SEPTEMBER 2021

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

ÖISE VOLG

Morgins VS: Wo Volg erstmals Französisch sprach

PASTA

Teigwaren-Rezepte – Balsam für die Seele

DER HERBST IST SO SÜSS!

Trifle, Tarte, Kuchen und Pie mit Trauben, Äpfeln, Kürbis und Co.

Volg
frisch und fründlich

Wanderfreunde. Mal besser.

INHALT

Öisi Chuchi
Pasta geht immer! Klassiker und neue Kreationen

Öisi Chuchi
Süsse Momente im Herbst mit kulinarischen Herbstboten

Öise Volg
In Morgins VS eröffnete vor zehn Jahren der erste Volg der französischsprachigen Schweiz

Saison für Champignons
Vier schnelle Rezepte

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser
Lachen tut gut. Für mehr Kinderlachen sorgen die Traumdoktoren der Stiftung Theodora mit ihren Besuchen bei Kindern im Spital. Volg unterstützt die Stiftung und ihre wertvolle Tätigkeit. Auch Sie können mithelfen, Kindern noch mehr Lachen zu schenken. Alles über die grosse Volg-Märklisammelaktion zu Gunsten der Stiftung Theodora erfahren Sie auf Seite 55. Volg feiert dieses Jahr zudem ein ganz besonderes Jubiläum. Seit genau zehn Jahren ist Volg auch in der Westschweiz daheim. Auf Seite 35 lesen Sie mehr über den Schritt in die Romandie. Bestes Westschweizer Weinschaffen können Sie sich mit den exklusiven Weinen nach Hause holen, die Sie jetzt zum einmaligen Spezialpreis erhalten. Deren besondere Geschichte lesen Sie auf Seite 30. Für kulinarischen Genuss sorgen in dieser Ausgabe Pasta-Lieblinge und süsse Herbst-Kreationen.
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Kochen.

frisch und fründlich

Philipp Zgraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
12 **ÖISI CHUCHI**
Pasta in aller Form
24 **SAISON FÜR ...**
Champignons
27 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
29 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
30 **SPEZIALANGEBOT**
Exklusive Walliser Weine
32 **FEINS VOM DORF**
Schümli aus Oberlunkhofen AG
35 **ÖISE VOLG**
Zehn Jahre Westschweiz
36 **FAMILIENPREIS**
Genuss zum kleinen Preis
39 **NEU IM VOLG**
Jetzt entdecken
40 **ÖISE FAVORIT**
Das neue Chiefs-Proteinbrot
42 **ÖISI CHUCHI**
Süsse Herbstträume
50 **ÖISI UMWÄLT**
100% nachhaltige Schoggi
53 **ÖISE FAVORIT**
«Bschüssig» neu verpackt
55 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
56 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Volg Tutti Frutti aus Biel
59 **POTZBLITZ**
Pflege für Wanderschuhe
61 **NATURENA**
Nachhaltigkeit bei den NATURENA-Bauern
63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Oktober
64 **LESERREZEPT**
Huusbrot à la Verena
67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Hiestand
69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Bonbon
Vorschau
Impressum

25% GÜNSTIGER
GÜLTIG: 07.09. – 12.09.21

Cremig und schokoladig
Stracciatella lactosefrei

NEU

*

*

*

*

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

Molkerei Biedermann

FOLGE UNS AUF

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

DE GRÜEN DUUME

Scharfmacher für den Vorrat

Im September haben Chili, zu denen übrigens auch Peperoncini gehören, Hochsaison. Will heissen, wer im Garten oder auf dem Balkon Chilipflanzen hat, darf sich jetzt auf die Ernte freuen. Die Früchte sollten schön prall, glänzend und je nach Sorte rot, grün oder gelb durchgefärbt sein. Mit einer spitzen Gartenschere die Schoten am Stiel abtrennen, und zwar im ersten Drittel, sodass zwei Drittel des Stiels an der Schote verbleiben. Chilis eignen sich hervorragend zum Haltbarmachen. Sie lassen sich entkernt tiefgefrieren oder an Schnüren an der Luft trocknen, wobei sie weder Nässe noch direkte Sonneneinstrahlung vertragen. Auch der Backofen leistet gute Dienste. Der Prozess dauert allerdings bei ca. 50 Grad mehrere Stunden. Gut Ding will eben Weile haben.

MONATSHITS IM SEPTEMBER

Poulet-Cordonbleu und Brätschnitzel Mediterran

Werden die Tage kühler, freut man sich wieder auf etwas währschaftere Kost. Deshalb erwartet Sie in Ihrem Volg jetzt wieder jeden Monat eine neue Cordonbleu- und eine Brätschnitzel-Spezialität. Das Poulet-Cordonbleu aus saftigem Pouletschenkelfleisch, klassisch gefüllt mit Käse und Schweizer Schinken. Vom Süden inspiriert ist das Brätschnitzel Mediterran. Das fein verarbeitete Brät wird mit Schinken, Tomatenwürfeln und italienischen Kräutern durchzogen und ist umhüllt von einer hellen Panade. Beide Spezialitäten aus Schweizer Fleisch sind pfannenfertig und die perfekte Idee für ein schnelles Znacht!

TRAUBEN

FRUCHTIGES HERBSTGELEE

Aus weissen oder blauen Trauben kann man schnell einen feinen Gelee zubereiten. Die Trauben im Dampfkochtopf oder Steamer 10 Minuten entsaften. Den aufgefangenen Saft abkühlen lassen und dann mit Gelierzucker gemäss Packungsanleitung einkochen. Schmeckt wunderbar auf dem Zmorgebrot oder auch zu Wildgerichten anstelle von Preiselbeeren. Mehr Rezepte mit Trauben und Herbstfrüchten ab Seite 42.

WIE VIELE STOPS HAT IHRE WOCHE?

RED BULL VERLEIHT FLÜÜÜÜGEL.

«Septemberwetter warm und klar, verheisst ein gutes nächstes Jahr.»

Bauernregel im September

FALLOBST

RÜBIS & STÜBIS

Herabgefallene Äpfel und Birnen lassen sich prima entsaften und als Most verbrauchen oder zu Gelee verarbeiten. Ist die Menge indes zu gross, bietet es sich an, das Fallobst im Garten zu vergraben. Zum Beispiel als natürlicher Dünger in Beeten, die im Folgejahr für Bohnen oder Kartoffeln bestimmt sind. Dafür das Fallobst mindestens einen halben Meter tief eingraben. Wichtig: Fallobst nicht einfach liegen lassen, da es Schädlinge anzieht.

WETTBEWERB AUF SEITE 67

Genussvolle Proteine

Das neue Chiefs High Protein Krustenbrot hell der Bäckerei Hiestand schmeckt so gut wie ein traditionelles Weissbrot, enthält aber 40 Prozent weniger Kohlenhydrate als ein durchschnittliches Weissbrot. Ausserdem ist es reich an wertvollen Ballaststoffen und Proteinen. Garantiert 100 Prozent Brotgenuss für die ganze Familie: Aussen knusprig, innen luftig leicht und vollmundig im Geschmack.

WAS TUN MIT ...

BLÄTTERTEIG-RESTEN

Je nach Blech- oder Backform bleiben beim Backen oft Blätterteigreste übrig. Gut so, denn aus diesen lässt sich bestens Apérogebäck zaubern. Dafür den Teig nicht kneten, weil er sonst nicht aufgeht, sondern die Reste einfach aufeinanderlegen, etwa 4 mm dick auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Ei bestreichen und mit Kräutern, Reibkäse oder Mohn bestreuen und in Formen schneiden. In der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens – je nach Gebäckgrösse – 5 bis 10 Minuten knusprig backen.

100 g Butter enthalten:
100 % natürlichen Genuss
0 % künstliche Geschmacksverstärker
Schweizer Butter. Genial einfach.
Schweiz. Natürlich.
Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.
swissmilk

DER CHAMPION UNTER DEN PILZEN

CHAMPIGNON

Der Champignon ist der Spitzenreiter auf der Beliebtheitsskala der Pilze. Es gibt ihn frisch rund ums Jahr und er lässt sich auf mannigfaltige Art zubereiten. Vier Ideen für den Menüplan stellen wir Ihnen auf Seite 24 vor. Nachfolgend ein paar Wissensbissen rund um den begehrten Pilz.

- Der Kulturchampignon ist eine Zuchtform des wild wachsenden zweisporigen Egerlings. Er gedeiht durch die Zersetzung von Kompost und Dung.
- Champignons wurden etwa um 1750 erstmals in Frankreich angebaut. Auch ihr Name ist deshalb französisch und bedeutet schlicht und einfach «Pilz».
- Es gibt weisse und braune Champignons. Die braunen Pilze wachsen langsamer und enthalten etwas weniger Feuchtigkeit als die weissen Champignons. Im Volg sind beide Sorten erhältlich und alle gedeihen in der Schweiz.
- Champignons aus Schweizer Produktion – wie jene aus dem Volg – kommen fast kochfertig in den Handel. Sie müssen weder geschält noch gewaschen werden. Es reicht, sie mit einem Küchenpapier zu reinigen.
- Champignons sind im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu drei Tagen haltbar. Sie müssen «atmen» können und dürfen darum nicht luftdicht verschlossen aufbewahrt werden. Am besten legt man sie in der Originalverpackung oder in einem Papiersack in den Kühlschrank.
- Kleine Champignons lassen sich ganz, grössere in Scheiben geschnitten sehr gut einfrieren.

TRICK 77

Glas-konserve öffnen

Klemmt der Deckel von Pesto, Cornichons und Co.? Dann stellen Sie das Glas am besten auf den Kopf und klopfen kräftig auf die Unterseite. Wenn das nicht reicht, können Sie mit einem Kaffeelöffelstiel oder einem stumpfen Messer unter den Deckelrand fahren und so das Vakuum lösen. Sobald Luft ins Glas kommt, löst sich der Deckel vom Rand und das Glas ist ganz einfach zu öffnen.

Anzeige

DER KLASSIKER: FEINSTES TOBLERONE MOUSSE!

Personen:
6-8
Zubereitungszeit:
ca. 40 min und 3-4h auskühlen lassen
Zutaten:
- 300g TOBLERONE (Milch, Weiss oder Dunkel)
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Puderzucker
- 4 dl Rahm

Zubereitung:
TOBLERONE in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Im nicht zu heissen Wasserbad (50-60°C) schmelzen. Schüssel herausnehmen und Schokolade glattrühren.
Eier und Puderzucker in einer separaten Schüssel schaumig schlagen bis die Masse hell ist, sofort zur Schokolade geben und alles gut vermischen. Rahm steif schlagen und sorgfältig unter die cremige Schokoladenmasse ziehen.
Das Mousse mit Sichtfolie zudecken und drei bis vier Stunden kühl stellen. Am besten über Nacht bei 1-5°C kalt stellen.

Tipp:
Dunkles und weisses TOBLERONE Schokoladenmousse zusammen servieren.

GENIESSEN SIE TOBLERONE ALS TAFEL UND AUCH ALS MOUSSE!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

toblerone.ch

ERGÄNZENDE INFORMATIONEN

Aprikosensteine

Im «Öise Lade» vom Juli 2021 hat die Idee für den selbstgemachten Amaretto aus Steinobstkernen in der Rubrik «Rübis & Stübis» zu einer Nachfrage zur Verwendung des Aprikosensteins und der damit verbundenen möglichen Freisetzung von Blausäure geführt. Bei diesem Rezept wird der ganze Stein verwendet. Ist dieser unbeschädigt, wird beim Einlegen kaum Blausäure freigesetzt. Im Rezept «Aprikosen-Likör» (s. Bild) auf Seite 17 in derselben Ausgabe werden die Steine aufgebrochen und danach die gehackte Kerne verwendet. Die üblicherweise im Detailhandel erhältlichen Aprikosen enthalten grundsätzlich süsse und nicht bittere Kerne. Nur letztere enthalten Amygdalin, woraus Blausäure freigesetzt werden kann. Sollte der zubereitete Likör dennoch unangenehm bitter schmecken, empfiehlt es sich, diesen nicht zu konsumieren.

WEINTIPP

ZU PASTA EIN VINO

Stella Solare Negroamaro Primitivo Puglia IGP, 2019, Italien
Wie es zu den ungeschriebenen Gesetzen gehört, Spaghetti niemals kleinzuschneiden, ist es ein Muss, zu Italiens Nationalgericht Pasta einen landestypischen Vino zu geniessen. Er vermittelt das Gefühl, wie in den Ferien umgeben von Meeresluft in der Taverna bei «Antonio» zu sitzen. Ganz viel Italianità steckt im Stella Solare Negroamaro Primitivo Puglia IGP, der neuesten Kreation der Stella-Linie mit ihren bereits bestens bekannten Wein-Stars Stella d'Oro, Stella d'Argento und Stella Lunare. Mit Negroamaro- und Primitivo-Trauben ist der jüngste «Stella» eine Assemblage zweier charaktervoller Trauben Süditaliens. Würzige Noten und Aromen nach roten Früchten erobern den Gaumen im Nu. Auch jenen der Schweizer Weinautorin Chandra Kurt: «Eine aromatische Tischbombe, die schon nach dem ersten Schluck einen fröhlichen Moment einläutet», lobt sie im «Weinseller 2021». Dafür gibt es von ihr die «Weinseller Medaille d'Or». Also auf die Vespa (oder das Velo), in den nächsten Volg brausen, zuhause den «Stella Solare» entkorken, eines der Pasta-Rezepte ab Seite 12 zubereiten und «Felicità» abspielen. Fehlt nur noch das Meer – und Antonio.

75 cl, Fr. 12.50, 17 Punkte*
* speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

Anzeige

PASTA MIT SPINAT UND NÜSSEN
Speck, Spinat, Crème fraîche und Baumnüsse: eine Kombination, die man unbedingt probieren muss!
Rezept auf S. 23

VIVA LA PASTA!

FRISCHKÄSE-RAVIOLI
Mandeln und Zitrone geben der Frischkäsefüllung eine spezielle Geschmacksnuance.
Rezept auf S. 23

Alle Rezepte finden Sie auch unter www.volg.ch/rezepte

Pasta macht glücklich und ist Balsam für die Seele. Und weil sie in zahlreichen Varianten immer wieder aufs Neue begeistert, kann man sie gern öfters auftischen. Wir wünschen «buon appetito»!

BARILLA.
EIN ZEICHEN DER LIEBE.
SPAGHETTI n.5
Barilla
Barilla
Barilla
BASILICO
100%
100%
SONNENGEREIFTE
TOMATEN
AUS ITALIEN
Jetzt probieren!

HERBST-LASAGNE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
KÖCHELN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 40 Minuten
Für eine Gratinform
von ca. 3 Liter Inhalt

GEMÜSESAUCE

1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
1	**Zwiebel,** fein gehackt
2 EL	**Olivenöl**
250 g	**Champignons,** halbiert
400 g	**Kürbis,** in feinen Würfeln
1 EL	**Tomatenpüree**
1 dl	**Rotwein**
2 dl	**Gemüsebouillon**
1 Dose	**gehackte Tomaten,** ca. 230 g
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

SCHNELLE BÉCHAMEL

3 dl	**Milch**
2 EL	**Maizena**
	Muskatnuss, Salz, Pfeffer
50 g	**Reibkäse,** z. B. Grana Padano

LASAGNE

180 g	**Lasagneblätter,** ohne Vorkochen
50 g	**Reibkäse,** z. B. Grana Padano

1. Knoblauch und Zwiebel im Öl andämpfen. Champignons und Kürbis beigeben, mitdämpfen. Tomatenpüree beigeben, ca. 3 Minuten andämpfen, bis es eine bräunliche Farbe hat. Mit Wein ablöschen, einkochen. Bouillon und Tomaten beigeben, würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Milch und Maizena kalt verrühren, aufkochen, würzen. Ca. 10 Minuten köcheln, dann mit Käse mischen.
3. Gemüsesauce, Lasagneblätter und Béchamel abwechslungsweise in die Gratinform schichten. Mit Reibkäse abschliessen.
4. Backen: In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, servieren.

DAL 1827

Buitoni®

DA CASA BUITONI

ECHT ITALIENISCHER PIZZA-GENUSS

STATT 5.50 CHF
NUR **4.30** CHF

-21% AKTION

VOM MONTAG, 30.08.2021 BIS ZUM SONNTAG, 5.09.2021

HÖRNLI-GRATIN «CARBONARA»

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
Für eine Gratinform von ca. 1,5 Liter, gefettet

100 g	**Speckwürfeli**
1	**Zwiebel,** fein gehackt
2	**Knoblauchzehen,** fein gehackt
3 dl	**Halbrahm**
	Salz, Pfeffer
300 g	**Hörnli,** gekocht
½ Bund	**Peterli,** fein geschnitten
100 g	**geriebener Gruyère**
3	**Eier**
1 TL	**Salz, Pfeffer, Paprika**
Wenig	**Peterli,** fein geschnitten

1. Speckwürfeli in einer Pfanne anbraten. Zwiebel und Knoblauch beigeben, kurz mitbraten. Rahm beigeben, aufkochen, würzen. Hörnli und Peterli beigeben, mischen und in die vorbereitete Gratinform geben. Käse darüberstreuen. Mit einem Löffel 3 Mulden in die Masse formen. Eier einzeln aufschlagen, hineingleiten lassen.
2. Backen: In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Eier würzen, Auflauf mit Peterli garnieren.

ÖISE TIPP

Natürlich mit Schweizer Eiern:
Agri Natura Freiland Eier
6 Stück

SUISSE GARANTIE

«So schmeckt pfannenfertig!»

Mediterranes Brätschnitzel – schnell zubereitet und im Handumdrehen geniessen.

Mit saftigen Schinkenwürfeli ...

... aromatischen Tomaten und mediterranen Kräutern!

20% RABATT
15.-19.9.2021

suttero.ch

SUTTERO

PENNE AL RAGÙ

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
KÖCHELN ca. 40 Minuten

400 g	**Rindshackfleisch**
1 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer, Paprika
1	**Zwiebel,** fein gehackt
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
2	**Rüebli,** in Würfeli
100 g	**Sellerie,** in Würfeli
2 EL	**Tomatenpüree**
2 dl	**Rotwein**
1	**Lorbeerblatt**
1	**Nelke**
1 dl	**Fleischbouillon**
500 g	**Penne rigate**
	Salzwasser, siedend
	Reibkäse nach Belieben, z. B. Parmesan

1. Fleisch portionenweise im Öl anbraten, würzen, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen. Rüebli und Sellerie beigeben, mitdämpfen. Tomatenpüree beigeben, ca. 3 Minuten andämpfen, bis es eine bräunliche Farbe hat. Mit Wein ablöschen, Lorbeerblatt und Nelke beigeben, Flüssigkeit einkochen. Bouillon dazugeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten köcheln.
2. Penne im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. Mit Sauce und Reibkäse anrichten.

ÖISE WITTIPP

l'amorino Negroamaro Puglia IGP 2020, Italien, 75 cl
Zu Pasta passt ein italienischer Rotwein besonders gut. Beispielsweise dieser fruchtig-liebliche Negroamaro aus Süditalien mit einem fülligen Körper.

CHÄS-MAGRONEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

Ca. 8 dl	**Milch**
2 dl	**Halbrahm**
2–3 TL	**Gemüsebouillon-Granulat**
	Salz, Pfeffer
250 g	**Champignons,** halbiert
250 g	**festkochende Kartoffeln,** in Würfeln
350 g	**Magronen**
2	**Zwiebeln,** in Ringen
2–3	**Knoblauchzehen,** in Scheiben
1 EL	**Bratbutter**
50 g	**Bergkäse,** z. B. Säntis Bergkäse, gerieben
50 g	**Gorgonzola**
50 g	**geriebener Parmesan**
Wenig	**Muskatnuss**
1–2 EL	**Schnittlauch,** fein geschnitten, nach Belieben

1. Milch und Rahm aufkochen, würzen. Champignons und Kartoffeln beifügen, ca. 5 Minuten kochen. Magronen beifügen, al dente kochen, ab und zu sorgfältig umrühren.
2. Zwiebeln und Knoblauch in der Butter anbraten.
3. Magronen mit dem Käse mischen, würzen, in vorgewärmte Teller geben, mit Zwiebel-Mischung und Schnittlauch bestreuen, heiss servieren.

ÖISE TIPP
Dazu passt Apfelmus.

Ben's Original™

NEUER NAME

GLEICHER GESCHMACK

Jetzt erhältlich in Ihrem Volg!

KRAWÄTTLI MIT PEPERONI-PESTO

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

PESTO

1	**rote Peperoni,** in Stücken
1	**Peperoncino,** fein gehackt
1	**Knoblauchzehe,** grob gehackt
40 g	**Pinienkerne**
40 g	**Reibkäse**
1–2 dl	**Olivenöl**
½ TL	**Salz, Pfeffer**

500 g	**Krawättli**
	Salzwasser, siedend
½ Bund	**Basilikum,** zerzupft, oder wenig Rucola
	Reibkäse nach Belieben, z. B. Grana Padano

1. Peperoni mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer fein pürieren.
2. Krawättli im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. Ca. 0,5 dl vom Kochwasser beiseitestellen, nach und nach unter das Pesto mischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Pasta abgiessen und mit dem Pesto mischen. Mit Basilikum und Reibkäse anrichten.

Krönt jedes Pasta-Gericht:
Grana Padano DOP Reibkäse
120 g

FUSILLI AN SAFRANSAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

2	**Zwiebeln,** in feinen Streifen
1 EL	**Butter**
3 dl	**Halbrahm**
1	**Briefchen Safranpulver**
	Salz, Pfeffer
50 g	**Rucola,** eine Handvoll beiseitegestellt, Rest grob gehackt
50 g	**geriebener Parmesan**

500 g	**Teigwaren,** z. B. Fusilli
	Salzwasser, siedend
	Grana Padano Reibkäse, nach Belieben

1. Zwiebeln in der Butter andämpfen, Rahm beigeben, ca. 10 Minuten einköcheln. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Parmesan beigeben.
2. Fusilli im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, ca. 0,5 dl Kochwasser beiseitestellen, den Rest abgiessen. Nach Bedarf nach und nach unter die Sauce mischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Sauce mit Teigwaren mischen. Beiseitegestellten Rucola darauf anrichten. Mit Reibkäse servieren.

So schmöckt's Dihei!

Knorrlis Versprechen

Hergestellt in der Schweiz

15%

VOM 06.09. – 12.09.2021
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR PRODUKTE

PASTA MIT SPINAT UND NÜSSEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

50 g	**Bratspecktranchen,** grob gehackt
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
100 g	**Blattspinat,** TK, aufgetaut, abgetropft
	Salz, Pfeffer
4 EL	**Crème fraîche**
50 g	**Baumnüsse,** grob gehackt
500 g	**Teigwaren,** z. B. Casarecce Kichererbsen
	Salzwasser, siedend
50 g	**Parmigiano Reggiano,** gehobelt

1. Speck in einer Pfanne anbraten, Knoblauch beigeben, mitbraten. Spinat dazugeben, aufkochen, würzen. Mit Crème fraîche und Baumnüssen mischen.
2. Casarecce im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, ca. 1 dl Kochwasser beiseitestellen, den Rest abgiessen. Kochwasser nach und nach unter die Sauce mischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Sauce mit Teigwaren mischen, mit Käse servieren.

Saucenglück ohne Kochen:
Volg Bio Pesto Rosso
145 g

FRISCHKÄSE-RAVIOLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten

TEIG

200 g	**Weissmehl**
½ TL	**Salz**
2	**Eier,** verklopft
2 EL	**Olivenöl**
½ dl	**Wasser**

FÜLLUNG

1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
1 EL	**Butter**
100 g	**Blattspinat,** TK, aufgetaut, abgetropft, grob gehackt
	Salz, Pfeffer
200 g	**Frischkäse nature**
50 g	**geschälte gemahlene Mandeln**
1	**Zitrone,** heiss abgespült, Schale abgerieben
	Mehl zum Auswallen

SAUCE

2 EL	**Butter**
2 Zweige	**Salbei,** Blätter abgezupft
	Reibkäse nach Belieben, z. B. Grana Padano

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Öl, Eier und Wasser beigeben, zu einem glatten, homogenen Teig vermischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Knoblauch in der Butter andämpfen, Spinat beigeben, ca. 2 Minuten dämpfen, würzen. Auskühlen lassen und mit Frischkäse, Mandeln und Zitronenschale mischen.
3. Teig portionenweise auf wenig Mehl auswallen, davon ca. 48 Rondellen von ca. 12 cm Ø ausstechen. Auf 24 Rondellen je 1 EL Füllung in die Mitte geben, mit den restlichen Rondellen bedecken. Ränder mit einer Gabel gut andrücken.
4. Im siedenden Salzwasser al dente garen. Herausnehmen und in der heissen Butter mit Salbeiblättern schwenken. Mit Käse servieren.

LACHS-SPAGHETTONI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

1	**Zwiebel,** in feinen Streifen
1 EL	**Butter**
1 dl	**Weisswein**
2 dl	**Saucenhalbrahm**
	Salz, Pfeffer
240 g	**Lachsfilet,** TK, aufgetaut, in 5 mm dicken Scheiben
400 g	**Spaghettoni**
	Salzwasser, siedend
½ Bund	**Dill,** fein geschnitten oder getrockneter Dill
1	**Zitrone,** heiss abgespült, in Schnitzen

1. Zwiebel in der Butter andämpfen. Wein dazugiessen, aufkochen. Saucenhalbrahm beigeben, würzen, ca. 5 Minuten köcheln. Lachs beigeben, kurz ziehen lassen.
2. Nudeln im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, mit der Sauce mischen, mit Dill und Zitronenschnitzen anrichten.

SAISON FÜR ...

CHAMPIGNONS

Champignons sind die beliebtesten Pilze. Sie sind einfach zu verarbeiten und eignen sich gut für die schnelle Küche. Vier Ideen mit Schweizer Champignons aus dem Volg.

CHAMPIGNON-CRÈMESUPPE

500 g Champignons, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe fein schneiden und in 2 EL Rapsöl andämpfen. Mit 1 l Gemüsebouillon ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln, pürieren. 2 EL Maisstärke in 2 dl Vollrahm auflösen und dazugeben, ca. 5 Minuten fertig köcheln, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

CHAMPIGNON-CARPACCIO

100 g Crème fraîche, 4 EL geriebener Parmesan, 4 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl und 2 TL Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 250 g Champignons in feine Scheiben schneiden, auf Teller verteilen, Sauce darauf verteilen. ½ Bund Peterli fein schneiden, darüberstreuen.

PILZ-PASTETLI

8 Pastetli nach Packungsanleitung zubereiten. 250 g Champignons und 1 Zwiebel fein schneiden, in 1 EL Butter andämpfen, mit ½ dl Weisswein ablöschen, herausnehmen. In derselben Pfanne 2 EL Butter schmelzen, 2 EL Mehl einrühren, kurz andünsten, unter Rühren 2 dl Gemüsebouillon und 3 dl Rahm beigeben, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen. ½ Bund Peterli fein schneiden, mit den Champignons in die Sauce geben, in die Pastetli füllen.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

1 Birne in Würfeli schneiden, 1 Bund Schnittlauch fein schneiden, mit 200 g Gorgonzola mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Von 250 g Champignons die Stiele entfernen, fein schneiden und unter die Masse mischen. Masse in die Hüte verteilen. 2 EL Paniermehl mit 2 EL geriebenem Parmesan mischen, auf die Champignons verteilen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

NEU

THE GOOD STUFF
100% BROTGENUSS

Schmeckt so gut wie ein traditionelles Weissbrot.

-40%* CARBS

100% TASTE

Chiefs®

HIGH PROTEIN

HIGH FIBRE

IP-SUISSE MEHL · FARINE

KRUSTENBROT HELL 320g

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH

*40% weniger Kohlenhydrate als ein durchschnittliches Weissbrot.

chiefslife

Hiestand®

Käse & Wein

APPENZELLER KRÄFTIG-WÜRZIG SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

Das ewige Geheimnis

Seine Würze erlangt der Appenzeller Kräftig-Würzig wie jeder Appenzeller-Käse dank der liebevollen Pflege mit der Kräutersulz, deren Zusammensetzung ein streng gehütetes Geheimnis ist. Mindestens vier Monate lagert er für seinen vollwürzig-rezenten Geschmack. Kein Geheimnis ist, dass der La Capitana Merlot Barrel Reserve der perfekte Begleiter dazu ist.

LA CAPITANA MERLOT BARREL RESERVE, CHILE, 75 CL

La Capitana Merlot Barrel Reserve, Chile, 75 cl

–22% **9.95** statt 12.90

Appenzeller Kräftig-Würzig
per 100 g
statt Fr. 2.30
Fr. 1.60

Portion, 200 g, per 100 g
statt Fr. 2.–
Fr. 1.60

Er ist wieder da:

Der würzigste geschmolzene Käse der Schweiz.

Hergestellt aus bestem Appenzeller® Käse ist das fixfertige Appenzeller® Fondue eine besonders würzige Delikatesse. Sein unverwechselbar würziger Geschmack macht es so beliebt bei Familie und Freunden. Auch das Appenzeller® Raclette lebt von seinem unverwechselbaren Charakter und seiner cremigen Konsistenz. Die 4–5 Monate Reifezeit machen es zum würzigsten Raclette der Schweiz.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Appenzeller®
SWITZERLAND

www.appenzeller.ch

JETZT PROFITIEREN!

Féchy AOC La Côte
Soir Soleil, Schweiz, 2019, 75 cl, 16.75 Punkte*
Chasselas · helles Goldgelb · fruchtig, delikat, mineralischer Abgang · 8–10 °C · Aperitif, Fisch, weisses Fleisch

–20% 9.50 statt 11.90

Humagne Rouge AOC Valais
Schweiz, 2019, 75 cl**
Humagne rouge · Rubinrot · gehaltvoll, viel Frucht, würzig · 14–16 °C · Wild, Eintöpfe, Hartkäse

–20% 12.30 statt 15.40

Petite Arvine AOC Valais
Schweiz, 2019, 75 cl, 17.25 Punkte*
Petite Arvine · Gelb mit Grünreflexen · exotische Frucht, vollmundig · 8–10 °C · Aperitif, Fischgerichte, Käse

–20% 13.20 statt 16.50

l'amorino Negroamaro Puglia IGP
Italien, 2020, 75 cl
Negroamaro · Rubinrot · fruchtig, lieblich, fülliger Körper · 16–18 °C · Pizza, Pasta, Grilladen

–20% 8.40 statt 10.50

l'amorino Vino Bianco d'Italia
Italien, 2020, 75 cl
Cuvée · Hellgelb · intensiv blumige Noten, Litschi und Zitrusfrüchte · 8–10 °C · Aperitif

–20% 8.40 statt 10.50

Stella Solare Negroamaro Primitivo Puglia IGP
Italien, 2020, 75 cl
Negroamaro, Primitivo · Granatrot mit Violett · ausgewogen, gehaltvoll · 16–18 °C · Pasta, Grilladen

–20% 9.90 statt 12.50

Animus Reserva Douro DOC
Portugal, 2019, 75 cl
Tinta Roriz, Touriga Franca, Touriga Nacional · Granatrot · vielschichtig · 16–18 °C · Lamm, Pasta, Paella

–20% 10.80 statt 13.50

Diese Aktion gilt vom 30.8.2021 bis 26.9.2021
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen vorbehalten

La Capitana Merlot Barrel Reserve
Chile, 2018, 75 cl, 17.5 Punkte*
Merlot · Rubinrot · schwarze Beeren, dunkle Schokolade, langer Abgang · 16–18 °C · Steak

–22% 9.95 statt 12.90

WEIN DES MONATS

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

* Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2021» von Chandra Kurt.
Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or». ** Regional oder über Bestellung erhältlich.

Diese Aktion gilt vom 30.8.2021 bis 26.9.2021
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen vorbehalten

EXKLUSIVE WEINE AUS DEM WALLIS

Die Titanen von Grande Dixence

Ein aussergewöhnlicher Ort für grossen Genuss: Auf 2200 Metern im Herzen der vierthöchsten Staumauer der Welt lagern «Les Titans»-Weine, die Volg-Kunden jetzt zum einmaligen Spezialpreis bestellen können.

Die Walliser Weinlinie «Les Titans» ist eine Hommage an die Erbauer aller Walliser Staudämme. Ihr Geheimnis liegt in der präzisen Vinifizierung und dem einzigartigen Ausbau. Die Fässer werden nach der Abfüllung tief in den Berg gebracht, wo sie mehrere Monate in einer Galerie der Grande-Dixence-Staumauer ruhen. Die hier herrschenden extremen Bedingungen verleihen dem Wein Eleganz und Frische.
Die Weine können jetzt genossen oder einige Jahre bei guten Bedingungen gelagert werden, damit sie ihr volles Potenzial entfalten können.

Grande Dixence-Degubox

Die Vielfalt der «Les Titans»-Weine vereint: für die Privat-Degustation oder als ganz besonderes Geschenk

Das einmalige Angebot:
eine assortierte Auswahl mit den vier Weinen rechts plus folgenden zwei weiteren entdeckenswerten Spezialitäten:

Les Titans Diolinoir Rosé 2020
AOC Valais
Ein delikater Rosé mit einer subtilen Nase zwischen Litschi und weissen Pflaumen. Ideal zum Aperitif oder zu Fisch und Geflügel.

Les Titans Merlot 2017
AOC Valais
Eleganter Merlot, der durch intensive Aromen nach Heidel- und anderen Waldbeeren begeistert. Toller Begleiter zu mariniertem Fleisch, Wild und Käseplatten.

–24% 165.– statt 219.–

Holzkiste 6 × 75 cl

Jetzt bestellen!

unter www.wein.volg.ch,
in der Volg App,
oder telefonisch unter
058 433 54 08

... und den Wein danach nah und praktisch einfach im Volg Ihrer Wahl abholen.

Moderne Assemblage

Les Titans Défi Blanc AOC Valais

Moderne Assemblage aus Petite Arvine, Pinot gris und Muscat für ein perfektes Gleichgewicht zwischen Frucht und Säure. Kraftvoll wie die Berge rund um den Staudamm und dennoch subtil. Begleitet Fisch und exotische Gerichte optimal.

–25% 153.– statt 204.–

Holzkiste 6 × 75 cl, 2019

Schöne Mineralität

Les Titans Petite Arvine AOC Valais

Eine einzigartige Petite Arvine mit schöner Mineralität, Aromen nach Grapefruits und anderen Zitrusfrüchten. Am Gaumen perfektes Gleichgewicht zwischen Samtigkeit und Fülle. Hervorragend zum Aperitif und zu Fischgerichten.

–25% 153.– statt 204.–

Holzkiste 6 × 75 cl, 2018

Intensive Gewürze

Les Titans Syrah AOC Valais

Ein vollkommener Syrah mit intensiven Noten von Gewürzen und Pfeffer. Ein sehr strukturierter Wein mit kräftigen Tanninen im Abgang. Der ideale Begleiter zu rotem Fleisch und Wildgerichten.

–24% 177.– statt 234.–

Holzkiste 6 × 75 cl, 2017

Samtiges Finale

Les Titans Défi Noir AOC Valais

Gewürz- und Röstnoten zeichnen diese Assemblage aus Syrah, Cornalin und Diolinoir aus. Der am Gaumen kräftige Wein weist ein schönes samtig-weiches Finale auf. Passt perfekt zu rotem Fleisch, Wildgerichten und Käseplatten.

–24% 177.– statt 234.–

Holzkiste 6 × 75 cl, 2017

PROVINS
DEPUIS 1858

Wo Träume Schümli sind

Luftige Schoggischümli sind eine von verschiedenen «Feins vom Dorf»-Spezialitäten, die Andi Hagenbuch in Oberlunkhofen AG in viel Handarbeit aus Eiern von seinen Hühnern herstellt.

Stolz zeigt Andi Hagenbuch auf seinen Hühnerstall. «Dank diesem haben die Tiere besonders viel Freiraum und Lebensqualität und vor allem eine natürliche Fütterung. Sie können immer frisches Gras fressen und stets an neuen Orten nach Würmern und Körnern scharren und picken.»

EIER-IDEEN GESUCHT UND GEFUNDEN

Ist die Wiese so «gemäht», zieht der fahrbare Stall weiter. «So haben wir nicht nur glückliche Hühner, sondern auch Eier von besonders hoher Qualität. Dies zeigt sich an der leuchtend gelben Farbe des Eidotters und am intensiven Geschmack der Eier.» Die 420 Hühner legen jeden Tag 360 Eier. 100 davon werden direkt in den Volg Arni im Nachbardorf gebracht. «Aber bei so viel Eiern mussten wir zusätzliche Ideen haben, was wir daraus machen», erklärt Andis Ehefrau Martina «Tini» Hagenbuch. Beide haben ursprünglich Bäcker-Konditor gelernt, und so lag die Lösung nahe: Das Eigelb wird für Eierlikör und Desserts im eigenen Restaurant verwendet. Und aus Eiweiss, Zucker und dunkler Couverture zaubern die beiden ein traumhaft-luftiges Schoggischümli. Das Geheimnis dahinter? «Das Rezept ist eigentlich einfach», erklärt Andi Hagenbuch, «aber für ein perfektes Resultat braucht es das richtige Fingerspitzengefühl.» Der Familienbetrieb der Hagenbuchs liegt an einem Hang etwas oberhalb der Aargauer Gemeinde Oberlunkhofen im Bezirk Bremgarten. Unter dem Namen «Zum Bauernhof» hat die grosse Familie eine Wohlfühloase mit Restaurant, Hotel und Bauernhof erschaffen.

GENERATIONEN AM WERK

Dabei ist jedes Familienmitglied für einen anderen Bereich zuständig. Andi Hagenbuch führt mit seiner Mutter die Gastronomie und Hotellerie, der Vater leitet mit einem anderen Sohn den Bauernhof mit 60 Hektaren Land und 70 Rindern. Gearbeitet wird nach den Richtlinien des ökologischen Leistungsnachweises sowie denjenigen von IP-Suisse.

Links: Andi Hagenbuch mit Ehefrau Martina «Tini» vor dem mobilen Hühnerstall. Oben: Aus frischen Eiern zaubert der gelernte Bäcker-Konditor die luftig-feinen Schoggischümli. Dabei wird Eiweiss geschlagen, mit Zucker und dunkler Couverture vermischt, von Hand dressiert und am Schluss sanft getrocknet.

Der Rest der Familie hilft tatkräftig mit. Martina Hagenbuch ist unter anderem für das Verpackungsdesign der Hofprodukte zuständig, die auch im Volg Arni im «Feins vom Dorf»-Sortiment geführt werden. Neben den Schoggischümli sind dies diverse Produkte wie die gebrannten Mandeln, aber auch Meringues, Eistee und Holunderblütensirup, süsse Chili-Sauce sowie Eier vom Hof.

Das alles produziert Andi Hagenbuch mit viel Hingabe in der Restaurantküche. «Letztes Jahr habe ich 45 000 Schoggischümli von Hand dressiert», erklärt er. Darauf ist er sichtlich genauso stolz wie auf seinen mobilen Stall.

SCHOGGISCHÜMLI
Die luftig-feinen Schümli aus frischem Eiweiss, Zucker und Schoggi sind im Volg Arni als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

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

Schenken Sie Freude, schenken Sie Volg!

Die Volg Geschenkkarte – die perfekte Überraschung für jede Gelegenheit.

Die Volg Geschenkkarten sind im Wert von 10, 20 und 50 Franken oder mit einem frei wählbaren Betrag in allen Volg-Läden erhältlich.

10 JAHRE «FRAIS ET SYMPA»

Seit 2011 ist Volg auch in der Westschweiz daheim. Im Feriendorf Morgins VS eröffnete der Schweizer Detailhändler damals den ersten Laden in der französischsprachigen Schweiz.

Man sprach vom Sprung über den «Röstigraben», als Volg vor zehn Jahren in die Westschweiz expandierte. Im Unterwalliser Feriendorf Morgins, zu dessen Attraktionen das einzigartige Glockenspiel mit 23 Glocken gehört, die stündlich musikalisch läuten, läutete der Schweizer Detailhändler im Dezember 2011 im französischem Sprachraum die Fortsetzung seiner Erfolgsgeschichte ein. Seither poschtet man im Volg nicht mehr nur «frisch und fründlich», sondern auch «frais et sympa».

Der kleine feine Unterschied

In Morgins, am Tor zum bekannten Bergsportgebiet Portes du Soleil, geht im Sommer auf Biketrails und im Winter auf der Piste die Post ab. Für die eigenen Postgeschäfte begibt man sich in den Volg im Dorf, der mit attraktiven Öffnungszeiten von Montag bis Sonntag für die Kunden da ist. Milch, Konfi und Brot zum Zmorge, Feines für den Znüni, Zvieri, Znacht und Notwendiges von A wie Abwaschmittel bis Z wie Zahnpasta: Das Sortiment im Volg bietet in jedem der rund 600 Läden alles, was es im Alltag braucht.

Ist alles genau gleich in der Westschweiz? «Nicht ganz. Den kleinen feinen Unterschied machen die lokalen Spezialitäten von ‹Délices du village› (dt. ‹Feins vom Dorf›). Die Vielfalt, die die Region zu bieten hat, ist enorm», sagt Martin Jakob, Bereichsleiter Verkauf Westschweiz. Je nach Laden und Saison finden sich darunter Frischprodukte wie Aprikosen oder Spargeln, Walliser Roggenbrot, Fruchtsäfte, Käse- oder Wurstspezialitäten. Auch das Angebot an lokalen Weinen ist besonders vielfältig. Einen «Röstigraben» gibt es in der Volg-Welt somit nicht – aber in jedem Volg alles, was es für den Genuss des Schweizer Nationalgerichts braucht.

3 FRAGEN AN:

Martin Jakob, Bereichsleiter Verkauf Westschweiz

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als Volg frisch in die Romandie kam?
Man kannte Volg hier noch nicht. Einige vermuteten seine Wurzeln in Deutschland, andere sprachen von «Wolg» (schmunzelt).
Wie sieht es ein Jahrzehnt später aus? Heute weiss man bestens, dass Volg ein Schweizer Detailhändler ist, und schätzt, was er zu bieten hat. Volg ist mittlerweile mit 40 Läden im französischsprachigen Raum gut verankert und hat sich mit seinen Mehrwerten etabliert. Seit vermehrt von zuhause gearbeitet wird und man noch lieber in überschaubaren Läden im Dorf einkauft, haben die Volg-Läden noch stärker an Beliebtheit gewonnen.
Was würden Sie im Volg fürs Geburtstagsfest «10 Jahre Volg Westschweiz» einkaufen? Natürlich Spezialitäten von hier. Allem voran ein gutes Raclette und dazu passend einen der exzellenten regionalen Weissweine.

VOLG FAMILIENPREIS

FREUT GAUMEN UND BUDGET

Die Volg-Linie für Budgetbewusste hat viel zu bieten – beispielsweise, wenn es um grossen Genuss zum kleinen Preis geht! Drei Rezepte für den Familienalltag.

VIEL MEHR FÜR WENIGER

«Familienpreis» ist die Volg-Produktelinie für jedes Budget mit 77 Artikeln aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs: von knackigen Äpfeln über Schweizer Eier bis zu Hygieneprodukten wie Seife, Shampoo oder Nastüchern und mit Feinem für den preiswerten Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri, Znacht und den Durst zwischendurch. Familienpreisprodukte enthalten in der Regel Mengen, die perfekt für Familien sind – aber natürlich nicht nur. Entdecken Sie die Vielfalt von Volg Familienpreis in Ihrem Volg!

ITALIENISCHE BAKED POTATOES

8 Kartoffeln rundum mit einer Gabel einstechen, mit Olivenöl einpinseln. Oben längs einen 1 cm tiefen Schnitt anbringen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 45 Minuten backen. Kartoffeln mit 1 roten Peperoni in Streifen, je 4 Scheiben Salami und 4 Scheiben Mozzarella füllen. Nochmals ca. 15 Minuten fertig backen.

Kartoffeln
3 kg, aktueller Tagespreis

Salami
ca. 250 g,
Fr. 1.70 (pro 100 g)

Mozzarella
450 g, Fr. 2.70

RAHMSPÄTZLI MIT ERBSLI UND RÜEBLI

1 Zwiebel fein hacken, in wenig Butter andämpfen. 5 dl Halbrahm beigeben, ca. 5 Minuten köcheln, 800 g Spätzli und 1 Dose (540 g) Erbsen/Karotten fein abtropfen und beigeben, ca. 3 Minuten mitköcheln, 4 EL Schweizer Reibkäse beigeben, mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Spätzli
800 g, Fr. 3.90

Erbsen/Karotten fein
540 g, Fr. 1.95

Schweizer Reibkäse
250 g, Fr. 3.60

CAKE-POPS

250 g Schoggi-Cake zerbröseln, 2 EL Magerquark beigeben, mischen. Masse zu 12 Kugeln formen. 200 g Milchschokolade überdem Wasserbad schmelzen. Die Spitzen von 12 Holzpiesschen durch die Schokolade ziehen, in die Kugeln stecken, trocknen lassen. Kugeln in die Schokolade tauchen, abtropfen, nach Belieben mit Kokosflocken bestreuen, trocknen lassen.

Schoggi-Cake
500 g, Fr. 4.95

Magerquark
500 g, Fr. 1.50

Milchschokolade
3 × 100 g, Fr. 1.85

LEISI
-25%
MMMH... ÖPFELWEIHE VOM MAMI!
Aktion gültig vom
Dienstag, 31.08.21 bis
Sonntag, 05.09.21
LEISI
2x KUCHENTEIG
Quick
Pâte à Gâteau
LEISI
KUCHENTEIG
Quick
Pâte à Gâteau

3 mal 1-malig

Vegan, laktosefrei und voller Geschmack: Das ist der neue Beleaf Drink mit Schweizer Hafer von Emmi. Jetzt im Volg entdecken und herausfinden, wie toll die pflanzliche Alternative zu Milch schmeckt!

1. Rein pflanzlich

Der 100 Prozent natürliche und pflanzliche Genuss ist vegan und somit laktosefrei. Für Veganer, Vegetarier, Flexitarier, Neues-Ausprobierer, Einfach-mal-Macher und alle mit gutem Geschmack.

2. Zwei Zutaten

Weniger ist hier definitiv mehr: Schweizer Wasser und Schweizer Hafer, mehr braucht der Beleaf Drink nicht für sein volles Geschmackserlebnis. Dank der natürlichen Süsse des Hafers kann auf Zusatz von Zucker verzichtet werden.

3. Geniessen wie Milch

Der Beleaf Drink mit Schweizer Hafer ist die ideale Alternative zu Milch und kann vielseitig genossen werden. Zum Beispiel pur, mit Tee oder Kaffee, im Müsli oder Porridge. Und auch zum Kochen eignet sich der Hafer-Drink bestens.

BELEAF DRINK MIT SCHWEIZER HAFER
Die neue Produktelinie «Beleaf» des Schweizer Unternehmens Emmi ist die Antwort auf die steigende Nachfrage nach veganen Lebensmitteln. Sie will Menschen für pflanzenbasierte Produkte begeistern, die ganz ohne tierische Inhaltsstoffe auskommen. In einigen Volg-Läden sind je nach Sortiment auch zwei «Beleaf»-Jogurt-Alternativen erhältlich.
Beleaf Drink Schweizer Hafer UHT, 1 l Fr. 3.50

Beleaf Vegurt
Mandel-Beeren und Mandel-Pfirsich
150 g, Fr. 1.85

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Chiefs Protein Pudding
Die ideale Ergänzung zum gesunden Frühstück: Die Chiefs-Puddings enthalten viel Protein, keinen zugesetzten Zucker und sind laktose- und glutenfrei. Erhältlich bei Volg in den Sorten Vanilla Drive und Choco Mountain.

DAS NEUE CHIEFS-HIGH-PROTEIN-KRUSTENBROT

Das erste Proteinbrot mit vollem Brotgenuss

Schmeckt wie ein Weissbrot, ist aber reich an Proteinen und verfügt über weniger Kohlenhydrate. Das helle Chiefs-Krustenbrot wird bei Volg täglich frisch gebacken.

WENIG Kohlenhydrate

Mit geballter Schweizer Qualität für besten Brotgenuss: Chiefs und Hiestand haben es beim «Krustenbrot hell» geschafft, den Kohlenhydratanteil gegenüber einem durchschnittlichen Weissbrot um 40 Prozent zu senken. Das Beste daran: Es schmeckt mindestens so gut wie ein traditionelles Weissbrot.

Proteine und Ballaststoffe

Das Chiefs-Krustenbrot ist reich an Proteinen und wertvollen Ballaststoffen. Diese sorgen für eine Zunahme an Muskelmasse und tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

SCHWEIZER QUALITÄT

Für das Chiefs-Krustenbrot werden ausschliesslich IP-Suisse-zertifiziertes Mehl und beste Schweizer Rohstoffe verwendet. Es wird mit Leidenschaft und Expertise handwerklich durch die Bäckerei Hiestand in der Schweiz hergestellt und im Volg täglich frisch gebacken.

VIEL GESCHMACK

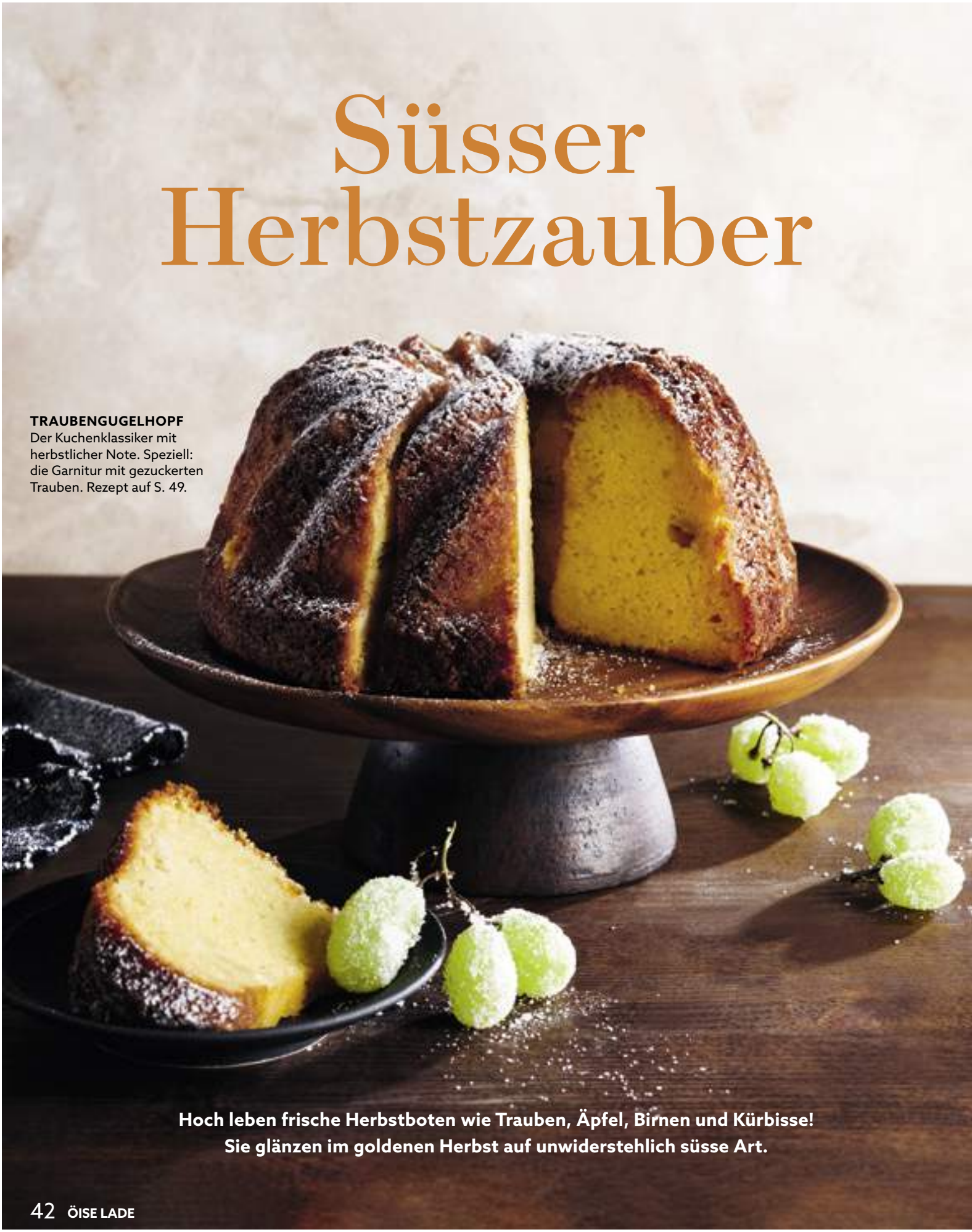
Das Chiefs-Krustenbrot schmeckt so gut wie ein traditionelles Weissbrot. Aussen knusprig, innen luftig leicht und dennoch vollmundig im Geschmack. Ein Brotgenuss für die ganze Familie. Am besten gleich probieren und staunen!

CHIEFS UND HIESTAND

Geballte Schweizer Kompetenz. Chiefs steht für beste Qualität und pure Gaumenfreuden. Diese Produkte sind seit 2014 die erste Wahl für Genussmenschen, die auch Wert auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung legen.

Hiestand
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

Süsser Herbstzauber



TRAUBENGUGELHOPF
Der Kuchenklassiker mit herbstlicher Note. Speziell: die Garnitur mit gezuckerten Trauben. Rezept auf S. 49.

Hoch leben frische Herbstboten wie Trauben, Äpfel, Birnen und Kürbisse! Sie glänzen im goldenen Herbst auf unwiderstehlich süsse Art.

Alle Rezepte finden Sie auch unter www.volg.ch/rezepte

APFEL-CARAMEL-TARTE

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 45 Minuten
BACKEN ca. 40 Minuten
Für eine rechteckige Form von 32 × 10 cm, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

TEIG

150 g	**Mehl**
1 Prise	**Salz**
75 g	**Butter,** kalt, in Stücken
1	**Ei**
2 EL	**Zitronensaft**
Wenig	**Mehl zum Auswallen**

BELAG

40 g	**gesalzene Erdnüsse,** kalt abgespült, grob gehackt
100 g	**Zucker**
2 dl	**Vollrahm**
2–3	**säuerliche Äpfel,** z. B. Cox Orange, in feinen Schnitzen
2–3 EL	**Johannisbeer- oder Quittengelee,** erwärmt
Einige	**gesalzene Erdnüsse,** grob gehackt, zum Bestreuen

1. Mehl und Salz mischen, Butter beigeben und zwischen den Fingern zu einer krümeligen Masse verreiben. Ei und wenig Zitronensaft beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Falls nötig, nach und nach mehr Zitronensaft beigeben. In Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Teig auf wenig Mehl rechteckig auswallen, Form damit auslegen, Ränder andrücken. Boden mit einer Gabel einstechen. Erdnüsse darauf verteilen, ca. 15 Minuten kühl stellen.

3. Zucker und Rahm aufkochen, unter Rühren einköcheln, bis ein hellbraunes Caramel entsteht. Die Hälfte auf dem Boden verteilen. Apfelschnitze darauflegen, leicht ins Caramel drücken.

4. In der Mitte des auf 190 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. Mit Gelee bestreichen, in der Form leicht abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen, Erdnüsse darüberstreuen.

ÖISE TIPP
Kann auch in einem Backblech oder einer Springform von ca. 24 cm Ø gebacken werden.

Cailler
CHOCOLAT SUISSE
DEPUIS 1819
WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?
Cailler
DESSERT
LAIT
FRIGOR
Cailler
SUSTAINABLY SOURCED
cocoa
SWISS MADE
with love
IP SWISS MILK?
from fabulous cows
PALM OIL FREE

TRAUBEN-TRIFLE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
AUSKÜHLEN LASSEN ca. 20 Minuten
4 Gläser von je 2,5 dl Inhalt

TRAUBEN

- **300 g** **blaue Trauben,** halbiert, entkernt
- **50 g** **Zucker**
- **1** **Vanilleschote,** aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark

CRÈME

- **200 g** **Mascarpone**
- **250 g** **Magerquark**
- **50 g** **Puderzucker**
- **1** **Zitrone,** heiss abgespült, wenig abgeriebene Schale
- **80 g** **Nussstängeli,** grob gehackt
- **60 g** **gesalzene Pistazien,** gehackt
- **Einige** **blaue Trauben am Stiel zum Garnieren**

1. Trauben mit Zucker und Vanillemark aufkochen, kurz einkochen, dann auskühlen lassen.
2. Mascarpone mit allen Zutaten bis und mit Zitronenschale gut verrühren. Nussstängeli mit Crème, Kompott und Pistazien dekorativ in Gläser schichten, mit einigen Trauben garnieren.

ÖISE TIPP

Für den besonders feinen Biss:
Hug Nussstängeli
350 g

DU BIST NICHT PERFEKT? PERFEKT!

UNVERBESSERLICH.

RAGUSA.SWISS

torino.swiss

BIRNEN-SCHOGGI-KUCHEN

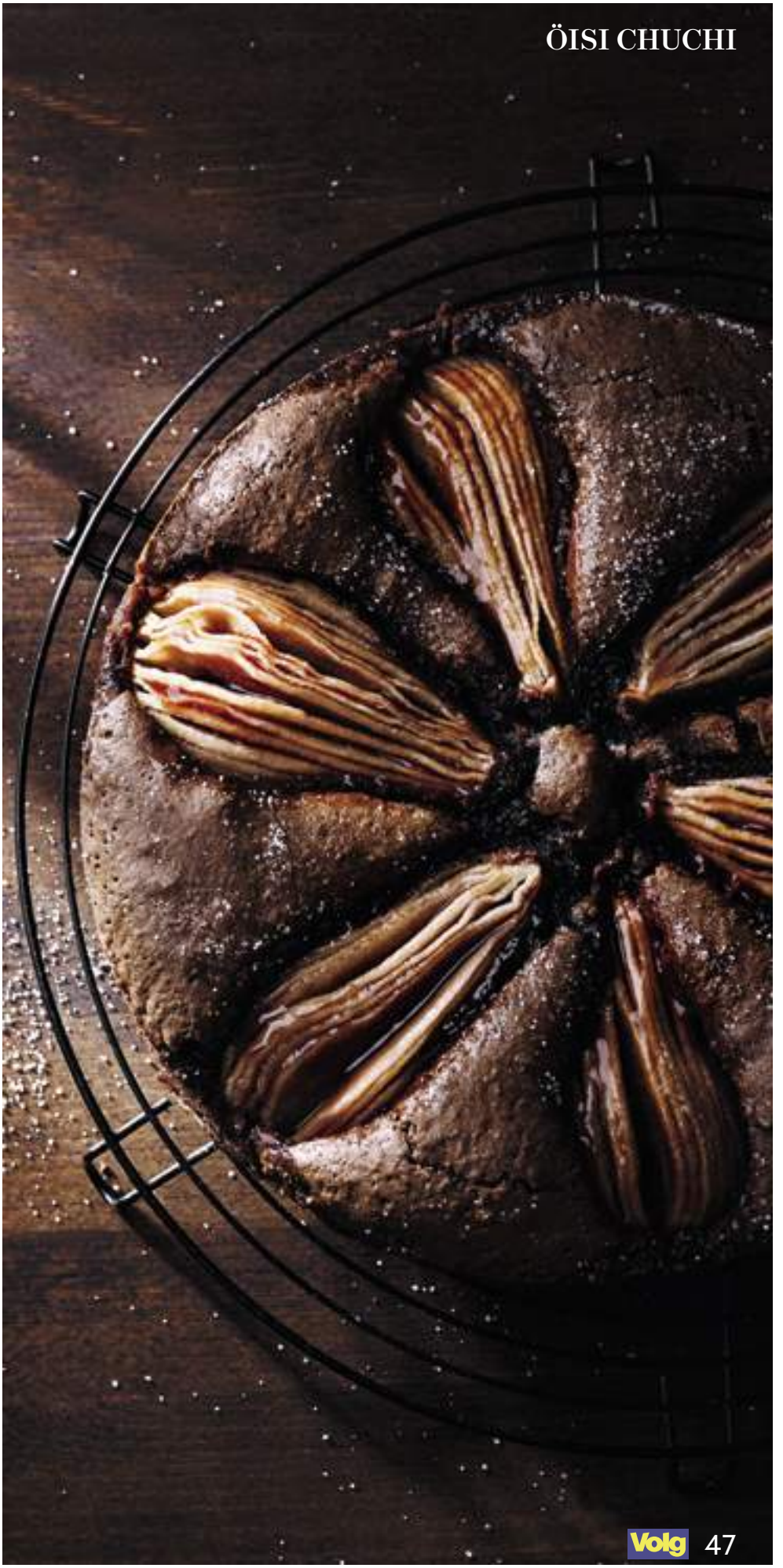
FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 40 Minuten
Für eine Springform von ca. 24 cm Ø
Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

KUCHEN

4	**Eier**
120 g	**Rohzucker**
1 Prise	**Salz**
200 g	**dunkle Schokolade,** zerbröckelt
50 g	**Butter**
200 g	**gemahlene ungeschälte Mandeln**
3	**Birnen,** z. B. Kaiser Alexander, geschält, halbiert, entkernt, fein eingeschnitten
2–3 EL	**Erdbeerkonfitüre,** erwärmt

1. Eier, Zucker und Salz ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Schokolade mit der Butter im warmen Wasserbad schmelzen, beigeben. Mandeln darunterziehen, in die vorbereitete Form geben.
2. Birnen darauf verteilen und mit wenig Konfitüre bepinseln.
3. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 35–40 Minuten backen. Mit restlicher Konfitüre bestreichen.

Zum Glasieren der Birnen:
Volg Erdbeerkonfitüre
430 g



JACOBS
GENIESSEN SIE DEN HERBST MIT DEN BESTEN VON JACOBS
GEEIGNET FÜR KAFFEEMASCHINEN VON NESPRESSO®**
UTZ Certified
*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.
**Markenkennzeichen eines Unternehmens, das nicht in Verbindung steht mit: JACOBS DOUWE EGBERTS. Für eine detaillierte Liste kompatibler Maschinen besuchen Sie bitte www.jacobskaffee.ch

EINFACH MAL zugreifen
Knoppers KokosRiegel, 5 × 40 g*
Knoppers NussRiegel, 5 × 40 g
Knoppers ErdnussRiegel, 5 × 40 g*
knoppers.ch
*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

KÜRBIS-PIE MIT BAISERHAUBE

FÜR 8–12 Stück
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
BACKEN ca. 45 Minuten
Für ein Backblech von ca. 26 cm Ø

1	**rund ausgewallter Kuchenteig,** ca. 230 g

FÜLLUNG

550 g	**Kürbis,** z. B. Oranger Knirps oder Butternut, geschält, in Stücken
200 g	**Crème fraîche**
100 g	**Zucker**
1 Prise	**Salz**
½ TL	**Zimt**
2 EL	**Maisstärke**
½	**Zitrone,** Saft
2	**Eier**

BAISER

6	**Eiweiss**
1 Msp.	**Salz**
1 TL	**Zitronensaft**
240 g	**Zucker**

1. Teig ausrollen und mitsamt Backpapier in die vorbereitete Form geben. Mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.
2. Kürbis mit allen Zutaten bis und mit Zimt in eine Pfanne geben, aufkochen, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten weich köcheln. Masse abkühlen lassen, fein pürieren. Maisstärke mit Zitronensaft anrühren, Eier dazugeben, gut verrühren, mit der Kürbismasse gut vermengen. Auf den Teig giessen.
3. In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen. Dann Hitze auf 150 °C reduzieren, ca. 30 Minuten fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auskühlen lassen.
4. Eiweiss, Salz und Zitronensaft erst bei niedriger, dann bei mittlerer Stufe schlagen, bis die Masse weiche Spitzen bildet. Zucker unter Rühren bei mittlerer Stufe einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse feinporig ist und sich stabile Spitzen formen lassen. Masse auf dem Kuchen verteilen. Unter dem auf 220 °C vorgeheizten Ofengrill 3–4 Minuten bräunen. Pie frisch geniessen.

ÖISE TIPP
Mit dem übrigen Eigelb lässt sich gut Omelett zubereiten.

TRAUBENGUGELHOPF

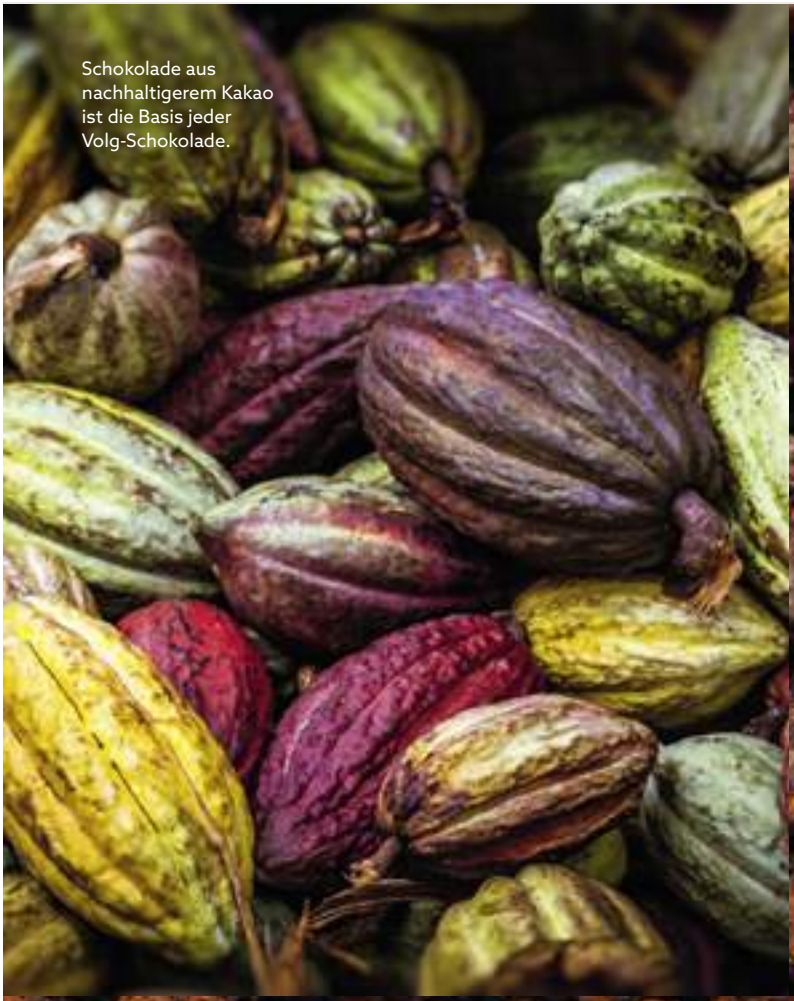
FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 55 Minuten
Gugelhopfform von ca. 2 Liter Inhalt

	Butter und Mehl für die Form
300 g	**Butter,** weich
300 g	**Zucker**
5	**Eigelb**
1 dl	**weisser Traubensaft,** z. B. Rimuss
80 g	**Mandelstifte**
150 g	**weisse Trauben,** kernlos, halbiert
5	**Eiweiss**
1 Prise	**Salz**
300 g	**Weissmehl**
1 Pk.	**Backpulver**
	Puderzucker

GARNITUR

100 g	**weisse Trauben am Stiel**
1	**Eiweiss,** verquirlt
3 EL	**Zucker**

1. Butter mit Zucker schaumig schlagen, Eigelb beigeben, weiterschlagen, bis die Masse hell und schaumig wird.
2. Traubensaft dazugiessen, verrühren. Mandelstifte und Trauben daruntermischen. Eiweiss mit Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen, mit dem Eischnee sorgfältig unter den Teig ziehen. Masse in die vorbereitete Form geben, glatt streichen.
3. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 55 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und dann aus der Form stürzen. Mit Puderzucker bestäuben.
4. Trauben mitsamt Stiel zuerst im Eiweiss, dann im Zucker wenden. Trocknen lassen, Gugelhopf garnieren.



Schokolade aus nachhaltigerem Kakao ist die Basis jeder Volg-Schokolade.

100% NACHHALTIGE SCHWEIZER SCHOGGI

Süsse Nachrichten für Schoggiliebhaberinnen und -liebhaber: Alle Schokoladen der Volg-Eigenmarken sind Rainforest Alliance-zertifiziert und werden in der Schweiz hergestellt.

Können Sie einem luftigen Choc-o-Schaum selten widerstehen? An keinem Schokoladengestell vorbeigehen, ohne beherzt zuzugreifen? Gönnen Sie sich gerne ein knuspriges Branches zum Zvieri und darf eine Tafel Milchschokolade im Vorrat nie fehlen? Dann wird es Sie zusätzlich freuen, dass 100 Prozent aller Schokoladen der Volg-Eigenmarken in der Schweiz produziert werden. Damit sind Tafelschokoladen, Branches und Choc-o-Schaum gemeint sowie die Volg-Koch- und Backschokoladen ebenso wie alle Schokoladenprodukte der Linie für Budgetbewusste, Volg Familienpreis.

IN DER SCHWEIZ PRODUZIERT

Verwendet wird für alle Volg-Schokoladen ausschliesslich Schweizer Milchpulver, Schweizer Zucker und Kakao mit der Rainforest Alliance-Zertifizierung. Bisher waren alle Schokoladenprodukte von Volg mit dem Nachhaltigkeitslabel UTZ ausgezeichnet. Jetzt erfolgt eine Umstellung auf das Rainforest Alliance-Siegel, dessen Symbol ein Frosch ziert. Der Grund: die beiden Organisationen haben sich zusammengetan und einen eigenen, strengeren Standard entwickelt.

NUR NACHHALTIGER KAKAO

Das Siegel Rainforest Alliance steht für umweltfreundlichere Landwirtschaft wie zum Beispiel in der Kakao-Produktion. Ziel ist es, die Kakaobäuerinnen und -bauern dahingehend zu schulen, dass sie dank neuer Anbaumethoden klimafreundlicher produzieren. Die Abholzung von Regenwäldern ist ebenso tabu wie die Zerstörung natürlicher Ökosysteme wie Torfland oder Feuchtgebiete. «Rainforest Alliance» setzt sich ausserdem dafür ein, die Einkommenssituation der Produzenten und deren Mitarbeitenden zu verbessern. Unabhängige Prüfer sorgen dafür, dass die Standards eingehalten werden. Bereits jetzt sind alle Volg-Schokoladen-Produkte Rainforest Alliance-zertifiziert. Ganz im Zeichen des ökologischen Denkens werden die bisherigen Verpackungen zuerst aufgebraucht, bevor in den nächsten Monaten nach und nach Produkte mit dem Frosch-Siegel in die Läden kommen. Warum ausgerechnet ein Frosch? Frösche gelten als Bio-Indikatoren. Wo sie leben, ist das Ökosystem gesund. Da ist das Schoggi-Leben doch gleich doppelt so schön!

Kakao

Das Rainforest Alliance-Siegel zeichnet den Kakao der Volg-Schokoladen aus.

WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

BEWUSST EINKAUFEN UND RESTLOS GENIESSEN

Rund zehn Kilogramm Schokolade essen wir Schweizer pro Kopf und Jahr. Damit gehören wir zu den Spitzenreitern in Europa. Kein Wunder: Die besten Schokoladenproduzenten kommen auch aus unserem Land. Wer Schokolade liebt und diese dabei erst noch der Umwelt zuliebe geniessen möchte, achtet beim Einkaufen auf Nachhaltigkeits-Labels wie das Siegel der Rainforest Alliance. Ebenso wichtig wie der Einkauf ist die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Sie haben viel Schokolade im Haus? Kreieren Sie damit ein Dessert, ein Geschenk aus der Küche, einen Aufstrich, ein Getränk oder ein Schokoladenfondue. Inspirationen für Rezepte erhalten Sie unter volg.ch/rezepte

Lindt
LINDOR
LINDOR.
Mein kleiner
Glücksmoment.
Wann immer und wo immer
Sie LINDOR geniessen,
es ist ein magischer Moment.
Unendlich zartschmelzend.
Von den Lindt Maîtres Chocolatiers.

ZUM KAFFEE
GEHÖRT LOTUS.
Lotus
Since 1932
Biscoff
AKTION
20%*
VORTEILSPACK
OFFRE SPÉCIALE
3 x 250g
AKTION
15%*
VORTEILSPACK
OFFRE SPÉCIALE
2 X 150g
*Aktionsdauer 6.9. – 12.9.2021. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Papier für die Umwelt

Mit einer Verpackung aus Papier setzt Bschüssig als erster Schweizer Teigwarenhersteller neue Massstäbe in Bezug auf Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit. Nach dem Genuss der Teigwaren kann diese komplett im Altpapier entsorgt werden.

Nachhaltig verpackt

Unter dem Motto «Bschüssig for Future – Für eine Welt ohne Plastik» wurden die neuen Verpackungen von Folie auf 100 Prozent Papier umgestellt. Das Spezialpapier mit seiner angenehmen Haptik und dem ansprechenden Design kann ohne Bedenken im Altpapier entsorgt werden.

SCHWEIZER EIER

Bei allen drei Eier-Teigwaren werden ausnahmslos Voll-Eier aus Schweizer Freilandhaltung verwendet. Zudem bester Hartweizengriess und gutes Schweizer Wasser. Dazu ist auf jeder Verpackung die sogenannte Lebensmittel-Ampel Nutriscore zu finden, eine vereinfachte farbliche Nährwerterkennung, die das Vergleichen von Lebensmitteln ermöglicht.

WILD AUF NUDELN

Zu zarten Rehschnitzeln oder einem feinen Wildpfeffer sind die Bschüssig-3-Eier-Nudeln 8 mm breit oder je nach Belieben die schmalere Variante in 4 mm Breite die perfekte Wahl. Wer sein Wildmenü mit all den vielseitigen Beilagen von Rotkraut bis glasierten Marroni lieber klassisch mit Spätzli geniessen möchte, serviert die Bschüssig-4-Eier-Bauernspätzli dazu.

AUS TRADITION GUT

Älpler Magronen, Hörnli, Gletscher Hüetli, Edelweissli und weitere Teigwaren in aller Form: Die traditionelle Schweizer Marke Bschüssig aus Frauenfeld TG ist seit 140 Jahren der Inbegriff für die hohe Kunst der einheimischen Teigwarentradition. Die Formenvielfalt des Sortiments sorgt für einen fast unendlichen Ideenreichtum in der kreativen Küche.

BSCHÜSSIG
Schweizer Teigwaren seit 1876

nectaflor
Tradition seit 1958

BIO & FAIR GENIESSEN

Köstlicher Honig aus unserem Engagement
für Bio Imkerei und fairen Handel in Mexiko.

BIO
FAIRTRADE MAX HAVELAAR

Sorgfältig verarbeitet in der Schweiz.
www.nectaflor.ch

Findus

Auf die Plätzli, fertig, los!

FINDUS Plätzli Bolognese 480g*
FINDUS Plätzli Spinat 480g*
FINDUS Plätzli Käse 480g
FINDUS Plätzli Champignons 480g*

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

FINDUS Switzerland findus_ch www.findus.ch

130% PET-RECYCLING

Im Dorf entsorgt

Wer PET-Getränkeflaschen separat sammelt, trägt aktiv zum Umweltschutz bei. Das Rezyklieren von PET-Getränkeflaschen reduziert die Auswirkungen auf das Klima um 75 Prozent gegenüber der Verbrennung in einer Kehrricht-Verwertungs-Anlage. Bereits mit einer einzigen rezyklierten PET-Flasche spart man zum Beispiel so viel Energie, dass damit ein Laptop vier Stunden genutzt werden kann; zwölf rezyklierte PET-Flaschen machen wiederum eine Autofahrt von neun Kilometern CO_2-neutral. PET hat im Vergleich mit anderen Kunststoffen den Vorteil, dass es zu 100 Prozent wiederverwertet wird. So entstehen neue Getränkeflaschen, aber auch Verpackungen oder Textilien wie Rucksäcke und Sportschuhe. PET-Flaschen können bei jedem Volg in den Sammelbehälter geworfen werden – bequem direkt im Dorf. Diese nahe Entsorgungsmöglichkeit wird geschätzt und rege genutzt. Denn Volg sammelt sage und schreibe 30 Prozent mehr PET-Flaschen, als alle Volg-Läden zusammen verkaufen.

Vielen Dank! Damit leisten Sie zusammen mit Volg einen wertvollen Beitrag für unsere Umwelt.

Foto: Pierre-Yves Massot

VOLG-MÄRKLI FÜR EINEN GUTEN ZWECK

«Märkli» für mehr Kinderlachen

Jetzt können Sie die Volg-Märkli, die Sie für jeden Einkauf im Volg erhalten, wieder für einen guten Zweck spenden und damit noch mehr Kinderlachen schenken. Ab sofort bis zum 3. Oktober 2021 stehen in jedem Volg Sammelboxen bereit, in die Sie Ihre Märkli, einzeln oder eingeklebt im Sammelheft, einwerfen können. Der Gegenwert der gespendeten Märkli aller rund 600 Volg-Läden geht im Namen der Volg-Kundinnen und -Kunden an die Stiftung Theodora. Die Traumdoktoren der Stiftung schenken Kindern in Spitälern und spezialisierten Institutionen in der ganzen Schweiz auf jährlich über 100 000 Besuchen wertvolle Momente der Abwechslung und Freude. Die Stiftung Theodora und Volg danken von Herzen für Ihre Unterstützung!

VOLG-KINDERMAGAZIN

«HEY», SO COOL!

Was das «Öise Lade» für die Erwachsenen ist, ist das «Hey» für Ihre Kinder und Enkelkinder: Ein Ideenmagazin mit spannendem Lesestoff, Rätseln, Witzen und vielem mehr. In der neuen Ausgabe des Volg-Kindermagazins, die bald erhältlich ist, wird's richtig stachelig. Denn es gibt viel Interessantes über den Igel zu lesen. Ein schnelles Zvieri-Rezept mit Äpfeln und eine herbstliche Bastelidee fehlen ebenfalls nicht. Und zu gewinnen gibt es auch immer etwas. Ab 6. September 2021 ist da neue «Hey» kostenlos im Volg erhältlich. Wir wünschen unseren jüngsten Kunden viel Spass damit!

«Tutti Frutti» aus dem Dreiseenland

Was wäre eine Wanderung ohne Volg Tutti Frutti, der bunten Mischung aus Nüssen und Trockenfrüchten! Für den guten Mix sorgt das Familienunternehmen Narimpex in Biel.

Wer erinnert sich nicht an den bunten Mix «Tutti Frutti» auf Schulreisen oder beim Wandern! Die Mischung aus Nüssen, Mandeln, Sultaninen und Trockenfrüchten gehörte einfach dazu – und tut es heute noch. Im Volg sind die «Tutti Frutti» der Volg-Marke ein Klassiker. Dahinter steht die Schweizer Firma Narimpex. Ein Familienunternehmen, das 1958 von Markus Grünig in Biel gegründet wurde.

Hochwertige Naturprodukte

Damals geschah das vor allem im Hinblick auf die Verarbeitung und den Verkauf von Honig. Damit machte sich das kleine Unternehmen einen Namen. Und setzte bald auf weitere hochwertige Naturprodukte wie Trockenfrüchte, Nüsse, Kerne und Saaten aus dem In- und Ausland. Langjährige, persönliche Beziehungen zu ausgewählten Produzenten garantieren Zugang zu erstklassigen und naturbelassenen Rohstoffen. Ein Teil des Sortiments – etwa Schweizer Honig – wird inzwischen unter dem Label Bio Suisse verkauft. Mit ihrer Schwesterfirma «Swiss Alpine Herbs» unterstützt Narimpex ausserdem rund 100 Bergbauern, die im Berner Oberland biologischen Kräuteranbau betreiben.

Seit 2001 ist Ueli Grünig gemeinsam mit seinem Bruder Heinrich für die Leitung des elterlichen Unternehmens zuständig. Die Philosophie ist die gleiche geblieben wie jene von Vater Markus: Natürliche und wertvolle Lebensmittel zu verarbeiten. Ökostrom und Biogas sind ebenso selbstverständlich wie seit neuestem 100 Prozent Klimaneutralität sowie das Bekenntnis zum Produktionsstandort Schweiz. «Wenn immer möglich, berücksichtigen wir Produzenten und Lieferanten im eigenen Land», betont Ueli Grünig.

narimpex

FAMILIENUNTERNEHMEN MIT TRADITION

Das Schweizer Familienunternehmen Narimpex in Biel zählt auf das Fachwissen von rund 100 Mitarbeitenden. 1958 gegründet von Markus Grünig, wird das Unternehmen heute in der zweiten Generation von Ulrich und Heinrich Grünig geführt; die dritte Generation steht am Start. Am Hauptsitz werden hochwertige Naturprodukte wie Honig, Trockenfrüchte, Nüsse, Kerne und Saaten verarbeitet, wie die Volg Tutti Frutti.

HÄLT DAS HIRN FIT
Rechnen, Lesen, Aufgaben lösen: Der Schulalltag fordert viel Denkarbeit. Da ist Volg Tutti Frutti die ideale Stärkung in der Zehn-Uhr-Pause. Nüsse und Mandeln enthalten wertvolle Fettsäuren und Vitamine, die Trockenfrüchte Fruchtzucker, der müde Geister sofort weckt. Der ideale Brain-Food!

«Gerne denke ich daran zurück, wie ich als junger, unerfahrener Mann mit einem Koffer voller Neuigkeiten beim damaligen Volg-Einkäufer antrat. Sein versiertes Verhandeln hat mich sehr beeindruckt. Fast 30 Jahre später ist Volg noch immer einer unserer wichtigsten Kunden. Weil er wie wir für Swissness, Kundennähe und Konstanz steht.»

Ueli Grünig, CEO Narimpex

PERFEKTER WANDER-PROVIANT
«Tutti Frutti» wird schon seit Generationen als Wander-Picknick heiss geliebt. Kein Wunder: es gibt verbrauchte Energie schnell zurück und wiegt im Rucksack fast nichts. Gekühlt werden muss es auch nicht – Volg Tutti Frutti mit Sultaninen, Mandeln, Haselnüssen und Cashewkernen schmilzt nicht und schmeckt unverändert gut!

Typisch Schweiz Typisch Volg typiquement suisse

DIESES LABEL steht für kleine Unternehmen, deren Produkte unverwechselbar schweizerisch sind und dadurch Qualität, Nachhaltigkeit und Arbeitsplätze sichern.

STARBUCKS® COFFEE.
MAKE IT yours AT HOME.
TM
MACCHIATO
STARBUCKS
COLOMBIA
STARBUCKS
BLONDE
STARBUCKS® Caramel Macchiato by NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®
*IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH

Emmi
Grana Padano
RISERVA
BELIEBTER ITALIENISCHER HARTKÄSE IN VIELFÄLTIGEN VARIATIONEN
PERFEKT AFFINIERTE KÄSESELEKTION
EINFACH UND PRAKTISCH VERPACKT
ERSTKLASSIGE QUALITÄT DANK GESCHÜTZTEM URSPRUNG
G
GRANA PADANO
P
GRANA PADANO
GRANA PADANO
AMBROSI
Grana Padano
EMMI GRANA PADANO DOP KEIL AB 14 MONATE 250 G*
EMMI GRANA PADANO DOP GERIEBEN 120 G
AMBROSI GRANA PADANO DOP IM THEKENVERKAUF*
* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH

Pflege für die Wegbegleiter

Das wichtigste Utensil beim Wandern sind die Schuhe. Damit die wertvollen Begleiter möglichst lange halten, muss man sie richtig pflegen. Wir zeigen wie.

1. Material bestimmen

Oft herrscht der Glaube vor, Gore-Tex-Wanderschuhe benötigen keine Pflege. Doch: Allein aus Gore-Tex ist ein Wanderschuh nie. Meist hat er ein wasserdichtes Gore-Tex-Futter, die äussere Hülle besteht jedoch aus Leder oder Kunststoff mit Mesh- oder Textileinsätzen.

2. Gründliche Reinigung

Schuhbändel und Innensohle entfernen. Groben Schmutz am besten mit einer spitz zulaufenden Holzbürste und lauwarmem Wasser entfernen. Mit der Holzspitze der Bürste kann man den Dreck in den Sohlenzwischenräumen gut entfernen. Wenn die Schuhe «müffeln», kann man sie auch innen reinigen: Lauwarmes Wasser mit einer milden Seife (Abwaschmittel, Feinwaschmittel) mischen und in den Schuh fliessen lassen. Mit einem Schwamm oder einer weichen Bürste reinigen.

3. Gut trocknen

Nasse Wanderschuhe – egal, ob vom Regen oder vom Putzen – sollte man nie direkt an einer Heizung oder an einem Ofen trocknen lassen. Das schädigt das Material. Am besten mit Küchenpapier ausstopfen und an einem warmen, trockenen Ort ganz trocknen lassen.

4. Pflegen

Für Leder am besten geeignet ist Schuhwachs, das man möglichst dünn aufträgt. Das ist wichtig, damit die Poren nicht verstopfen. Mehrere Stunden trocknen lassen. Wachs färbt allerdings Leder dunkler, was nicht alle mögen. Alternativ kann man eine farblose Schuhpflegecreme verwenden. Bei reinen Kunststoffschuhen reicht eine gründliche Reinigung und ab und zu ein Sprühstoss Imprägnierungsmittel.

5. Sohlen wechseln

Herausnehmbare Innensohlen sind Verschleissteile. Sie sind grössten Belastungen ausgesetzt und müssen viel Schweiss absorbieren, was unangenehme Gerüche fördert. Durchgewetzte Sohlen werden porös und rau, was die Gefahr von Blasenbildung erhöht. Wer viel wandert, sollte die Innensohlen regelmässig ersetzen.

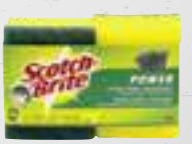
ÖISE TIPP

Drei wertvolle Helfer aus dem Volg

Ab damit in den Putzschrank für die Schuhpflege und andere Reinigungsfälle:

Martec Imprägnierer, Spray*
400 ml

Ebnat Handwaschbürste
1 Stück



Scotch Brite Universal Schwämme
2 Stück

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

love, THOMY

Hero
SEIT 1886

Schweizer Qualität frisch vom Feld seit 1886!

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Herbert Schmid ist mit seinem Hof im Fricktal AG seit 2005 Teil von Volg NATURENA.

NATÜRLICH NACHHALTIG

Die respektvolle Arbeit mit den Tieren und der nachhaltige Umgang mit der Natur sind für die NATURENA-Bauern eine Selbstverständlichkeit. Ein Einblick in deren vielfältige Tätigkeiten.

Auf dem Volg-Erlebnishof in Wittnau AG leben Kälber, Mutterkühe und der Stier in Mutterkuhhaltung zusammen. «Während der rund zehnmonatigen Aufzucht bleiben die Kälber bei den Mutterkühen und ihre Fütterung besteht aus Muttermilch, Heu und frischem Gras», erklärt NATURENA-Bauer **Herbert Schmid**, der Rindfleisch unter dem Label «Natura Beef» auch direkt ab Hof verkauft.

Markus Gabathuler vom Volg-Erlebnishof in Oberschan SG betreibt Milchwirtschaft. Das Jungvieh sowie einige Milchkühe verbringen den Sommer auf der Alp, wo das frische Gras und die würzigen Kräuter die Grundlage für den hochwertigen Alpkäse sind, der direkt auf der Alp produziert und anschliessend ab Hof verkauft wird.

«Die Erhaltung der Natur ist uns Bauern wichtig.»
Ein Credo, das auch **Martin Schlup** in seiner täglichen Arbeit auf dem Volg-Erlebnishof in Schüpfen BE begleitet. Beim Anbau von Getreide, Kartoffeln, Zuckerrüben oder Raps achtet er auf die ressourcenschonende Bewirtschaftung seiner Äcker. So lässt sich durch gutes Beobachten von Land und Pflanzen der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln verringern und mit durchdachten Fruchtfolgen die Gesunderhaltung der Felder unterstützen.

Auf dem Volg-Erlebnishof in Hüttwilen TG pflegt Jungbauer **Daniel Jäger** den grossen Rebberg ganz ohne Insektizide, was die Anlage zu einem beliebten Zuhause von Kleintieren macht. Unter den Hecken verstecken sich Igel, auf den Steinen sonnen sich Eidechsen. Auch Regionalität ist Familie Jäger wichtig: Der Wein wird im Nachbardorf produziert und direkt ab Hof verkauft.

Für NATURENA-Bauer **Philipp Hotz** vom Volg-Erlebnishof in Baar ZG kommt nur ein nachhaltiger Anbau von Obst infrage. Seit zehn Jahren betreibt die Familie Nützlingsförderung und bekämpft in ihren Niederstamm-Obstanlagen einen Teil der Schädlinge mit hilfreichen Nützlingen. Dadurch ist ein ökologisches Gleichgewicht entstanden, in welchem Schädlinge heute nur geringe Chancen haben.

Volg NATURENA
NATUR NAH ERLEBEN

Die Volg Erlebniswelten

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

Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten

OLD EL PASO

FREITAG IST FAJITA-TAG!

Für 4 Personen

Zutaten:

Old El Paso™ Flour Tortillas
Old El Paso™ Fajita-Würzmischung
Old El Paso™ Taco Salsa Mild
500 g Rinderhackfleisch
1 Dose Kidneybohnen
1 EL Tomatenmark
1/2 Kopfsalat, gezupft
2 Tomaten, gehackt
125 g Reibkäse
Öl

Zubereitung:

1 Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten lang braten. Danach die Würzmischung, die Tomatenwürfel, die Kidneybohnen, das Tomatenmark und 100 ml warmes Wasser hinzufügen. Temperatur reduzieren und weitere 5 Minuten unter regelmässigem Rühren schonend kochen, bis die Mischung eingekocht ist.

2 4 Tortillas gemäss Packungsanweisung erwärmen.

3 Die warmen Tortillas, Fleisch-Füllung, Käse, Salat und Taco Salsa servieren – nun kann jeder nach Belieben seine Tortillas füllen und mit der Salsa verfeinern.

Weitere Rezepte unter: www.oldelpaso.ch | | | |

ORIGINAL
APPENZELLER ALPENBITTER

SWISS MADE.
SEIT 1902.

APPENZELLER.COM

NEUE KURSE IM OKTOBER

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

FRICKTAL AG
15. oder 16. Oktober

Malen mit Pastellkreide

WAS Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Pastellkreide kennen. Bei den Skizzen liegt der Fokus auf der Bildkomposition, Farb- und Formdarstellung sowie Licht- und Schattengebung. Danach gestalten Sie auf einem grundierten Keilrahmen (30 × 40 cm) ein ausdrucksstarkes Stillleben mit Früchten. Es stehen verschiedene Motive zur Verfügung. **WANN** Kurs 1: Fr, 15.10.21, 9.30–14.30 h, Kurs 2: Sa, 16.10.21, 9.30–14.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Martine Rhyner, Liestal, www.malzeichenschule.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 130.– p. P., inkl. Mittagessen/Getränken sowie Material für Ihr Pastellbild im Wert von Fr. 20.–

SEEBACHTAL TG
1. oder 2. Oktober

Leuchtende Mondfrau

WAS Diese elegante Lampe in Form einer Mondfrau schenkt Ihrem Zuhause ein warmes, stimmungsvolles Licht in verschiedenen Farbnuancen. Sie formen aus Hasendraht die Grundfigur und belegen diese anschliessend in der Pappmaché-Technik mit edlem Büttenpapier in Spiralmuster. Ein LED-Leuchtband wird dabei in die 120 cm hohe Figur (Dekohöhe 160 cm) eingearbeitet. **WANN** Kurs 1: Fr, 1.10.21, 9–17 h, Kurs 2: Sa, 2.10.21, 9–17 h **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Daniela Häbig, Freiburg DE, www.daniela-haebig.de **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 160.– p. P., inkl. Mittagessen/Getränken sowie Material für Ihre Figur im Wert von Fr. 25.–

SEELAND BE
22. oder 23. Oktober

Ballerinas filzen

WAS Ballerinas sind seit Jahren ein beliebter und bequemer Modetrend. Nun gibt es die coolen Treter auch als warme und kuschelige Variante für zuhause. Aus Wollfasern filzen Sie in der Nassfilztechnik ein Paar Filzpantöffelchen für Sie selbst oder jemanden, dem Sie eine Freude machen möchten. Die flauschigen Finken können Sie beliebig ausgestalten und für die Rutschfestigkeit sorgt eine Latexsohle. **WANN** Kurs 1: Fr, 22.10.21, 9.30–15 h, Kurs 2: Sa, 23.10.21, 9.30–15 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Heidi Greber-Birrer, Zell **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 150.– p. P., inkl. Mittagessen/Getränken sowie Material für Ihre Ballerinas

ZUGERLAND ZG
8. oder 9. Oktober

FaceYoga / GesichtsYoga

WAS Im Zentrum des Kurses steht Yoga für Gesicht, Hals, Dekolleté und Nacken. Mit einfachen Übungen werden Muskeln stimuliert und die Sinne aktiviert. Es erwartet Sie ein Verwöhnprogramm für Gesicht, Körper, Geist und Seele mit wertvollen Gesichtspflegetipps aus der Küche und abschliessender Herstellung eines Pflegeproduktes. **WANN** Kurs 1: Fr, 8.10.21, 9–15 h, Kurs 2: Sa, 9.10.21, 9–15 h **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Chantal Arnold, Neuheim, www.yogaforface.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 8 J. **PREIS** Fr. 140.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken

WERDENBERG SG
29. oder 30. Oktober

Kreatives Handlettering

WAS Lernen Sie die Grundbegriffe und -techniken sowie auch verschiedene Schriftarten und Materialien für ein kreatives Handlettering kennen. Das Ziel ist es, Ideen für die eigenen Letterings zu finden und das individuelle Repertoire an Schriften, Techniken und Materialien zu erweitern. Im Kurs kreieren Sie verschiedene Karten und Bilder und gestalten eine Kreidetafel in der Grösse von 40 × 30 cm. **WANN** Kurs 1: Fr, 29.10.2021 9–16 h, Kurs 2: Sa, 30.10.21, 9–16 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Rahel Bamert, Freidorf, www.donnerletter.com **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 145.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Werke im Wert von Fr. 40.–

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09
Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h
Anmeldeschluss 15. September 2021

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

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

Volg NATURENA
NATUR NAH ERLEBEN

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

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

HUUSBROT À LA VERENA

Verena Masshardt aus Thun backt ihr Hausbrot mit eingeweichten Haferflocken oder Haferkleie. Ein traditioneller Trick, damit das Brot noch länger frisch bleibt.

HUUSBROT À LA VERENA

FÜR 2 Brote
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 12 Stunden
AUFGEHEN LASSEN ca. 2 Stunden
BACKEN ca. 40 Minuten

VORTEIG

50 g	**Haferflocken oder Haferkleie**
3 dl	**Wasser,** kochend

TEIG

50 g	**Vollkornmehl**
650 g	**Ruchmehl**
15 g	**Salz**
30 g	**Hefe,** frisch
0,5 dl	**Weisswein**
2,5 dl	**Milch**
1 TL	**Zucker**
2 EL	**Olivenöl**

1. Hafer mit Wasser übergiessen, abkühlen lassen, zugedeckt über Nacht kühl stellen.
2. Mehl bis und mit Salz mischen. Hafervorteig beigeben.
3. Hefe in Weisswein auflösen, mit Milch, Zucker und Olivenöl zum Mehl geben, 15 Minuten kneten. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen. Zwei Brote formen, zugedeckt mit einem feuchten Tuch auf einem mit Backpapier belegten Backblech 30 Minuten gehen lassen, mit Wasser bepinseln, mit einem scharfen Messer ca. 5 mm tief einschneiden.
4. In der unteren Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

VERENA MASSHARDT, THUN BE

Verena Masshardt aus Thun hat ein Hausbrot kreiert, dessen Rezeptur sie nach jahrelangem Backen hier verraten möchte. Die Zutaten dafür kauft sie gern im Volg Mühlethurnen ein. Und wenns mal nicht ihr eigenes Brot sein soll, greift sie im Volg beim frischen Brot zu. Hier gibt es einige Spezialitäten vom lokalen Beck. Dabei hält Verena Masshardt auch ab und an ein Schwätzchen mit Bekannten, die sie beim Einkaufen im Volg trifft.

MACHEN SIE MIT!

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

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

Walliser Gipfelstürmer

Die AOC-zertifizierte Weinlinie aus dem Hause „Cave Valcombe" steht für Vielfalt und Qualität. Vier Walliser Topweine die man mindestens einmal im Glas gehabt haben sollte. Kein Wunder an dieser sonnenverwöhnten Lage.

Fendant du Valais AOC
Perfekter Begleiter zu Käseplatten, Fondue und Raclette.

Oeil-de-Perdrix du Valais AOC
Ideal zu Fisch, asiatischen und leichten Sommergerichten.

Dôle Blanche du Valais AOC
Passend zu weissem Fleisch - grilliert oder gebraten.

Dôle du Valais AOC
Geeignet zu Trockenfleisch oder Rindsfilet an Pfeffersauce.

Schweizer Kompetenz und italienisches Flair

Produkte von Chiefs und Hiestand stehen für beste Qualität, ausgewogene Ernährung und puren Genuss. So genussvoll wie eine Fahrt mit dem Hauptpreis, dieser Vespa.

© PIAGGIO & C. S.p.a., Pontedera (I)

Chiefs und Hiestand stehen für geballte Schweizer Kompetenz. Das neue Chiefs-Krustenbrot verwendet ausschliesslich IP-Suisse-zertifiziertes Mehl und beste Schweizer Rohstoffe. Es wird mit Leidenschaft und Expertise handwerklich durch die Bäckerei Hiestand in der Schweiz hergestellt und ofenfrisch im Volg gebacken. So ist 100 Prozent Brotgenuss für die ganze Familie garantiert: Aussen knusprig, innen luftig leicht und vollmundig im Geschmack.

Das Chiefs-Krustenbrot ist die erste Wahl für echte Genussmenschen, die auch Wert auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung legen. Welche der in der Wettbewerbsfrage gesuchten wertvollen Eigenschaften die neue Brotspezialität auszeichnen, können Sie im «Chuchichäschtli» auf Seite 7 in dieser Ausgabe in Erfahrung bringen.

Nehmen Sie am Wettbewerb teil und gewinnen Sie mit etwas Glück den rassigen Vespa-Roller oder einen der vielen weiteren attraktiven Preise.

Wettbewerbsfrage

Das neue Chiefs-High-Protein-Krustenbrot hell schmeckt so gut wie traditionelles Weissbrot und ist reich an ...

A Proteinen und Lupinen
B Proteinen und Ballaststoffen
C Proteinen und Chia-Samen

1. Preis im Wert von Fr. 5000.–
Der coole Chiefs-Roller Vespa Primavera 125 iGet ABS (12 Zoll)

2. Preis im Wert von Fr. 880.–
GPS-Multisport-Smartwatch Garmin Fēnix 6 – Pro Solar Edition

3.–45. Preis im Wert von je Fr. 50.–
Online-Gutschein für den Bezug von Chiefs-Produkten

Mitmachen und gewinnen

Per Telefon: 0901 240 340 (Fr. 1.–/Anruf) Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: Nachricht mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name und Adresse an **4636** (Fr. 1.–/SMS).
Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, «Hiestand», Postfach 344, 8401 Winterthur
Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 30. August bis 23. September 2021.

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

Hiestand
ÖFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

tetesept:

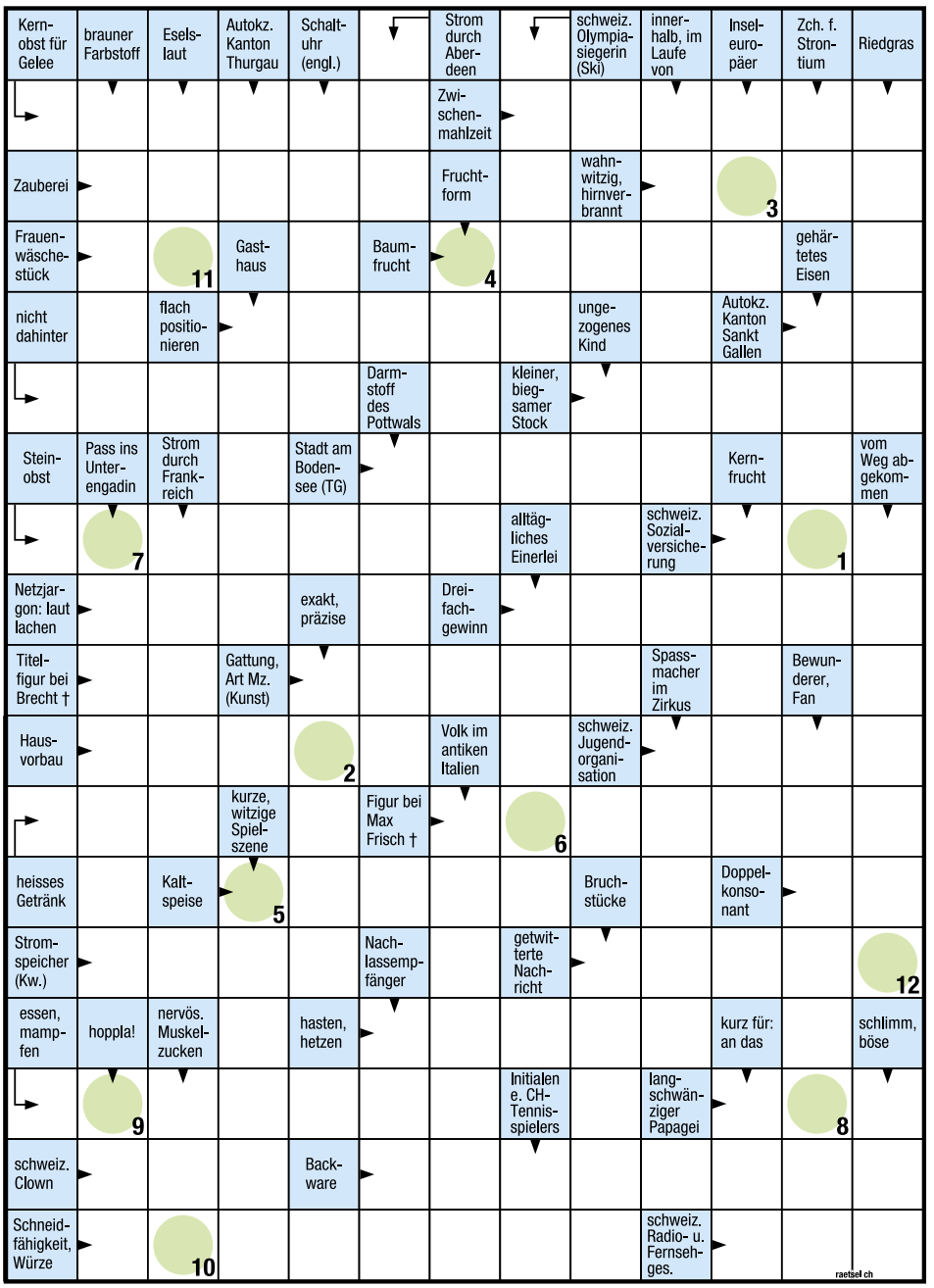
Gesund und aktiv!

Deine Rundum-Versorgung von **tetesept.**

tetesept.ch

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht alle erhältlich.

RÄTSELN UND GEWINNEN!



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

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

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von drei Le Creuset Gusseisen-Brätern in Kirschrot, 26 cm, im Wert von je Fr. 339.–.

Seit fast einem Jahrhundert lieben Köche weltweit den klassischen gusseisernen Bräter von Le Creuset. Er ist perfekt geeignet für Schmorgerichte, Braten, Suppen, Aufläufe und zum Backen. Dieses einzigartige Stück ist Ihr Alleskönner für unvergessliche Mahlzeiten mit intensivem, köstlichem Geschmack. Weitere Infos unter: **www.lecreuset.ch**

So nehmen Sie an der Verlosung teil:

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

Teilnahme vom 30. August bis 23. September 2021.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende der Volg-Gruppe sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

Bonbon

im Aargauischen
Täfeli

in Romanischbünden
il zutgerin

im Züribiet
Zältli

im Bündnerland
Zückerli

im Luzernischen
Guezi

im Urnerischen
Bööneli

im Appenzellerland
Bölleli

VORSCHAU «ÖISE LADE» OKTOBER

Einfach, praktisch, gut
Gute Vorbereitung ist das A und O für stressfreien Genuss. Meal-Prep heisst das Zauberwort!

Feines mit Nüssen
Vielfältiger als man denkt: Nuss-Genuss von schoggig-süss bis herrlich-herzhaft!

IMPRESSUM **Herausgeber** Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur **Gesamtverantwortung** Tamara Scheibli, Leiterin Volg Kommunikation/Werbung **Publizistische Gesamtleitung** Christina Sedens, Volg Kommunikation/Werbung **Konzept, Redaktion, Gestaltung** Medienart AG, 5000 Aarau, www.medienart.ch **Erscheinungsweise** 12-mal pro Jahr **Auflage** 800 000 Exemplare **Druck** Swissprinters AG, Zofingen **Kontakt** Tel. 058 433 55 04, oeise.lade@volg.ch, www.volg.ch

Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Papier

Tempo®
Mit dir durchs Leben

CO_2 REDUZIERTE **VERPACKUNG** RECYCELBAR

*Recyclingfähig gemäß ISO 18604, für verschiedene Verwendungszwecke.
Das tatsächliche Recycling hängt von mehreren Faktoren ab, z.B.
von der regionalen Verfügbarkeit einer Recyclinginfrastruktur.

Tempo Toilettenpapier PREMIUM
9 x 110 Blatt · 4-lagig weiss oder mit Kamille & Aloe Vera Duft

Tempo Toilettenpapier CLASSIC
9 x 150 Blatt · 3-lagig weiss

Tempo Feuchte Toilettentücher
Sanft & Pflegend · 42 Tücher

in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Perfekte Tempo-Sauberkeit.

essity

Tempo,
eine Marke von Essity

www.tempo-world.com

VAYA – DER AUSGEWOGENE SNACKGENUSS

DIE CHIPS-EXPERT:INNEN.

ZWEIFEL

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.