- Teile dein Love Cake Bild mit #lovecakeOetker auf Facebook und Instagram oder lade es direkt auf oetker.ch/lovecake hoch.



Wen auch immer du glücklich backen willst, bei uns findest du alles dazu.



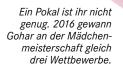
Gohar Tamrazyan ist Schachprofi. Die 13-jährige Erlinsbacherin lebt erst seit sechs Jahren in der Schweiz, spricht aber bereits fliessend und akzentfrei Schweizerdeutsch. In ihrem Heimatland Armenien hat sie schon als Sechsjährige ihre Liebe zum Schachspiel entdeckt. Schnell war klar: Gohar ist ein Ausnahmetalent. 2014 wurde sie Schweizermeisterin in ihrer Alterskategorie und feierte seither bereits viele weitere Erfolge im In- und Ausland.

Ein kluger Schachzug

Als ihr Vater vor Kurzem im Internet auf das Volg-Sponsoring stiess, wurde ihm

klar: Das ist genau das Richtige für Gohar. Volg unterstützt auch Sportarten, die weniger verbreitet sind, wie eben Schach. Einen Brief und ein Telefonat später sassen Gohar, ihr Vater und Volg an einem Tisch. Es bedurfte nicht viel Überzeugungsarbeit, bis der Deal unter Dach und Fach war.

Jetzt kann die junge Schachvirtuosin erst recht Vollgas geben. Sie übt mit ihren Profitrainern aus Armenien und der Ukraine über Skype, liest Bücher über Schachstrategien und spielt in ihrem Schachclub in Aarau.











THERMO LEGGINGS

2er Pack CHF 19.90



Freizeit Die Volg Erlebnishöfe im Dezember

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf: In den NATURENA-Kursen im Dezember basteln Sie eindrucksvolle Figuren, fertigen aus Abfall eine Vase an und häkeln süsse Baby-Mützchen.

Kreativer Dezember



Fricktal: Weihnachts-Nana

1 Fr, 15.12.17, 9–18 Uhr 2 Sa, 16.12.17, 9-18 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Die leuchtende Figur, frei gestaltet nach dem Vorbild von Niki de Saint Phalle, zaubert ein stimmungsvolles Ambiente in Ihre Wohnräume. Die Grundform machen Sie mit Hasendraht. Ihrer Fantasie können Sie dabei freien Lauf lassen. Dann wird die Figur mit Lampenpapier überzogen. Für den Lichtzauber sorgt ein mitgebrachter LED-Streifen mit Farbwechsler, den Sie geschickt in die Weihnachts-Nana einfädeln.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren Mitbringen: LED-Leuchtstreifen mit Farbwechsler (5 m lang)

Leitung: Daniela Häbig, Freiburg D, www.daniela-haebig.de

Preis: Fr. 140.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Weihnachts-Nana (Höhe ca. 50 cm)



1 Fr. 01.12.17, 9–16 Uhr 2 Sa, 02.12.17, 9-16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Mit Holz, Blech und Draht kreieren Sie einen Engel. Zuerst schneiden Sie aus Eisenblech die Flügel, eventuell einen Kopf oder auch einen Heiligenschein. Diese Teile montieren Sie auf ein passendes Holzscheit (wird zur Verfügung gestellt) oder auf ein selber mitgebrachtes Schwemmholz. Sie probieren aus, suchen die optimale Form und stellen nach Ihren Vorstellungen zusammen. Wem noch Zeit bleibt, der kann aus Blech zusätzlich einige dekorative Sternobjekte anfertigen.

Teilnehmer: 15 Personen ab 12 Jahren (Kinder in Begleitung Erwachsener)

Mitbringen: Schwemmholz für den Körper, Arbeits-/Gartenhandschuhe, Brett zum Bohren, Akkubohrer (geladen) und Blechschere, sofern vorhanden

Kleidung: Warme Kleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt. Leitung: Nadia Onorato, Grafstal, www.formundanders.ch

Preis: Fr. 190. - pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Engel (Blech Grösse 50 x 60 cm und Metallfuss mit Stab) im Wert von Fr. 60.-



Werdenberg: Mützchen für die Kleinen

1 Fr. 08.12.17, 9–15 Uhr 2 Sa,09.12.17, 9-15 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

Programm: Kindermützchen für Neugeborene oder Kleinkinder mit herzigen Motiven oder im Tierlook sind immer ein Hingucker. Unter Anleitung häkeln Sie aus hautverträglicher Wolle eine Kappe mit einem Motiv Ihrer Wahl und je nach Bedarf mit Ohrenklappen und Bändel. Die Mütze wird mit festen Maschen und Stäbchen angefertigt und der Innenrand mit einem flauschigen Fleece-Stirnband ausstaffiert. Ein warmes Accessoire für kalte Wintertage und ein ideales Geschenk zu Weihnachten.

Teilnehmer: 16 Personen ab 18 lahren mit Grundkenntnissen im Häkeln

Mitbringen: Kopfumfang des Kindes, für das die Mütze bestimmt ist, in Zentimetern.

Kleidung: Warme Kleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt. Leitung: Nadine Hornung und Cécile Schwyter, www.woll-in.ch

Preis: Fr. 110. - pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für ein Mützchen



Zugerland: Vase im Upcycling-Design

Sa.02.12.17, 9-13 Uhr* 2 Sa,02.12.17, 14-18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Hotzenhof, Deinikon 9, 6340 Baar

Programm: Upcycling bedeutet Neues aus Abfallprodukten kreieren, und gerade PET bietet dafür eine Vielzahl an gestalterischen Möglichkeiten. Sie lernen, das Kunststoffmaterial fachgerecht zu schneiden und fügen es mit einer speziellen Technik zu einer Kugelvase mit wahlweise 23 oder 18 cm Durchmesser zusammen. Zur Auswahl stehen die Farben Grün, Blau und Weiss. Überdies zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie aus PET-Flaschen stilvolle Geschenkverpackungen und Windlichter herstellen.

Teilnehmer: 16 Personen ab 10 Jahren Kleidung: Warme Kleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt. Leitung: Jrène Odermatt, Buochs, www.jojo-buochs.ch

Preis: Fr. 120. - pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Kugelvase, Geschenkverpackung und Windlicht

Hinweis: Bitte bei der Anmeldung gewünschte Grösse (23 cm oder 18 cm) und Farbe (Grün, Blau, Weiss) Ihrer Vase angeben

* In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.

Anmeldungen für Kurse und Workshops

Internet: 1. www.naturena.ch

Telefon: 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8-12 und 13-17 Uhr

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur

Anmeldeschluss: 14. November 2017



www.facebook.com/naturena.erlebniswelten





Adresse

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon Ja. bitte informieren Sie mich über Wettbewerbe und Promotionen Ø 42 cm, Höhe 2,2 cm

Höhe 6,9 cm

Talon bitte ausfüllen und zusammen mit den Kaufbelegen von Schweizer Käse einsenden an:

Schweizer Käse, «Karussell», Postfach, **3001 Bern**

Angebot gültig solange Vorrat.

* Strichcode auf Verpackung oder Kassenbon, Preis und Kaufmenge/-gewicht nicht relevant





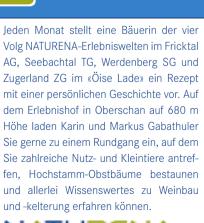
von Schweizer Käse.

NATURENA Mein Rezept

November 2017

Traditionelles Ramequin

Wir bewirten auf unserem Bauernhof mit dazugehörigem Torkel (Weinstube) oft grosse Glesell-Schaften. Der Hunger der Gläste kann nicht immer richtig eingeschätzt werden. Deshalb fallen öfter Resten an, und diese gilt es, sinnvoll zu verwerten. Über übrig gebliebenes Brot freut sich die ganze Familie. Dann gibt es bei uns nämlich mein Ramequin nach traditioneller Art. Für 4 Personen schneide ich 1/2 Pfund Brot und bestreiche die Scheiben mit Butter. Lagenweise schichte ich die Scheiben mit ungefähr 200 g geschnittenem Käse in eine gebutterte Gratinform ein. Für den Gruss mische ich 4 Eier mit 6 dl Milch, würze die Mischung nach meinem Belieben und giesse sie dann über die Brotscheiben. Anschliessend verteile ich Butterstückchen darauf und backe das Gianze bei 200 °C auf der zweituntersten Rille für ca. 30 Minuten. Wenn es im Kühlschrank noch Schinken, Fleischkäse oder Bündnerfleisch hat, kann man dies zwischen Käse und Brotscheiben legen - so schmeckt das Ramequin noch besser.















Mehr Zeit zum Feiern und Geniessen



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

5. Dez.2017, 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



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

5. Dez. 2017, 18.30–22.30 Uhr Anmeldung: www.tatort-kochschule.ch oder Telefon 032 682 00 08 Tatort-Kochschule Vorstadt 13 3380 Wangen an der Aare E-Mail: info@tatort-kochschule.ch



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG MIT MARCUS & DARIO MARXER:

7. Dez. 2017, 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:

12. Dez. 2017, 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





* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

WWW.TORINO.SWISS





vom 30.10. bis 4.

Gehört einfach dazu! Feine Rezepte auf www.chirat.ch







Im Volg finden Sie die Kürbissorten Butternuss und oranger Knirps.

ie Kürbissaison läutet den Herbst ein – die Jahreszeit bunter Vielfalt und Üppigkeit. Mindestens so vielseitig ist auch die Familie der Kürbisse: Es gibt Tausende von Sorten, die von klein bis gross, von oval bis rund und von orange bis grün reichen. Allen gemeinsam ist die Tatsache, dass sie reich an Vitaminen und Ballaststoffen, kalorienarm, zellschützend und verdauungsfördernd sind.

Der Kürbis – ein Tausendsassa

Der Kürbis, der unlängst noch als typisches Arme-Leute-Essen galt, fehlt heute in keiner Küche. Auch weil sich so vieles damit zubereiten lässt. Was wir alle kennen: von der klassischen Kürbissuppe bis zur Kürbiskonfi. Aber auch Aussergewöhnliches wie etwa Kürbispizza, Kürbiskebab oder Kürbisberliner bis hin zum Kürbisbier. Diese Vielfalt rührt auch vom Umstand her, dass Kürbisse mehrere Monate lang aufbewahrt werden können: Nach Entfernen der Schale hält sich eingefrorenes Kürbisfleisch bei –18 °C bis zu fünf Monate. Ein angeschnittener, mit Frischhaltefolie abgedeckter Kürbis ist im Kühlschrank zwei Tage haltbar. Und vom Kürbis wird sehr wenig weggeworfen: Die ofengerösteten Kerne eignen sich etwa prima für Salate. Ganz sicher gut ankommen wird Ihre Kürbislasagne bei Familie und Gästen.





Rezepte 11/17

Züri Gschnätzlets mit Morcheln

Zutaten für 4 Personen:

400 g Schweinsgeschnetzeltes

1 EL Erdnussöl

1 EL Butter

1 Zwiebel, gehackt

15 g Morcheln, getrocknet

1 EL Mehl

1,5 dl Weisswein

2,5 dl Rahm

Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung:

- 1. Geschnetzeltes in Erdnussöl scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.
- 2. Zwiebeln in Butter andünsten, eingeweichte Morcheln abschütten, klein schneiden, mitdünsten.
- 3. Mit Mehl bestäuben, mit Weisswein und dem abgesiebten Einweichwasser ablöschen. Leicht einkochen. Rahm dazugeben, ein paar Min. leicht köcheln lassen, Fleisch in die Sauce geben, nochmals wärmen, abschmecken und servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Fondue mit Champagner

Zutaten für 4 Personen:

400 g Greyerzer,

2 EL Maizena

gerieben

4 dl Champagner

300 g Brie, in Würfel geschnitten

2 cl Williams

Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

- 1. Käse ins Caquelon geben, mit Maizena vermischen, Champagner und Williams dazugiessen.
- 2. Auf kleinem Feuer unter Rühren langsam aufkochen, bis der Käse geschmolzen ist und eine sämige Masse entsteht. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken und sofort auf das Rechaud stellen.

Zubereitung: 40 Min.

Basler Mehlsuppe mit Rauchwürstli im Speck

Zutaten für 4 Personen:

200 g Zwiebeln, gehackt

1 EL Erdnussöl

1,51 Bouillon

200 q Mehl

4 dl Rotwein

120 g Reibkäse (Emmentaler, Greyerzer)

- 4 Rauchwürstli
- 4 Specktranchen Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Mehl in einer Pfanne unter ständigem Rühren hellbraun rösten und erkalten lassen. Zwiebeln im Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen.
- 2. Das Mehl mit dem Rotwein glatt rühren, beigeben und unter ständigem Rühren aufkochen. 2,5 Std. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit dem Reibkäse 4 Dreiecke ausstreu-



en. Im Backofen 5–7 Min. bei 200 °C backen, über dem Wallholz erkalten lassen.

4. Rauchwürstli in Speck einwickeln und ebenfalls im eingestellten Ofen für 20 Min. braten. Würstli halbieren. Käsesegel und Würstli in die Mitte der Suppenteller anrichten und mit Mehlsuppe umgeben.

Zubereitung: 30 Min. + 3 Std. köcheln lassen

Fischstäbli mit Sardellen, Oliven, Kartoffeln und Tartarsauce

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, fest kochend

- 4 EL Oliven, schwarz, ohne Stein
 - 4 Sardellen, aus dem Öl, abgetropft
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 P. Fischstäbli

Für die Sauce:

- 1 Eigelb
- ½ EL Senf

1,25 dl Sonnenblumenöl

½ EL Essig oder Zitronensaft Salz, Pfeffer

- 1 Ei, hart gekocht
- 2 Essiggurken
- 1 TL Peterli, gehackt
- 1 TL Kapern, gehackt

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser gar kochen. Oliven in Ringe schneiden und die Sardellen grob



hacken. Zusammen mit dem Peterli unter die Kartoffeln mischen und bis zum Servieren warm stellen.

- 2. Eigelb und Senf gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren Öl in dünnem Faden dazugeben. Essig oder Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gekochte Ei hacken. Essiggurken fein würfeln zusammen mit dem Peterli und den Kapern unter die Sauce mischen.
- 3. Fischstäbli gemäss Packung zubereiten und mit den Kartoffeln und der Sauce servieren. Zubereitung: 1 Std.

Käseschnitte «Pomodoro-Merlot»

Zutaten für 4 Personen:

8 Sch. Brot, vom Vortag

2,5 dl Merlot

160 g Käse, gemischt, gerieben

1 EL Maizena

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 EL Tomatenpüree

200 g Pelati, abgetropft, qewürfelt



Zubereitung:

- 1. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit etwas Rotwein beträufeln.
- 2. Geriebener Käse mit Maizena, 1,5 dl Merlot, Knoblauchzehen, Tomatenpüree und den Pelati vermischen, mit Pfeffer würzen.
- 3. Masse auf Brotscheiben streichen, im Ofen für 15 Min. bei 200 °C backen.

Zubereitung: 30 Min.







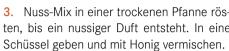
Birchermüesli mit gerösteten Honignüssen und Bananenchips

Zutaten für 4 Personen:

- 100 q Haferflocken
 - 2 dl Rahm
 - 2 Äpfel
 - 1 Banane
- 250 g Beeren, gemischt
- 3 EL Nuss-Mix
- 1 EL Honiq, flüssig
- 2 EL Bananenchips

Zubereitung:

- 1. Haferflocken in eine Schüssel geben, mit dem Rahm vermischen und etwas guellen lassen. Äpfel mit der Bircherraffel dazuraffeln und gut mit den Flocken vermischen.
- 2. Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den Beeren unter die Flocken mischen.



4. Müesli in Schalen anrichten, mit Honignüssen und Bananenchips garnieren und servieren.

Zubereitung: 20 Min.



Capuns mit Bündnerfleisch und Filetwürfeln

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Weissmehl
 - 3 Eier
 - 1 dl Wasser
- 150 g Quark
- 80 g Bündnerfleisch, klein geschnitten
- 180 g Rindsfilet,
 - in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Bratbutter
- 3 EL Kräuter, gehackt (z. B. Peterli, Schnittlauch, Majoran)
- 48 Mangoldblätter, gewaschen
- 11 Gemüsebouillon
- 100 g Alpkäse, gerieben Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- 1. Mehl in eine Schüssel geben. Eier und Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Quark zum Mehl geben. Rasch zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2. Filetwürfel in Bratbutter kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Blech auskühlen lassen. Zusammen mit dem

Bündnerfleisch und den Kräutern unter den Teig mischen.

3. Von der Teigmasse einen kleinen Löffel in jedes Mangoldblatt geben. Je etwas vom Blatt über die Masse legen und dann satt einrollen. Bouillon aufkochen, Capuns dazugeben, etwa 10 Min. köcheln. Capuns sorgfältig herausnehmen, auf einer Platte anrichten, mit Käse bestreuen und servieren.

Zubereitung: 90 Min.



Raclette mit Trüffelbrie

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Birnen
- 1 Zitrone, Saft
- 150 g Specktranchen
 - 2 Trüffelbrie

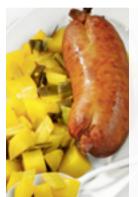


Zubereitung:

- 1. Birnen entkernen und in feine Spalten schneiden. Sofort in einer Schüssel mit Zitronenwasser bedecken.
- 2. Specktranchen halbieren und auf eine Servierplatte geben. Den Brie ebenfalls in Stücke schneiden und auf eine Servierplatte geben. Birnen abschütten und in einer Schüssel auf den Tisch stellen.
- 3. Erst den Speck im Raclette-Pfännli etwas braten. Birnen dazugeben, mit Brie belegen und im Raclette-Öfeli überbacken.

Zubereitung: 10 Min. Vorbereitung + 5 Min. Fertigung

Papet Vaudois mit Safran



Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kg Lauch, längs halbiert, in ca. 4 cm breiten Stücken
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Gemüsebouillon
- 500 g Kartoffeln, fest kochend, in ca. 3 cm grosse Würfel geschnitten
 - 1 TL Salz
 - 1 Safranbriefchen Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- 1. Butter in einem hohen Topf erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch und Lauch andünsten.
- 2. Mit Wein und Bouillon ablöschen, Kartoffeln und Safran dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren.
- 3. Zugedeckt 45 Min. köcheln lassen. Gegen Ende der Kochzeit Deckel entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 1 Std.







Das Gefühl von Heimat teilen.



Nur regional erhältlich. In Aktion von 20. – 26. 11. 2017



Suure Mocke *gespickt mit Knoblauch, Kräutern und Speck*

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Rindsbraten,
 - beim Metzger vorbestellen Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Bratbutter
- 2 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- 10 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Bd. Peterli
 - 10 Spickspeck-Streifen

Für die Beize:

- 6 Wacholderbeeren
- ½ TL Pfefferkörner
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Lorbeerblätter
 - 4 Nelken
 - 2 Rüebli
 - 1 Sellerie
 - 1 Lauch
- 7 dl Rotwein
- 2 dl Rotweinessig
- ½ Zimtstange



Rüebli-Törtli mit Ingwer und Orange

Zutaten für 10 Tartelets à Ø 10 cm:

- 5 Eier, getrennt
- 250 q Zucker
- 250 g Rüebli, geschält, geraffelt
 - 2 EL Ingwer, gerieben
 - Orange, Saft und abgeriebene Schale
- 80 q Mehl
- 1 EL Backpulver, gehäuft
- 250 g Haselnüsse, gemahlen
 - 1 Pr. Salz
 - 1 P. Mürbeteig
 - 2 EL Aprikosen-Konfitüre
- 250 g Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft
- 10 Marzipanrüebli zum Dekorieren



Zubereitung:

- 1. Eigelbe mit Zucker schaumig rühren.
- 2. Rüebli, Ingwer, Orangenschale und -saft vermischen, zur Eigelb-Zucker-Mischung geben. Mehl mit Backpulver vermischen, dazusieben. Haselnüsse daruntermischen.
- 3. Eiweisse mit Salz steif schlagen, darunterziehen.
- 4. Aus dem Mürbeteig 10 Rondellen à Ø 12 cm ausstechen, gefettete Tartelette-Formen damit auslegen und mit Aprikosen-Konfitüre bestreichen. Die Rüebli-Masse in die vorbereiteten Förmchen geben und 45 Min. bei 180 °C backen. Törtli in den Formen erkalten lassen.
- 5. Oberfläche mit Konfitüre bestreichen. Puderzucker mit Zitronensaft verrühren, mit einem Backpinsel auf den Törtli verteilen. Mit Marzipanrüebli dekorieren.

Zubereitung: 45 Min. + 45 Min. backen

Zubereitung:

- 1. Für die Beize Wacholderbeeren und Pfefferkörner mit einem Messer zerquetschen. Zwiebeln mit Lorbeerblättern und Nelken bestecken. Gemüse in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit den restlichen aufkochen. Auskühlen lassen. Fleisch in ein Gefäss geben, mit der Beize übergiessen. Es muss vollständig bedeckt sein, evtl. mit einem Teller beschweren. Zugedeckt 5 Tage kühl stellen, Fleisch täglich wenden.
- 2. Fleisch und Gemüse herausnehmen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Beize aufkochen und durch ein Sieb giessen. Dem Braten rundum mit einem scharfen Messer Einschnitte machen. Knoblauch und Peterli-

zweige in die Einschnitte stecken. Mit einer Spicknadel die Speckstreifen einziehen.

- 3. Fleisch in der heissen Bratbutter rundum anbraten, Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Alles herausnehmen. Mehl und Zucker schokoladebraun rösten, mit 6 dl Beize ablöschen. Unter Rühren aufkochen, Fleisch und Gemüse wieder dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 ½ Std. schmoren.
- **4.** Fleisch herausnehmen, kurz ruhen lassen. Sauce passieren, aufkochen, abschmecken. Fleisch tranchieren und mit Sauce servieren. Zubereitung: 45 Min. + 3 Std. Garzeit + 5 Tage beizen

Tipp: anstelle von Rindsbraten Siedfleisch (mager) verwenden (Garzeiten verändern sich)

Hackbraten mit Lammfüllung

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Semmeli, am besten vom Vortag
- 1,5 dl Milch
- 200 g Rüebli
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Lauch
 - 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Bd. Peterli, gehackt
 - 2 Zwiebeln, gehackt
- 50 g Butter
- 600 g Familienpreis-Rindshackfleisch
 - 2 Eier
- 2 EL Ö1
 - 1 Lammnierstück
- 1 EL Bratbutter 3 dl Bratenfond
- 1 dl Portwein
- 2 dl Rotwein, kräftig
 - 2 Rosmarinzweige Salz und Pfeffer aus der Mühle Paniermehl

Zubereitung:

- 1. Semmeli in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen.
- 2. Je die Hälfte von Rüebli, Sellerie und Lauch fein hacken, mit Zwiebeln, Knoblauch und



Peterli kurz in Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Das Lammnierstück längs halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter rundum kurz anbraten und auskühlen lassen.

- 3. Das Hackfleisch, das ausgedrückte Brot und die Eier ebenfalls in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse einen Laib formen, eine Spalte eindrücken, Lammnierstücke in die Spalte drücken und mit der Masse gut umschliessen. Im Paniermehl wenden und im heissen Öl scharf anbraten.
- 4. Den Hackbraten in einen Bräter geben. Restliches Gemüse grob hacken und mit Rosmarin sowie dem Bratenfond, Port- und Rotwein ebenfalls in den Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. bei 200°C backen.
- **5.** Braten herausnehmen, Rosmarinzweige entfernen und die Sauce mit dem Gemüse pürieren. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Zubereitung: ca. 45 Min. + 45 Min. braten im Ofen



In salid rumantsch

La cuschina svizra è vasta e porscha insatge per mintgin – davent dal tigher da charn fin a l'amatur da chaschiel u al vegetari persvadì chatta mintgin insatge. Ina tratga svizra che jau prepar gugent èn las crustas cun chaschiel, las talgias-paun gratinadas, e quai cunzunt sche jau hai a chasa paun veder e differents tocs chaschiel ideals per grattar. Ovs e farina hai adina, uschia che quella simpla tratga gustusa s'adatta optimalmain, cura ch'i vala da duvrar in pau rests. En connex cun las crustas cun chaschiel ma vegn endament ina legra

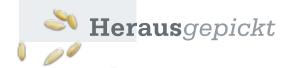




istorgetta ch'è capitada gia d'urella. Mes um ed jau, da quel temp abitava el anc a chasa, avevan gì l'idea da far tschaina per nus dus e sia tatta Margritta che steva en il medem bajetg. Per far las crustas anc in zic meglras, avevan nus bagnà las flettas-paun cun vin alv. La buttiglia da Chardonnay gia averta avevan nus chattà en la frestgera da sia mamma, damai ideal per finir gist anc ina restanza. La tatta ha gì grond plaschair da nossa tschaina da surpraisa, ma cura ch'ella ha mangià l'emprima buccada, è ella vegnida tut cotschna ed ha cumenzà a sburflar. La buttiglia gia averta na cuntegneva numnadamain betg in rest vin alv, mabain vinars da giansauna. Jau ves anc oz co ch'ella ha stranglà giuaden in pèr morsas schend che quellas sajan segir immens sanadaivlas.

Stai bainin e bun divertiment da cuschinar las tratgas svizras per ina giada in zic auter che uschiglio!

Angela Schmed



Wussten Sie, dass • • •

im November auf den Volg Erlebnishöfen Ihre Kreativität gefragt ist?

Für kurzentschlossene kreative Leute hat es noch freie Plätze in folgenden NATURENA-Kursen:

Armbandkreationen

Sa, 4. November, Volg Erlebnishof Wittnau AG, Fr. 120.-/Person inkl. Mahlzeit und Material

Licht & Draht

Fr, 10. oder Sa, 11. November, Volg Erlebnishof Oberschan SG, Fr. 210.-/Person inkl. Mahlzeit und Material

Christbaum aus Schwemmholz

Sa, 18. November, Volg Erlebnishof Hüttwilen TG, Fr. 150.–/Person inkl. Mahlzeit und Material

Florale Cupcakes

Sa, 18. November, Volg Erlebnishof Baar ZG, Fr. 170.-/Person inkl. Mahlzeit und Material





Weitere Infos und Anmeldung unter www.naturena.ch oder Tel. 058 433 54 09



De grüen Duume

Wenn im November die Kälte kommt, wird der Garten mehr und mehr zum Nebenschauplatz. Vernachlässigen sollte man ihn trotzdem nicht – das gilt nicht nur fürs Laubrechen. Im Spätherbst ist die richtige Zeit, um Hecken zu formen und mit der Schere steuernd einzugreifen. Empfindliche Pflanzen wie Bartfaden, Fuchsie oder Kräuter können mit Tannenästen, lockerem Laub oder Stroh bedeckt werden. Um den Kompost warm zu halten und das Verrotten zu fördern, bedecken Sie ihn mit einer dicken Laubschicht. Solange der Boden nicht gefroren ist, können auch jetzt noch Zier- und Wildpflanzen gesetzt werden. Beschliessen Sie, die Gartensaison zu beenden, sollten Sie das Gartenwerkzeug mit einer Bürste von der Erde befreien und bei Bedarf Metallteile mit Leinöl einreiben.

Rückschau ←

S'POSCHTI-Gwünnspiel vom Volg

Novissimo Der 1. und 2. Preis, je ein Gartenset BALTIC im Wert von Fr. 1399.-, gehen an Flora Jutzeler aus Erlenbach und Doris Ryser aus Lotzwil. Fünf Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.freuen. Und zehn weitere Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.-.

.....

Lösungswort 09/17: «Spagettiformen»

Auflösung des Hero-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 08/17: Antwort C, die spezielle Kräuter-Gewürzmischung



Sylvia Weber aus Hettlingen, die Gewinnerin des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit (v.l.n.r.) Christian Achermann. Marketing Manager Hero AG. Aldo Toniazzo, Volg-Produktmanager und Tania Da Silva, Key Account Assistant Hero AG

Der 1. Preis, eine Rundreise «Glacier, Bernina und Gotthard Panorama Express» für 2 Personen (5 Tage / 4 Nächte) im Wert von Fr. 3063.-, geht an Sylvia Weber aus Hettlingen. Über den 2. Preis, eine Rundreise «Glacier Express Klassik» für 2 Personen (3 Tage/2 Nächte) im Wert von Fr. 1975.-, darf sich Alfred Habermacher aus Rickenbach freuen. Den 3. Preis, eine Rundreise «Bernina Express Klassik» für 2 Personen (3 Tage/2 Nächte) im Wert von Fr. 1557.-, gewinnt Niklaus Helfenberger aus Steinebrunn. An zwei weitere Personen gehen je 1 Reka-Check im Wert von Fr. 300.-. Fünf weitere Personen dürfen sich über je 1 Reka-Check im Wert von Fr. 100.- freuen. Und zwanzig Personen gewinnen je 1 «Hero-Rundum-Sorglos»-Genusspaket im Wert von Fr. 20.-.

Fünf Gewinner freuen sich über «101 Smoothies»

Die 5 im «Mehr zum Thema» 08/17 vom H.F. Ullmann Publishing Verlag gestifteten Exemplare des Buchs «101 Smoothies - die man probiert haben muss» von Elig Maranik gehen an folgende Gewinner: Karin Zimmermann aus Eich, Franco Belussi aus Horn, Monika Studer aus Oberrüti, Mena Bisaz aus Zuoz und Gabriela Imhof aus Ried-Brig.

Und der Smoothie-Mixer geht an Denise Oetterli

Über den im «Mehr zum Thema» 08/17 vom Onlineshop www.vitality-concept.ch gestifteten Hochleistungsmixer Attivo von Bianco Puro im Wert von Fr. 399.- darf sich Denise Oetterli aus Dällikon freuen.

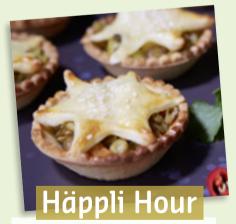
Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 12/17 erscheint am 22. November 2017



Weihnachtssternen Küche

Weihnachten am Tisch statt in der Küche feiern. Wir bereiten alles so vor. dass es eine stille Nacht und keine eilige wird: festliche Menüs, die sich mit wenig Aufwand gut vorbereiten lassen.



Wir kennen das alle: Apéro. Doch was dazu essen? Im Dezember eignen sich zahlreiche Anlässe für ein Häppchen. Wir unterteilen die Snacks in Kategorien: von Advents-Häppli bis Kater-Häppli.

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







