JANUAR 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

BUDGETKÜCHE

Grossartige Alltagsgerichte zum kleinen Preis

VOLG WISSEN

Ofenfrische Fakten über Bäcker, Brote und Brötli

GUETE ZMORGE!

Warm-up in den Tag: von Rührei-Gipfeli bis Ofen-Müesli

Volg
frisch und fründlich

BELEAF IT OR NOT:

AUCH PFLANZLICH KANN TIERISCH GUT SCHMECKEN.

27%

AUF DAS GANZE EMMI BELEAF SORTIMENT

Gültig von 10.01. bis 15.01.2023

VEGANUARY

INHALT

Öisi Chuchi
Bunte Alltagsküche: Gross im Genuss, klein im Preis

Öisi Chuchi
Warm in den Wintertag: Zmorge-Ideen aus Pfanne und Ofen

Sport-Sponsoring
Langläuferin Bianca Buholzer ist unterwegs an die Spitze

26

Volg Familienpreis
Eine Linie zum Geniessen und Sparen

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser
Ins neue Jahr startet man mit neuem Schwung, neuen Vorsätzen und oft mit dem Ziel, im Januar das Haushaltsbudget wieder etwas zu schonen. Da kommt «Volg Familienpreis» gerade richtig! Unsere Linie für Preisbewusste umfasst die wichtigsten Produkte des täglichen Bedarfs – darunter vieles, was sich für ein feines und günstiges Zmittag oder Znacht eignet. Kreative Kochideen für wenig Geld finden Sie zudem ab Seite 10. Mehr über «Volg Familienpreis» lesen Sie ab Seite 26. Auch das Aufräumen und Entsorgen gehört in vielen Haushalten zum Start in ein neues Jahr. Mit rund 600 Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz ist Volg eine wichtige und nahe Wertstoff-Rücknahmestelle für die Dorfbewohnerinnen und Dorfbewohner. Mehr dazu erfahren Sie in «Öisi Umwält» auf Seite 44. Wenn Sie den Jahresbeginn nutzen möchten, um Ihr Zuhause etwas aufzumöbeln, profitieren Sie als Volg-Kundin und Volg-Kunde jetzt von unserer neuen Kooperation mit dem traditionellen Schweizer Möbelunternehmen Diga. Alles dazu lesen Sie auf Seite 43. Ich wünsche Ihnen von Herzen einen guten Start in ein rundum glückliches 2023.

frisch und fründlich

Philipp Zgraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
10 **ÖISI CHUCHI**
Günstig und sooo gut!
19 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
21 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
22 **SAISON FÜR ...**
Zitronen
25 **ÖISE FAVORIT**
Emmi Beleaf Haferdrink
26 **VOLG FAMILIENPREIS**
Ein Toast auf den Januar
28 **FEINS VOM DORF**
Kräutertee aus Attiswil BE
31 **NEU IM VOLG**
Volg Bio Nussmischung und Volg Bio Studentenfutter
33 **VOLG WISSEN**
Von Broten und Brötli
34 **ÖISI CHUCHI**
Warmstart in den Tag
40 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Fini Birchermüesli von Morga aus Ebnat-Kappel SG
43 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
44 **ÖISI UMWÄLT**
Recycling mitten im Dorf
47 **ÖISE WOHLFÜHLTIPP**
Hautpflege im Winter
48 **SPORT-SPONSORING**
Langläuferin Bianca Buholzer
51 **ÖISI DEKO**
Kerzen aus Wachsresten
52 **NATURENA**
Ein ereignisreiches 2022 auf den Volg Erlebnishöfen
55 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Februar
56 **LESERREZEPT**
Himbeer-Muffins
59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Hiestand
61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Decke
Vorschau
Impressum

DE GRÜEN DUUME

Sprossen aus Kernen

Wenn das Gemüsebeet im Winter kaum Frisches hergibt, wird die Küche zum Mini-Garten. Aus geschälten Sonnenblumenkernen etwa lassen sich Sprossen ziehen, eine knackige, nährstoffreiche Zutat für Salate, Wraps oder Müesli-Bowls. Wichtig ist, dass die Kerne weder geröstet noch gesalzen sind. Zunächst werden 2 Esslöffel geschälte Sonnenblumenkerne in einem grossen Konfiglas in Wasser eingeweicht. Nach 6–12 Stunden Einweichzeit wird das Wasser abgegossen. Nun die Öffnung mit einem Stück Mullbinde bedecken und mit einem Gummiband befestigen. Damit das Wasser abtropfen kann, das Glas mit der Öffnung nach unten schräg auf einen leeren Eierkarton legen. Ab jetzt werden die Kerne zweimal täglich gewässert. Nach zwei Tagen können die Sprossen verwendet werden. Vorsicht: Sollten sie muffig riechen, hat sich Schimmel gebildet und die Sprossen müssen entsorgt werden.

1,5 Mio.

Dreikönigskuchen werden zum 6. Januar jedes Jahr in der Schweiz gegessen. Damit ist das luftig-süsse Hefegebäck das hierzulande beliebteste Brauchtumsgebäck. Ursprünglich eingebacken wurde vor langer Zeit übrigens eine trockene Bohne. Der Brauch wird in verschiedenen Ländern gefeiert, wobei der französische Galette du Rois aus Blätterteig und der Schweizer Dreikönigskuchen in Kranzform zu den bekanntesten Gebäcken zählen. Feine Dreikönigskuchen erhalten Sie natürlich in Ihrem Volg. Und wer es herzhaft mag: Das Rezept für einen Dreikönigskuchen mit Speck finden Sie unter volg.ch/rezepte.

ZMORGE-GETRÄNKE TO GO

SIND FRISCH, MACHEN FRISCH!

Wenn es selbst dem grössten Morgenmuffel schon zur frühen Stunde flüssig laufen soll, sind sie genau das Richtige: Muntermacher, die Schluck für Schluck wach machen und wortwörtlich Saft und Kraft spenden. Mit dem Volg Caffè Latte Macchiato aus frisch gebrühtem Espresso und bester Schweizer Milch lässt sich Koffein auf coolste Weise bechern. Und im beerigen Bio-Smoothie steckt Power wie im Traktor vom Bauer. Noch zu früh für so viel Energie auf einmal? Wiederverschliessen und im Bus, Zug oder Büro weitergeniessen lautet das Motto. Wer lieber warm in den Tag startet: Zmorge-Ideen aus Ofen und Pfanne gibt es ab Seite 34. Zwei Muntermacher aus dem Kühlregal:

Traktor Bio Smoothie Himbeer + Cranberry, 2,5 dl
Volg Caffè Latte Macchiato, 3,5 dl

GUT ZU WISSEN

BLUMENKOHL

Der vitaminreiche Blumenkohl erlebt seit einigen Jahren ein Revival. Gebacken, gedämpft, geröstet oder roh zeigt er seine Qualitäten in jeglicher Zubereitungsform. Auf Seite 12 beweist er, dass er sogar als Pizzaboden schmeckt.

- Blumenkohl gab es ursprünglich in verschiedenen Farben. Ab dem 16. Jahrhundert wurde verstärkt auf die Zuchtform mit dem nobel blassen Kopf gesetzt.
- Blumenkohl ist besonders reich an den Vitaminen K und C. So decken 100 Gramm roher Blumenkohl rund 50 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C.
- Das Gemüse kann gut roh genossen werden: Etwa fein geschnitten als Salat oder als knackiger Rohkost-Snack mit einem Dip.
- Auch die Blätter und Stiele schmecken aromatisch. Sie eignen sich für Gratins, Currys oder Suppen. Für knusprige Chips die Stiele in Streifen schneiden, Blätter und Stiele mit Öl, Salz und Gewürzen einreiben, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 °C (Heissluft/Umluft) 15–20 Minuten rösten.
- Als leichter und kohlenhydratarmer Ersatz für Reis wird das Gemüse mit Hilfe einer Küchenmaschine oder eines Messers klein geschnitten, leicht gesalzen und dann etwa fünf Minuten in wenig Öl in der Bratpfanne angebraten.

«Ist der Januar hell und weiss, wird der Sommer sicher heiss.»

Bauernregel im Januar

WETTBEWERB, SEITE 59

Ofenfrisches Brot mit Charakter

Ofenfrischer Brotduft bereits beim Betreten des Dorfladens – von Ladenöffnung bis Ladenschluss. In jedem Bissen eines der Hiestand-Charakterbrote wie dem Volg Steinofenbrot stecken Schweizer Bäckerhandwerk und einheimische Rohstoffe wie IP-Suisse-Mehl. Die Basis der Charakterbrote bildet der «H67 Mutterteig». Geheimnis dessen ist ein Milchsäurebakterium, das im 19. Jahrhundert von einem französischen Bäcker entdeckt wurde. Hiestand hat diesen Sauerteig seit 1967 so kultiviert, dass er zur Schweizer Brotkultur passt. Denn: Wenn's richtig knuspert, ist die saftige Krume nicht mehr weit. Das handwerklich hergestellte Volg Steinofenbrot bleibt herrlich lange frisch!

Hiestand
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

TIEFKÜHLPRODUKTE

RÜBIS & STÜBIS

Der Tiefkühler ist ein wahrer Rettungsanker im Alltag, aus dem sich immer etwas Gutes auf den Tisch zaubern lässt. Nur verliert man manchmal den Überblick, was darin noch alles lagert. Höchste Zeit, wieder einmal den Inhalt des Gefrierschranks zu inspizieren, die Mindesthaltbarkeit der Produkte zu überprüfen und sie gezielt aufzubrauchen. Bedenkenlos geniessbar sind tiefgekühlte Produkte übrigens mindestens 90 Tage und mehr über das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum hinaus. Sind Gemüse oder Früchte schon etwas blass, nimmt man sie für Suppen, Wähen oder Saucen. Aufgetaut werden sollten sie schonend im Kühlschrank, einmal aufgetaut nicht wieder eingefroren und innert ein bis zwei Tagen aufgegessen werden.

KÜCHENTIPP

Das Holzbrett im Griff

Schneidebretter aus Holz sind schön anzusehen und bereiten optisch lange Freude – vorausgesetzt, man beachtet bei der Reinigung und Handhabung ein paar Dinge. Der Waschgang im Geschirrspüler ist tabu. Er strapaziert das Holz zu sehr. Besser werden die Bretter von Hand mit heissem Wasser, einem Schwamm und wenig Spülmittel gereinigt. Verfärbungen durch Gemüse wie Randen oder Rüebli können mit Essigwasser entfernt werden und gegen unangenehme Gerüche hilft Zitronensaft. Wichtig ist zudem das regelmässige Ölen der sauberen und trockenen Schneidebretter. Dafür eignen sich auch Speiseöle wie Raps- oder Sonnenblumenöl. Sie geben ihm den schönen Glanz zurück.

MONATSHITS JANUAR

Cordonbleu Valais und Emmentaler Brätschnitzel

Auch im neuen Jahr begeistern die pfannenfertigen Spezialitäten aus Schweizer Fleisch. «Chüschtig» würden die Bernerinnen und Berner wohl zum Emmentaler Brätschnitzel mit Schinken und Käse sagen. Und auch der Nachbarkanton Wallis hat mit dem Cordonbleu Valais etwas «Güäts» zu bieten. Aussen knusprig paniert und innen rezent gefüllt: Das Cordonbleu besteht aus einem saftigen Schweinsnierstück mit einer Füllung aus Raclettekäse und Walliser Rohessspeck.

TOFU

Pflanzliche Proteinquelle

Wer der immer beliebteren Bewegung folgt, den Januar zum veganen Monat zu machen, kommt um Tofu nicht herum. Das proteinreiche Lebensmittel aus Sojabohnen ist ein prima Fleischerssatz und der Star der Stunde. Besonders gut schmeckt er würzig und richtig schön knusprig. Dafür zuerst die überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu pressen, indem er in Haushaltspapier gepackt und beschwert wird. Danach in Scheiben oder Würfel schneiden. Den Nature-Tofu in eine Marinade aus Sojasauce, Knoblauch, Honig, Zitronensaft und Peperoncino legen und diese nach Belieben würzen. Damit die Marinade schön einzieht, am besten auf Öl verzichten. Nach mindestens 30 Minuten im Würzbad – je länger, je besser – den Tofu abtropfen lassen, in Maizena wenden und bei hoher Temperatur im heissen Öl knusprig braten.

Das Rezept für eine Orangen-Tofu-Pfanne finden Sie auf Seite 17.

TRICK 77

DIE KÄLTE MACHT'S

Frischhaltefolie klebt wunderbar an glatten Oberflächen wie Porzellan, Glas, Blech oder Metall. Nur klebt sie ungünstigerweise auch gerne an sich selbst fest. Dann folgt oft ein aufwendiges Geklaube mit den Fingernägeln, bis sich die Folie wieder von der Rolle löst und verwendet werden kann. Doch Rettung naht! So nutzt man den Effekt, dass sich Klebstoffe bei unterschiedlichen Temperaturen anders verhalten. Sprich: Gekühlt klebt die Folie weniger. Die Frischhaltefolie also entweder im Kühlschrank aufbewahren oder vor der Verwendung für 15 Minuten ins Gefrierfach legen – und schon lässt sie sich viel leichter abziehen.

NEU im Volg

GLÜX BLACK TIGER SHRIMPS, 350 G*

Die Tiefkühl-«Glüx Black Tiger Shrimps» haben das Glück, in Mangrovenwäldern natürlich aufzuwachsen. Zu verdanken ist dies einem nachhaltig denkenden Schweizer Produzenten und dessen Zusammenarbeit mit Kleinbauern vor Ort. Die naturbelassenen Shrimps haben eine feste Textur und schmecken saftig.

Fr. 14.50

Weitere Neuheiten auf Seite 31.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

STELL UM AUF NATÜRLICHE ENERGIE.

Premium Orangen- und Multivitaminsaft in Max-Havelaar-Qualität.

Diese Verpackung ist eine gute Wahl. Denn ...

... sie besteht zu 69% aus Papier, hergestellt aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz.

RAMSEIER®

Die Kraft der Natur

TRENDS UND SCHNÄPPCHEN

Sechs Volg-Weine zum Entdecken, die im «Weinseller» von Chandra Kurt in höchsten Tönen von sich reden machen. Ihr fast unschlagbarer Preis macht sie nach den kostspieligen Feiertagen doppelt sympathisch.

3 FÜRS BUDGET

DER AROMENREICHE

Viel Bouquet für wenig Geld steckt in diesem Österreicher. In der Nase Aromen von schwarzen Kirschen, Holunder und einem Hauch von Gewürzen kommen am Gaumen dezente Pfeffer- und Holzaromen dazu. Ein besonderes Geschmackserlebnis. Chandra Kurt: «Die Kombination der Frucht mit schokoladigen und leicht laktischen Noten erinnert an Schwarzwälder Kirschtorte.» Fürs Feriengefühl trinkt man ihn zu Gröstl, Knödeln oder Wienerschnitzel.

Zweigelt Qualitätswein, Österreich, 2020, 16,5 Punkte*, 75 cl, Fr. 7.95

DER PREISHIT

Einen Stern gibt es von Chandra Kurt, wenn ein Wein für seinen Preis eine herausragende Qualität bietet. Viel toller Rosé für unter sieben «Stutz» steckt in diesem Franzosen. Ein Bilderbuch-Rosé, der zum Träumen einlädt. Für Chandra Kurt ein Wein, «der in Windeseile an den Strand der Côte d'Azur entführt». Herrlich im Sommer! Und wer ihn jetzt geniesst, schenkt ihn zum Apéro, leichten Vorspeisen, Geflügelgerichten oder mediterraner Küche ein.

L'Esprit Rosé Pays d'Oc IGP, Frankreich, 2021, 16,5 Punkte*, 75 cl, Fr. 6.80

DER GESELLIGE

Freunde eingeladen? Dann ist er der beste Kumpel am Tisch! Und das Portemonnaie freut's auch, sogar wenn man ein paar Flaschen mehr davon kauft, weil der Abend spät werden könnte. «Solide und charmant und für seinen Preis ein Schnäppchen», adelt Chandra Kurt den «Gute-Laune-Italiener für das gesellige Zusammensein». Dazu passt budgetfreundlich Pasta und Pizza. Mit diesem Roten feiert man selbst im tiefsten Januarloch ausgelassen.

Salice Salentino DOC Trentacinquesimo Parallelo, Italien, 2021, 16,5 Punkte*, 75 cl, Fr. 7.95

3 TRENDSETTER

DER HELVETISCHE

Ein Wein von hier gehört je länger, je mehr zum guten Ton im Glas. Dieser Schweizer Rotwein gibt erst noch historische Töne von sich und erzählt Schweizer Weingeschichte: «Salvagnin» bezeichnet einen Weintyp aus dem Kanton Waadt, der sortenrein oder wie beim Feu Sacré als Cuvée aus Gamay und Pinot Noir gekeltert wird. Nomen est omen passt er zu Schweizer Küche wie Pot-au-feu oder einer Bernerplatte. Chandra Kurt: «Ideal, wenn man einen mittelschweren Roten sucht.»

Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré, Schweiz, 2020, 17,5 Punkte*, 75 cl, Fr. 9.80

DER TOP-5-WEIN

Von jedem Detailhändler kürt Chandra Kurt fünf persönliche Highlights. Dieser Weisswein ist einer der Top-5 aus dem Volg. Reife Quitten, Pfirsich, Honig und mineralische Noten; kraftvoll, lebendig, verspielt: Der Westschweizer bietet Vielfalt pur! «Voller Schwung zischt dieser Chasselas durch den Gaumen. Ein schöner Hauswein, mit dem man den Apéro einleiten kann», schreibt Chandra Kurt. Auch zu Fondue oder Eglifilets die perfekte Wahl.

La Côte AOC Lumière du Soleil, Schweiz, 2021, 17,25 Punkte*, 75 cl, Fr. 11.40

DIE BIO-CUVÉE

Die biologische Assemblage aus Sangiovese, Montepulciano und Nero di Troia bietet 14 Volumenprozent verführerische Intensität. Auffällig fruchtig und feinwürzig im Charakter. Ein wahrer Charmeur in tiefem Kirschrot. «Kochen Sie dazu Risotto oder ein Fleischgericht und geniessen Sie ihn, während Sie Donna Leons Commissario Brunetti bei der Auflösung seiner Fällen helfen», empfiehlt Chandra Kurt. Dieser süditalienische Tropfen macht definitiv Spass!

Brunetti di Amerosa Puglia Rosso IGT Organic Wine, Italien, 2019, 75 cl, 17 Punkte*, Fr. 8.90

«Schweizer Weine erweisen sich im Volg immer grösserer Beliebtheit und nehmen im Sortiment seit jeher den grössten Stellenwert ein. Ihren festen Platz im verhältnismässig kleinen Volg-Sortiment erobert haben sich zudem Bio-Weine. Bemerkenswert ist die erstaunlich hohe Qualität vieler preisgünstiger Weine. Lassen Sie sich von diesen überraschen! Einige davon sind jetzt erst noch in Aktion.»

Roman Wyss, Volg Product Manager Getränke

* speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

GÜNSTIG UND SOOO GUT!

HASSELBACK-KARTOFFELN UND RANDEN-DIP
Viel Wow für wenig Geld: Die Fächerkartoffeln und der leuchtend pinke Dip machen schon beim Anblick gute Laune. Rezept auf Seite 17

ORANGEN-TOFU-PFANNE
Lieber fleischlos? Tofu schmeckt in saucigen Gerichten wie diesem exotisch-fruchtigen One-Pot besonders gut.
Rezept auf Seite 17

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

Grosse Küche bei kleinem Budget? Das gelingt mit diesen Familienrezepten spielend. Budgetfreundlich kombiniert und trotzdem raffiniert entstehen Gerichte, die dem Januarloch keine Chance lassen.

MINI-BLUMENKOHL-PIZZAS

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

BODEN

500 g	**Blumenkohl,** fein geraffelt
120 g	**Reibkäse,** z. B. Emmentaler/ Gruyère
2	**Eier,** verquirlt
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
1 TL	**Salz**
1 TL	**Pfeffer**

TOMATENSAUCE

1 EL	**Olivenöl**
1	**Zwiebel,** fein gehackt
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
400 g	**gehackte Tomaten aus der Dose**
1 TL	**Zucker**
	Salz, Pfeffer

TONNO

155 g	**Thon aus der Dose,** abgetropft
½	**Zwiebel,** in Ringen
1 EL	**Kapern,** abgetropft
1 Kugel	**Mozzarella (ca. 150 g),** grob gerieben
	Salz, Pfeffer

VEGI

100 g	**Magerquark**
½	**Zitrone,** heiss abgespült, abgeriebene Schale
	Salz, Pfeffer
1	**Avocado,** in Scheiben
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
1 Bund	**Peterli,** fein gehackt
0,5 dl	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

1. Für die Böden den Blumenkohl mit den restlichen Zutaten mischen und zusammenkneten. Von Hand 12 ca. 5 mm dicke Rondellen formen, auf das vorbereitete Blech legen.
2. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. 6 Rondellen herausnehmen, restliche Rondellen 15 Minuten weiterbacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne heiss werden lassen, Zwiebel und Knoblauch 3 Minuten darin anbraten, Tomaten und Zucker hinzugeben, würzen. Ca. 20 Minuten köcheln.
4. Die kürzer gebackenen Böden mit je 1 EL Tomatensauce, ca. 1 EL Thon, 2–3 Zwiebelringen, 2–3 Kapern und 1 EL Mozzarella belegen, würzen. Tonno-Pizzas 15 Minuten fertig backen.
5. Quark mit Zitronenschale mischen, würzen. Restliche Böden mit je 1 EL Quark bestreichen und mit je 2 Scheiben Avocado garnieren. Knoblauch, Peterli und Öl mischen, würzen. Vegi-Pizzas damit beträufeln.

ÖISI TIPPS

- Anstelle von Thon und Zwiebeln die Pizzas mit Sardellen und schwarzen Oliven belegen.
- Der restliche Mozzarella kann in der Lake zugedeckt 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

LAUCH-BROT-GRATIN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 50 Minuten
GRATINIEREN ca. 15 Minuten
Gratinform von ca. 1,5 Liter Inhalt, gefettet
Alufolie

GUSS

1 EL	**Butter**
3	**Knoblauchzehen,** gepresst
2,5 dl	**Vollrahm**
3 dl	**Gemüsebouillon**
1	**Ei,** verquirlt
80 g	**Reibkäse,** z. B. Emmentaler/ Gruyère
1 TL	**Senf**
½ Bund	**Peterli,** fein gehackt
	Salz, Pfeffer

GRATIN

1 EL	**Butter für die Form**
250 g	**altbackenes Weissbrot,** in Scheiben, 1 Scheibe gerieben
4	**Lauchstangen,** längs halbiert
40 g	**Reibkäse,** z. B. Emmentaler/ Gruyère

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Knoblauch 3 Minuten darin anbraten, auskühlen, mit restlichen Zutaten bis und mit Peterli mischen, würzen und beiseitestellen.
2. Brotscheiben in die Form legen, Lauchstangen darauf verteilen, Guss darübergiessen. Form mit Alufolie bedecken.
3. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Gratinform herausnehmen und die Ofentemperatur auf 180 °C erhöhen.
4. Folie entfernen, Käse und geriebenes Brot über den Lauch streuen, 10–15 Minuten gratinieren und servieren.

ÖISE TIPP

Die schnelle Beilage:
Volg Familienpreis
Falsche Cordonbleu
3×125 g

LINSENSUPPE MIT WIENERLI

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

1 EL	**Rapsöl**
2	**Zwiebeln,** fein gehackt
2	**Rüebli,** in Würfeln
300 g	**festkochende Kartoffeln,** in Würfeln
250 g	**braune Linsen**
1 l	**Gemüsebouillon**
1	**Lorbeerblatt**
1 TL	**Zucker**
2 EL	**Weisswein**
	Salz, Pfeffer
8	**Wienerli**
½ Bund	**Peterli,** fein gehackt

1. Öl in einer Pfanne heiss werden lassen. Zwiebeln, Rüebli und Kartoffeln 5 Minuten darin andämpfen. Linsen hinzugeben, mit Bouillon ablöschen.
2. Lorbeerblatt und Zucker hinzugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 30–40 Minuten köcheln.
3. Mit Wein abschmecken, würzen. Pfanne von der Platte nehmen, Wienerli hinzugeben, zugedeckt 5 Minuten heiss werden lassen.
4. Mit Peterli garnieren.

ÖISE TIPP
Die Suppe nach Belieben mit etwas Essig verfeinern.

ZITRONEN-ERBSEN-RISOTTO MIT MANDELN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

1 EL	**Butter**
1	**Zwiebel,** fein gehackt
300 g	**Risottoreis**
1 dl	**Weisswein**
150 g	**Tiefkühl-Erbsen**
1 l	**Gemüsebouillon**
100 g	**Reibkäse,** z. B. Emmentaler/Gruyère
1	**Zitrone,** heiss abgespült, Schale abgerieben, Saft ausgepresst
1 EL	**Butter**
	Salz, Pfeffer
¼ Bund	**Peterli,** fein gehackt
25 g	**gehobelte Mandeln,** geröstet

1. Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel darin andünsten, Risotto hinzufügen und kurz mitdünsten.
2. Mit Wein ablöschen, Hitze reduzieren, Erbsen und so viel Bouillon hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, unter ständigem Rühren nach und nach restliche Bouillon hinzugeben. Weiterköcheln, bis der Reis bissfest ist.
3. Pfanne von der Platte nehmen, Reibkäse, Zitronenschale und -saft, sowie Butter daruntermischen, würzen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.
4. Risotto anrichten, mit Peterli und Mandeln garnieren.

CAMEMBERT-TOAST WILLIAMS

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 10 Minuten
Backpapier für das Blech

2 EL	**Bratbutter**
8	**Toastbrotscheiben**
3 dl	**Weisswein**
2	**Birnen,** z. B. Kaiser Alexander, in Scheiben
2 EL	**Senf**
8	**Schinken-Tranchen**
125 g	**Camembert,** in Scheiben
3 EL	**Johannisbeer-Gelée**

1. Bratbutter in einer Pfanne warm werden lassen, Toastbrotscheiben darin portionsweise beidseitig golden braten, beiseitestellen.
2. Wein aufkochen, Birnen beigeben, ca. 10 Minuten köcheln, beiseitestellen.
3. Toastbrotscheiben mit Senf bestreichen, mit je 1 Tranche Schinken und je ⅛ der Birnen- und Camembert-Menge belegen. Auf das vorbereitete Blech legen.
4. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.
5. Toasts mit Johannisbeer-Gelée servieren.

ÖISI TIPPS
- Mit einem saisonalen Blattsalat servieren.
- Die fertigen Toasts nach Belieben mit gerösteten Baumnüssen garnieren.

CHAMPIGNONS-SPINAT-KRAWÄTTLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

300 g	**Teigwaren,** z. B. Krawättli
1 EL	**Butter**
1	**Zwiebel,** fein gehackt
250 g	**Champignons,** in Scheiben
0,5 dl	**Weisswein**
2,5 dl	**Halbrahm**
1,5 dl	**Gemüsebouillon**
200 g	**Tiefkühl-Blattspinat,** aufgetaut
	Salz, Pfeffer
	Peterli, fein geschnitten

1. Krawättli in siedendem Salzwasser bissfest kochen, abtropfen, beiseitestellen.
2. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebel 3 Minuten darin andämpfen. Hitze erhöhen, Champignons hinzugeben und weitere 3 Minuten unter ständigem Rühren scharf anbraten.
3. Mit Wein ablöschen. Rahm, Bouillon und Spinat hinzugeben, würzen, bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen.
4. Krawättli und Peterli zur Pilzsauce geben und mischen.

ÖISE TIPP
Anstatt Krawättli können auch Volg Nudeln 3-Ei 8 mm verwendet werden.

ÖISE WIITIPP

Caswell Chardonnay, California, 75 cl
Etwas Weisswein ins Essen und später ein Glas dazu. Mit seinen Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen und Vanille ein schöner Chardonnay zu vegetarischer Küche und leichten Gerichten.

HACK & CHEESE HÖRNLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
KÖCHELN LASSEN ca. 1 Stunde
GRATINIEREN ca. 10 Minuten
Gratinform von ca. 1,5 Liter Inhalt

HACKFLEISCHSAUCE

1 EL	**Olivenöl (1)**
350 g	**Rindshackfleisch**
	Salz
4 EL	**Tomatenpüree**
1 EL	**Olivenöl (2)**
2	**Zwiebeln,** fein gehackt
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
2	**Rüebli,** klein gewürfelt
2 dl	**Rotwein**
3 dl	**Rindsbouillon**
1	**Lorbeerblatt**
1 TL	**Zucker**
	Salz, Pfeffer

HÖRNLI

300 g	**Hörnli oder Schwingerhörnli**
30 g	**Butter**
30 g	**Mehl**
5 dl	**Vollmilch**
120 g	**Reibkäse,** z. B. Grana Padano
	Salz
30 g	**Reibkäse,** z. B. Grana Padano

1. Öl (1) in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch salzen, portionsweise rundum scharf anbraten, Tomatenpüree hinzugeben, 5 Minuten weiterbraten, beiseitestellen. Öl (2) in derselben Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln, Knoblauch und Rüebli 5 Minuten darin andämpfen. Fleisch zurück in die Pfanne geben, ca. 1 Minute mitbraten, mit Wein ablöschen. Bouillon, Lorbeerblatt und Zucker dazu geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Hitze erhöhen, Sauce offen 5–10 Minuten reduzieren, abschmecken.
2. Hörnli in siedendem Salzwasser bissfest kochen, abtropfen, beiseitestellen. Butter und Mehl in derselben Pfanne erhitzen, zu einer Paste rühren. Milch unter ständigem Rühren hinzugiessen. Bei starker Hitze aufkochen, ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren eindicken. Pfanne von der Platte nehmen, Käse hinzugeben, salzen. Mit Käse-Hörnli mischen.
3. Hackfleischsauce in die Form geben. Hörnli darauf verteilen, mit Reibkäse bestreuen und im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

ÖISE TIPP
«Hack & Cheese» ist angelehnt an den Klassiker «Mac & Cheese». Dabei werden Maccaroni («Mac») mit einer Käsesauce vermischt und mit Käse überbacken.

HASSELBACK-KARTOFFELN UND RANDEN-DIP

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 1 Stunde
Backpapier für das Blech

RANDEN-DIP

1,8 dl	**Saurer Halbrahm**
100 g	**gekochte Randen,** püriert
¼ Bund	**Schnittlauch,** geschnitten
	Salz, Pfeffer

KARTOFFELN

1 kg	**mehligkochende Kartoffeln,** fächerartig eingeschnitten
4 EL	**Sonnenblumenöl**
	Salz
200 g	**Halbhartkäse,** z. B. Raclette nature, in Scheiben
	Salz, Pfeffer
100 g	**Trockenfleisch,** in Streifen

1. Für den Dip alle Zutaten mischen, würzen und beiseitestellen.
2. Kartoffelschale und -einschnitte mit 2 EL Öl bepinseln, auf das Blech legen, salzen. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.
3. Kartoffeln mit restlichem Öl bepinseln, Käse in die Einschnitte stecken, weitere 30 Minuten backen, würzen, mit Dip servieren und mit Trockenfleisch garnieren.

ÖISE TIPP
Als Hasselback werden Fächerkartoffeln bezeichnet. Der Name geht auf das Hotel Hasselbacken in Stockholm zurück, wo diese Zubereitungsart erfunden wurde.

ÖISE TIPP

Hauchdünn und von hier:
Volg Familienpreis Trockenfleisch
100 g

ORANGEN-TOFU-PFANNE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

1 EL	**Sonnenblumenöl**
2	**Zwiebeln,** fein gehackt
3	**Knoblauchzehen,** fein gehackt
1	**Peperoncino,** entkernt, fein gehackt
1 cm	**Ingwer,** fein gerieben
2	**Tofu (à 260 g),** in Würfeln
3	**Orangen,** geschält, in Scheiben
1,5 dl	**Gemüsebouillon**
5 dl	**Kokosmilch**
2 TL	**Zucker**
4 EL	**Sojasauce**
	Salz, Pfeffer
¼ Bund	**Schnittlauch,** fein geschnitten
50 g	**gesalzene Erdnüsse,** grob gehackt

1. Öl in einer Pfanne heiss werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncino und Ingwer 3 Minuten darin andämpfen. Tofu und ⅔ der Orangen hinzugeben, 5 Minuten mitbraten.
2. Bouillon, Kokosmilch und Zucker hinzugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Sojasauce abschmecken, würzen.
4. Mit restlichen Orangen, Schnittlauch und Erdnüssen garnieren.

ÖISI TIPPS
- Mit Langkornreis oder Chinoise-Nüdeli servieren.
- Statt mit Tofu mit Pouletgeschnetzeltem zubereiten.

ÖISE TIPP

Aus Schweizer Sojabohnen:
Hilcona Bio Tofu nature
260 g

«So schmeckt pfannenfertig!»

Walliser Cordon Bleu – schnell zubereitet und im Handumdrehen geniessen.

Mit hochwertigem Schweizer Schweins-Nierstück...

...würzigem Raclettekäse...

... und Walliser Rohessspeck

NEUE VERPACKUNG -80% KUNSTSTOFF!

suttero.ch

SUTTERO
Eine Marke der Ernst Sutter AG

Käse & Wein

THURGAUER RAHMKÄSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

Cremige Harmonie

Wenn sich ein rahmiger Ostschweizer auf ein Tête-à-Tête mit einem frischen Westschweizer trifft, dann ist Harmonie pur angesagt. Mit seiner zartschmelzenden und weichen Konsistenz, dem leicht süsslichen Geschmack und den fein-herben und nussigen Noten begeistert der Thurgauer Rahmkäse besonders in Kombination mit Weisswein. Ein perfekter Partner ist deshalb der La Côte AOC Lumière du Soleil, der mit seinen Aromen nach reifen Quitten, Pfirsich und Honig und der frischen lebendigen Säure den cremigen Käse wunderbar ergänzt.

LA CÔTE AOC LUMIÈRE DU SOLEIL
SCHWEIZ, 75 CL

La Côte AOC Lumière du Soleil, Schweiz, 75 cl

-21% **8.95** statt 11.40

Thurgauer Rahmkäse
an der Theke, per 100 g
statt Fr. 2.35
Fr. 1.60

Portion, per 100 g
statt Fr. 2.20
Fr. 1.60

Aus dem Holzofen

Fredy's Wild & Ruch*

Fredy's – so schmeckt Brot!

- 100 % IP-SUISSE Mehl aus der Region aus pestizidfreiem Anbau
- 100 % natürliche Zutaten und Rohstoffe
- Schweizer Alpensalz
- Traditionell von Hand geformt
- Im Holzofen mit der Urkraft des Feuers gebacken

Original Schweizer Backtradition
www.fredys.ch

fredy's
SO SCHMECKT BROT

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

JETZT PROFITIEREN!

WEIN DES MONATS

La Côte AOC Lumière du Soleil
Schweiz, 2021, 75 cl, 17,25 Punkte*
Chasselas · helles Goldgelb · vielfältige Aromatik, mineralisch, frisch · 8–10 °C · Aperitif, Eglifilets, Käsegerichte, Gemüse

–21% 8.95 statt 11.40

Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré
Schweiz, 2020, 75 cl, 17,5 Punkte*
Gamay, Pinot Noir · Rubinrot · rote Früchte, rund, ausgewogen · 14–16 °C · Berner Platte, Schweinsbraten

–20% 7.80 statt 9.80

Caswell Chardonnay
California, USA, 2021, 75 cl, 15,5 Punkte*
Chardonnay · Hellgelb · Zitrusfrüchte, Pfirsich, blumig · 8–10 °C · Salzwasserfisch, Poulet, Kalbfleisch, milder Käse

–30% 5.50 statt 7.90

Caswell Cabernet Sauvignon
California, USA, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte*
Cabernet Sauvignon · dunkles Granatrot · Kirschen, süss-beerig, erfrischend · 14–16 °C · Hamburger, Pouletflügel, Käse

–30% 5.50 statt 7.90

L'Esprit Rosé Pays d'Oc IGP
Frankreich, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte*
Carignan, Cinsault, Grenache, Syrah · helles Lachsrosa · beerig, frisch, finessenreich · 8–10 °C · Geflügelgerichte, mediterrane Küche

–27% 4.95 statt 6.80

Primitivo Salento IGT
Follare, Italien, 2020, 75 cl, 16 Punkte*
Primitivo · intensives Rubinrot · charmant, fruchtig · 16–18 °C · Fleisch, Käse, Pizza

–22% 6.60 statt 8.50

Diese Aktion gilt vom 27.12.2022 bis 28.1.2023
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen vorbehalten

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

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

SAISON FÜR ...

Zitronen

Leuchtend gelb und erfrischend sauer: Die Zitrone bringt im Winter die Sonne in den kulinarischen Alltag. Sie ist ein wahres Multitalent, gehört klassisch zu Fisch, verfeinert Saucen oder verleiht Süssspeisen eine frische Note.

Ganz schön praktisch

Der Zitronensaft aus Konzentrat besteht zu 100 Prozent aus reinem Zitronensaft. Er ist die Zitrone für den Vorrat und genauso vielseitig verwendbar wie frisch gepresster Zitronensaft.
Sicilia Zitronensaft, 200 ml

Vitamine, die gut tun

Eine ganze Zitrone deckt etwa die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C . Das macht sie gerade im Winter zur grossartigen Unterstützung des Immunsystems. Um das hitzeempfindliche Vitamin zu erhalten, geniesst man ihren Saft am besten kalt und zum Beispiel gemischt mit Apfel- oder Rüeblisaft. Die Ascorbinsäure, ein anderes Wort für Vitamin C, schützt dank seiner antioxidativen Eigenschaften auch angeschnittene Früchte und Gemüse vor braunen Verfärbungen.

VON GRÜN ZU GELB

FARBWECHSEL

Zitronenbäume tragen gleichzeitig Blüten und Früchte. Daher können sie das ganze Jahr über geerntet werden. Im Herbst und Winter liegt in Ländern im europäischen Mittelmeerraum wie Italien oder Spanien die Haupterntezeit. Ihre gelbe Farbe entwickeln die Zitrusfrüchte übrigens erst, wenn frostig kalte Nächte den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll abbauen. Die Farbe alleine sagt also nichts über den Reifegrad aus.

Eine für fast alles

Ein Spritzer Zitronensaft in die Suppe, Sauce oder ins Schmorgericht: Kaum ein Essen oder Lebensmittel, das nicht von etwas Zitronenfrische profitiert. Wenn nur das Aroma, aber keine Säure gefragt ist, dient etwas Abrieb als natürlicher Geschmacksverstärker. Die Zitrone vor dem Abraspeln der Schale heiss abspülen. Rollt man sie vor dem Auspressen mit leichtem Druck auf der Arbeitsfläche, gibt sie noch mehr Saft her.

Olivenöl-Zitronencake

mit frisch kandierten Zitronenscheiben

Für 1 Cake
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 45 Minuten
Cakeform von ca. 20 cm
Backpapier für die Form

150 g	**Weissmehl**
50 g	**gemahlene geschälte Mandeln**
200 g	**Zucker**
1	**Zitrone, heiss abgespült, Schale abgerieben**
1 Prise	**Salz**
1 TL	**Backpulver**
1 Pk.	**Vanillezucker**
4	**Eier, getrennt**
1,5 dl	**Olivenöl**
2 dl	**Zitronensaft**
40 g	**Puderzucker**
100 g	**Zucker**
1	**Zitrone, heiss abgespült**, in feine Scheiben geschnitten
	Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl mit allen Zutaten bis und mit Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Eigelbe mit Öl und 1 dl Zitronensaft mischen, beigeben, gut verrühren. Eiweisse steif schlagen, sorgfältig darunterziehen. In die vorbereitete Form geben.
2. In der Mitte des auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen, aus der Form stürzen und mit einer Gabel dicht einstechen. Cake zurück in die Form legen. Restlichen Zitronensaft mit Puderzucker verrühren, Cake damit tränken.
3. Zucker mit 1 dl Wasser aufkochen, Zitronenscheiben ca. 10 Minuten darin köcheln lassen. Herausnehmen, auf einem Gitter trocknen lassen, Cake damit verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

100% NATÜRLICHE ZUTATEN

So schmöckt's Dihei!

Entdecken Sie die feinen KNORR Produkte mit 100% natürlichen Zutaten und die Lieblingsrezepte unserer **Mitarbeiter*innen** auf **knorr.ch**

Pflanzenpower

Auch pflanzlich kann tierisch gut schmecken: Der cremige Emmi Beleaf Haferdrink hat eine natürliche Süsse und stammt zu 100 Prozent aus Schweizer Hafer.

PURER GESCHMACK

Schweizer Hafer und Wasser, viel mehr braucht's nicht für das cremige Geschmackserlebnis. Die leichte Süsse steckt bereits im Getreide selbst. Zusätzlich ist der Drink mit Kalzium und Vitaminen für den täglichen Bedarf angereichert. Auf Zuckerzusatz oder Zusatzstoffe wie Aromen oder Konservierungsmittel wird vollständig verzichtet.

DAMIT KLAPPT ALLES

Für den Kaffee, den gesunden Smoothie, das Knuspermüesli oder den warmen Porridge am Morgen lässt sich der cremige und leicht süsse Haferdrink genauso gut verwenden wie für Omeletten, Kuchen oder Desserts.

Ein echter Schweizer

«Plant based» gibt's auch «Swiss based»: Der Haferdrink besteht zu 100 Prozent aus Schweizer Hafer in IP-Suisse-Qualität. Hafer gilt als robustes Getreide und ist schonend für die Böden. Zudem werden durch den Anbau in der Schweiz die regionalen Landwirte unterstützt. Und weil auch die Herstellung in der Schweiz erfolgt, sind die Transportwege kurz. Der Emmi Beleaf Haferdrink ist somit nachhaltig von A bis Z, vom Feld bis in die Packung.

ENGAGEMENT FÜR QUALITÄT

Emmi Beleaf steht für Schweizer Qualität, Leidenschaft und Tradition, vereint in leckeren pflanzlichen Produkten. Pflanzliche Lebensmittel helfen, nachhaltiger zu leben, und können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Mit ihrem Engagement für qualitativ hochwertige Zutaten und ihrer Leidenschaft für guten Geschmack strebt Emmi danach, pflanzliche Lebensmittel zu einem Geschmackserlebnis zu machen.

KÄSE-SALAMI-TOAST MIT SPIEGELEI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
Zahnstocher

8 Sch.	**Volg Familienpreis Toastbrot**
8 TL	**Volg Familienpreis Senf**
8 Sch.	**Volg Familienpreis Salami**
8 Sch.	**Volg Familienpreis Gouda Suisse**
2 EL	**Butter**
4	**Volg Familienpreis Eier**
	Salz, Pfeffer

Toastbrotscheiben mit je 1 Teelöffel Senf bestreichen. 4 Toastbrotscheiben mit je 2 Scheiben Salami und Gouda belegen. Mit den restlichen Toastbrotscheiben bedecken. Portionenweise in der Butter goldbraun braten, warm stellen. In derselben Pfanne 4 Spiegeleier braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Eier in der Pfanne wenden, kurz weiterbraten. Toasts aufklappen, Spiegelei darauflegen, zuklappen. Toasts diagonal halbieren, aufeinanderstapeln und mit Zahnstocher befestigen.

ÖISI TIPPS

- Für die vegetarische Variante Salami durch Volg Familienpreis Ananas aus der Dose ersetzen.
- Mit Volg Familienpreis Mischsalat und Volg Familienpreis Salatsauce servieren.

VIRGIN SUNRISE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten
Für 4 Gläser à 3 dl Inhalt

4 dl	**Volg Familienpreis Orangensaft**
4 dl	**Volg Familienpreis Mineralwasser mit Kohlensäure**
16	**Eiswürfel**
8–12 EL	**Volg Familienpreis Beerensirup**
½	**Orange,** heiss abgespült, in 4 dünne Scheiben geschnitten

Je 1 dl Orangensaft und Mineralwasser in die Gläser verteilen. Je 4 Eiswürfel beigeben, langsam mit Beerensirup übergiessen, mit je 1 Orangenscheibe verzieren.

ÖISE TIPP
Beerensirup in Eiswürfelformen giessen, einfrieren und vor dem Servieren in die Gläser verteilen.

EIN TOAST AUF DEN JANUAR

Selbst wenn das Budget im Januar etwas knapper sein sollte, geniesst man mit Produkten von Volg Familienpreis ein grossartiges Zmittag oder Znacht zum kleinen Preis. Günstig ist nach den Feiertagen für manchen auch die Gelegenheit, eine Alkoholpause einzulegen – was nicht heisst, dass ein cooler Cocktail fehlen muss!

Orangensaft
1 l, Fr. 2.25*

Beerensirup
1,5 l, Fr. 3.85*

Mineralwasser
6× 1,5 l, Fr. 1.95*

Toast
900 g, Fr. 2.80*

Salami
ca. 250 g, Fr. 1.70*
(per 100 g)

Gouda Suisse
200 g, Fr. 2.55*

Eier
10 Stück, Fr. 3.70*

Mischsalat
350 g, Fr. 2.90*

French Dressing
1 l, Fr. 4.95*

Senf
300 g, Fr. 0.95*

VOLG FAMILIENPREIS

Volg Familienpreis ist die Produktelinie für jedes Budget mit 77 Artikeln aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs: vom knackigen Mischsalat über ein gemütliches Käsefondue bis zum Nastuch für kalte Wintertage. In Volg Familienpreis steckt übrigens richtig viel Schweiz – denn günstig heisst für Volg nicht, der Grundhaltung zum Produktionsstandort Schweiz den Rücken zu kehren. Über 90 Prozent der Volg-Familienpreis-Produkte werden hierzulande hergestellt. Entdecken Sie die Vielfalt von Volg Familienpreis – nicht nur im Januar.

* Preise gültig ab Januar 2023. Preisänderungen vorbehalten.

Das Aroma der Berge

Sie heissen Blüemlisalp, Säntis oder Mont Soleil: Aus Kräutern stellt Familie Studer Teemischungen her. Im Volg Attiswil sind sie eine heiss begehrte lokale Spezialität.

An schönen Tagen ist der Blick vom Alpfelenhof im bernischen Attiswil atemberaubend. Vom Südhang des Juras sieht man die gesamte Alpenkette, in der Ferne grüssen die schneebedeckten Gipfel. «Diese Berge haben uns zu unseren Teemischungen inspiriert», sagt Lukas Studer. «Der Eiger-Tee beispielsweise enthält dunkle Pfefferminze in Anlehnung an die berühmte Nordwand. Der ‹Mönch› wiederum hat einen ruhigen Charakter und so wirkt auch die Kräutermischung beruhigend. Die ‹Jungfrau› hingegen ist frisch und belebend.» Neun Hausmischungen sind es, die die Familie Studer inzwischen anbietet. Basis dafür sind 30 Kräutersorten, die auf 600 bis 800 Metern Höhe und mit Bio-Knospe-Zertifizierung sorgsam angebaut werden. Ein Metier, das der Familie im Blut liegt. «Wir sind schon die siebte Generation. Mit den Kräutern waren meine Eltern einige der ersten in der Schweiz, welche vor über 40 Jahren damit angefangen haben», erinnert sich Lukas Studer.

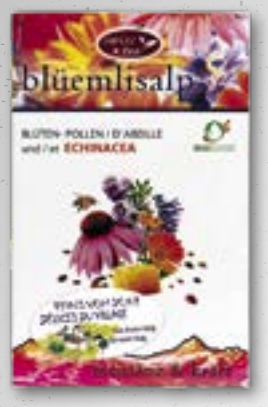
Volg war von Anfang an dabei

Als er mit seiner Frau Daniela 2004 den Hof übernahm, war die Entscheidung daher klar: «Ab dann setzten wir voll auf Kräuter, das war immer schon unsere Leidenschaft.» Von Anfang an durften sie dabei auf den Volg im Dorf als Abnehmer ihrer Teemischungen zählen. Um Kräuter der Extraklasse zu erhalten, setzen die Studers auf möglichst schonende Behandlung. In einem Spezialverfahren bei relativ tiefen 38 Grad werden die ganzen Kräuter langsam getrocknet und danach unzerkleinert gelagert. «Das Geheimnis liegt darin, die Kräuter erst am Schluss, kurz vor dem Abpacken, zu zerkleinern», weiss der Kräuterbauer. Da es bei seinem Start dafür keine geeigneten Maschinen gab, musste Lukas Studer sie selber bauen. «Das sind teilweise 60, 70 Jahre alte Maschinen für die Getreide-Verarbeitung. Ich habe sie dann für die Kräuter umgebaut», erklärt der Tüftler stolz. Es braucht viel Handarbeit, um so zu arbeiten. Lukas Studer: «Jäten ist die grösste Herausforderung bei den Kräutern. Durch

Ganz links: Daniela und Lukas Studer betreiben den Alpfelenhof in der siebten Generation. Oben: Die frischen Kräuter werden sanft am Stück getrocknet und erst kurz vor dem Verpacken klein geschnitten. Unten: Daraus entstehen verschiedene Teesorten, die von den Gipfeln der Schweizer Alpen inspiriert sind.

die zeitaufwendige Bewirtschaftung werden unsere Kräuter zwar etwas teurer, aber eben auch viel wertvoller.»

Alte Sorten neu entdeckt
Und es braucht eine gute Spürnase, um immer wieder neue Kräuter für den Anbau zu finden. Wobei viele Sorten gar nicht neu sind, sondern alt, aber nur noch an wenigen Orten zu finden. «Wie etwa die Multimentha, die wir als Erste in der Schweiz angepflanzt haben.» Gefunden hat Lukas Studer die spezielle Minze in Ostdeutschland. Seine Augen blitzen voller Leidenschaft, als er davon erzählt. Ganz sicher wird es auch in Zukunft noch viele neue Teemischungen vom Alpfelenhof geben.



TEEMISCHUNGEN AUS ATTISWIL
Im Volg Attiswil BE werden die Tees der Familie Studer, wie der Blüemlisalptee, als «Feins vom Dorf»-Spezialität angeboten.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Tees von Swisstea 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!

Volg

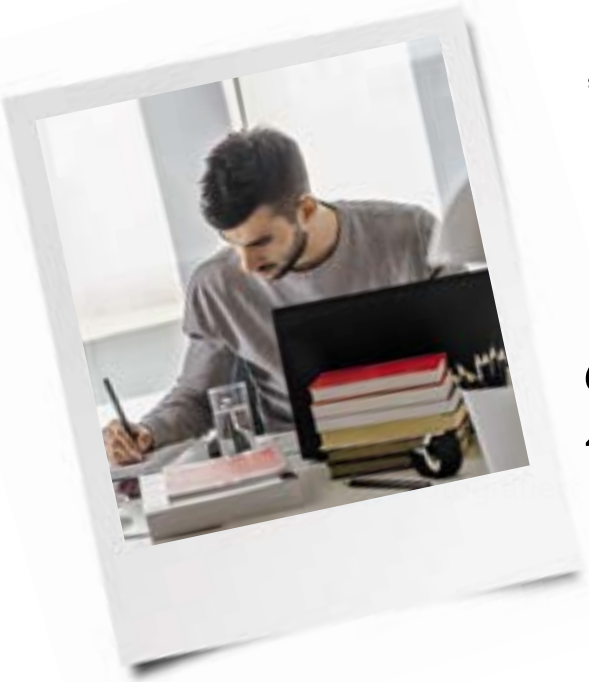
FAMILIENPREIS

Grosser Genuss zum kleinen Preis

Mit Volg Familienpreis finden Sie
für jede Gelegenheit und jedes Budget
das richtige Produkt.

3-mal 1-malig

Knackige Nüsse und süsse Sultaninen: Die neue Volg Bio Nussmischung und das Volg Bio Studentenfutter sind Energiespender in jeder Lebenslage.



1. Wintersport

Bewegung in der Kälte macht hungrig. Da hat man beim Schlitteln, Langlaufen oder Schneeschuhwandern am besten immer einen Snack dabei. Die Volg Bio Nussmischung und das Volg Bio Studentenfutter liefern schnell Energie und machen lange satt. So bleibt auch bei tiefen Temperaturen die Laune im Hoch.

2. Denksport

Das Wort «Studentenfutter» stammt aus dem 17. Jahrhundert. Damals naschten Studenten zwischen den Vorlesungen und zum Lernen gerne Sultaninen und Mandeln. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass die in Nüssen enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe die Gehirnleistung unterstützen.

3. Knabbersport

Soll es die Mischung mit den vier verschiedenen Nusssorten sein? Oder lieber das Studentenfutter mit den süssen Sultaninen? Beim Knabberspass für den gemütlichen Fernsehabend gibt's mit diesen Volg-Neuheiten etwas für jeden Geschmack.

VOLG BIO NUSSMISCHUNG
Ballaststoffreich und eine vielfältige Mischung aus Haselnüssen, Mandeln Baumnüssen und Fairtrade-Cashewkernen.
Volg Bio Nussmischung, 200 g*, Fr. 5.95

VOLG BIO STUDENTENFUTTER
Der Mix aus Haselnüssen, geschälten sowie ungeschälten Mandeln, Fairtrade-Cashewkernen und dem Plus an Sultaninen.
Volg Bio Studentenfutter, 200 g*, Fr. 3.80

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Sündhaft guet ...

... für gross und chli!

JETZT ZUGREIFEN!

Von Broten und Brötli

«Ofenfrisch bis Ladenschluss» lautet das Brot-Motto im Volg. Welche Brote und Brötli am häufigsten im Einkaufskörbli landen und wer sie für Volg bäckt.

Viel Bäckerhandwerk

Jeder Volg arbeitet mit einer kleineren gewerblichen Bäckerei zusammen. Je nach Angebot ist dies sogar der Beck aus dem Dorf. Damit setzt Volg auf das Handwerk von rund 250 Schweizer Bäckereiunternehmen und hält Transportwege kurz.

Feierabend ist Brotkaufzeit

Jedes zweite Brot wird nach 16 Uhr gekauft. Daher werden im Volg auch nachmittags und abends Brote ofenfrisch gebacken, und zwar direkt im Laden, so dass es im Brotregal immer etwas Feines zu entdecken gibt.

Die Grössten bei den Kleinen

Bei den Kleinbroten liegt das Buttergipfeli unangefochten auf Platz 1! Mit dem Laugen-, Rustico- und Cailler-Branche-Gipfeli sind die vordersten Plätze zudem voll in Gipfeli-Hand. Nur auf Rang 2 schiebt sich frech das Semmeli dazwischen.

Die Lieblingsbrote

Chrustenkranz, Tessinerbrot und das dunkle Volg Steinofenbrot heissen die beliebtesten Grossbrote im Dorfladen. Auf Platz 4 folgt bereits der Butterzopf, der längst nicht mehr nur am Sonntag, sondern auch an Werktagen auf den Zmorgetisch kommt.

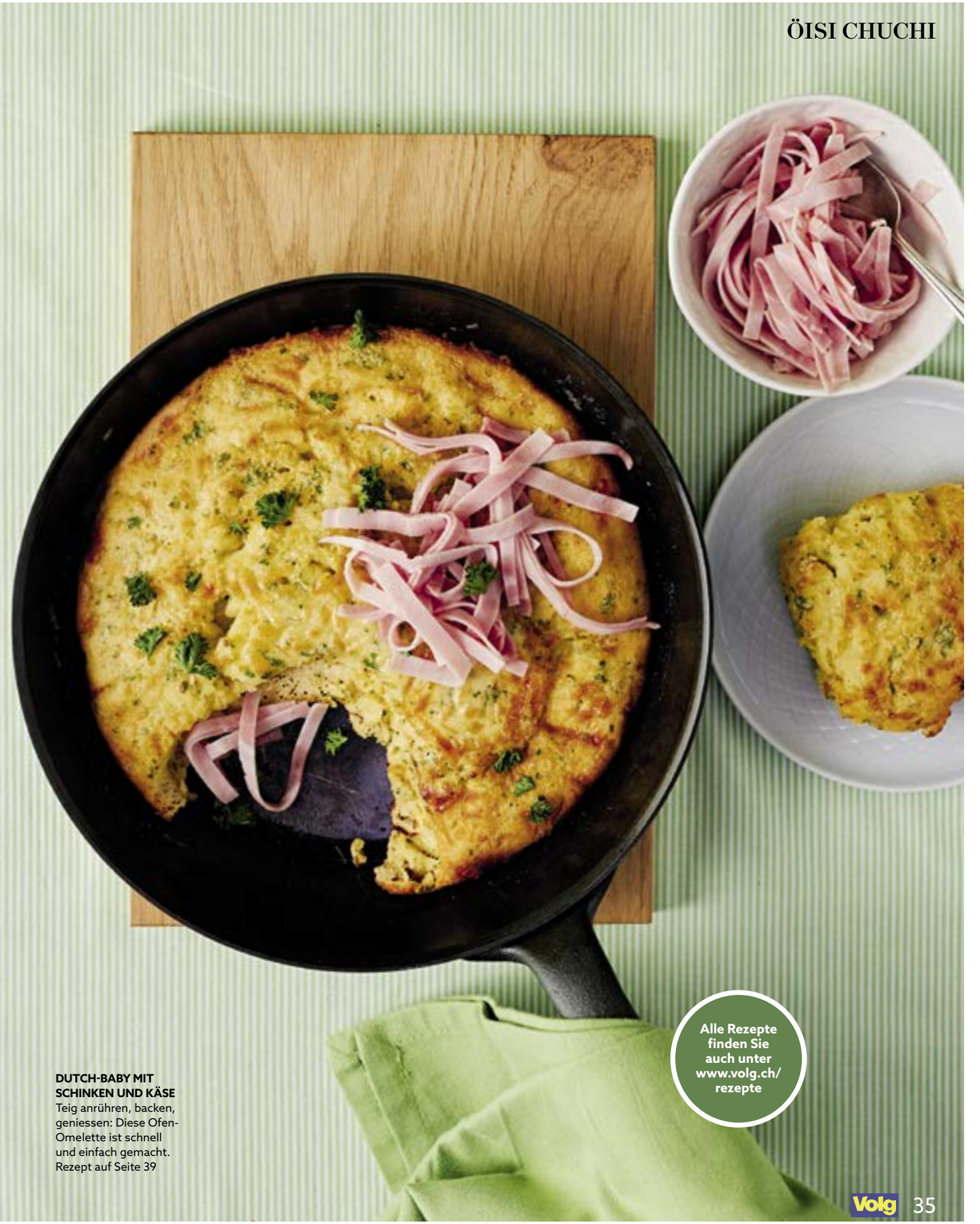
«Öise Beck»

In Ennetbürgen NW befindet sich die Volg-Bäckerei. Deren Brote sind in rund 15 Volg-Läden der Zentralschweiz im Sortiment. Die beliebtesten süssen Backwaren vom Volg-Beck, wie kleine und grosse Amaretti, Birnenweggen oder das Schoggitörtchen, sind jedoch in vielen weiteren Volg-Läden erhältlich.

Warmstart in den Tag

Mit der Aussicht auf ein warmes Zmorge fällt das Aufstehen an kalten Wintertagen doch gleich leichter. Zmorge-Klassiker wie Haferflocken, Eier, Käse oder Müesli zeigen, dass sie auch heiss heissgeliebt sind.

PORRIDGE-DRINK
Ein lauwarmer Muntermacher aus Haferflocken, Datteln und Bananen.
Rezept auf Seite 39



DUTCH-BABY MIT SCHINKEN UND KÄSE
Teig anrühren, backen, geniessen: Diese Ofen-Omelette ist schnell und einfach gemacht.
Rezept auf Seite 39

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

GEBACKENES MÜESLI MIT VANILLERAHM

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 40 Minuten
Gratinform von ca. 20 × 35 cm, ausgebuttert

200 g	**Birchermüeslimischung**
4 dl	**Vollmilch**
2 EL	**Zucker**
½ TL	**Zimtpulver**
300 g	**tiefgekühlte Himbeeren**
2	**Äpfel,** an der Röstiraffel gerieben
50 g	**ganze Haselnüsse,** grob gehackt
3 dl	**Vollrahm**
2 EL	**Zucker**
½	**Vanillestängel,** Samen ausgekratzt
Wenig	**flüssiger Honig zum Beträufeln**

1. Birchermüesli mit allen Zutaten bis und mit Äpfeln mischen. In die vorbereitete Form geben, Haselnüsse darüberstreuen.
2. In der Mitte des auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen.
3. Währenddessen Rahm, Zucker und Vanillesamen flaumig schlagen.
4. Müesli aus dem Ofen nehmen, mit Honig beträufeln und mit Rahm servieren.

ÖISE TIPP

Schweizer Klassiker:
Volg Birchermüesli ohne Rosinen
700 g

ZITRUSFRUCHT-GRIESSKUCHEN

FÜR 1 Kuchen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
BACKEN ca. 40 Minuten
Rechteckige, hohe Backform von ca. 20 × 20 cm, z. B. Brownieblech, mit Backpapier ausgelegt

4	**Eier**
100 g	**Zucker**
80 g	**flüssiger Honig**
1 dl	**Sonnenblumenöl**
200 g	**cremiges Jogurt nature**
150 g	**Hartweizengriess**
100 g	**Weissmehl**
1 EL	**Backpulver**
1	**Zitrone,** geschält, in Scheiben
1	**Blutorange,** geschält, in Scheiben
1	**Mandarine,** geschält, in Scheiben
20 g	**gesalzene Pistazien,** grob gehackt

1. Eier und Zucker schaumig rühren. Honig, Öl, Jogurt und Griess dazumischen. Mehl und Backpulver separat vermischen, vorsichtig unter die Masse heben.
2. Masse in die vorbereitete Backform füllen, in der Mitte des auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus der Form lösen.
3. Zitrusfrüchte ziegelartig auf dem Kuchen verteilen, Kuchen in 5 × 5 cm grosse Stücke schneiden. Anrichten und mit Pistazien garnieren. Warm geniessen.

ÖISI TIPPS

- Je nach Saison mit anderen Früchten wie Pfirsich, Nektarine, Ananas oder Erdbeere belegen.
- Der Kuchen schmeckt auch ausgekühlt.
- Zugedeckt im Kühlschrank ist der Griesskuchen 1 Tag haltbar.

TOMATEN-KÄSE-GIPFELI MIT RÜHREI

FÜR 4 Stück
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
RÖSTEN 25 Minuten
Backpapier für das Blech

4	**Frischback-Gipfeli**
2	**Tomaten,** in Scheiben
1 TL	**Pizzagewürz**
	Salz, Pfeffer
100 g	**Halbhartkäse,** z. B. rezenter Tilsiter (rot), in Scheiben geschnitten
4	**Eier,** verquirlt
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Butter**
½	**Zwiebel,** fein gehackt
½ dl	**Vollrahm**
4	**Salatblätter,** z. B. Kopfsalat

1. Gipfeli gemäss Packungsangabe backen. Aus dem Ofen nehmen, quer halbieren.

2. Tomatenscheiben auf dem vorbereiteten Blech auslegen, würzen. In der Mitte des auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 20 Minuten rösten, Käsescheiben darauflegen, weitere 5 Minuten im Ofen rösten.
3. Eier würzen. In der heissen Butter Zwiebeln andämpfen, Eier dazugeben, bei mittlerer Hitze unter Rühren stocken lassen. Rahm dazugeben.
4. Gipfeliböden mit Salatblättern und Käse-Tomaten belegen, Rührei darauf verteilen, Gipfelideckel auflegen.

ÖISI TIPPS

- Nach Belieben die Gipfeli nach dem Aufschneiden mit einer Senf-Mayonnaise-Mischung bestreichen und mit Avocadoscheiben ergänzen.
- Für dieses Rezept eignen sich auch frische Buttergipfeli oder Gipfeli vom Vortag.

ÖISE TIPP

Für den Backstubenduft zuhause:
Volg IP Suisse Frischback Buttergipfel
4× 48 g

Öisi Volg-Marke
für clevere Sparer!

Auf unsere Volg-Hausmarke ist Verlass: von Zmorge bis Znacht, von Küche bis Waschküche, von Putztag bis Wandertag. Entdecken Sie die Vielfalt im Volg!

PORRIDGE-DRINK

FÜR 4 Gläser à ca. 2,5 dl
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

30 g	**Vollkorn-Haferflocken**
7,5 dl	**pflanzliche Milchalternative,** z. B. Haferdrink
2	**Bananen,** in Stücken (siehe Tipp)
½	**Zitrone,** Saft ausgepresst
80 g	**getrocknete Datteln,** in Stücken
¼ TL	**Zimtpulver**
1	**Safranbriefchen**

1. Haferflocken in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett 3–5 Minuten anrösten. 2 EL davon aus der Pfanne nehmen und für die Garnitur beiseitelegen.
2. Haferflocken mit Milchalternative 5 Minuten köcheln lassen. Mit Bananenstücken, Zitronensaft, Datteln, Zimt und Safran mischen, fein pürieren.
3. Drink in Gläser abfüllen, mit gerösteten Haferflocken garnieren und heiss oder lauwarm geniessen.

ÖISI TIPPS
- Die Bananen sollten möglichst reif sein.
- Den Drink nach Belieben mit frisch geriebenem Ingwer verfeinern.
- Mit wenig Zimtpulver garnieren.
- Er kann ausserdem beliebig mit Früchten ergänzt werden.

ÖISE TIPP

Schmeckt nicht nur Veganern:
Emmi Beleaf Hafer Drink
1 l

DUTCH-BABY MIT SCHINKEN UND KÄSE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
Gusseisenpfanne von ca. 23 cm Ø

3	**Eier**
1,6 dl	**Vollmilch**
100 g	**Weissmehl**
1 TL	**Backpulver**
1 EL	**Peterli,** fein gehackt
100 g	**Schweizer Hartkäse,** z. B. Emmentaler, an der Röstiraffel gerieben
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Bratbutter**
150 g	**Schinken,** in Streifen
	Peterli, gezupft, zum Garnieren

1. Gusseisenpfanne in der Mitte des auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 15 Minuten vorheizen.
2. Eier, Milch, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren, Peterli und Käse unterrühren, würzen.
3. Erst Butter, dann den Teig in die Pfanne geben und 15–20 Minuten backen.
4. Pfanne aus dem Ofen nehmen, «Dutch-Baby» mit Schinkenstreifen und Peterli garnieren, in Stücke schneiden.

ÖISE TIPP
Das «Dutch Baby» stammt ursprünglich aus den USA und ist eine im Ofen gebackene Omelette, die besonders luftig und fluffig wird. Es gibt herzhafte wie auch süsse Varianten davon. Vermutlich geht der Name «Dutch» auf eine Verwechslung mit dem Wort «Deutsch» zurück, weil das Rezept auf einem deutschen Pfannkuchenteig basiert.

ENGLISH BREAKFAST AM SPIESS

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN 10 Minuten
8 Holzspiesse, Backpapier für das Blech

16	**Bratspecktranchen (ca. 220 g)**
150 g	**Mozzarella,** in 16 Würfel geschnitten
2	**Bratwürste,** in 2 cm dicken Scheiben (ca. 16 Scheiben)
Ca. ⅓	**Tessinerbrot,** in Würfeln zu 3 cm (ca. 16 Stücke)
4	**Champignons,** halbiert
16	**Cherrytomaten**
1 EL	**Sonnenblumenöl**

1. Speck auf einem Schneidebrett auslegen. Pro Tranche 1 Mozzarellawürfel darauflegen, satt einrollen und abwechselnd mit Bratwurstscheiben, Brotwürfeln, Champignons und Cherrytomaten aufspiessen.
2. Spiesse in einer Bratpfanne im heissen Öl rundum 2–4 Minuten anbraten. Auf das vorbereitete Blech legen, in der Mitte des auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 10 Minuten fertig garen.

ÖISI TIPPS
- Restliches Tessinerbrot dazu servieren.
- Es können beliebige Würste verwendet werden.

Patrick Wiesli auf einem Stuhl, der wie das Fini Birchermüesli zur Unternehmensgeschichte gehört. Denn Morga-Chef Ruedi Lieberherr sammelt alte Toggenburger Möbel.

«Alles soll so natürlich wie möglich belassen werden»

Das Fini Birchermüesli ohne Zucker enthält besonders feine und kleine Haferflöckli. Patrick Wiesli, Verkaufsleiter beim Hersteller Morga, verrät, warum gerade diese Zutat dem Müesli seinen speziellen Charakter gibt und was noch alles Gutes in ihm steckt.

Herr Wiesli, wie viel hat das heutige Fini Birchermüesli mit dem Originalrezept von Maximilian Bircher-Benner gemeinsam?
Das ist noch schwierig zu sagen. Ursprünglich waren die Hauptbestandteile eines Birchermüeslis zerdrückte Äpfel – also eine Art Apfelmus – die mit Haferflocken und Nüssen gemischt wurden. Von dort kommt übrigens auch der Name «Müesli», als eine Verkleinerungsform von «Mues». Der Arzt Maximilian Bircher-Benner wollte die Leute dazu bringen, sich gesünder zu ernähren, das bedeutete auch, mehr Früchte und Nüsse zu essen. Das Birchermüesli, das ursprünglich als Znacht gedacht war, wurde rasch populär und so gab es auch bald viele Varianten mit unterschiedlichem Getreide.

Und was zeichnet denn das Fini Birchermüesli besonders aus?
Verglichen mit der Ur-Rezeptur haben wir Apfelflocken statt Apfelmus drin. Nüsse und Haferflocken sind immer noch ein wichtiger Bestandteil. Zusätzlich enthält unsere Mischung unter anderem Gersten-, Weizenkeim- oder Kastanienflocken. All dies wertet es von den Nährstoffen her auf. Ausserdem ist speziell, dass unser Müesli sehr feine und kleine Haferflöckli enthält. Wenn man es mit Milch oder Jogurt mischt, lösen sich die Haferflocken fast etwas auf. Es ist also kein knuspriges, sondern eben ein «muesiges» Müesli.

Worauf wird bei der Herstellung besonders geachtet?
Uns ist eine schonende Herstellung wichtig. Alles soll so natürlich wie möglich belassen werden. Klar, eine Apfelflocke ist eine Apfelflocke und ist somit verarbeitet. Aber wir fügen keine Zusatzstoffe hinzu, darauf legen wir grossen Wert.

Warum ist das Produkt zuckerfrei?
Grundsätzlich gibt es das Müesli in einer Variante mit und in einer ohne Zucker. Doch schon bevor die Diskussionen um Zucker begannen, haben wir gemeinsam mit Volg entschieden, dass in den Läden die Variante ohne Zucker im Fokus stehen soll.

Wie kam das bei den Konsumenten an?
Es dauerte einige Zeit, bis sich die Leute daran gewöhnt hatten. Aber wenn wir die jüngere Generation anschauen, wachsen heute viele Kinder fast ohne Zucker auf. Wenn Sie einem Kind oder Jugendlichen etwas stark Gezuckertes geben, findet er das oft «gruusig» oder zu süss. Beim Fini Birchermüesli kann jeder selbst entscheiden, wie süss er es mag und ob er es mit Milch, mit Naturejogurt oder einem gezuckerten Jogurt geniessen möchte.

Was bedeutet die Zusammenarbeit mit Volg für Morga?
Volg ist ein sehr wichtiger Kunde für uns. Wir sind ein Schweizer KMU in Familienbesitz und legen grossen Wert darauf, dass wir die Arbeitsplätze hier im Toggenburg, einer Randregion, erhalten können. Und da sind wir auf der gleichen Linie wie Volg. Beiden Unternehmen liegt etwas an der Zukunft der Schweiz, und für beide sind Schweizer Werte wichtig. Volg und Morga, das passt sehr gut zusammen.

morga

BIRCHERMÜESLI AUS EBNAT-KAPPEL SG

Von Müesli über Bouillon und Trockenfrüchte bis hin zu Essig, Öl oder Tee: Die Angebotspalette von Morga umfasst zahlreiche rein vegetarische Produkte. Gegründet wurde das Unternehmen 1930 von Ernst Lieberherr, dem Grossvater des heutigen Geschäftsführers Ruedi Lieberherr. Er hatte zuvor während 20 Jahren in Indien gelebt und dort neue Ernährungsweisen, Lebensmittel und Gewürze kennengelernt. Seit 1936 ist Morga im toggenburgischen Ebnat-Kappel ansässig und beschäftigt heute rund 110 Mitarbeitende.

ÜBER 75 %

des Umsatzes erzielt Volg mit Produkten aus der Schweiz. Die Verbundenheit zu der Schweiz und ihren Produzenten gehört seit jeher zur Grundhaltung von Volg. Viele Produkte stammen von kleinen und mittelgrossen Unternehmen, die für die Region oft wichtige Arbeitgeber sind. Mit dieser Verbundenheit zum Produktionsstandort Schweiz trägt Volg zur Sicherung von Arbeitsplätzen in der Schweiz bei.

Skiclub Marbach LU

Aus Liebe zum Dorf, wo man auf Schnee abfährt.

Seit der Gründung 1942 sind die Mitglieder des Skiclubs Marbach LU auf der Piste. Entweder bei ausgedehnten Runden mit den Langlaufskis oder bei rasanten Abfahrten mit der alpinen Skiausrüstung. Als Verein gehören sie zum Dorfleben wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Diese bieten alles, was es für den täglichen Bedarf braucht. Immer in der Nähe, immer überschaubar und stets mit einer persönlichen Note, die zum Dorf passt.

Volg

frisch und fründlich

Freuen sich über die neue Kooperation: Fabian Diethelm, Geschäftsleitung Diga Möbel, und Philipp Zgraggen, Vorsitzender der Volg-Geschäftsleitung, im «Diga»-Hauptsitz in Galgenen SZ.

VOLG-RABATT BEI DIGA

… jetzt muesch higa!

Das traditionsreiche Schweizer Möbelhaus Diga und Volg kooperieren – und Sie profitieren! Volg-Kundinnen und -Kunden erhalten exklusiv 20 Prozent Ermässigung auf das gesamte Sortiment* inklusive gratis Lieferung und Montage. Wenn es Zeit ist für neue Ideen in den eigenen vier Wänden, dann ist jetzt der richtige Moment dafür. «Diga» bietet Inspirationen und stilvolle Raumlösungen in Form einer grossen Auswahl an Qualitätsmöbeln für Wohnen, Essen, Schlafen, Büro und Küche. Mit schweizweit neun Einrichtungshäusern von Ostschweiz bis Westschweiz ist «Diga» von überall her gut erreichbar.

Ein Jungbaum für jeden Naturholztisch
Besonders herausragend ist das Naturholzsortiment, das hierzulande seinesgleichen sucht. Die Freude über einen Naturholztisch von «Diga» ist in jeder Hinsicht nachhaltig: Für jeden verkauften Naturholztisch pflanzt das Unternehmen im Namen des Kunden einen neuen Schweizer Jungbaum. «Mit der ökologischen Grundhaltung, einer Unternehmenstradition von über 160 Jahren in der bereits sechsten Generation, Werten wie Bodenständigkeit und Tradition sowie der Zusammenarbeit mit regionalen Manufakturen passt «Diga» perfekt zu uns und unseren Werten», sagt Philipp Zgraggen, Vorsitzender der Volg-Geschäftsleitung.

Beim Einkauf einfach den Bon mit 20% Volg-Rabatt mitbringen, vorweisen und profitieren. Den Bon und weitere Informationen im Inserat auf Seite 58.

* ausser Netto-Artikel und Gartenmöbel.

MÄRKLI-SAMMELAKTION

MÄRKLI FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Sie, liebe Volg-Kundinnen und -Kunden, haben erneut viel Herz gezeigt! Bei der Märkli-Sammelaktion im vergangenen Herbst zugunsten der Stiftung Theodora wurden zahlreiche volle Markenbüechli und einzelne Märkli für einen guten Zweck in die Sammelboxen gelegt. Sage und schreibe Märkli im Gegenwert von rund 88 000 Franken kamen in allen Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz zusammen. Damit helfen Sie mit, zahlreichen Kindern im Spital Freude zu bereiten. Mit dem gesammelten Betrag kann die Stiftung Theodora rund 4400 individuelle Kinderbesuche von Traumdoktoren realisieren, die Kindern im Spital Abwechslung im Alltag schenken. Die Stiftung Theodora und Volg danken Ihnen von Herzen für jedes einzelne Märkli!

Foto: Pierre-Yves Massot

VOLG WISSEN

ÜBER VOLG IM BILD

Wie ist Volg entstanden, was landet am häufigsten im Einkaufskörbli der Kundinnen und Kunden, was bietet Volg alles unter einem Ladendach? In loser Reihenfolge erzählt die Rubrik «Volg Wissen» Erstaunliches und Interessantes aus der Volg-Welt in Wort und Bild. In dieser Ausgabe auf Seite 33 zum Beispiel frischgebackene Fakten über Brote und Brötli. Wer die Geschichten nachlesen und anschauen möchte, findet bisher erschienene Beiträge auch online auf: **volg.ch/volg-wissen**

Alles kommt in den Verwertungskreislauf: PET, Kunststoff-Milchflaschen und Batterien können im Volg im Dorf zurückgegeben werden. Für andere Wertstoffe bietet die Schweiz eine breit abgestützte Entsorgungsinfrastruktur.

WICHTIGER NAHVERSORGER UND ENTSORGER

Die geografische Nähe ist einer der grössten Mehrwerte von Volg. Das ist praktisch für den Einkauf – und auch für die fachgerechte Rückgabe verschiedener Wertstoffe mitten im Dorf.

Die Festtage sind vorbei, die Weihnachtsmenüs verzehrt und alle Geschenke ausgepackt. Nun nimmt der Alltag wieder Fahrt auf und beginnt oft mit dem grossen Aufräumen und Entsorgen. Mit Altglas, Karton oder Papier geht es schliesslich zur Sammelstelle. Und der Weg zu dieser ist selten weit. Die Entsorgungsinfrastruktur in der Schweiz ist besonders in den letzten Jahren beachtlich gewachsen und reicht von kommunal und privat betriebenen Werkhöfen bis zu durch Vereine organisierten Sammlungen. Es tat und tut sich auf vielen Ebenen einiges. So viel, dass die Schweizerinnen und Schweizer sich zu wahren Weltmeistern im Recyceln entwickelt haben. 53 Prozent aller Siedlungsabfälle werden gemäss «Swiss Recycling» hierzulande rezykliert. Das spart viel Energie und CO_2-Emissionen. Das Sammeln von Wertstoffen hat also einen konkreten Nutzen für die Umwelt. Umgerechnet spart beispielsweise 1 Tonne rezyklierte PET-Getränkeflaschen so viel Energie, wie eine 12-Watt-Energiesparlampe während 52 Jahren benötigt.

Entsorgen von früh bis spät
Mitten im Dorf und damit in Gehdistanz befindet sich die Möglichkeit, die wichtigsten Wertstoffe wie PET, Batterien und Kunststoff-Milchflaschen im Volg zurückzugeben, und dies erst noch zu attraktiven Öffnungszeiten vor oder nach Feierabend, je nach Laden ab 6 bis 21 Uhr. Diese nahe Entsorgungsmöglichkeit wird geschätzt und rege genutzt. So sammeln alle rund 600 Volg-Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz etwa 30 Prozent mehr PET-Flaschen, als sie verkaufen. Dies trägt aktiv zum Umweltschutz bei: Das Rezyklieren von PET-Getränkeflaschen reduziert die Auswirkungen auf das Klima um 75 Prozent gegenüber der Verbrennung in einer Kehrichtverwertungsanlage. Im Vergleich zu anderen Kunststoffen hat PET den Vorteil, dass es zu 100 Prozent wiederverwertet wird. Daraus entstehen neue Getränkeflaschen, aber auch Verpackungen oder Textilien wie Rucksäcke und Sportschuhe.

Schutzfolie für mehr Haltbarkeit
Der schonende Umgang mit Ressourcen ist auch im Ladeninnern eine Grundhaltung. So werden im Volg Früchte und Gemüse überwiegend offen und unverpackt angeboten. Es gibt jedoch Frischprodukte wie zarte Salate oder Gemüse, bei denen das Überziehen mit einer dünnen Folie Sinn macht, weil es deren Haltbarkeit verlängert und sie beim Transport schützt. Ein weiteres Beispiel sind Beeren, die in Plastikschalen angeboten werden: Die Schalen mit gelöchertem Deckel verhindern beim Transport Druckstellen und verlängern durch die gewährleistete Luftzirkulation deren Frische. Oft hängt es davon ab, woher die Frischprodukte kommen. Gurken im Volg zum Beispiel stammen überwiegend aus der Schweiz und sind unverpackt erhältlich. Wird das empfindliche Gemüse jedoch ausserhalb der Saison aus Südeuropa importiert, schützt eine Folie das fast ausschliessich aus Wasser bestehende Gemüse vor dem Austrocknen und vor Beschädigungen beim Transport. Die Verpackung beugt somit in diesem Fall Foodwaste vor.

Transport im Mehrweggebinde
Auch hinter den Kulissen arbeitet Volg daran, Verpackungen auf das Nötigste zu beschränken, und optimiert laufend Prozesse. Beispielsweise wurden die von den Läden bestellten Champignon-Schalen noch vor wenigen Jahren für den Transport zusätzlich in einen Überkarton gepackt. Mittlerweile kommen hier ausschliesslich Mehrweggebinde zum Einsatz, was die Kartonmenge jährlich um 30 Tonnen reduziert. Was an Karton- und Plastikverpackungen übrig bleibt, wird in den Läden gesammelt und fährt nach Warenanlieferung im gleichen LKW zurück in die Verteilzentralen, wo sich der «Volg-Recycling-Kreislauf» durch die fachgerechte Entsorgung der Wertstoffe schliesst.

WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Recycling: Tricks und Kniffe kennen
Innovative Verpackungen machen das Entsorgen zum Kinderspiel. Beim Agri-Natura-Frischfleisch aus dem Volg kann beispielsweise die Folie vom Karton getrennt und der Karton gesammelt werden. Beim Volg Familienpreis Magerquark sind Aludeckel und der den Becher umschliessende Karton separat sammelbar. Gesammelt wird in der Schweiz übrigens fast alles, von Alu bis Altöl, von Korken bis Quecksilber, und wo sich die nächstgelegene Sammelstelle befindet, ist mit recycling-map.ch rasch gefunden. Einzig Kerzenwachs in Kleinmengen landet üblicherweise im Haushaltsabfall. Hier heisst die Lösung «upcycling». Eine Idee dazu finden Sie auf Seite 51.

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Öisi Volg-Marke
für clevere Sparer!

Auf unsere Volg-Hausmarke ist Verlass: von Zmorge bis Znacht, von Küche bis Waschküche, von Putztag bis Wandertag. Entdecken Sie die Vielfalt im Volg!

Gut geschützt

Von der Kälte geht es direkt ins trockene Klima beheizter Räume. Stress pur für die Haut! Im Winter braucht sie deshalb eine Extraportion Aufmerksamkeit und Pflege.

Cremen und salben hilft allenthalben

Im Winter hat es die Haut nicht leicht. Der häufige Wechsel von der Kälte in die Wärme und besonders die trockene Luft geheizter Räume strapaziert sie. So leiden in der kalten Jahreszeit viele Menschen unter trockener, schuppiger oder gar eingerissener Haut. Eine regelmässige Pflege mit reichhaltigen Cremen kann hier Wunder wirken. Zudem duscht man im Winter idealerweise etwas kürzer und geht sparsamer mit Duschgel oder Seife um. Beim Händewaschen ist eine milde Seife mit pflegender Wirkung wie etwa die Volg Flüssigseife mit Kirschblüten-Extrakt genau das Richtige. Geht es nach draussen, sollte zuvor eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden. Der weisse Schnee reflektiert das Licht und verstärkt so die schädlichen UV-Strahlen. Geht's in die Berge, sind spezielle Alpin-Sonnencremen mit Kälteschutz eine Wohltat für die Haut.

ÖISE TIPP

Drei für alle Fälle

Wertvolle Helfer für die Haut gibt es im Volg. Von reichhaltigen Pflegestiften für zarte Lippen über die feuchtigkeitsspendende Hand- und Nagelcreme mit Bio-Kamille bis zur pflegenden Volg Bodylotion mit Mandelöl und Sheabutter für den ganzen Körper.

Labello Original
2 Stück, 10 g

Kamill Hand & Nagelcreme
100 ml

Volg Bodylotion
300 ml

Spitze auf der Loipe: Die Nachwuchssportlerin Bianca Buholzer schätzt es, auf ihrem Weg zum Erfolg einen Partner wie Volg an ihrer Seite zu haben.

Der lange Lauf in den Weltcup

Seit zehn Jahren trainiert die Langläuferin Bianca Buholzer aus dem luzernischen Schwarzenberg für ihr grosses Ziel, international an der Spitze zu stehen. Unterstützt wird die junge Spitzensportlerin dabei von Volg.

Das Langlaufen liegt bei den Buholzers in der Familie. Bianca Buholzer erinnert sich: «Meine Mami fuhr früher selbst Rennen und nahm später gerne ihre drei Kinder mit, wenn sie auf die Loipe ging. Wir hatten viel Spass, uns an der frischen Luft zu bewegen.» Ernster wurde es, als eines Tages die Mutter der Weltklasse-Läuferin Nadine Fähndrich aus der gleichen Gemeinde zu einem Skiclub-Training einlud. «Nach dem Probetraining wusste ich: Jetzt gehe ich immer dahin!» Damals war sie zehnjährig und es war der Start zu einer Karriere, die die Luzernerin bis in die Junioren-Nationalmannschaft führte. Die ehrgeizige Sportlerin schaffte es auch, nebst dem täglichen Training eine KV-Lehre abzuschliessen. «Ich wollte einen Beruf erlernen, denn man weiss nie, was passiert. Man kann eine Verletzung erleiden oder die Motivation verlieren.»

Sie ist ihr eigener Coach

Um alles unter einen Hut zu bringen, zog Bianca Buholzer unter der Woche in die Sportmittelschule in Engelberg. «Diese bietet ideale Bedingungen. Dort hat man einen halben Tag Schule und einen halben Tag Training.» Wurde ihr das nie zu viel? Sie schmunzelt und schaut aus dem Fenster in die wunderschöne Hügellandschaft rund um ihren Heimatort Schwarzenberg. «Man gewöhnt sich daran. Es gibt Kolleginnen, die mich fragen: ‹Wie kannst du nur jeden Tag trainieren? Dann entgegne ich jeweils: ‹Ihr geht ja auch jeden Tag von morgens bis abends arbeiten.› Da gibt es für mich keinen Unterschied.» Mittlerweile ist ihre Ausbildung beendet und die Athletin steht vor grossen Veränderungen. «Ich bin diesen Winter nicht mehr bei den Junioren, sondern messe mich mit den ‹Grossen›». Zudem ist sie inzwischen ihre eigene Chefin. «Früher hatte ich viele Trainingslager, bis zu zwei Wochen pro Monat. Die waren anstrengend, haben aber auch Spass gemacht. Weil ich nicht mehr in einem Swiss-ski-Kader bin, trainiere ich mich selber. Das ist cool. Ich bin freier in meinen Entscheidungen und kann auch an anderen Wettkämpfen wie Bergläufen oder Rollski-Rennen mitmachen.»

Volg als Partner zu haben, motiviert

Dazwischen stehen täglich Velofahren, Joggen und Krafttraining auf dem Plan. Das Ziel dieser Anstrengungen ist klar: Bianca Buholzer will in den Weltcup. «Aber dahin ist es noch ein langer Weg. Im Langlauf ist man in der Regel erst mit etwa 28 Jahren auf dem Höhepunkt.» Auf der langen Reise an die Spitze kann sie seit fünf Jahren auf die Unterstützung von Volg zählen. Sie ist überglücklich damit: «Es ist toll, eine so lange Partnerschaft zu haben und zu wissen, dass jemand hinter dir steht und an dich glaubt. Das ist eine starke Motivation.»

Bianca Buholzer bei einem Wettkampf.

Starthilfe für Sporttalente
Volg unterstützt Nachwuchssportler wie Bianca Buholzer dabei, ihre Ziele zu erreichen und ihre Träume zu verwirklichen.

Volg Bio Kräutertee
«Ich liebe den Volg Bio Kräutertee. Er gibt mir Kraft und wärmt mich an kalten Tagen auf der Langlaufloipe.»

McCain
20 %
vom 2.1. bis
8.1.2023
Der knusprige Klassiker
für Gross und Klein
McCain 1.2.3 Frites
McCain
1·2·3 FRITES
ORIGINAL

AKTION
vom 10.01.23 bis 15.01.23
VEGANUARY
MIT
HAPPY Vegi BUTCHER
PLANT-
BASED
CO2-
NEUTRAL
HIGH
PROTEIN
Chunks
Nuggets
Burger
VEGAN
Produziert in
Switzerland

UNIKATE AUS WACHS

Gerade nach der Weihnachtszeit bleiben oft Reste von nur teils heruntergebrannten Kerzen übrig. Daraus lassen sich neue, dekorative Lichtquellen herstellen.

So geht's: Benötigt werden fertige Dochte aus dem Bastelgeschäft, Wachsreste und alte Gläser. Die Kerzenreste mit einem starken Messer zerkleinern und dabei Dochte sowie verunreinigte Stellen wegschneiden. Das Wachs allenfalls nach Farben sortieren. Die neuen Dochte mit einer Wäsche- oder Büroklammer an einem Holzspiess befestigen und mittig in die Gläser hängen. Nun die Wachsreste in Blechdosen geben und in einen Topf mit Wasser stellen. Für Duftkerzen dem Wachs etwas ätherisches Öl beigeben. Die Dosen sollen nur halb im Wasser stehen, damit sie nicht schwimmen. Das Wasser vorsichtig erhitzen, bis die Kerzenreste schmelzen. Das flüssige Wachs in die Gläser füllen und abkühlen lassen. Für einen Farbverlauf das Wachs jeweils zuerst etwas fest werden lassen, bis die nächste Schicht eingegossen wird.

1

2

3

4

5

6

Beliebte und gut besuchte Erlebnishöfe

Prächtiges Wetter bescherte den Volg Sinnespfaden und Naturprojekten vom Frühling bis Herbst tausende Besucher. Die NATURENA-Bauernfamilien von den Volg Erlebnishöfen freuten sich über zahlreiche Gäste und natürlich über reiche Ernteerträge. Ein Blick in die fünf Regionen.

❶ Genussvoll unterwegs im Fricktal
Am NATURENA-Workshop «Restlos geniessen» erklärte Bäuerin Helen Schmid vom Volg Erlebnishof in Wittnau im Frühling wissbegierigen Kursbesuchenden den achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Die Bauernfamilie freute sich überdies über eine wachsende Anzahl Spontanbesucher und dass ihr Hof erstmals als Genussposten beim FoodTrail Fricktal partizipieren konnte. Rund 800 Interessierte erkundeten so den abwechslungsreichen Landwirtschaftsbetrieb, um hofeigene Produkte zu degustieren.

❷ Voller Tatendrang im Seebachtal
Im zweiten Jahr nach Betriebsübernahme lief für Rahel und Daniel Jäger vom Volg Erlebnishof in Hüttwilen alles rund. Die Prozesse bei Produktion, Gästebewirtung und Direktvertrieb sind mittlerweile gut eingespielt. Und die Witterungsbedingungen belohnten die junge NATURENA-Bauernfamilie mit einer perfekten Ernte auf den Feldern und in den Rebbergen. Ein Höhepunkt war zudem im Juni der erste Volg Familien-Grillplausch zugunsten der Stiftung Theodora.

❸ Grosses Interesse an der Landwirtschaft im Werdenberg
Als innovativer Brennmeister mit eigener Destillerie erläuterte Bauer Markus Gabathuler vom Volg Erlebnishof in Oberschan an zwei NATURENA-Kursen im Februar, wie Gin, Chrüter und Absinth produziert werden. Im September öffnete der vielseitige Betrieb im Rahmen des Anlasses «Vo Puur zu Puur» zusammen mit sechs anderen Höfen im Werdenberg die Türen und Tore. Bei sonnig-warmem Herbstwetter strömten zahlreiche grosse und kleine Besucher auf die Betriebe, um spannende und unterhaltsame Einblicke in die Landwirtschaft zu erhalten.

❹ Viele Gründe zum Feiern im Seeland
Nebst einem guten Erntejahr, gesunden Tieren im Stall und einem immer beliebter werdenden Hofladen gab es auf dem Volg Erlebnishof in Schüpfen allerhand zu feiern. Der gemütliche Gästeraum war gefragt für Geburtstage, Konfirmationen und Taufen, im Juli heirateten Christian Schlup und Sandra Bühler und am 1. August lud die ganze Bauernfamilie zum 30. Mal zum Brunch. 500 Gäste kamen von nah und fern und genossen den Jubiläums-Buurezmorge bei strahlendem Wetter unter den Obstbäumen.

❺ Kulinarische Erlebnisse und Weinkunde im Zugerland
Besser hätte es für Bauer Philipp Hotz vom Volg Erlebnishof in Baar in diesem Jahr fast nicht laufen können. Der auf Obst- und Weinbau ausgerichtete Betrieb verzeichnete gute Erträge, und annähernd 9000 Gäste liessen sich an Hochzeiten und anderen Anlässen kulinarisch von Familie Hotz verwöhnen. Wo seine Passion liegt, zeigte Philipp Hotz am NATURENA-Kurs «Von der Traube bis ins Glas» im September. Als ausgebildeter Winzer und Sommelier gab er den erschienenen Weinliebhabern in Theorie und Praxis spannende Einblicke in die Weinkunde.

❻ Kreativ, lehrreich, gemütlich
Das NATURENA-Veranstaltungsangebot zeigte eine grosse Vielfalt für jeden Geschmack. So begeisterten unter anderem die Urdinkel-Backkurse im Zugerland, das Erstellen eines Schrägzauns im Werdenberg und vor allem das Schnitzen mit der Motorsäge im Seebachtal (siehe Bild) eine stetig wachsende NATURENA-Fangemeinde. Auch die verschiedenen Schmuck- und Malkurse sowie die inspirierenden Gestaltungsworkshops für trendige Deko erfreuten sich in allen Regionen grosser Beliebtheit. Für Spiel und Spass sorgten die Volg Jassturniere und die Anlässe mit Herz zugunsten der Stiftung Theodora.

Ein attraktives Angebot an neuen Kursen und Veranstaltungen auf den Volg Erlebnishöfen wird auch 2023 geboten. Das ganze Veranstaltungsprogramm 2023 gibt es auf naturena.ch oder als Broschüre, erhältlich in jedem Volg.

Volg NATURENA NATUR NAH ERLEBEN

Die Volg Erlebniswelten

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

Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten

JETZT AKTUELL

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

GRANDE SINFONIA

Die Trauben für den Grande Sinfonia werden nach der Appassimento Methode am Rebstock leicht angetrocknet und anschliessend von Hand gelesen. Das Resultat - eine extraktreiche und fruchtbetonte Symphonie.

- Nero di Troia, Primitivo und Merlot.
- Weich und rund am Gaumen, gehaltvoller Körper mit feinen Tanninen.
- Gegrilltes Rindfleisch, Brasato mit Polenta, Pizza, Lasagne, reifer Hartkäse.

NEUE KURSE IM FEBRUAR

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

FRICKTAL AG
3. oder 4. Februar

Bäume schneiden mit Landwirt Herbert Schmid

WAS NATURENA-Landwirt Herbert Schmid und Joe Bründler vom Obstbau Bründler zeigen Ihnen, wie Sie an Ihren Obstbäumen (Spindel, Halbstamm und Hochstamm) einen fachmännischen Baumschnitt vornehmen können. Überdies werden Themen wie Pflanzenmaterial, das Setzen der Bäume sowie Formatieren und Aufbauschnitt im 1.–5. Jahr behandelt. **WANN** Kurs 1: Fr, 3.2.23, 9–16.30 h, Kurs 2: Sa, 4.2.23, 9–16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Herbert Schmid, Wittnau, www.erli.ch **TEILNEHMENDE** 16 Personen ab 20 Jahren **PREIS** Fr. 85.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken.

SEEBACHTAL TG
25. Februar (2 Halbtageskurse)

Collier mit Edelsteinchen und Perlen

WAS Unter Anleitung der erfahrenen Goldschmiedin und Kursleiterin fädeln Sie ein edles Collier (Länge 45 cm) auf. Zur Auswahl stehen verschiedene Schmucksteinchen, Perlen und Silberzwischenteile. Ein Silber-Magnetverschluss sorgt für ein einfaches An- und Ablegen der Kette. **WANN** Kurs 1: Sa, 25.2.23, 9.30–13 h*, Kurs 2: Sa, 25.2.23, 13.30–17 h* **WO** Volg Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof 1, Hüttwilen **LEITUNG** Silvia Fischer, Goldschmiede-Atelier, Hüttwilen, www.silvia-fischer.ch **TEILNEHMENDE** 12 Personen ab 12 Jahren **PREIS** Fr. 195.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Collier im Wert von Fr. 80.–.

SEELAND BE
11. Februar (2 Halbtageskurse)

Farbharmonie für alle Lebensbereiche

WAS Farben beeinflussen das Aussehen, die Stimmung und das Lebensumfeld. Sie erhalten Tipps für den Einsatz von Kontrasten und harmonischen Farbgruppen, die sich sowohl bei der Kleidung als auch in Wohnräumen anwenden lassen. So rücken Sie nicht nur Ihre Silhouette, sondern auch Ihren Einrichtungsstil ins beste Licht. **WANN** Kurs 1: Sa, 11.2.23, 9–13 h*, Kurs 2: Sa, 11.2.23, 13.30–17.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Brigitte Stark, Arch, www.starkstyling.ch **TEILNEHMENDE** 10 Personen ab 16 Jahren **PREIS** Fr. 110.– p. P., inkl. Mahlzeit, Getränken und Unterlagen.

ZUGERLAND ZG
4. Februar (2 Halbtageskurse)

Urdinkel-Backkurs mit Bäuerin Bernadette

WAS Wie Urdinkel richtig verarbeitet wird, verrät NATURENA-Bäuerin Bernadette Hotz. Beim Formen und Verzieren von kleinen Brötchen zum Mitnehmen stellt sie das Backen mit dem Brühstück vor und erzählt über die gesundheitlichen Vorteile des Getreides. Gemeinsam bereiten Sie dann für die Mahlzeit eine Gemüse-Focaccia zu, kochen ein Urdinkel-Kernotto und backen eine Beerenwähe. **WANN** Kurs 1: Sa, 4.2.23, 8.30–13 h*, Kurs 2: Sa, 4.2.23, 13.30–18 h* **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Bernadette Hotz, Baar, www.hofmaercht.ch **TEILNEHMENDE** 12 Personen ab 16 Jahren **PREIS** Fr. 130.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Backwaren.

WERDENBERG SG
10. und 11. Februar

Seidenschal mit Filzapplikationen

WAS Nuno ist japanisch und bedeutet Stoff oder Gewebe. Sie lernen von der Kursleiterin, wie Sie mit der Nunofilztechnik Wollfasern auf einen dünnen Seidenschal (160 × 30 cm) filzen können. Weil die Wolle beim Filzen einläuft und dadurch die Seide zusammenzieht, entstehen luftig-leichte Seidenschals, die mit ihren interessanten Strukturen wunderschöne Effekte erzielen. **WANN** Kurs 1: Fr, 10.2.23, 9–17 h, Kurs 2: Sa, 11.2.23, 9–17 h **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Elvira Bächi, Uster, www.filzerei.ch **TEILNEHMENDE** 12 Personen ab 12 Jahren **PREIS** Fr. 130.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Seidenschal im Wert von Fr. 25.–.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09
Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h
Anmeldeschluss 16.1.2023

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

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

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.

HIMBEER-MUFFINS

Simona Germanns Himbeer-Muffins schmecken fruchtig süss und sind mit wenigen Zutaten zubereitet. Besonders gerne bäckt die Leserin sie als Dessert für Geburtstagsfeiern.

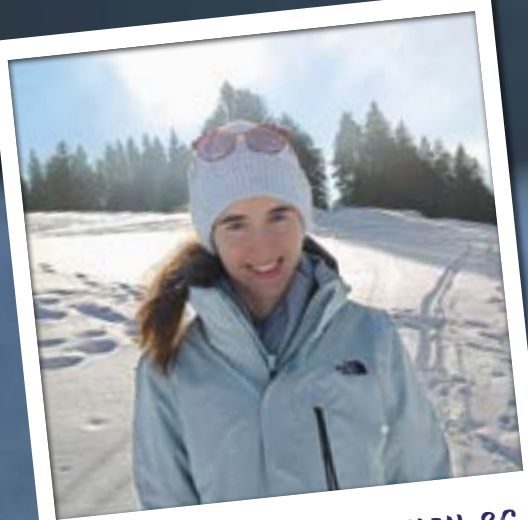
HIMBEER-MUFFINS

FÜR ca. 24 Stück
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 30 Minuten
2 Muffinbleche
Papierbackförmchen für die Muffinbleche

500 g	**Weissmehl**
300 g	**Zucker**
1 Pk.	**Backpulver**
4	**Eier,** verquirlt
250 g	**Butter,** flüssig
2 dl	**Milch**
200 g	**tiefgekühlte Himbeeren**

1. Mehl, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben, mischen.
2. Eier, Butter und Milch verrühren, zur Mehlmischung geben, gut zu einer Masse verrühren und die Himbeeren unterrühren.
3. Masse mit einem Glacelöffel in die vorbereiteten Muffinbleche verteilen.
4. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.

Tipp: In der Saison dieselbe Menge frische Beeren verwenden. Die noch warmen Muffins mit Puderzucker bestreuen.



SIMONA GERMANN, MUOLEN SG

Mit solch kreativen Hobbys wird es Simona Germann wohl selten langweilig. In ihrer Freizeit gestaltet sie Glückwunsch- oder Dankeskarten für Geburtstage, Hochzeiten oder Geburten. Dafür benutzt sie ihre Holzstempel, von denen sie über 150 Stück besitzt. Hin und wieder probiert sie auch neue Rezepte aus. Die Himbeer-Muffins gehören zu ihrem festen Repertoire und ihren Lieblingen, weil sie so schnell und einfach gemacht sind. «Für Geburtstage, zum Dessert oder als Zvieri – sie sind einfach immer fein.» Im Sommer verwendet sie dafür die Himbeeren aus dem Garten ihrer Mutter. Sonst kauft sie ihre Zutaten gerne im Volg Neukirch (Egnach) ein. «Ich schätze die Frische der Produkte und die vielfältige Auswahl.»

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

diga möbel

Zeit für neue Ideen.

… mit Pfiff.

Neu:
diga möbel mit
20 % Volg-Rabatt

diga möbel

BON

20 %

Für Kundinnen und Kunden von *frisch und fründlich* Volg

Volg-Rabatt auf das gesamte diga-Sortiment.
Gilt nicht für Netto-Artikel und Gartenmöbel.
Gratis Lieferung und Montage

Gültig bis: 31.03.2023
Online-Rabattcode: VOL-135975

Das Schweizer Familienunternehmen finden Sie auch in Ihrer Nähe.

8953 Dietikon ZH
8600 Dübendorf ZH
6032 Emmen LU
8854 Galgenen SZ
1763 Granges-Paccot FR
4614 Hägendorf SO
3421 Lyssach BE
4133 Pratteln BL
9532 Rickenbach bei Wil TG

✆ **055 450 55 55 | diga.ch**

P **Gratis Parkplätze**

swiss family company

I d'diga muesch higa.

GEWINNEN MIT HIESTAND

NESTWÄRME ZUM ANBEISSEN UND EINKAUFSGLÜCK IM DORF

1. PREIS

WETTBEWERBS-FRAGE

Was bildet die Basis für jedes Charakterbrot von Hiestand?

A Der «V12 Salzteig»
B Der «H67 Mutterteig»
C Grossmutters Sauerteig

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 1500.–
Geschenkkarte von Volg

2. Preis im Wert von Fr. 1000.–
Geschenkkarte von Volg

3. Preis im Wert von Fr. 750.–
Geschenkkarte von Volg

4.–8. Preis im Wert von je Fr. 500.–
Geschenkkarte von Volg

9.–13. Preis im Wert von je Fr. 250.–
Geschenkkarte von Volg

14.–23. Preis im Wert von je Fr. 100.–
Geschenkkarte von Volg

Wie Volg stehen die Brote von Hiestand für Tradition aus der Schweiz. Die Bäckermeister nehmen sich für jedes Volg-Steinofenbrot ausreichend Zeit, die besten Rohstoffe wie IP-Suisse-Mehl auszuwählen. Denn am Anfang stehen bei jedem guten Brot die richtigen Zutaten. Ebenso wichtig ist das Timing. Wenn der Vorteig gereift ist und Bläschen bildet, wird er mit Mehl, Hefe, Salz und Wasser zu einem Teig gemischt. Erst wenn der Bäckermeister durch den ausgezogenen Teig hindurchschauen kann, wurde er lange genug geknetet. Ist die Kruste im Backofen dick genug, hat das Brot seinen Charakter vollends entwickelt. Erst wenn alle diese Voraussetzungen erfüllt sind, entsteht ein echtes Hiestand-Charakterbrot und mit ihm ein Stück «Nestwärme zum Anbeissen».

Biss für Biss ein Genuss
Dieses heimelige Gefühl beim Brotgenuss kann man sich mit den Hiestand-Charakterbroten mit nach Hause nehmen. Und mit Hilfe des Hinweises im «Chuchichäschtli» auf Seite 5 und etwas Glück gewinnen Sie zudem Geschenkkarten für Ihren nächsten Einkauf im Volg.

Hiestand
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

MITMACHEN & GEWINNEN!

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

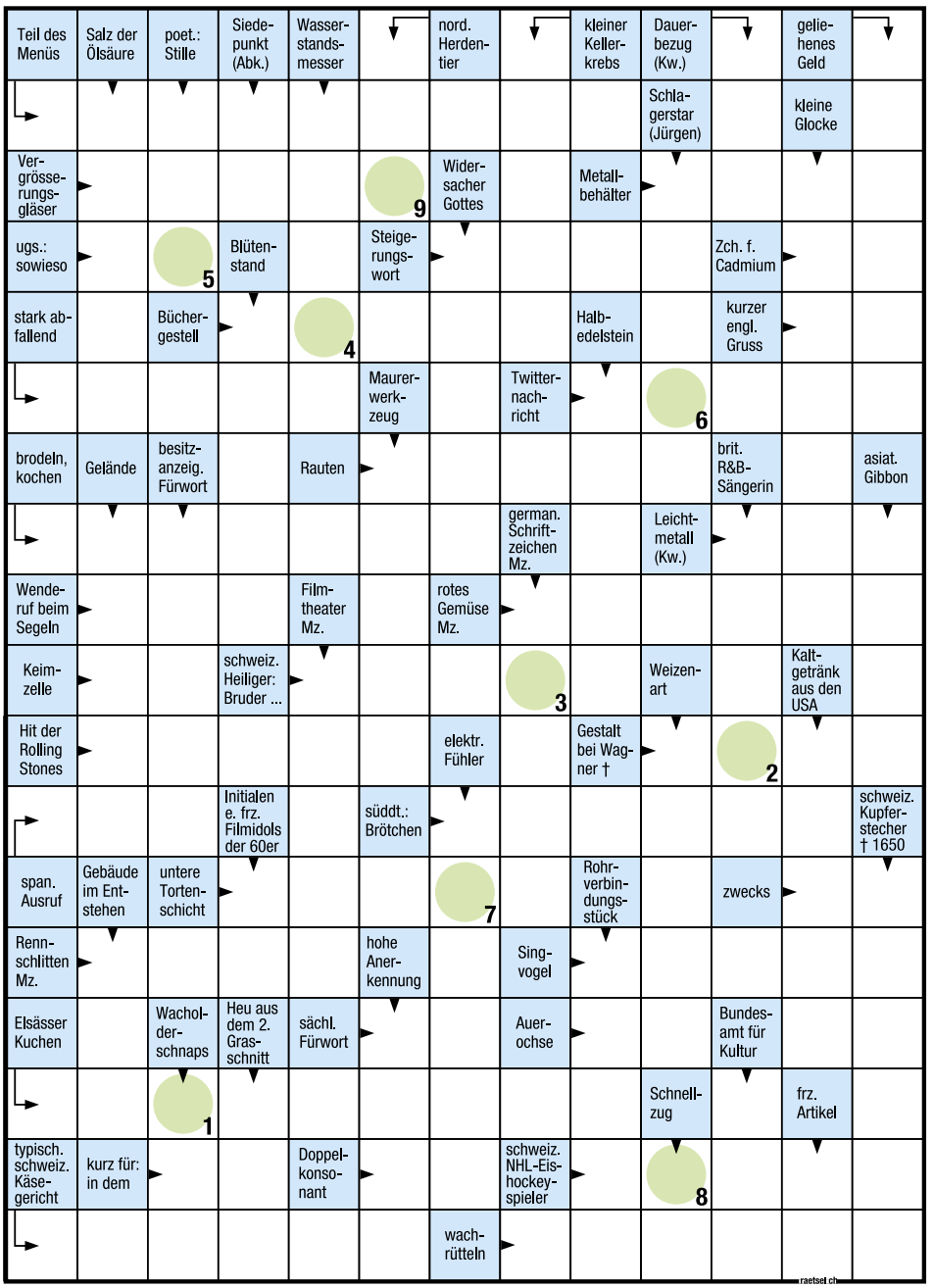
Teilnahme vom 27. Dezember 2022 bis 26. Januar 2023.

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

Familienrezept,
weltberühmt.
Jetzt zugreifen!
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
Heineken ORIGINAL
Heineken
PURE MALT LAGER
Heineken®

Findus
YOU GOT THE POWER
100% PFLANZEN POWER
Im Tiefkühlregal
Warum tiefgekühlt?
Tiefgekühlte Lebensmittel brauchen keine Konservierungsstoffe und sind genauso nahrhaft wie frische. Heute beträgt die durchschnittliche Essenszeit ca. 30 Minuten[1]. Die Hälfte der Zeit, die in den 1980er Jahren aufgewendet wurde. Zudem reduzieren Tiefkühlprodukte den Foodwaste um 30 %. Das alleine ist unser Ansporn, täglich das Beste für unsere Produkte zu geben.
[1]Quelle: www.nomadfoods.com
*sind in kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
Mit Erbsenprotein
Mit Weizenprotein
GREEN CUISINE
2x PLANT BASED BURGER
PLANT BASED NUGGETS
VEGAN
FINDUS Switzerland
findus_ch
www.findus.ch

RÄTSELN UND GEWINNEN!



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 9.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Gewinnen Sie eines von fünf Käsefondue-Sets von Kuhn Rikon im Wert von je Fr. 227.90.

Das Caquelon «Alpweide» besticht mit seiner klassischen roten Glasur und weissem Scherenschnitt-Aufdruck. Das Gusseisen sorgt für eine gleichmässige Wärmeleitung und speichert die Hitze ideal – für noch längeren Käsegenuss. Selbstverständlich einsetzbar für alle Herdarten, auch Induktion. Das Set beinhaltet Caquelon (Ø 24 cm), Rechaud, Pastenbrenner mit Brennpaste und sechs Fonduegabeln mit Kirschholzgriff. Weitere Infos unter: **www.kuhnrikon.com**

So nehmen Sie an der Verlosung teil:

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

Teilnahme vom 27. Dezember 2022 bis 26. Januar 2023.

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

WIE SAGT MAN WO?

Decke

VORSCHAU «ÖISE LADE» FEBRUAR

Aus einem Topf
One-Pot-Gerichte sparen Zeit und Geschirr: Vom Kartoffel-Curry bis zum Gersten-Topf.

Auf die Hand
Währschafte Bruschette, herzhafte Tartines und süss-cremige Tartelettes zum Verlieben.

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

Geheimtipp Seehotel Wilerbad

ankommen • wellnessen • entspannen

Spa-Bereich auf zwei Etagen und 1300m^2
Thai Restaurant Taptim Thai

61 Zimmer und Suiten
Blick auf den Sarnersee

Warum weit reisen –
wenn das Gute so nah liegt?

Seehotel Wilerbad Spa & Seminar
Wilerbadstrasse 6, 6062 Wilen am Sarnersee
www.wilerbad.ch, info@wilerbad.ch, 041 662 70 70

hilcona

FÜR BESSERESSER.

Tierisch viel Protein
statt tierischer Proteine.

Bio-Tofu aus 100 % Schweizer Bio-Sojabohnen.

PROBIER'S VEGAN DIESEN MONAT.

VEGANUARY

15%-Aktion
11.01.–15.01.

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.