

OKTOBER 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

SATTE SACHE

Klein und grossartig: Rezepte mit Gerste, Linsen, Griess & Co.

ÖISE VOLG

Lupsingen BL: Einkaufswagen statt Feuerwehrauto

HEISS AUF RACLETTEKÄSE

Aus Pfännli, Pfanne oder Form: der Zartschmelzende überrascht

Volg



FÜR BESSERES.

Wärmt von innen.

Entdecken Sie unsere Suppen in BIO-Qualität.



Herbstzeit ist
Suppenzeit!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

INHALT



12

Ösi Chuchi
Von der feinsten Seite:
Maisgriess, Gerste oder Ebly



32

Ösi Chuchi
Gebraten bis gebacken: Rezepte
mit Schweizer Raclettekäse



61

NATURENA
Geschwister mit Liebe für Frisches:
Philipp Hotz und Miriam Schmid-Hotz



26

Saison für Kartoffeln
Toll in Schale: Spannendes
über die vielseitige Knolle

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Mit der Farbenpracht des Herbstes ändert sich oft auch unsere Art, zu geniessen: Die Küche wird wärmer und währschafter. Dass auch kleine Körner wie Griess, Gerste oder Linsen grossartige Sattmacher sind, beweisen die Rezepte ab Seite 12. Zum Herbst gehören unsere guten Schweizer Äpfel. Aus besten Bio-Suisse-Äpfeln hergestellt wird die neue Bio-Schorle aus dem Volg. Lesen Sie mehr über das natürliche Erfrischungsgetränk in «Ösi Umwält» ab Seite 28. Ein kulinarischer Höhepunkt der kühleren Jahreszeit ist jeweils der Beginn der Raclette- und Fonduezeit. Das Fixfertig Fondue ist ein Produkt unserer Linie für Budgetbewusste, «Volg Familienpreis». Wussten Sie, dass in dieser richtig viel Schweizer Tradition steckt? Über 90 Prozent der Produkte werden, wie das Käsefondue, hierzulande hergestellt. Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 31. Ab Seite 32 stellen wir Ihnen Kochideen mit Raclettekäse vor. Ich wünsche Ihnen viel Lesefreude mit dieser Ausgabe und einen genussvollen und prächtigen Herbst.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 12 **ÖSI CHUCHI**
Kleine grosse Sattmacher
- 23 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 25 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 26 **SAISON FÜR ...**
Kartoffeln
- 28 **ÖSI UMWÄLT**
Alles bio bei der neuen Apfelschorle
- 31 **ÖSI MARKE**
Volg Familienpreis
Fixfertig Fondue
- 32 **ÖSI CHUCHI**
Raclette, heiss geliebt
- 42 **ÖISE FAVORIT**
Hiestand Pane und Panini
Generoso rustico
- 45 **ÖISE VOLG**
Der Volg Lupsingen BL hat ein besonderes Zuhause
- 47 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 48 **FEINS VOM DORF**
Benken ZH: Hirsch-Schüblig
- 51 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 55 **POTZBLITZ**
Clever sauber gemacht:
Putztipps für Faule
- 56 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Der Berger «Spitzbueb» aus Münsingen BE
- 59 **ÖSI TIER**
Gut gefüttert: Was Katzen auf dem Menüplan haben
- 61 **NATURENA**
Der Volg Erlebnishof in Baar ZG setzt auf Obstbau
- 63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im November
- 64 **LESERREZEPT**
Zwieback-Dessert
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Emmentaler
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Rösti
Vorschau
Impressum

BARILLA AL BRONZO

RAUE OBERFLÄCHE FÜR PERFEKTE SAUCENHAFTUNG



AKTION
20%
RABATT*

* AUF AUSGEWÄHLTE BARILLA PRODUKTE GÜLTIG VOM 09.10 BIS 16.10.2023.



EIN ZEICHEN DER LIEBE

DE GRÜNEN DUUME

Ab in den Winterschlaf

Dass die Tage im Herbst wieder kürzer werden, merken auch die Zimmerpflanzen. Weniger Sonnenstunden, weniger Licht und weniger Wärme führen dazu, dass viele Pflanzen ihr Aktivitätslevel herunterschrauben und es gemütlicher angehen lassen. Durch das verlangsamte Wachstum benötigen sie entsprechend auch weniger Dünger und weniger Wasser. Erst im Winter, wenn die Luft durch die Heizung trocken wird, ist wieder etwas mehr Giessen angesagt. Auch mit dem Umtopfen sollte nun bis im nächsten Frühjahr gewartet werden, um die Pflanzen in ihrer Ruhephase nicht zu stören.



KÜCHENWISSEN

Was ist eigentlich Ebly?

Genauso wie Pasta besteht Ebly aus Hartweizen. Nur werden die Weizenkörner dafür nicht gemahlen, sondern schonend in Wasserdampf gegart, dann geschält und getrocknet. Der so entstandene Zartweizen ist bereits nach zehn Minuten im kochenden Salzwasser genussbereit. Als Beilage zu Fleisch und Gemüse, als eine Art Weizen-Risotto, in einem Salat oder wie im Rezept auf Seite 17 als Ebly-Paella - der gekochte Zartweizen eignet sich perfekt für kreative Experimente in der Küche.

TAG DER ZIMTSCHNECKE

BACKEN WIE IM NORDEN

Draussen ein kühler Herbstwind, drinnen der warme Duft nach Zimt und frischem Gebäck. Die Schweden wissen schon, weshalb sie den 4. Oktober zum Tag der Zimtschnecke erkoren haben. Mit dem Rezept für «Kanelbullar» auf volg.ch/rezepte kann man sich auch in der Schweiz der nordischen Tradition hingeben, die Süssigkeit selber backen - und gleich ofenfrisch geniessen.





Für den perfekten
Risotto-Genuss

CHUCHICHÄSCHTLI



TRICK 77

Kürbis «knacken»

Manche Kürbisse sind ganz schön harte Nüsse. Damit sie leichter geknackt, das heisst geschnitten und geschält werden können, gart man sie vor. Dafür den Kürbis je nach Grösse halbieren und im Backofen bei 130 °C (Heissluft/Umluft) circa 30 Minuten garen. Möglich ist auch, den Kürbis 5 bis 10 Minuten im heissen Wasser zu kochen oder ihn 3 bis 4 Minuten in die Mikrowelle zu stecken. Leicht abkühlen lassen – und schon lässt er sich mit überschaubarem Krafteinsatz schälen und schneiden.

KÜRBISKERNE

RÜBIS & STÜBIS



Für einen knusprigen Kürbis-Snack das Fruchtfleisch abreiben und die Kerne in einem Sieb unter fliessendem Wasser reinigen. Abtropfen lassen und mit einem Haushaltspapier trocken tupfen. Die Kerne auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen bei 160 °C (Heissluft/Umluft) ca. 30 Minuten trocknen. Zwischendurch mit einer Kelle bewegen, sodass sie gleichmässig trocknen. Nach Belieben salzen und nach dem Abkühlen in einem Vorratsglas aufbewahren. Bei allen Speisekürbissen ist das Innere der Kerne geniessbar; deren Schale trägt jedoch nicht zum Geschmack bei und sollte mit den Zähnen aufgeknackt werden. Achtung: Zierkürbisse sind nicht essbar!

GEWÜRZ DER SAISON

Aufsteller zum Käseplausch

Im Winter ist sie ein Muss in jedem Chuchichäschtli: die Gewürzmischung Fondue & Raclette. Ein toller Mix aus klassischen zu Käse passenden Gewürzen wie Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Kümmel und Zwiebel, ergänzt mit einem Hauch Exotik in Form von Muskatblüte, Kreuzkümmel und Koriandersamen. Das Ergebnis ist die perfekte Mischung, die an einem Raclette- oder Fondue-Abend unbedingt auf den Tisch gestellt gehört.



GERICHTE-GESCHICHTE

LASAGNE

Uh, das gab einen Aufschrei in Italien, als die Briten vor 20 Jahren behaupteten, sie hätten die Lasagne im Mittelalter erfunden! Dabei gehen die ersten schriftlichen Rezepte für geschichtete Nudelplatten mit Käsesauce in Italien bis ins 4. Jahrhundert nach Christus zurück. Der heutigen Version mit Hackfleisch, Tomaten und Sauce Béchamel verhalfen Anfang des 20. Jahrhunderts Restaurants in Bologna zum Durchbruch. Heute kursieren unterschiedliche Varianten von Lasagne al Forno. Im Rezept auf Seite 21 entsteht mit Polenta eine neue Form des Gerichteklassikers.

HARIBO



HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO!

CHUCHICHÄSCHTLI

FRISCH & KNACKIG

Die andere Seite der Bohne

Die grüne Bohne führt ein Doppelleben. Bevorzugt im Winter tritt sie gern auch als Dörrbohne im kulinarischen Rampenlicht auf. Obwohl man die andere Seite der Bohne gerade aus der Schweizer Küche kennt, beispielsweise von einer Berner Platte, kommt ein Grossteil der Dörrbohnen aus Fernost. Besonders viele Anbauflächen zählt man in China. Volg suchte deshalb vor einigen Jahren eine Lösung, die Schweizer Beilage aus Schweizer Produktion beziehen zu können. Mit Erfolg. Heute sind im Volg nur noch Dörrbohnen im Verkauf, die auch auf Schweizer Feldern gewachsen sind und hier verarbeitet wurden. Nebst ihrem feinen nussigen Geschmack weisen Dörrbohnen übrigens tatsächlich ähnliche Nährwerte wie frische grüne Bohnen auf. Also ab auf den Teller damit! Wer sie noch nicht kennt, wird sie spätestens nach dem Genuss des Polentakuchen mit Speck, Dörrbohnen und Gorgonzola auf Seite 19 ins Herz schliessen.



DIE ZAHL

52%

der Schweizerinnen und Schweizer sind laut einer Umfrage bei der Frage nach Raclette oder Fondue klar im Team Raclette. 28 Prozent essen lieber Fondue und 15 Prozent haben beide Käsegerichte genau gleich gerne.

«Im Oktober Sturm und Wind, uns den frühen Winter kündigt.»

Bauernregel im Oktober

WETTBEWERB AUF SEITE 67

Ein zeitloser Klassiker

Mit einer Reifezeit von vier Monaten entfaltet der Emmentaler AOP Mild/Classic seinen typisch milchig-süsslichen Geschmack, der ihn zu einem vielseitig einsetzbaren Begleiter macht. Voll und nussig im Geschmack ist der Emmentaler Kaltbach, der durch die einzigartige Veredelung in der Höhle sogenannte Freudentränen in den Löchern entwickelt, die für seine hohe Qualität stehen. Beide Käse tragen die geschützte Ursprungsbezeichnung AOP (Appellation d'Origine Protégée). Sie bezeichnen Produkte, die in ihrem Herkunftsgebiet in der Schweiz nach traditionellen Methoden und unter Wahrung des authentischen Geschmacks hergestellt werden.



FÜR FILMREIFE MOMENTE



m&m's[®]

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

GUT ZU WISSEN

ÄPFEL

Der Apfel fällt nicht weit vom Volg: Knackig und saftig laden die erntefrischen Früchte in IP-Suisse-Qualität jetzt wieder zum Zugreifen ein. Interessantes rund um Boskoop, Gala und Co.

- Rund 13 Kilogramm Äpfel isst man hierzulande pro Kopf und Jahr. Damit ist der Apfel die beliebteste Schweizer Frucht.
 - Die Sorte Gala gehört zu den Favoriten der Schweizerinnen und Schweizer. Weit oben auf der Beliebtheitsskala stehen ausserdem Boskoop, Braeburn und Cox Orange.
 - Der Star unter den Früchten besteht zu 85 Prozent aus Wasser. Weil er auch Luft enthält, schwimmt er im Wasser. Aus Sicht der Ernährung interessanter sind die Mineralstoffe und Vitamine, von denen der Grossteil in der Schale steckt.
 - Besonders säuerliche Apfelsorten mit einem festen Fruchtfleisch wie Boskoop eignen sich gut zum Backen und Kochen.
 - Äpfel gegen den Durst? Ein leichter Durstlöcher ist eine Apfelschorle, die im Volg neu in Bio-Qualität erhältlich ist.
- Lesen Sie mehr dazu auf Seite 28.**



WEINTIPP

EIN WALLISER ZUM RACLETTE

PETITE ARVINE AOC VALAIS, SCHWEIZ, 2021

Wenn wir wieder fröhlich ums Raclette-öfeli sitzen und vorfreudig Pfännli um Pfännli darauf warten, bis der Käse cremig geschmolzen ist und auf den Teller geschabt werden kann, ist dieser Walliser am besten mit von der Partie. Schluck für Schluck wird er die gute Laune noch zu steigern wissen und den Gaumen zusätzlich erfreuen. Besonders, da er mit seiner dezenten Säure ein Käsegericht nicht besser begleiten könnte. Mit der Rebsorte Petite Arvine bringt er erst noch Walliser Urcharakter in die Gläser. Die alte einheimische Rebsorte aus dem Südwestschweizer Kanton wird erstmal ums Jahr 1600 erwähnt. In diesem schönen Tropfen mit Fruchtaromen von Aprikosen, Bananen und exotischen Früchten zeigt sie, wie zeitgemäss sie gekeltert werden kann. «Der neue Jahrgang ist sehr expressiv und zischt mit einer modernen Aromatik durch den Gaumen», lobt die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2023» und gibt ihm hervorragende 17 Punkte. Ein Wein mit Stil, der Kenner begeistern wird.

75 cl, 17 Punkte, Fr. 19.80



MONATSHITS IM OKTOBER

Cordonbleu Appenzell und Pouletbrust Curry-Sesam

Die kulinarische Reise beginnt diesen Monat im Appenzellerland. Würziger Appenzellerkäse und herzhaftes Mostbröckli in einem saftigen Schweinsnierstück, umhüllt von einer knusprigen Panade... wer kann da schon widerstehen? Aromatisch-exotisch wird die Reise mit der Pouletbrust Curry-Sesam, die sowohl in der Pfanne wie auch auf dem Grill zubereitet werden kann. Was die Fleischqualität angeht, ist sowohl beim Schweinsnierstück wie auch beim Pouletfleisch Schweizer Herkunft Ehrensache.



KLEINE GROSSE SATTMACHER



LINSEN-SPINAT-SUPPE
Würziger Kochspeck, frisches
Gemüse und braune Linsen
sind die Zutaten für diese
währschafte Herbstmahlzeit.
Rezept auf Seite 21

POLENTA-LASAGNE

Die Lasagne für Polentafans
setzt auf Maisgriess statt
Teigblätter. Rezept auf Seite 21



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

Kartoffeln, Reis und Teigwaren sind Lieblinge auf dem Teller. Doch es gibt noch viele weitere Sattmacher: Klein und fein lautet das Motto von Linsen, Gerste, Ebly, Griess und Co. Sie beweisen, wie wandelbar sie sind – als Hauptmahlzeit und einmal verführerisch süss.



COUSCOUS-SALAT MIT ÄPFELN UND FETA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN ca. 1 Stunde

SAUCE

1 Zwiebel, fein gehackt
½ Bund Peterli, fein gehackt,
 1 EL beiseitegelegt
1 EL Senf
1 EL Honig
5 EL Olivenöl
0,5 dl Gemüsebouillon, kalt
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

COUSCOUS

5 dl Gemüsebouillon,
 siedend
250 g Couscous
2 Äpfel, z. B. Gala,
 in Würfel geschnitten,
 einige Schnitze zum
 Garnieren beiseite-
 gelegt
200 g Feta oder Hirtenkäse,
 zerbröckelt
50 g gehobelte Mandeln,
 geröstet

1. Für die Sauce Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft mischen, würzen, zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Für den Couscous heisse Bouillon über den Couscous geben, zugedeckt ca. 15 Minuten quellen und auskühlen lassen.
3. Apfelwürfel und Feta oder Hirtenkäse unter den Couscous mischen.
4. Sauce über den Salat geben, mischen, zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Salat anrichten, mit Mandeln, beiseitegelegtem Peterli und Apfelschnitzen garnieren.

ÖISI TIPPS

- Anstelle von Couscous dieselbe Menge Ebly verwenden. Ebly ca. 10 Minuten in der Bouillon weich kochen.
- Für die Optik sind rotschalige Äpfel besonders schön.
- Feta durch 150 g Mini-Mozzarella ersetzen.
- Dazu passt ein Cordonbleu.

«BASBOUSA» ARABISCHER GRIESSKUCHEN

FÜR 1 Kuchen à 8 Stücke, als Dessert
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten
BACKEN ca. 30 Minuten
ZIEHEN LASSEN ca. 1 Stunde
Ofenfeste Form von ca. 1,5 Liter Inhalt

2 EL Zitronensaft
1,5 dl Wasser

Butter für die Form

TEIG

180 g Hartweizengriess
50 g Zucker
1 Pack Vanillezucker
1 Zitrone,
 heiss abgespült,
 abgeriebene Schale
1 TL Backpulver
60 g Kokosraspel,
 2 EL beiseitegelegt
150 g Jogurt nature
1 Ei, verquirlt
100 g Butter, geschmolzen
30 g geröstete und
 gesalzene Pistazien,
 grob gehackt

1. Hartweizengriess mit allen Zutaten bis und mit Kokosraspeln in einer Schüssel mischen. Jogurt, Ei und Butter hinzugeben und zu einem homogenen Teig verrühren.
2. Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen. Mit Pistazien bestreuen, etwas andrücken.
3. Im auf 150 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.
4. Für den Sirup Zucker und Orangenschale in eine Pfanne geben. Orangen-, Zitronensaft und Wasser hinzugiessen, ca. 15 Minuten zu einem Sirup einköcheln.
5. Sirup über den warmen Kuchen giessen, ca. 1 Stunde ziehen lassen, mit Kokosraspeln bestreuen.

ÖISE TIPP

Charakteristische Zutaten für einen «Basbousa» sind nebst Hartweizengriess Jogurt und Kokosraspeln. Da der Kuchen mit Sirup getränkt wird, ist er schön feucht und saftig.

SIRUP

120 g Zucker
½ Orange, heiss abge-
 spült, abgeriebene
 Schale und Saft



GERSTENTÄTSCHLI MIT KNOBLI-MAYONNAISE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten
KOCHEN ca. 20 Minuten

KNOBLI-MAYONNAISE

150 g Mayonnaise
50 g Magerquark
2 Knoblauchzehen,
gepresst

GERSTENTÄTSCHLI

1 EL Rapsöl (1)
2 Lauchstangen,
heller Teil, in Halbringe
geschnitten
0,7 dl Gemüsebouillon
150 g Rollgerste
3 Eier, verquirlt
120 g Mehl
75 g Paniermehl
1 Bund Peterli,
fein gehackt
1 TL Salz
1 TL milder Paprika
2 EL Rapsöl (2)
¼ Bund Schnittlauch,
geschnitten

1. Für die Knobli-Mayonnaise alle Zutaten in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Für die Gerstentätschli Öl (1) in einer Pfanne erhitzen, Lauch ca. 5 Minuten darin andämpfen, herausnehmen, beiseitestellen.

3. Bouillon in derselben Pfanne aufkochen, Gerste begeben, ca. 20 Minuten kochen, abkühlen lassen. Lauch und alle Zutaten bis und mit Paprika darunter-mischen, mit nassen Händen 12 Tätschli formen.

4. Öl (2) in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Tätschli portionsweise beidseitig je ca. 2-3 Minuten braten, mit Knobli-Mayonnaise servieren und mit Schnittlauch garnieren.

ÖISI TIPPS

- Die Gerstentätschli eignen sich auch hervorragend als vegetarische Burgerpattys.
- Dazu passt ein Chicorée-Apfel-Salat.



KÜRBIS-MASCARPONE-GERSTOTTO

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
KÖCHELN ca. 30 Minuten

2 EL Olivenöl (1)
400 g Kürbis, z. B. Butternut,
in Würfeln
2 Knoblauchzehen,
gepresst
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl (2)
200 g Rollgerste
2 dl Weisswein
8 dl Gemüsebouillon
150 g Mascarpone
120 g Reibkäse,
z. B. Emmentaler/
Gruyère
Salz, Pfeffer
2 EL Peterli, fein gehackt
30 g Kürbiskerne, geröstet

1. Öl (1) in einer Pfanne erhitzen, Kürbis ca. 5 Minuten darin andämpfen, Knoblauch hinzugeben,

würzen, 1 Minute mitdämpfen. Gemüse herausnehmen, beiseite- stellen.

2. Öl (2) in derselben Pfanne erhitzen, Gerste ca. 1 Minute darin rösten, mit Weisswein ablöschen, zur Hälfte einkochen. Bouillon hinzugeben, ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Kürbis hinzugeben, ca. 10 Minuten weiterköcheln.

4. Pfanne von der Platte nehmen, ⅔ des Mascarpones und den Käse untermischen, würzen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

5. Gerstotto anrichten, mit restlichem Mascarpone, Peterli und Kürbiskernen garnieren.

ÖISE TIPP

Statt mit Peterli mit Salbei verfeinern. Dafür Salbeiblätter in 1 EL Butter oder Öl anbraten und über den fertigen Gerstotto geben.





Emmentaler
REBER

Spezialitäten • Spécialités



Ein Stück Emmentaler Tradition



Original Emmentaler
Rauchwürstli



Original Emmentaler
Rauchhamme



Original Emmentaler
Käse Schüblig





EBLY-PAELLA MIT WÜRSTEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

- 8 Würste**, z. B. Argentinos
- 2 EL Olivenöl**
- 1 rote Peperoni**,
in Würfel geschnitten
- 1 gelbe Peperoni**,
in Würfel geschnitten
- 150 g Tiefkühl-Erbsen**
- 200 g Ebly**
- 2 TL Paprika**
- 1 Brf. Safran**
- Salz, Pfeffer**
- 1 dl Weisswein**
- 7 dl Rindsbouillon**
- ¼ Bund Peterli**, grob gehackt,
zum Garnieren

- 1.** Würste in einer weiten Bratpfanne rundum ca. 5-10 Minuten braten, herausnehmen, warm halten.
- 2.** Öl in derselben Pfanne erhitzen, Peperoni ca. 5 Minuten darin andämpfen, Erbsen und Ebly hinzufügen. Paprika und Safran begeben, würzen. Mit Wein ablöschen.
- 3.** Bouillon dazugießen, unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 4.** Würste zurück in die Pfanne geben, mit Peterli garnieren und servieren.

ÖISI TIPPS

- Der Wein kann auch weggelassen werden, dann 8 dl Bouillon verwenden.
- Würste durch 300 g in Streifen geschnittene Pouletbrüste oder 350 g Black Tiger Shrimps ersetzen.
- Restliche Würste sind in Folie eingepackt 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

- Ebly wird aus Hartweizen gewonnen. Durch Vorkochen und Trocknen wird er zu Zartweizen mit kurzer Garzeit.





Entdeck dini Liebi für Gmües.



-20%

VOM 09.10. – 15.10.2023
AUF AUSGEWÄHLTE
KNORR DUO SUPPEN



LINSEN-DAL

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
KÖCHELN ca. 30 Minuten

- 2 EL Kokosfett
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 cm Ingwer, gerieben
- 2 EL gemahlener Kümmel
- 1 EL mildes Curry
- 200 g braune Linsen
- 1 l Gemüsebouillon
- 2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 300 g griechisches Joghurt nature ungesüsst
- Wenig Peterli, gehackt

1. Kokosfett in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Curry hinzugeben, ca. 3 Minuten rösten.
2. Linsen hinzugeben, mit Bouillon ablöschen, Zucker begeben, würzen, zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Pfanne von der Platte nehmen, Zitronensaft und $\frac{2}{3}$ des Joghurts unter das Dal mischen.
4. Dal anrichten, mit restlichem Joghurt und Peterli garnieren.

ÖISI TIPPS

- Für eine vegane Variante das Joghurt durch Kokosmilch ersetzen.
- Dazu passt Basmatireis.
- «Dal» ist ein Hülsenfrüchte-Eintopf aus der indischen Küche, das oft mit Linsen, aber auch mit anderen Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Erbsen oder Bohnen zubereitet wird.



POLENTAKUCHEN MIT DÖRRBOHNEN, SPECK UND GORGONZOLA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
EINWEICHEN über Nacht
FEST WERDEN LASSEN ca. 30 Minuten
KÖCHELN ca. 40 Minuten
BACKEN ca. 15 Minuten
Kuchen-/Quicheform von ca. 25 cm Ø
Backpapier für das Blech

Butter für die Form

POLENTA

- 5 dl Milch
- 5 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer
- 200 g feine Polenta

BELAG

- 1 EL Butter
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 40 g Dörrbohnen, über Nacht eingeweicht, abgetropft
- 2 dl Hühnerbouillon
- 100 g Gorgonzola, zerbröckelt
- 90 g Speckwürfeli

1. Milch und Bouillon in einer Pfanne aufkochen, würzen. Polenta unter Rühren mit dem Schwingbesen nach und nach einrieseln lassen, ca. 5 Minuten köcheln. Polenta in die vorbereitete Form geben, glatt streichen, ca. 30 Minuten ganz fest werden lassen, auf das vorbereitete Blech stürzen.
2. Butter in einer Bratpfanne erwärmen, Knoblauch ca. 2 Minuten darin andämpfen. Dörrbohnen und Bouillon hinzugeben, zugedeckt ca. 40 Minuten kochen, abgiessen, beiseitestellen.
3. Polentakuchen mit Gorgonzola, Dörrbohnen und Speckwürfeli belegen.
4. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) ca. 15 Minuten backen.

ÖISE TIPP

Für eine vegetarische Variante Speck durch 100 g grob gehackte Baumnüsse ersetzen.



GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 03.10.
bis Sonntag, 08.10.2023



15%

Emmi CAFFÈ LATTE
Alle Sorten, 230 ml und 370 ml
z.B. Macchiato, Cappuccino oder
Double Zero, 230 ml



15%

Emmi Aktifit
Erdbeere oder Pfirsich*, 6 x 65 ml



20%

Emmi Jogurtpur
Alle Sorten, 150 g
z.B. Erdbeer, Aprikose oder Himbeer, 150 g



15%

Emmi Suisse Rahm
Halb- und Vollrahm past. 2 dl,
Sauerrahm Nature oder Kräuter*,
sowie Sauen-Halbrahm*, 1,8 dl

**KÄSE
DES
MONATS**

20%

Emmi Kaltbach
Le Gruyère AOP, Portion à 250 g
oder Raclette*, Scheiben à 300 g

25%



25%

Emmi Raclette
z.B. Classic oder Selection Scheiben à 400 g
oder Paprika*, Scheiben à 200 g



25%

Gerber Fondue
z.B. L'Original oder Moitié-Moitié, 800 g
oder L'Original, Becher 200 g

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



LINSEN-SPINAT-SUPPE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

KÖCHELN ca. 35 Minuten

- 250 g Kochspeck**, in grössere Würfel geschnitten
- 2 Lauchstangen**, heller Teil, in Halbringe geschnitten
- 2 Rüebl**i, in Würfel geschnitten
- 200 g braune Linsen**
- 1 l Gemüsebouillon**
- 1 Lorbeerblatt**
- 1 TL Zucker**
- Salz, Pfeffer**
- 150 g Tiefkühl-Blattspinat**, angetaut
- 3 EL Apfelessig**

1. Speck in einer Bratpfanne ca. 5 Minuten anbraten.
2. Lauch und Rüebl hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.
3. Linsen hinzugeben, mit Bouillon ablöschen. Lorbeerblatt und Zucker hinzugeben, würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Spinat hinzugeben, weitere 15–20 Minuten zugedeckt köcheln, mit Essig abschmecken.

ÖISE TIPPS

- Würzigen Hartkäse über die Suppe hobeln.
- Mit Steinofenbrot servieren.



Vielseitiger Maisgriess:
Volg Polenta fein
750 g



POLENTA-LASAGNE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KÖCHELN ca. 1 Stunde

Cakeform von 26 cm Länge

Öl für das Backblech

Öl für die Cakeform

SAUCE

- 1 EL Olivenöl (1)**
- 350 g Rindshackfleisch**
- Salz**
- 2 EL Tomatenpüree**
- 1 EL Olivenöl (2)**
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- 1 dl Rotwein**
- 1 dl Rindsbouillon**
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose**
- 1 Lorbeerblatt**
- 1 TL Zucker**
- 1 EL getrockneter Oregano**
- Salz, Pfeffer**

POLENTA

- 1 l Gemüsebouillon**
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss**
- 200 g feine Polenta**
- 2 Eier**, verquirlt

LASAGNE

- 150 g Mozzarella**, in Stücken
- 50 g Reibkäse**, z. B. Grana Padano

1. Öl (1) in einer Bratpfanne erhitzen, Fleisch salzen, portionsweise rundum scharf anbraten, Tomatenpüree hinzugeben, 2 Minuten weiterbraten, herausnehmen, beiseitestellen.
2. Öl (2) in derselben Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln 5 Minuten darin andämpfen. Fleisch zurück in die Pfanne geben, ca. 1 Minute mitbraten, mit Wein ablöschen. Bouillon, Tomaten und Lorbeerblatt hinzugeben, würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Hitze erhöhen, Sauce offen ca. 30 Minuten weiterköcheln, Lorbeerblatt entfernen.
3. Bouillon in einer Pfanne aufkochen, würzen, Polenta unter Rühren mit dem Schwingbesen nach und nach einrieseln lassen, unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln, von der Platte nehmen, Eier untermischen. Maismasse auf dem vorbereiteten Blech 1 cm dick rechteckig (30 × 26 cm) ausstreichen und fest werden lassen.
4. Polenta in 3 ca. 10 × 26 cm grosse Rechtecke schneiden. Vorbereitete

Cakeform abwechselnd mit je 1 Polenta-Rechteck, ½ der Sauce und ⅓ Mozzarella belegen. Das dritte Polenta-Rechteck nur mit Mozzarella und Reibkäse belegen.

5. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten gratinieren.

ÖISE TIPP

Mit einem bunten Blattsalat servieren.

POLENTA-LASAGNE: SO GEHT'S



Polenta in Rechtecke schneiden.



Cakeform einölen und befüllen.



Cakeform abwechselnd mit je 1 Polenta-Rechteck, ½ der Sauce und ⅓ des Mozzarellas belegen.



Das dritte Polenta-Rechteck nur mit Mozzarella und Reibkäse belegen und anschliessend gratinieren.

GIPFEL DES GENUSSES

Für den Gipfel des Genusses müssen Sie nicht auf Wanderschaft. Unsere Pane und Panini Generoso sehen nicht nur spitzenmässig aus, sondern haben es auch in sich: Die Basis bildet ein Sauerteig aus Weizenkeimlingen, dazu kommt viel Korn und Schrot. Ein dunkler, rustikaler Brotgenuss nicht nur für Bergsteiger.

Hiestand[®] 

STEINOFEN-PANE GENEROSO RUSTICO

AKTION
CHF 4.10

02.10. - 08.10.2023

STATT CHF 4.50
390 g



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.



Käse & Wein

**KALTBACH LE GRUYÈRE AOP
SCHWEIZER HARTKÄSE**

Aus Liebe zum Genuss

Seit 1953 werden die Sandsteinhöhlen bei Kaltbach LU für die Veredelung von Käse genutzt. Auch der Emmi Kaltbach Le Gruyère AOP, der hier 12 Monate reift und von den Höhlenmeistern liebevoll gepflegt wird, erhält in diesem besonderen Klima sein unverwechselbares Aroma und die charakteristischen feinen Salzkristalle. Soll es ein Wein zum kräftigen und harmonische Schweizer Hartkäse sein, ist der fruchtige Dôle AOC Valais Nuit d'Amour eine Wahl, die mitten ins Geniesserherz trifft.

**DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR,
SCHWEIZ, 75 CL**

Dôle AOC Valais Nuit
d'Amour, Schweiz, 75 cl

-40% **7.50**
statt 12.50

Kaltbach
Le Gruyère AOP
Portion à 250 g

statt Fr. 8.50

Fr. 6.80



«UNSERE KNUSPRIGSTEN
STEHLEN JEDEM
GRILL-CHEF DIE SHOW.»



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

DIE CHIPS-EXPERT:INNEN.



JETZT PROFITIEREN!



+ **La Côte AOC Lumière du Soleil**
Schweiz, 2022, 75 cl

Chasselas helles Goldgelb vielfältige Aromatik, mineralisch,
frisch 8-10°C Aperitif, Eglifilets, Käsegerichte, Gemüse

-21% **8.95**
statt 11.40



Dôle AOC Valais Nuit d'Amour **+**
Schweiz, 2020, 75 cl, 16 Punkte*

Pinot Noir, Gamay klares Rubinrot Noten von Kirschen
und Brombeeren 14-16°C Trockenfleisch, rotes Fleisch

-40% **7.50**
statt 12.50



+ **Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour**
Schweiz, 2021, 75 cl, 17 Punkte*

Pinot Noir, Gamay helle Zwiebelschale frische Früchte mit
Himbeernoten 8-10°C exotische Gerichte, Aperitif, Käse

-20% **10.30**
statt 12.90



Zweigelt Qualitätswein
Österreich, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte*

Zweigelt kräftiges Rubinrot schwarze Kirschen, würzig,
Holzaromen 15-17°C Wiener Schnitzel, Hartkäse

-20% **6.30**
statt 7.95



Rioja DOCa Reserva Ursa Maior
Spanien, 2018, 75 cl, 16 Punkte*

Tempranillo, Garnacha, Graciano, Mazuelo Rubinrot
schwarze Beeren, Dörrobst, Vanille 16-18°C Braten, Wild, Käse

-21% **10.90**
statt 13.90



Brunetti Pinot Grigio
Terre Siciliane IGT Organic Wine

Italien, 2022, 75 cl

Pinot Gris helles Strohgelb blumige Noten,
fruchtig, frisch 6-8°C Fischgerichte, Aperitif

-21% **7.50**
statt 9.50



Brunetti Puglia Rosso IGT Organic Wine
Italien, 2019, 75 cl, 17 Punkte*

Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia
tiefes Kirschrot fruchtig, feinwürzig 18-20°C
Risotto, Pasta, Fleisch, kräftiger Käse

-21% **7.50**
statt 9.50



Nero d'Avola Sicilia DOC Allegro
Italien, 2022, 75 cl

Nero d'Avola dichtes Rubinrot
helle Kirsche, Brombeere, elegante Tannine
18°C Pasta, Pizza, Braten

-20% **7.95**
statt 9.95



Diese Aktion
gilt vom
25.9.2023 bis
21.10.2023
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 ...

Kartoffeln

Ihren Namen hat die wunderbar vielseitige Knolle vom italienischen Wort «Tartufolo» für Trüffel. Kein Zufall, denn beide wachsen in der dunklen Erde, sind oval geformt und echte Delikatessen.

Heimisch geworden

Härdöpfelstock, Rösti, Gratin, Maluns, Kartoffelsalat, Äpler Magronen ... was wäre die Schweizer Küche nur ohne die Kartoffel! Ursprünglich aus Südamerika stammend, fühlt sich der Härdöpfel schon seit mehreren hundert Jahren auch in Europa pudelwohl. Die Knolle ist extrem vielseitig einsetzbar und mit gut 70 Kalorien pro 100 Gramm ein eher leichter Sattmacher. Lagern tut man sie am besten im Dunkeln bei einer Temperatur von 6 bis 10 Grad. Wichtig: Grüne Stellen immer wegschneiden, sie enthalten den giftigen Stoff Solanin.



«Agri Natura»-Kartoffeln

Sämtliche im Volg erhältlichen fest- und mehligkochenden Kartoffeln werden ebenso wie die Raclette-Kartoffeln zu 100 Prozent nach Richtlinien von IP-Suisse angebaut. Der Umwelt zuliebe sind sie in nachhaltigen Papiertaschen verpackt.

**Agri Natura Kartoffeln festkochend,
Agri Natura Kartoffeln mehligkochend,
je 2 kg**




AB INS KALTE WASSER

Damit Kartoffeln beim Kochen gleichmässig gar werden, gibt man sie im Idealfall in kaltes Wasser, das dann langsam erwärmt wird. Möchte man einen Härdöpfelsalat zubereiten, kocht man die Knollen bei einer tieferen Temperatur von etwa 60 Grad, dafür aber länger. So behalten sie im Salat ihre Festigkeit. Und ein letzter Tipp zum Thema Wasser: Werden Kartoffeln ungeschält gekocht, bleiben wasserlösliche Vitamine und Mineralien besser erhalten.

Grün oder blau?

Die hierzulande beliebtesten Kartoffelsorten heissen Agria, Bintje und Charlotte. Wichtiger ist es allerdings, den Kochtyp zu kennen. Die festkochenden Kartoffeln kommen im Volg in einer grünen Verpackung und eignen sich für Gschwelkti, Kartoffelsalat und Salzkartoffeln, die mehligkochenden in der blauen Verpackung für Stock, Gratin und Gnocchi daher.



Süsse Kartoffel-Quarkküchlein

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

KÜCHLEIN

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark
- 1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale
- 1 TL Backpulver
- 120 g Mehl
- 4 EL Butter

GARNITUR

- 150 g Rahmquark
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 EL Puderzucker
- 360 g gezuckertes Apfelmus
- Minze, nach Belieben
- Puderzucker für die Garnitur

1. Kartoffeln in der Schale weich kochen, etwas ausdampfen lassen, schälen und durch ein Passesieb treiben oder fein stampfen. Auskühlen lassen.
2. Magerquark bis und mit Mehl zu einem klumpenfreien Teig verrühren. Kartoffeln dazugeben, gut verrühren. In einer beschichteten Bratpfanne wenig

Butter erhitzen, portionenweise je 2 EL der Masse rund formen, beidseitig 3–4 Minuten goldgelb braten. Küchlein warm stellen.

3. Rahmquark, Zimt und Puderzucker verrühren.

4. Küchlein mit Apfelmus und Zimtquark servieren. Mit Minzblättern garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

ÖSITIPPS

- Zum Brunch oder als süßes Nachtessen servieren.
- Übrige Küchlein können zudeckt im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag nochmals erwärmt werden.
- Die Kartoffeln können schon am Vortag gekocht werden.
- Dazu passen auch andere saisonale Kompotte.

Frisch vom Hochstammbaum
in die Flasche: Die neue
Apfelschorle von Ramseier
wird aus biologisch angebauten
Äpfeln gepresst.



100% BIO APFELSCHORLE

Biologisch angebaute Lebensmittel schonen die Umwelt und respektieren den verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen. Wie die neu im Volg erhältliche Apfelschorle in Bio-Qualität.

Was wir das ganze Jahr über gerne geniessen, wird jetzt im Oktober geerntet: knackfrische Äpfel. Holt man sich diese im Volg, kann man sich bei der Herkunft auf einheimische Früchte verlassen. Wenn immer möglich und solange die Vorräte reichen, findet man im Volg Äpfel aus der Schweiz, die zudem nach IP-Suisse-Standard zertifiziert sind. Damit unterstützt Volg die Schweizer Landwirtschaft und leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt ihrer Lebensgrundlage.

Hochstamm-bäume für die Biodiversität
Wer Äpfel lieber in flüssiger Form mag, dem bietet sich im Volg Apfelschorle von Ramseier, die ausschliesslich aus Bio-Mostobst aus der Schweiz hergestellt wird. Dieses ist mit dem Bio-Suisse-Label zertifiziert und kommt zum überwiegenden Teil von Hochstamm-bäumen. Davon gibt es in der Schweiz rund 2,3 Millionen. Sie prägen das Landschaftsbild, punkten mit einer Lebensdauer über Generationen, sind ökologisch wertvoll und liefern viel Kernobst, vorwiegend für die Verwertung als Saft. Damit wird

der biologische Anbau von Mostobst gefördert und die Biodiversität und Vielfalt der Schweizer Betriebsflächen erhalten. Übrigens: In der im Volg erhältlichen Schorle stecken rund 30 verschiedene Apfelsorten – für einen ausgewogenen Geschmack ergänzt mit einem kleinen Anteil Birnensaft, der höchstens 10 Prozent ausmacht.

Ein reines Naturprodukt

Was zu 100 Prozent «bio» ist, ist auch zu 100 Prozent natürlich: Die Rezeptur der Apfelschorle besteht zu 60 Prozent aus Saft und zu 40 Prozent aus Sprudelwasser. Das Getränk verzichtet vollkommen auf zusätzlichen Zucker, künstliche Aromen oder sonstige Zusatzstoffe. Ein reines Naturprodukt also.

Nachhaltig bis zum Trester

Die Nachhaltigkeit erstreckt sich auch auf andere Ebenen. Bei der Produktion der Bio Apfelschorle wird grossen Wert darauf gelegt, Wasserverbrauch, Energiebedarf und CO₂-Ausstoss möglichst tief zu halten. Ramseier deckt etwa 10 Prozent des gesamten Brennstoffbedarfs mit selbst pro-

duziertem Biogas aus den betriebseigenen Abwasserbehandlungsanlagen. Auch beim Verpackungsmaterial steht die Nachhaltigkeit hoch im Kurs: Wo immer möglich wird Rezyklat eingesetzt. So weisen beispielsweise sämtliche Ramseier-PET-Flaschen den maximal verfügbaren Anteil Schweizer PET-Rezyklat auf. Zu guter Letzt wird bei der Bio Apfelschorle nichts weggeworfen. Der Trester, der beim Pressen von Mostäpfeln als Nebenprodukt entsteht, wird vollumfänglich als Tierfutter in der Landwirtschaft eingesetzt.



Die neue Bio Apfelschorle ersetzt die im Volg bisher aus konventioneller Produktion erhältliche Apfelschorle: Es gibt sie als 1,5 Liter- und 0,5-Liter-Flasche.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Luft raus, Deckel drauf und ab in die Box

PET lässt sich prima recyceln: die leeren Flaschen zusammendrücken, den Deckel aufschrauben und in den PET-Recycling-Container werfen. Diesen gibt es in jedem Volg. Die nahe Entsorgungsmöglichkeit mitten im Dorf wird rege genutzt – Volg nimmt rund 30 Prozent mehr PET zurück, als in den Läden verkauft wird. Übrigens: je flacher die Flasche zusammengedrückt wird, desto besser. Das spart Platz im Lastwagen und ermöglicht es, mit einer Fahrt mehr PET zu transportieren, was wiederum weniger Emissionen verursacht. Ausserdem ist das Handling bei der Rücknahmestelle effizienter, weil weniger Handgriffe nötig sind.

BEFLÜÜÜGELT DURCH DEN WINTER.

MIT DEM GESCHMACK VON BIRNE-ZIMT.



Red Bull

BELEBT GEIST UND KÖRPER.

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

KÄSIG, CREMIG, SÄMIG, GÜNSTIG

«Figugegl»: Familienpreis isch guet und git e gueti Luune.
Das gilt für das Volg Familienpreis Fixfertig Fondue ganz besonders.
Gemütlich wird es damit nämlich schon bei der Zubereitung.



FONDUE EINFACH

Fix und fertig, nachdem der Käse gerieben, mit Wein und Stärke angesetzt, eifrig «Acht!» gerührt und darauf geachtet worden ist, dass die Konsistenz stimmt, ist man mit dem Volg Familienpreis Fondue garantiert nicht. Es ist nämlich bereits fixfertig. Einfach ins Caquelon damit, langsam aufkochen und wenig später ein herrlich cremiges und sämiges Fondue geniessen. Wer es besonders rassig mag, reibt das Caquelon vorher mit einer Knoblauchzehe aus und würzt es zusätzlich mit Pfeffer, Paprika oder Muskatnuss.



MIT KÄSE, KIRSCH UND TRADITION

Im Volg Familienpreis Fixfertig Fondue steckt – wie es sich für unser Nationalgericht gehört – einheimischer Käse. Ausgewählte Schweizer Hart- und Halbhartkäse werden mit den weiteren Zutaten wie Maizena und Kirsch zu einer aromatischen Mischung verarbeitet. Eine angenehme Weisswein-Note rundet es perfekt ab. Für den guten Geschmack des Traditionsgerichts verantwortlich ist ein traditionsreiches Familienunternehmen in der Ostschweiz, das das Fondue für Volg mit viel Liebe zum Naturprodukt Käse herstellt.

8.95

Volg Familienpreis
Fixfertig Fondue
800 g



NEUES AUFGABELN

Brot und Käsefondue gehören zusammen wie Heidi und der Geissenpeter. Röstet man das Brot vorher im Ofen knusprig, erhält die altbekannte Beilage einen neuen Dreh. Mag man es kohlehydratärmer, sind Fruchtstücke, zum Beispiel von Ananas und Birne, sowie gedünstetes Gemüse eine tolle Ergänzung. Sehr gut haftet der Käse an Broccoli-röschen. Oder man hält sich an die Tomatenfondue-Tradition und tunkt kleine gegarte Härdöpfel darin. Mit Speck verleiht man ihnen das gewisse Etwas. Ein Rezept für «Kartoffelschnitze mit Speck» gibt es auf volg.ch/rezepte.



VOLG FAMILIENPREIS

Volg Familienpreis ist die Produktlinie für jedes Budget mit 77 Artikeln aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs. Darunter alles für den Wintervorrat vom Fixfertig Fondue über Schwarztee bis zum Papiertaschentuch. In Volg Familienpreis steckt übrigens richtig viel Schweiz. Über 90 Prozent der Produkte werden hierzulande hergestellt.



RACLETTE, HEISS GELIEBT



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

In der Schweiz beginnt im Herbst die Zeit der gemütlichen Abende rund ums Racletteöfeli. Und auch jenseits der klassischen Pfännli lässt sich aus dem würzigen Käse, der so samtig schmilzt, viel Feines zaubern.

Gerber⁺

FÜRS FONDUE- GLÜSCHTLI UNTERWEGS.



**25%
RABATT**

AUF ALLE
GERBER FONDUE
26.09. - 08.10.2023



MITMACHEN &
GEWINNEN!



VW CALIFORNIA 6.1
CAMPER

WIN



MEHR INFORMATIONEN UNTER:
WWW.GERBERFONDUE-WIN.CH





RACLETTE-MUFFINS

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 30 Minuten

Für ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen

MUFFINS

- 150 g Bauernspeck in Tranchen**
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln**, am Vortag in der Schale gegart, längs geviertelt
- 2 Zwiebeln**, in feinen Spalten
- Salz**
- 300 g Raclettekäse Pfeffer**, in Stücken

GUSS UND GARNITUR

- 1 dl Halbrahm**
- 2 Eier**
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- 100 g blaue Trauben**, halbiert
- Pfeffer**
- ½ Bund Schnittlauch**, fein geschnitten

1. Je 3 Bratspecktranchen kreuzweise in die Vertiefungen der Muffinform legen.
2. In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Kartoffel- und Zwiebelspalten abwechselungsweise hochkant in die Vertiefungen

stellen, salzen. Den Raclettekäse in die Zwischenräume stecken.

4. Für den Guss Halbrahm, Eier und Knoblauch mischen, gleichmässig über die Füllung giessen. Trauben darauf verteilen, Pfeffer darüberstreuen.

5. Im unteren Teil des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen, herausnehmen, mit Schnittlauch garnieren, warm servieren.

ÖISI TIPPS

- Mit einem saisonalen Salat, z. B. Rotkabis- oder Nüsslisalat, servieren.
- Die Muffins schmecken auch mit Raclette nature oder Paprika.

100 % PAPIER - 100 % 




Matthias Sempach, Schwingerkönig und Landwirt



Herr Hörnli meint...

... so oder so, in dieser Jahreszeit lassen sich mit unseren feinen 3-Eier Teigwaren gluschtige Herbstgerichte zaubern. Auf www.bschüssig.ch/rezepte finden Sie dazu die passenden saisonalen Rezepte - wir wünschen «En Guete»!



BSCHÜSSIG ist die erste Schweizer Teigwarenmarke in 100 % Papier verpackt. Nach dem Genuss kann die Verpackung bedenkenlos ins Altpapier gegeben werden! BSCHÜSSIG for Future  - für eine Welt ohne Plastik!

Mehr Informationen zu allen Produkten in der umweltfreundlichen Papierverpackung unter www.bschüssig.ch



RACLETTE AUS DER PFANNE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- ½ EL **Bratbutter (1)**
 - 1 **rote Peperoni**, in ca. 2 mm dicke Streifen geschnitten
 - 2 **Lauchstangen**, in feine Ringe geschnitten, weisse Lauchringe beiseitegelegt
- 2 EL **Bratbutter (2)**
- 800 g **festkochende Kartoffeln**, an der Röstiraffel gerieben
- 2 **Cervelas**, in 3–4 mm dicke Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer**
- 350 g **Raclettekäse nature**, in Scheiben
- 1 TL **Fondue & Raclette-Gewürz**

1. Bratbutter (1) in einer grossen beschichteten Bratpfanne erhitzen, Peperoni und grüne Lauchringe ca. 3 Minuten rührbraten, würzen, herausnehmen, warm stellen.
2. Bratbutter (2) in dieselbe Bratpfanne geben, Kartoffeln ca. 5 Minuten rührbraten. Weisse Lauchringe und Cervelas dazugeben, ca. 3 Minuten weiterbraten, würzen.
3. Raclettekäse über die Kartoffeln legen. Peperoni und Lauchgrün darüber verteilen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten schmelzen lassen, würzen.

ÖISE TIPP

Für eine vegetarische Variante anstelle der Cervelas 250 g Champignons verwenden.



DRINK IT ICE KÜHL



-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY



DRINK RESPONSIBLY
@JAGERMEISTERSCHWEIZ

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA



RACLETTE-BEILAGE KRÄUTER-CROÛTONS

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

Raclette-Pfännchen und Raclette-Ofen

CROÛTONS

- 100 g **Tessiner Brot**, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 **Knoblauchzehe**, halbiert
- 6 EL **Rapsöl**
- ½ Bund **Peterli**, Blätter abgezupft
- ½ Bund **Schnittlauch**, grob geschnitten

RACLETTE

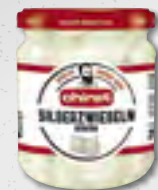
- 1 kg **Raclettekäse**, z. B. nature und/oder Pfeffer, in Scheiben
- 100 g **Champignons**, geviertelt
- 265 g **Silberzwiebeln**, abgetropft

1. Brot ohne Fettzugabe braun anrösten, abkühlen. Knoblauch auf den Brotscheiben abreiben, Brot in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Öl mit Peterli und Schnittlauch pürieren. Croûtons darin wenden.
2. Käse in die Pfännchen legen, Champignons, Silberzwiebeln und Croûtons darübergeben und im Raclette-Ofen schmelzen.

ÖISI TIPPS

- Raclette mit Gschwelli und weiteren Beilagen wie Cornichons, Maiskölbchen, Ananas, Birnenschnitzen und Speck ergänzen.
- Für ein klassisches Raclette rechnet man pro Person mit 250 g Gschwelli und 250 g Käse.

ÖISE TIPP



Knackige Begleiter:
Chirat Silberzwiebeln
265 g

Knusprige Köstlichkeit aus Schweizer Kartoffeln



original

mit Speck

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Jetzt geniessen

25%

Rabatt auf alle
Raclette-Produkte
von Emmi*

Aktion gültig vom 3. bis 8. Oktober 2023

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell
nicht erhältlich





GEMÜSE-BROT-GRATIN MIT RACLETTEKÄSE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

GRATINIEREN ca. 30 Minuten

Für eine Gratinform von 2 Liter Inhalt

FÜLLUNG

550 g Tomaten, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten

500 g Zucchini, längs in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten

2 EL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer

200 g Brot, z. B. Holzofenbrot, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten

400 g Raclettekäse nature, in Scheiben

½ Bund Peterli, grob gehackt

1. Tomaten und Zucchini flach auslegen und würzen. Gemüse, Brot und Raclettekäse abwechselungsweise stehend in die Gratinform schichten.

2. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten gratinieren. Gratin mit Peterli garnieren und warm servieren.

ÖISE TIPP

Das Gericht eignet sich gut, um Brot vom Vortag oder trockenes Brot zu verwenden.



ÖISE WITIPP

La Côte AOC Lumière du Soleil, 75 cl, Schweiz
Ein lebendiger Waadt-länder Chasselas, der perfekt zu Raclette und anderen Käsegerichten passt. Eine schöne Aromatik von Quitten, Pfirsich und Honig sowie mineralische Noten zeichnen ihn aus.



ÖISI CHUCHI

RACLETTE-BURRITO MIT RIND UND SAUERKRAUT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 10 Minuten

Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

400 g Rindsplätzli à la minute, in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten

1 EL Bratbutter

1 TL Fleischgewürz

2 EL Sambal Oelek

1 Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

500 g gekochtes Sauerkraut

TORTILLAS

8 Weizentortillas

180 g Crème fraîche

400 g Raclettekäse Paprika, an der Röstiraffel gerieben

1 Bund Peterli, fein gehackt

1. Rindfleischstreifen in der heissen Bratbutter ca. 2 Minuten rundum anbraten, würzen, Sambal Oelek darunter mischen, bei 80 °C im Ofen warm stellen.

2. In derselben Pfanne Zwiebelstreifen anbraten, Sauerkraut dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch untermischen.

3. Fleisch und Sauerkraut auf den Tortillas verteilen. Crème fraîche, Raclettekäse und Peterli darüber verteilen, aufrollen. Tortillas auf das vorbereitete Blech legen.

4. Im auf 140 °C (Heissluft/Umluft)

vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

Heiss servieren.

ÖISI TIPPS

- Anstelle von Crème fraîche Nature-Jogurt verwenden.
- Für zusätzliche Schärfe nach dem Anbraten von Zwiebeln und Sauerkraut 1 TL Sambal Oelek mit dem Fleisch unter die Füllung mischen.
- Sauerkraut wird auch als Beilage zu Raclette immer beliebter. Es passt nicht nur geschmacklich hervorragend, sondern hilft zusätzlich, den Käse zu verdauen.

ÖISE TIPP



Mit Raclette neu entdecken:
Schöni Sauerkraut gekocht
500 g

Herbstzeit ist Wanderzeit: In die Natur abtauchen, die Landschaft genießen und sich beim Picknick mit dem feinen Steinofen Pane Generoso rustico stärken.



BÄCKEREI HIESTAND

Der Gipfel des Genusses

Die ofenfrischen Pane und Panini Generoso rustico sehen nicht nur «spitzenmässig» aus, sondern haben es auch in sich: Die Basis bildet ein Sauerteig aus Weizenkeimen, dazu kommt viel Schrot und Korn. Ein dunkler, rustikaler Brotgenuss – nicht nur für Bergsteiger.



Steinofen Pane Generoso rustico

Ausgewählte Zutaten, Mehl aus nachhaltigem IP-Suisse-Getreide und das traditionelle Backen im Steinofen verleihen dem Steinofen Pane Generoso rustico seinen charakteristischen Geschmack. Das Brot ist auch als schmackhaftes Brötli erhältlich und bleibt dank seiner sorgfältigen Herstellung bis zu drei Tage lang frisch.



Vom Tessin inspiriert

Für den Gipfel des Genusses muss man nicht immer auf Wanderschaft. Das Pane Generoso rustico – dessen Form einem berühmten Tessiner Berg nachempfunden ist – eignet sich hervorragend als Begleitung einer Tessiner Platte oder zu einem feinen Bergkäse. Ob für Wanderungen in den Bergen oder für den täglichen Genuss zu Hause: das Pane Generoso rustico begeistert auf jeden Fall.



SAUERTEIG AUS WEIZENKEIMEN

Die Basis für das Pane Generoso rustico bildet ein milder Natursauerteig aus Weizenkeimen, Roggen und Gerstenmalz. In Kombination mit reichlich Schrot und Korn schafft er ein dunkles, rustikales Aromaspektrum mit röstigen, malzigen Nuancen. Der eigenständige Charakter des Sauerteigs verleiht dem Brot eine besondere Note.

Hiestand – Schweizer Traditionsbäckerei

Die Bäckerei Hiestand steht seit 1967 für traditionelles Bäckerhandwerk und ist führender Anbieter von Charakterbroten in der Schweiz. Die Verwendung natürlicher Zutaten und eine lange Garzeit der Teige gehören zum Selbstverständnis der Schweizer Bäckerei. Qualität, Swissness und Vertrauen stehen dabei im Fokus.

Hiestand® 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

**Honig und Kräuter sind ein MUSS,
und schmecken süsser als ein Kuss.**



www.halsfeger.ch

EiCO

Der vielfältige Hauptdarsteller

AGRI NATURA
Schweizer Freiland-Eier



Erhaltene Zeitzeugen des Volg Lupsingen sind zum Beispiel der Glockenturm und das Dach mit den Biberschwanzziegeln. Ladenleiterin Gabriela Saladin-Jäger führt den Dorfladen mit Herzblut.

Begleitet von der Denkmalpflege wurde das Feuerwehrmagazin von Lupsingen liebevoll renoviert. Seit vier Jahren kauft man im Volg alles für den Alltag ein – wenn's pressiert, schnell wie die Feuerwehr.

Wo einst das Feuerwehrauto abfuhr, kurvt man heute mit dem Poschtiwägeli an Früchten, Gemüse und Milchprodukten vorbei, nimmt geschickt den Rank beim Brot, biegt bei den Putzmitteln scharf ab und befindet sich innert Kürze wieder da, wo man gestartet ist – an der Kasse beim Eingang. Der Volg Lupsingen BL ist bester Beweis dafür, dass auf einer Ladenfläche von rund 90 Quadratmetern alles Platz findet, was es im Alltag braucht. Der überschaubare Laden ermöglicht zeitsparendes Einkaufen und ist gleichzeitig ein Ort, an dem man gerne auf einen Schwatz unter Dorfbewohnern verweilt. Gerade das Kleinformat war für Gabriela Saladin-Jäger das grösste Plus, die Ladenleitung zu übernehmen. «Wir nehmen unsere Kundinnen und Kunden immer wahr, egal, wo wir uns gerade aufhalten», sagt sie. Ohne ein freundliches «guete Daag» kommt und geht hier niemand. Trotzdem war sie bei der Besichtigung des Rohbaus skeptisch: «Unvorstellbar, wie hier unser ganzes Angebot Platz finden soll», erinnert sie sich. Sie wurde positiv überrascht vom «herzigen» Laden,

dem ihr ganzes Herzblut gehört. Der Anfang dieser Dorladengeschichte war ein Brand. Der damals abseits des Zentrums gelegene Volg fiel im Sommer 2008 einem Feuer zum Opfer und zog danach am selben Standort in einen Modulbau.

Die Feuerwehr geht, Volg kommt

Als sich die kommunale Feuerwehr mit weiteren Gemeinden zur Regionalfeuerwehr Liestal zusammenschloss, stand das Feuerwehrmagazin ab Januar 2018 leer. Mitte August 2019 konnte der Volg im Dorfzentrum feierlich eröffnet werden.



3 FRAGEN AN:

Mario Frey
Zuständiger Volg Bereichsleiter

Sie sind für 90 Läden im Gebiet Mittelland verantwortlich. Was macht den Volg Lupsingen besonders?

Wir sind hier nicht nur Teil des Dorflebens, sondern auch des historischen Dorfbildes. In direkter Umgebung stehen mehrere Bauten mit langer Geschichte wie die Gemeindeverwaltung im einstigen Schulhaus von 1822. Ein Teil davon zu sein, macht uns stolz.

Inwiefern trifft hier Moderne auf Historik?

Durch die Nutzung von Solarstrom, die im Laden integrierte Postagentur, die Parkplätze direkt vor dem Laden oder die Öffnungszeiten von 6 bis 19 Uhr, auch am Samstag.

Apropos Feuerwehr: Womit löschen Sie Ihren Durst am liebsten?

Mit dem Volg Vitaminwasser «Vitamin Active Zitrone & Limette».



*Die knusprigen und würzigen
Kartoffelschnitze*



**HOL DIR
TOLLE PREISE***
(ODER DEN SCHRECK DEINES LEBENS)



**TRAUST DU DICH?
CODE UNTER VERSCHLUSS
EINGEBEN & MITMACHEN!**

MEHR INFOS



AUSZEICHNUNGEN FÜR
FLEISCHSPEZIALITÄTEN

GENIESSEN IST GOLD

Die deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft DLG prämiert jedes Jahr international Lebensmittelprodukte. Dabei hat der Schweizer Fleischspezialist Ernst Sutter, dessen Produkte zum Volg-Sortiment gehören, von der unabhängigen Zertifizierungsstelle der DLG 19-mal Gold erhalten; ein Grossteil der Gewinner ist im Volg erhältlich. Gold gab es zum Beispiel für den Gewürzschinken, die Salami Snack Classico und die Appenzeller Mostbröckli der Marke Suttero, die Emmentaler Spezialitäten Käsewurstli und Käseschüblig der Marke Reber, den Salsiz, den Bündner Rohschinken und das Bündnerfleisch sowie die St. Galler Bratwurst IGP des exklusiv in den Läden der Volg-Gruppe erhältlichen Nachhaltigkeitslabels «Agri Natura».



WETTBEWERB #VELOVOLG BEWEGT DÖRFER

Voll in Velofahrt

Die Volg-Läden mitten im Dorf lassen sich prima mit dem Velo erreichen. Deshalb hiess es vom 26. Juni bis 6. August 2023 sechs Wochen lang: «Ab aufs Velo. Auf zum Volg.» Wir sind überwältigt, wie viele Kundinnen und Kunden mit dem Velo richtig in Fahrt kamen! Es erreichten uns zahlreiche, oft überraschende Fotos aus verschiedensten Schweizer Regionen. Insgesamt haben rund 2000 Velofans von jung bis alt teilgenommen. 6 Kundinnen und Kunden freuen sich über je 1 E-Bike Trelago Dinal III 28 im Wert von 1299 Franken und je 1 Volg-Velotrikot; 60 weitere über je 1 Volg-Velotrikot, das sie auf ihren künftigen Velofahrten «frisch und fründlich» begleitet. Aufgrund der vielen originellen Fotos wurde zusätzlich ein Sonderpreis vergeben. Das individuell konfigurierbare E-Bike von Tour de Suisse im Wert von 5000 Franken geht in den Kanton Fribourg. Wir wünschen den Gewinnern viel Freude mit ihren Preisen, danken allen herzlich fürs Mitmachen und wünschen weiterhin gute Velofahrt zum Volg.

VOLG-KINDERMAGAZIN

«HEY», HERBST!

So cool wie die bevorstehende kühle Jahreszeit ist das neue Volg-Kindermagazin «hey» für unsere jüngsten Kundinnen und Kunden. Jetzt erwartet sie wieder eine neue bunte Ausgabe mit Rätseln, Witzten, Bastelideen und natürlich viel spannendem Lesestoff, zum Beispiel über Pilze, Käse, Eulen und einem Interview mit Sänger Bligg. Ein Mitbringsel aus dem Volg, über das sich die Enkelkinder oder die eigenen Kinder gewiss riesig freuen. Das neue «hey» ist ab Montag, 2. Oktober 2023, kostenlos im Volg erhältlich.





Die Hirsche vom Weinländer Rebberg

In Benken tummelt sich inmitten von Rebbergen eine Herde Damhirsche. Hier wachsen die Tiere gut behütet heran und hinterlassen später im Volg im Dorf kulinarische Spuren.

Es ist ein idyllisches Bild, das sich auf dem Hügel über Benken im Herzen des Zürcher Weinlandes bietet. Liebevoll schauen Theodor und Manuela Strasser auf ihre Damhirsche, die teils scheu hinter Bäumen hervorschauen oder dann in atemberaubender Geschwindigkeit über die Wiese springen. Die Strassers halten Ausschau nach frisch geborenen Jungtieren. Diese seien nicht immer einfach zu entdecken, da sich die kleinen Hirschkalber oft im Gebüsch verstecken oder bereits innert Kürze so flink und schnell unterwegs seien, dass man sie kaum sehe, erzählt Theodor Strasser schmunzelnd. «Früher hielt unsere Familie hier Mastrinder und Schafe. Als ich

das Gut von meinem Vater übernahm, wollte ich etwas anderes und kam auf die Damhirsche», blickt Theodor Strasser zurück. Er absolvierte diverse spezifische Ausbildungen und konnte 2013 die ersten zehn Muttertiere und einen Stier ins Gehege entlassen. Mittlerweile ist die Herde gewachsen. In der Regel sind es im Herbst 90 Damhirsche, davon 62 Weibchen, 2 Männchen und 26 Jungtiere.

Natürliches Heranwachsen

«Die Hirsche sind das ganze Jahr hier oben», erklärt Manuela Strasser. «Sie haben Unterstände für schlechtes Wetter und können sich frei bewegen.» In dieser exten-

siven Tierhaltung wachsen die jungen Damhirsche auf natürliche Art langsam heran, um mit etwa 15 Monaten ihr Idealgewicht zu erreichen. Sie ernähren sich im Sommer vom frischen Gras, in der kalten Jahreszeit gibt's Heu und Leckereien wie Kastanien und Fallobst oder getrocknetes Brot.

Hirsche lieben Trester

Das speziellste Futter stammt allerdings vom Gut selbst: Traubentrester, der bei der Weinherstellung anfällt. Schon seit 1464 ist die Familie Strasser in Benken ansässig und produziert auf 5 Hektar 20 verschiedene Weine. «Die Hirsche lieben den süssen Trester», sagt Theodor Strasser. «Und in



Ganz links: Theodor und Manuela Strasser sind mit ihrem Weingut und ihren Damhirschen im Dorf Benken fest verankert.
Oben: Das Dorf Benken ist besonders von Rebbergen geprägt. In den Rebbergen der Strassers fühlen sich denn auch die Damhirsche wohl.

den Traubenkernen befindet sich Öl; das gibt im Winter Kraft.»

Schüblige und Wein aus dem Dorf

Aus dem Hirschfleisch werden unter anderem feine Schüblige hergestellt, die seit vier Jahren im Volg Benken als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich sind. Die geräucherter Würste kommen gut an. Damhirschfleisch ist schmackhaft, cholesterinarm und mager. Zudem ist der Wildgeschmack weniger stark als bei Rothirsch oder Reh. Im Volg Benken findet man auch die edlen Tropfen des Weinguts Strasser. So kommt man zu einem umfassenden kulinarischen Vergnügen mit Fleisch und Wein aus dem Dorf.



HIRSCH SCHÜBLIG AUS BENKEN

Die Schüblige aus Hirschfleisch der Familie Strasser sind im Volg Benken ZH erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER

Die Hirsch Schüblige sind eine von rund 10000 «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!



THOMY

BEIM WANDERN GEHÖRT
THOMY IN JEDES PICKNICK!



Hero

Ein starkes Schweizer Trio



Röstli-Aktion!
(02.10. – 08.10.2023)

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

3-mal 1-malig

Die Familie der Appenzeller Käse hat Zuwachs bekommen: «Appenzellerin Elegant» heisst die neuste Kreation aus der Ostschweiz. Sie ist äusserlich pink und innen harmonisch.



1. Er ist charmant

Der «Appenzellerin Elegant» ist ein echter Charmeur. Er schmeckt rund, mild und harmonisch, etwas milchig, floral und lieblich. Er ist dezent aromatisch und milder als der klassische Appenzeller. Auch von der Konsistenz her ist er etwas trockener und weniger elastisch als das Original.

2. Er stammt aus der Ostschweiz

Ein ausgewähltes Gremium aus Mitgliedern der Sortenorganisation hat lange am perfekten Rezept für den «Appenzellerin Elegant» getüftelt. Das Produktionsgebiet ist begrenzt und liegt zwischen Alpstein und Bodensee.



3. Sie verrät gar nichts!

Ihre Lippen sind versiegelt. Was es mit der Rezeptur auf sich hat, verrät auch die Appenzellerin nicht. Nur so viel: Der «Appenzellerin Elegant» wird während der Reifezeit von drei bis fünf Monaten regelmässig mit der geheimen Kräutersulz gepflegt.



APPENZELLERIN® ELEGANT

Der Hartkäse besteht aus naturbelassener Rohmilch von Ostschweizer Kühen und schmeckt sowohl zum Zmorge, im Znüni-Sandwich, zum Znacht auf der kalten Platte oder als Reibkäse zum Überbacken.

Appenzellerin® Elegant, 200 g

PUNSCH SIRUP

Lacobi

MIT TRADITION

- SEIT 1919 -



* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN
EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich

Volg

FAMILIENPREIS

Grosser Genuss für jedes Budget

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



FÜR DICH,
SCHÄTZLI,
UND UNSER
CHÄTZLI!

Augen auf beim Einkauf!
Es gibt auch diesen Monat
wieder Neues im Dorfladen
zu entdecken.



**DREAMIES MIT KATZENMINZE-
GESCHMACK, 60 G***

Katzen sind verrückt nach Katzenminze – und nach Leckerli: Dieser Snack mit Vitaminen und Mineralstoffen erfüllt beides! Innen cremig, aussen knusprig, wow! Und, miau!

Fr. 3.10



**ZWEIFEL VAYA BEAN WAFFLES,
68 G***

Die Proteinquelle im praktischen Pocket-Pack: beim Pendeln, Wandern und Pausen machen knuspert man die extra dünnen Waffeln aus Erbsen und Bohnen.

Fr. 3.80



**APPENZELLERIN ELEGANT,
200 G**

Ein neues, ganz anderes Appenzeller Käsegeheimnis: Die pinke «Appenzellerin» hat Charme, ist lieblich und hat das Potenzial, jedermanns «Liebling» zu werden.

Fr. 4.60



**FINDUS PLÄTZLI CHILI CHEESE,
480 G***

Wie soll die neue Plätzlifüllung aussehen? Findus hat gefragt und Fans haben gewählt: cremiger Chili-Käse und Peperoni heisst der Gewinner. Also, an die Plätzli, fertig, los!

Fr. 8.90



**FINDUS 4 FISH & CHIPS MSC,
400 G***

Inspiriert vom Streetfood Nummer eins Englands: Alaska Seelachsfilets aus nachhaltigem Fischfang nach Fish-and-Chips-Art. Die muss man sich angeln.

Fr. 8.90

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

PURINA®
GOURMET™
 ★★★
nature's creations™

NEU im Sortiment

Entdecken Sie die köstlichen,
 von der Natur inspirierten Mahlzeiten



PURINA Your Pet, Our Passion.

Rundum versorgt mit tetesept:



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
 tetesept.ch

tetesept:

Putzen für Faule

Öfter ein wenig zu putzen und das ganz grosse Chaos zu vermeiden: so lautet die Zauberformel für ein ordentliches Zuhause. Ein paar Tricks, um Zeit und Nerven zu sparen.

1. Staubfänger ade

Das Ausmisten von unbenutzten Gegenständen steht vor dem Putzen. Je weniger Sachen man besitzt, desto weniger muss abgestaubt und verräumt werden.

2. Gegen die Zeit

Jeden Abend einen Timer auf zehn Minuten stellen und in dieser Zeit möglichst viel putzen und aufräumen. Oft ist man danach motiviert und bleibt dran.

3. Nix da mit Leerläufen

Die Tasse vom Sofatisch, der Abfall aus dem Bad. Vieles lässt sich nebenbei mitnehmen. Und dreckiges Geschirr geht ohne Zwischenlager in die Spülmaschine.

4. Rituale verbinden

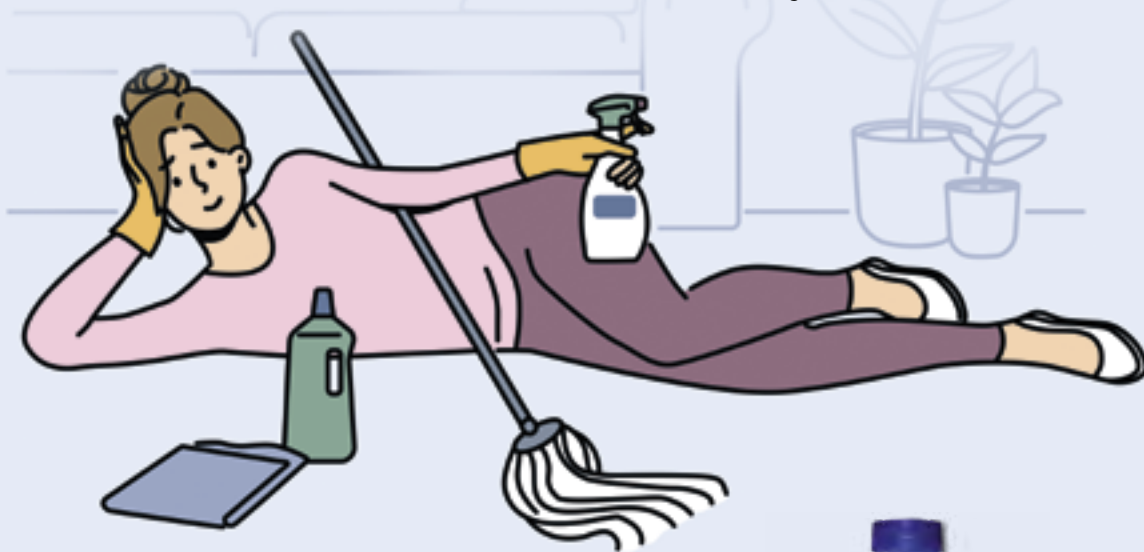
Neue Gewohnheiten mit bestehenden Ritualen verknüpfen. Zum Beispiel täglich direkt nach dem Zähneputzen den Spiegel und das Lavabo mit einem Mikrofasertuch polieren.

5. Der Klarspüler-Trick

Die frisch geputzten Armaturen mit etwas Klarspüler einreiben, so perlt das Wasser ab und Kalkflecken lassen länger auf sich warten.

6. Zeitung mit Schutzeffekt

Unbenutzte Flächen, etwa oberhalb der Küchen- oder Badezimmerschränke, mit alten Zeitungen auslegen. Sind diese klebrig und verstaubt, ersetzt man sie einfach.



ÖISE TIPP

Zeitsparer aus dem Volg

Faule werden sie lieben: Nach dem Brillenputzen reinigt dasselbe Tuch auch Handy, Laptop oder Spiegel. Für optimale Ergebnisse beim Geschirrspülen hilft es, die Maschine regelmässig zu pflegen. Anti-Staub Tücher ziehen den Staub an wie ein Magnet.



Jeden Tag
Brillenputztücher
54 Stück



Finish
Maschinenpfleger
250 ml



Swiffer
Anti-Staub Tücher*
18 Stück



Andreas Steffen in der Produktionsstätte des «Spitzbueb», wo das Aufstreichen der Konfi sowie das Zusammensetzen der Teigböden noch Handarbeit sind.

«Früher schenkten sich Verliebte das Gebäck»

Aus zartem Mürbeteig und feiner Himbeerkonfitüre entsteht im Berner Gürbetal bei Berger Backwaren der «Spitzbueb». Geschäftsführer Andreas Steffen erzählt, wer ihm zu seinem verschmitzten Lächeln verholfen hat und welche Geschichte hinter dem Kleingebäck steckt.

Herr Steffen, Ihr «Spitzbueb» hat ein ganz besonders aufgewecktes Lachen. War das schon immer so?

Jein. Früher hatte er drei Löcher, durch die man die Konfitüre sehen konnte. Vor etwa 20 Jahren wurde ein Architekt beauftragt, das Design zu überarbeiten. Heraus kam das heutige fröhliche Smiley mit Mundwinkeln, die weit nach oben zeigen.

Wer hat den «Spitzbueb» erfunden?

Das weiss man nicht so genau. Seine Geschichte geht aber sicher bis ins 18. Jahrhundert zurück, als der sogenannte Lochtaler bekannt war. Verliebte schenkten sich die Taler als Beweis ihrer Liebe. Auch innerhalb der Familie wurde das Gebäck mit der Konfi-Füllung gerne verschenkt.

In der Weihnachtszeit werden in vielen Haushalten Spitzbuben gebacken. Sind diese vergleichbar mit Ihrem?

Sind diese vergleichbar mit Ihrem?

Absolut. Die Rezeptur von Teig und Konfitüre ist dem sehr ähnlich. Und auch bei uns wird noch einiges von Hand gemacht. Etwa das Abwägen und Einfüllen der Zutaten für

den Teig. Viele Besucher sind auch überrascht, wenn sie sehen, dass bei uns die Konfitüre von Hand aufgestrichen und die Hälften von Hand zusammengesetzt werden.

Und wie funktioniert das Ausstechen der Formen?

Hier benutzen wir eine andere Technik: der Mürbeteig wird nicht ausgestochen, sondern mit Hilfe einer vorgestanzten Walze in Form gebracht. Der Vorteil ist, dass dabei keine Teigreste entstehen. Es kann also der gesamte Teig verwendet werden.

Woher kommen die Zutaten für den Berger «Spitzbueb»?

Wir haben einige Lieferanten aus der Region. So verarbeiten wir pro Jahr knapp 200 Tonnen Mehl und über 100 Tonnen Konfitüre. Der Spitzbueb wird unter Swissness-Bedingungen produziert, mindestens 80 Prozent der Zutaten stammen aus der Schweiz. Zudem verzichten wir auf Palmöl und verwenden stattdessen Raps- sowie Sonnenblumenöl.

Wie oft sind Sie selbst noch in der Produktion anzutreffen?

Ich mache regelmässig meine Rundgänge und rede mit den Mitarbeitenden. Wenn Not am Mann oder der Frau ist, packe ich auch mal mit an, schliesslich bin ich gelernter Bäcker-Konditor. Dies ist jedoch selten der Fall.

Was verbindet Sie mit Volg?

Der «Spitzbueb» ist seit 20 Jahren im Volg erhältlich. Die Partnerschaft mit Volg ist uns sehr wichtig. Wir sind ein Familienunternehmen, ein typisch schweizerisches KMU – und mit Volg teilen wir die gleichen Werte.

Gibt es eigentlich eine Zeit, in der der «Spitzbueb» besonders gefragt ist?

Im Herbst, wenn die Leute viel unterwegs sind, etwa beim Wandern. Dann sind solche kleinen Gebäcke einfach fein und praktisch.

Und wann zaubert der «Spitzbueb» Ihnen ein Lächeln auf die Lippen?

Immer wieder, wenn ich Lust darauf habe. Da gibt es keine spezifische Zeit.



SPITZBUEB AUS MÜNSINGEN BE

Die Bäckerei, die anno 1898 von der Familie Berger gegründet wurde, bestand gerade mal aus einem Holzofen und einer Knetmulde. Über drei Generationen wuchs das Unternehmen kontinuierlich. 1994 entstand daraus Berger Backwaren in Münsingen, das sich auf die Herstellung von Kleingebäcken konzentrierte. Heute sind in der Bäckerei 34 Mitarbeitende beschäftigt. Seit 2020 gehört Berger Backwaren zum Chipspionier Zweifel. Nebst dem Spitzbueb ist auch das Berger Linzertörtli im Volg erhältlich.



ÜBER **77%**

des Umsatzes erzielt Volg mit Produkten aus der Schweiz. Die Verbundenheit zu der Schweiz und ihren Produzenten gehört seit jeher zur Grundhaltung von Volg.

Viele Produkte stammen von kleinen und mittelgrossen Unternehmen, die für die Region oft wichtige Arbeitgeber sind. Mit dieser Verbundenheit zum Produktionsstandort Schweiz trägt Volg zur Sicherung von Arbeitsplätzen in der Schweiz bei.

Hol dir jetzt deinen Vitaminkick!



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Michel
Schweizer Fruchtsaftgenuss seit 1929

15% RABATT
vom 2. 10. bis 8.10.2023

Hero
DELICIA

DEIN KLEINES MORGENGLÜCK



www.hero.ch / @hero_schweiz

Miam, Miau!

Hunger? Nein, Riesenhunger! Das beliebteste Haustier der Schweizer hat einen gesunden Appetit. Das Angebot an Futter für die Katze ist vielfältig: Nass-, Trockenfutter und Leckerli stehen zur Wahl. Was es beim Menüplan für den tierischen Liebling zu beachten gilt.

Es gibt was zu feiern. Zum einen die schönen Partnerschaften zwischen Menschen und Katzen, zum anderen den Welttiertag am 4. Oktober. Damit die Fellnasen möglichst lange fit und munter bleiben, gibt es bei der Fütterung einiges zu beachten. So benötigen Katzen grundsätzlich einen hohen Proteingehalt, der in Form von Fleisch oder Fisch in der Nahrung steckt. Huhn, Rind oder Lachs? Jede Katze hat individuelle Vorlieben. Bietet man ihr Abwechslung, bleibt sie geschmacklich flexibel. Soll man nun Nass- oder Trockenfutter wählen? Die Futterart ruhig mischen: Nassfutter trägt zum Flüssigkeitshaushalt bei, das kalorienreichere Trockenfutter hat den Vorteil, als eine Art

«Zahnbürste» die Bildung von Zahnstein zu verringern. Frisches Wasser sollte allzeit bereit, Futter jedoch niemals frei zur Verfügung stehen, um zu vermeiden, dass der Liebling einmal so wohl genährt daherkommt wie Kater Garfield. Besonders kastrierte Katzen kennen beim Fressen oft keine Grenzen. Ist die Ration aufgemampft, bleibt der Napf leer. Wichtig ist: hart bleiben. Auch beim allerherzigsten Büsi. Dass Miauen immer Hunger bedeutet, ist übrigens ein Missverständnis. Snacks, in trockener oder flüssiger Form, sind willkommen, sollten jedoch etwas Besonderes bleiben und nicht zu oft verabreicht werden. Wenn, dann am besten auf spielerische Art, sodass die Extrakalorien wieder verbrannt werden.



Bonne Maman



♥ Viele Haselnüsse ♥ Feiner Kakao ♥ Ohne Palmöl

Einfach mit Liebe gemacht.

**CUP
NEEDLES**
カップヌードル

Soba
Classic
Cup

Soba
Teriyaki
Cup*

**Asian
Blast**
THE ORIGINAL
FLAVOUR EXPLOSION

NISSIN

Soba
Classic
Beutel

Soba Chili
Beutel*

Fertig in 3 Minuten

NISSIN DER ERFINDER DER INSTANT-NUDELN

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



DIE FRÜCHTE DES ERFOLGS

Birnen, Äpfel, Aprikosen, Kirschen: Der Volg Erlebnishof Hotzenhof im Zugerland hat sein Herz an den Obstbau verloren. Zu den Glücklichen gehören die Menschen in Baar und Umgebung – sie profitieren von dieser frisch-fruchtigen Liebesgeschichte.

Auf dem Volg Erlebnishof in Baar dominiert der Apfel, des Schweizer Lieblingsfrucht – sowohl im Anbau wie auch im Konsum. Doch der Hof gibt noch viel mehr her: Auf insgesamt zehn Hektaren erntet Familie Hotz Obst, Gemüse, Weintrauben und Beeren. Früher war der Hotzenhof noch ein Milchwirtschaftsbetrieb, der unter der Leitung von Hermann Hotz auf Mutterkuhhaltung umstellte. Heute hat sich der Hof voll und ganz dem Obst- und Weinbau verschrieben. NATURENA-Bauer Philipp Hotz war der Grund für diesen Wandel. Nach seiner Lehre zum Obstfachmann wollte er sein Faible für die Früchte ausleben: «Ich mag die Natur mit allem, was dazugehört. Aber meine Leidenschaft gilt den Pflanzen. Wenn möglich solltest du das machen, was du liebst oder was dir liegt. Nur dann ist man erfolgreich», sinniert der Jungbauer.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm
Inzwischen baut die Bauernfamilie Erdbeeren, Kirschen, Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Kornelkirschen und Aprikosen an. Die wohl exotischste Frucht auf dem Hof ist die Nashi-Birne, eine asiatische Dessert-Birne. Als erster Schweizer Betrieb wurde der

Hotzenhof in den Neunzigerjahren dieses Experiment und pflanzte das Obst. Der Versuch gelang: «Mein Vater hat oft neue Sachen ausprobiert. Und auch ich bin gerne innovativ», erzählt Philipp Hotz stolz. Eine Portion Erfindertum schadet in diesem Beruf sicher nicht. Gibt es doch viele Herausforderungen wie Wetter, Krankheiten oder Obstschädlinge zu bewältigen. Aber auch Chancen tun sich auf: «Früchte sind geeignete Produkte, um mit verschiedensten Veredelungen und Verarbeitungsmöglichkeiten zu proben.» In der näheren Umgebung des Volg Erlebnishofes erfreut sich zum Beispiel der Nashi-Likör grosser Beliebtheit. «Viele Leute kennen den Hotzenhof vielleicht nicht namentlich. Aber wenn sie über «den mit dem Nashi-Likör» reden, wissen alle, wer gemeint ist», lacht der sympathische Landwirt.



Führen den Hof gemeinsam: Philipp Hotz und seine Schwester Mirjam Schmid-Hotz.



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



Mit Leisi gelingt's!

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



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

-25%

Aktion gültig vom
03.10. – 08.10.2023



NEU



bio & Vegan

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

NEUE KURSE IM NOVEMBER

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



VOLG ERLEBNISHOF WITNAU AG
11. November (2 Halbtageskurse)

Armband in Chan-Luu-Makramee-Technik

WAS Aus Lederkordeln, Natur-Halbedelsteinen und Miyukiperlen fertigen Sie 1 individuelles Armband und lernen dabei 2 verschiedene Techniken kennen. Es steht eine grosse Auswahl an Perlen in diversen Farben zur Verfügung. Mit den erworbenen Kenntnissen und einer detaillierten Anleitung mit Bildern sind Sie in der Lage, zu Hause viele weitere Armbänder zu kreieren.
WANN Kurs 1: Sa, 11.11.23, 8.30-13 h*. Kurs 2: Sa, 11.11.23, 13.30-18 h* **LEITUNG** Domenica Bass, Wettingen, www.beadsandcreations.ch
TEILNEHMENDE 10 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 135.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Armband (L: ca. 54 cm, dreifach gewickelt).



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
18. November (2 Halbtageskurse)

Kronenkerzenständer auf Holzbalken

WAS Die festlich dekorierte Stele ist der Hingucker im Eingangsbereich. Sie schneiden 1 Krone aus einer ausgebrannten Blechbüchse und befestigen diese auf einem Balken aus Altholz. Die Krone umschlingen Sie kranzartig mit verschiedenen Naturmaterialien und schmücken sie beliebig mit Kugeln, Bändern sowie 1 Stern aus Rostblech. **WANN** Kurs 1: Sa, 18.11.23, 8.30-13 h*. Kurs 2: Sa, 18.11.23, 13.30-18 h* **LEITUNG** Ruth Thut, Thal **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 145.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Holzstele (H: 60 bis 80 cm) im Wert von Fr. 60.-.



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
3. oder 4. November

Weihnachtliche Kartenwerkstatt

WAS In diversen Techniken gestalten Sie Karten mit Metallic-Effekten (je 3 Aquarell- und Zeichenspapier, Karten A6 und Quadrat 15 x 15 cm mit Couvert) für Weihnachten, Gutscheine oder andere Gelegenheiten. Sie lernen die Grundlagen von Handlettering, das Zeichnen von Schriften und Schmuckelementen und erhalten Tipps für Effekte und Handhabung von Brushpens.
WANN Kurs 1: Fr, 3.11.23, 9-16 h. Kurs 2: Sa, 4.11.23, 9-16 h **LEITUNG** Susanne Zuberbühler, Münchenbuchsee, www.handherzwerk.ch
TEILNEHMENDE 10 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 155.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material und Handout im Wert von Fr. 40.-.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
17. oder 18. November

Samichlaus schnitzen

WAS Dieser 40 cm grosse Samichlaus zieht wahrlich die Blicke auf sich. Der erfahrene Holzbildhauer und Kursleiter Paul Widmer zeigt Ihnen die wichtigsten Schnitztechniken und begleitet Sie beim Herausarbeiten der Figur. So wandeln Sie einen vorgefrästen Lindenholz-Rohling Schnitt für Schnitt in 1 stilvollen Samichlaus.
WANN Kurs 1: Fr, 17.11.23, 9-16 h. Kurs 2: Sa, 18.11.23, 9-16 h **LEITUNG** Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 15 J. **PREIS** Fr. 210.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Samichlaus im Wert von Fr. 90.-.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
18. November (2 Halbtageskurse)

Handgebundener Adventskranz

WAS Stimmen Sie sich mit dieser stilvollen Winterdekoration auf die gemütliche Weihnachtszeit ein. Aus Ästen, Blättern und Nadeln binden Sie 1 Kranz (Ø 30 bis 35 cm) und schmücken ihn mit allerlei Naturmaterialien sowie 4 hellgrünen Stumpenkerzen (Farbe kann von Foto abweichen) festlich aus. **WANN** Kurs 1: Sa, 18.11.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 18.11.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Anouchka Lototzky, Balgach, www.theslowflowerstudio.com **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 185.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Adventskranz.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 16. Oktober 2023

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

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



Von Natur aus kreativ

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

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

ZWIEBACK-DESSERT

Der nussige, weiche Belag und der knusprige Boden sind für Therese Burgherr eine unwiderstehliche Kombination. Umso besser, dass sie die Zutaten für ihr einfaches Blitz-Dessert immer zu Hause hat.

ZWIEBACK-DESSERT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

BACKEN ca. 7 Minuten

Backpapier für das Blech

150 g gezuckerte Kondensmilch

100 g gemahlene Haselnüsse

16 Zwiebäcke

1. Kondensmilch und Haselnüsse zu einer streichfähigen Masse vermischen. Zwieback auf das vorbereitete Blech legen, je 1 EL Nussmasse darauf verteilen.
2. Im auf 170°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen circa 7 Minuten backen. Dabei sollte die Masse leicht goldig werden. Da die Zwiebäcke dazu neigen, schnell dunkel zu werden, in der Nähe bleiben und den Bräunungsgrad im Auge behalten. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Das Zwieback-Dessert schmeckt frisch am besten.



Den Einkauf im Volg Beinwil am See verbindet Therese Burgherr gerne mit einem Spaziergang, denn sie liebt es, in der Natur unterwegs zu sein. Im Volg schätzt sie vor allem die freundlichen Mitarbeitenden und das gute Angebot. Besonders die saisonalen Lebensmittel findet sie interessant. «Als gelernte Bäckerin-Konditorin bin ich gerne in der Küche am Kochen und Backen. Und jetzt, wo ich pensioniert bin, kann ich mich noch mehr meiner Lieblingsbeschäftigung widmen», sagt sie. Gerne darf es dabei auch einfach zu und her gehen. Das Zwieback-Dessert gehört dann zu ihren Favoriten. «Es ist schnell hergestellt und beliebt bei Jung und Alt.»

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



Passender Wein für den nächsten Raclette-Abend

Was uns Schweizer verbindet ist die Liebe zum Wein und zum Käse. Kein Wunder passen diese regionalen Weine so gut zum nächsten Raclette.

Ob die Wahl auf den blumigen Waadtländer Chasselas oder auf den fruchtigen Walliser Fendant fällt, die Kombination wird begeistern.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



@KINDSCHI1860

@ROETELI

WWW.KINDSCHI.CH



GEWINNEN MIT EMMENTALER

EMMENTALER AOP GENIESSEN UND TOLLE PREISE ZUM TEILEN GEWINNEN



PREIS

Dank der Geschmacksvielfalt von mild bis rezent bietet Emmentaler AOP für jeden Geschmack das Richtige. Doch eines gilt für das gesamte Sortiment: Emmentaler AOP ist die ideale Wahl für eine ausgewogene Ernährung. Er ist reich an Vitaminen, von Natur aus laktosefrei, eine ausgezeichnete Quelle für Kalzium und Eiweiss – kurzum: ein Naturprodukt ohne künstliche Zusatzstoffe.

Emmentaler AOP verbreitet Glücksgefühle
Zu den Werten von Emmentaler Switzerland gehört es, Natur und Tradition zu respektieren – zum Wohle von Mensch und Tier. Egal, ob der Emmentaler AOP auf einer bunten Käseplatte zum Apéro serviert oder mit anderen Zutaten kombiniert wird – er ist

äusserst vielseitig und verspricht Abwechslung sowie unverfälschten Geschmack auf dem Teller. Zu teilen, was wir lieben, lautet also das Credo. Und der Genuss eines Stücks Käse verbreitet eindeutig Glücksgefühle. Aber es wird noch besser: Wenn Sie die Frage zum Emmentaler AOP mit Hilfe des Hinweises im Chuchichäschtli auf Seite 9 richtig beantworten, haben Sie die Chance, tolle Preise zum Teilen zu gewinnen – das macht das Glück gleich noch grösser.



EMMENTALER
SWITZERLAND

WETTBEWERBS- FRAGE

Wie viele Monate reift der Emmentaler AOP Mild/Classic mindestens?

- A 2 Monate
- B 4 Monate
- C 8 Monate

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 2500.-

Genussmomente in der Emmentaler Schaukäserei (max. 8 Personen) mit Übernachtung im Wohnfass, Abendessen, Sennenbrunch, Stöcklikäsen und Königsweg

2.-10. Preis im Wert von je Fr. 300.-

Emmentaler-AOP-Käse-Jahresabonnement plus Gutscheine für die Emmentaler Schaukäserei in Affoltern i. E.

11.-30. Preis im Wert von je Fr. 85.-

Sennenbrunch für 2 Personen

31.-50. Preis im Wert von je Fr. 55.-

Käsegenusspaket mit Emmentaler AOP

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, «Emmentaler», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 25. September bis 19. Oktober 2023.

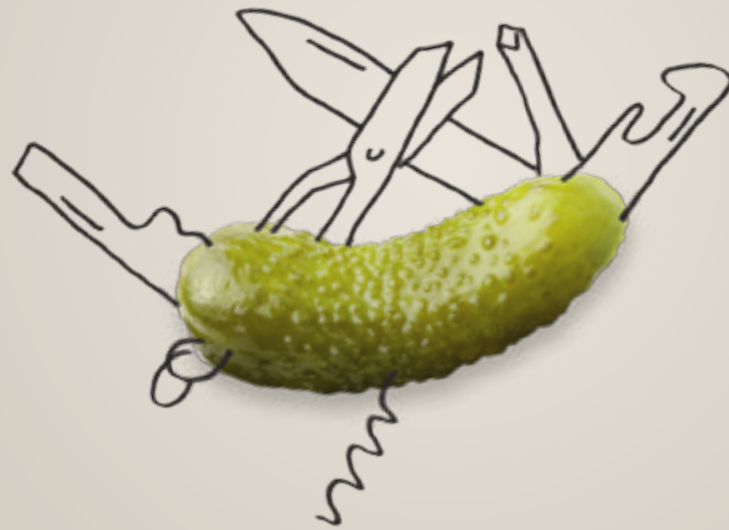
Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeitenden von Emmentaler Switzerland und der Volg Konsumwaren AG.

Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

HUGO



DAS **ECHTE** SCHWEIZER CORNICHON



HUGOREITZEL.CH

TOTAL LOKAL

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

— JETZT AKTUELL —



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Talismane	↘	Solostück in der Oper	grösstes Tasteninstrument	↘	Kredit	↘	elektr. gelad. Teilchen	trop. Wirbelsturm	↘	↘	Vergnügen (engl.)	Schulutensil
essbare Kasanien	→					6		ebenso, desgleichen		12		
Auerochse	→		Epos von Homer		Anmeldung in e. Netzwerk						Fahrt, Ausflug	
verbinden, vereinigen	→	7					südwestengl. Grafenschaft		Initialen ehem. CH-Tennispielers			
↖				Holzblasinstrumente			Bettdecke					
echt, wirklich		streng, steif		Sinnesorgane					9	Veränderung am Haus		Spielkarten
Beerenfrucht	→		5				Wasserstandsmesser	westl. Weltmacht			3	
↖				betreute Wohnstätten		Fastfood, Fritten						
Grundnahrmittel	↘	nicht gelingen, scheitern	Backtreibmittel Mz.					Funkverkehr: Verstanden!		sieghaft, ruhmvoll		
Erzbergwerke	→				Verse, Gedichte		Teilzahlungsbetrag		11			
↖			chem. Zusatz		zurück							Nasallaut
Filmfautier	→	Verkehrssignalanlage					schweiz. Tennisspielerin (Belinda)			Präposition		
Abkochbrühen	→			Anzahl der Lebensjahre			Kissenhülle	10				
Schotenwürz	↘	Augenblick, im ...		Duftstoff im Parfüm		13				schweiz. Designer † 2004 (Willy)		kleinste Teile der Wortbedeutung
↖							Wintersportgerät		schweiz. Partei			
tun (3. Pers.)	→		4	ital. Tonbez. für das D			Fussbekleidung Mz.					
dt. Vorsilbe	→	Insel-europäer					Abk.: künstliche Intelligenz	1		Sohn Noahs (AT)		2
↖		Herbstdessert				8						

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 13.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

Gewinnen Sie einen von zehnteiligen Bamix Jamie Oliver 200 W im Wert von je Fr. 249.-.

Er ist der perfekte Helfer für jeden Haushalt. Der speziell für den Hausgebrauch entwickelte Bamix-Stabmixer kann hacken, zerkleinern, aufschäumen, rühren, mixen und pürieren. Bereits seit 1954 werden die qualitativ hochwertigen und langlebigen Produkte in der Schweiz produziert. Und mindestens genauso lange begeistert der Bamix-Stabmixer schon mit seinem einfachen und bedienerfreundlichen Handling. Weitere Infos unter: www.bamix.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 25. September bis 19. Oktober 2023.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz; nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeitenden von Bamix und der Volg Konsumwaren AG.

WIE SAGT MAN WO?

Rösti*



im Raum Basel
**präägleti
Härdöpfel**

im Bündnerischen
**prötlati
Hördöpfel**

im Thurgauischen
**prootni
Härdöpfel**

im Luzernerischen
Brausi

im Züribiet
**prötletti
Härdöpfel**

im Bernbiet
Rööschti

im Schwyzerischen
**gchocheti
Härdöpfel**

VORSCHAU «ÖISE LADE» NOVEMBER

Vielseitige Orangen
Frisch und farbig:
Die beliebte Frucht
überrascht herzhaft
und begeistert süß.



Dampfende Tassen
Heissgetränke für den
Wintervorrat: Von
Kaffeemischung über
Teekonzentrat bis Sirup.

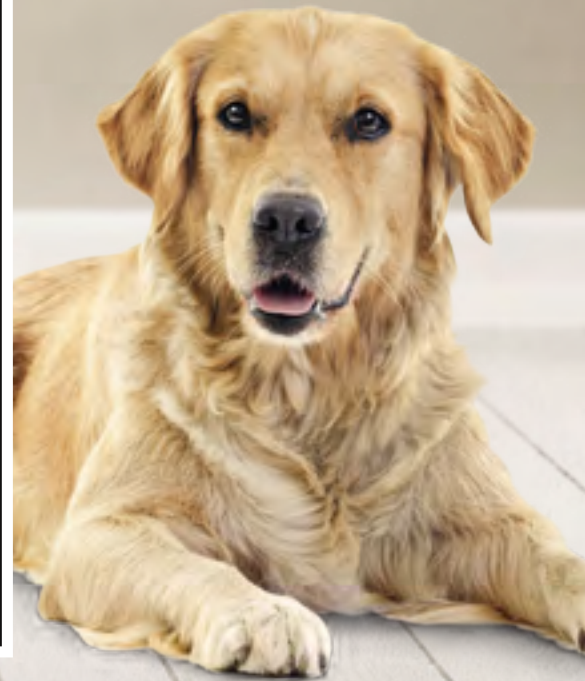
IMPRESSUM Herausgeber Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur **Gesamtverantwortung** Tamara Scheibli, Leiterin Volg Kommunikation/Werbung **Publizistische Gesamtleitung** Christina Sedens, Volg Kommunikation/Werbung **Konzept, Redaktion, Gestaltung** Medienart AG, 5000 Aarau, www.medienart.ch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

🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf klimaneutralem Schweizer Papier

 **Klimaneutral**
Papier
ClimatePartner.com/19289-2011-1002



HELFFEN SIE MIT!



Mehr Informationen zu Adoptionen und Spendemöglichkeiten unter welttiertag.ch

AKTION

auf ausgewählte Artikel
vom 2.10.23 – 7.10.23

Whiskas und Perfect Fit sind in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.



SO NUTS.

KLEIN, FEIN, DEIN.



KOFFEIN KICK 

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.