

JUNI 6/10

# OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

**KÜCHE**aktuell

Kreationen  
mit Balsamico

**MORE & MORE**  
das Heft zum Sammeln

**Kulinarische**

**WM-Stürmer**

frisch und  
fründlich **Volg**

# Die THOMY French light Salatsauce: erstaunlich *leicht* und herrlich im Geschmack!

Das THOMY French light Dressing trägt mit seinem reduzierten Fettgehalt zu einer ausgewogenen Ernährung bei.



**THOMY**

**macht mehr draus**

## Kick-off zur WM-Knabberparty

### Editorial

In wenigen Tagen beginnt in Südafrika das grosse Fussballfest. Zum vierten Mal hintereinander sind die Schweizer Fussballer bei einer Welt- respektive Europa-meisterschaft dabei. Das ist einmalig. Und dennoch ist das Interesse noch gering.

Ist es die Gewohnheit, welche für das mangelnde Interesse verantwortlich ist? Offensichtlich ist es bereits «normal», dass unsere Fussballer an einer grossen Meisterschaft teilnehmen können. Kontinuität ist langweilig. Wenn es gut läuft, ist es nicht interessant. Das gilt nicht nur im Sport. Auch in der Wirtschaft sorgen unerwartete, meist schlechte Nachrichten für die fettesten Schlagzeilen.

Wir finden die Leistungen der Schweizer Fussballer keineswegs langweilig und wollen Sie deshalb auf das Fussballfest in Südafrika einstimmen. Vielleicht unterstützt unser «Hopp Schwiiz» die Kicker gar zu einem einmaligen Exploit.

Beachten Sie auch die grosse WM-Verlosung auf den Seiten 22 und 23.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



### Küche



### Freizeit

## MORE & MORE

<b>KÜCHE</b> aktuell	
Balsam für den Gaumen	5-7
<b>Kochschule</b>	
Kochen lernen von Profis	9-11
<b>EINFACH &amp; bequem</b>	
Wie aus Mamas Cucina	13
<b>Saison im Volg</b>	
Früchtetraum mit Milch	47
<b>Kochkurs</b>	
Kochen mit edlen Essenzen	39
<b>Naturena</b>	
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen	41
<b>Activo</b>	
Space Dream	42
<b>Teens</b>	
Ferien-Fotos aufgepeppt!	43
<b>volg volgine</b>	
Wurmige Party	45
<b>Weinerlebnis</b>	
Schweizer Originale	14-15
<b>Aktueller Tipp</b>	
Henniez aus dem Herzen des Waldes	16-17
<b>Typisch Schweiz</b>	
Typisch Volg	
Knuspriger Hochgenuss	18-19
<b>Hausmarke</b>	
Jetzt kommt die grosse Dunkle!	21
Ice Tea – Der coole Begleiter!	35
<b>In eigener Sache</b>	
Grosse WM-Verlosung in Ihrem Volg	22-23
Volg-Rundgang Landquart	25
<b>3+ OISI CHUCHI</b>	
DI FRISCH UND FRÜNDLICH HOCHSENDIG VOM VOLG	27
<b>Wettbewerb</b>	
Gewinnen mit Toffiee und Knoppers	29
<b>Dorfladen</b>	
«Alles für die Volg-Läden»	31
<b>Novissimo</b>	
Neu in Ihrem Volg	32-33

# Flaschenfrüchte vom Feinsten



**ANDROS**

Mach dein Leben fruchtiger!

**E**r passt zu Fleisch genauso wie zu Pasta, Gemüse und Früchten, zu Vorspeisen wie zu Desserts. Balsamico ist mehr als einfach ein Essig, der Würzessig präsentiert sich in der Küche als wahrer Tausendsassa. Hergestellt wird er übrigens nicht etwa aus besonders dunklen,

sondern aus weissen Trauben, meist von der Sorte Trebbiano oder Sauvignon. Im Tessin werden dafür auch Americana-Trauben verwendet. Die satt-dunkle Färbung erhält der Essig durch die Lagerung in verschiedenen Holzfässern. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen nicht nur Rezepte mit Balsamico vor, sondern zeigen auch, wie er für erlesene Dekorationen eingesetzt werden kann. ▶



*Sommerkreation:  
Schweinskotelett auf  
Rucola mit Aprikosen.*



**Wein  
empfehlung**

Der samtige Malans AOC Pinot Noir Steinböckler ist ein idealer Partner für das Schweinskotelett.

**Balsamico**  
für den Gaumen

Balsamico ist der  
berühmteste Essig der Welt.  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie  
mit dem «schwarzen Gold» jede  
Mahlzeit veredeln können.

**VOLG  
Koch  
kurs** IM JULI

## *Kochen mit Balsamico*

Kochen, Marinieren und Würzen mit edlem Essig oder hochwertigem Öl bringen das i-Tüpfelchen in Ihre Küche, sei es für Vorspeisen, Hauptgerichte oder gar Desserts. Sämtliche Details finden Sie auf Seite 39.

Salat einmal anders:  
Panzanella, ein Brotsalat  
mit Tomaten, Gurken und  
Mozzarella.



Aufwendig ist sie, die traditionelle Balsamico-Produktion: Aus 75 kg Trauben entsteht gerade mal ein Kilo Flüssigkeit, die sich «Aceto Balsamico Tradizionale di Modena» nennen darf. Denn der Begriff ist geschützt.

### LIEBHABER-PRODUKTION

Der echte «Tradizionale» muss mindestens zwölf Jahre lagern

Im Fluss  
des Genusses



Zum Apéro mit Ferienambiente: crostini con purea di melanzane, Baguettes mit Auberginencreme.



Duften so gut wie sie schmecken: Spaghettini mit Tomaten und Balsamico.



**Wein  
empfehlung**

Der rubinrote Sangiovese Daunia IGT und die Spaghettini ergeben ein apartes Geschmacks-Duett.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden sowie eine umfangreiche Rezeptdatenbank finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

und wird erst zum Verkauf freigegeben, nachdem ein Hersteller-Konsortium im italienischen Modena den Essig einer strengen Qualitäts- und Geschmacksprüfung unterzogen hat. Nur 112 registrierte Produzenten, die traditionellen Aceto Balsamico herstellen, gibt es in Modena. Und von diesen bieten wiederum nur 30 ihren «Tradizionale» zum Verkauf an – die übrigen betreiben die Herstellung aus Liebhaberei.

### LANGSAME REIFUNG

Ein aufwendiges Hobby: Der frisch gepresste Traubenmost



Ein Augen- und Gaumenschmaus: trote con pomodori, Forelle mit Balsamico-Cherrytomaten.



Wein  
empfehlung

Charmante Leichtigkeit zeichnet den Bianco del Salento IGT Leporetti aus, der zum Brotsalat wie auch zur Forelle passt.

wird über dem offenen Feuer erhitzt und langsam auf rund einen Drittel seines ursprünglichen Volumens reduziert. Dieser Sirup wird dann gefiltert und mit altem Balsamico und frischem Wein versetzt. Anschliessend muss die Mischung jeweils mehrere Monate in verschiedenen Holzfässern lagern. Die Reihenfolge der Holzarten – Eiche, Edelkastanie, Vogel-Kirsche, Esche und Maulbeere – ist dabei genauso wichtig wie die starken Temperaturschwankungen, denen die Fässer ausgesetzt sind. Je länger die Reifung, desto weniger Bal-

samico bleibt übrig. Insgesamt werden in Modena jährlich nur rund 100000 Fläschchen à 1 dl abgefüllt. Da der so gewonnene Würzessig nicht nur schwer erhältlich, sondern auch ziemlich teuer ist, haben die Volg-Läden Alternativen im Angebot: «Aceto Balsamico di Modena», der in der Region Modena hergestellt wird, und den «Aceto Balsamico». Sie eignen sich für Salatsaucen, zum Abschmecken von Risotto, Fisch und Wildgerichten oder als unvergleichliche Geschmacksgeber zu Käse, Walnuss-Glace oder Früchten.



Süßes und Saures in vollendeter Harmonie: gelato con ciliegie al balsamico, Glace mit Balsamico-Kirschen.

Raffinierte Kochideen mit Balsamico und 222 weitere Rezepte finden Sie im «Öise Lade»-Kochbuch «Frühling Sommer».



Exklusiv in Ihrem Volg-laden – statt ~~39,90~~ nur

Fr. **29.90**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# Abwehrkräfte zum Löffeln.

**NEU**



Aktifit Jogurts von Emmi enthalten die probiotischen Milchsäurebakterien LGG<sup>®</sup>, die Ihre Abwehrkräfte auf natürliche Weise stärken.  
Jetzt bei Volg erhältlich in den Aromen Erdbeere, Vanille und Nature.



[www.emmi-aktifit.ch](http://www.emmi-aktifit.ch)

## Im Auftrag Ihres Wohlbefindens



Jetzt neu bei Volg: Michel Bodyguard  
in der praktischen 33cl PET Flasche.

**Michel**<sup>®</sup>  
**BODYGUARD**  
FAIR TRADE





Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.

# Desserttraum in Weiss und Rot

**P**anna cotta heisst übersetzt «gekochter Rahm». Denn Rahm spielt bei diesem Dessert aus Norditalien eine wichtige Rolle. Er wird mit Zucker, einer Vanilleschote und Gelatine vermischt und in Förmchen gegossen. Eingemachte oder auch frische Früchte wie Erdbeeren sind der ideale Begleiter einer Panna cotta. Werden die Beeren zusätzlich mit Balsamico parfümiert, kommt ihr feines Aroma besonders intensiv zur Geltung.

Einfach himmlisch:  
Panna cotta mit Balsamico und Erdbeeren.

Der Profi für heisse Küchentipps: **Marco Zauggs**  
Tipps für Panna cotta

- Gelatineblätter immer in viel kaltem Wasser einweichen.
- Vor dem Stürzen die Form in heisses Wasser tauchen und den Rand mit einem spitzen Messer lösen.
- Panna cotta kann beispielsweise mit Amaretto, Instant-Kaffeepulver, Kakaopulver, Karamell oder Gewürzen aromatisiert werden.
- Zu Panna cotta können sehr gut Fruchtcoulis serviert werden: Früchte mit wenig Puderzucker und etwas Zitronensaft pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen.
- Panna cotta kann gut 2 Tage vorher zubereitet werden. Je länger Gelatinedesserts gekühlt werden, desto fester, bzw. härter werden sie. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.



Ideal zum Dekorieren: ein Lebensmittel-Dekostift. Er kann zum Preis von Fr. 24.50 (inklusive Porto und Verpackung) bestellt werden bei: Culine AG, Affolternstrasse 52, 8050 Zürich. E-Mail: kontakt@culinea-kochstudio.ch.

Schritt  
für  
Schritt



**1.** Gelatine in viel Wasser einweichen. Rahm mit Zucker, Vanillemark, Orangenschale und Orangensaft 15 Min. köcheln lassen.



**2.** Gelatine von Hand ausdrücken und mit dem Schwingbesen in die heisse Flüssigkeit rühren.



**3.** Gekochten Rahm in die kalt ausgespülten Förmchen verteilen, auskühlen lassen und mind. 4 Std. kalt stellen.



Lust auf unkomplizierte Desserts mit südländischem Flair? Eine Auswahl an italienischen Fertigdesserts finden Sie in Ihrem Volg.





Cremige Vielfalt  
für zu Hause!



Alle Cremissimo Bidons  
in Aktion vom  
7.6. bis 12.6.2010



CHF **7.95**  
statt CHF 9.75



Crema di balsamico können Sie selbst herstellen. Das Rezept dazu finden Sie ab Seite 49.



**Im Volg - aromatisch italienisch**

Die geschmackvollen vier aus Ihrem Volg: Aceto balsamico di Modena, Balsamico bianco, Aceto balsamico di Modena Gold und der praktische Aceto-balsamico-Spray. Sie veredeln kalte und warme Gerichte.

**ÖISE LADE TIPP**

Möchten Sie mehr Rezepte mit Balsamico kennenlernen? Infos zu unserem Kochkurs finden Sie auf Seite 39.



**D**ie Crema di balsamico ist die Essenz der Essenz: ein sirupartiges, glänzendes Aceto-balsamico-Konzentrat, das hervorragend zum Dekorieren geeignet ist, da es nicht auf dem Teller verläuft. Zudem kann es als würziger Akzent eingesetzt werden und passt zum Beispiel zu Sbrinz oder Parmesan, zu fruchtigen Desserts oder als Glasur zu einem Braten.

Die Crème de la Crème

**Für vieles gut - FITLEIBBUNDGUT**



**im Muesli**



**zum Knabbern**



**im Salat**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**Jetzt neu:  
Emmi CAFFÈ LATTE INTENSO  
der extra Starke!**

**extra  
stark**



**Wie anregend!**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# EINFACH & bequem

- Das Biskuit kann auch mit einem Likör getränkt werden.
- Zuccotto mit hellem Wiener Boden zubereiten und zur Vanilleglace eine dunkle Glacesorte wie Mokka oder Schokolade nehmen.
- Nach Belieben kandierte Früchte oder Schokoladewürfeli zwischen die Glace schichten.

## Tipps & Tricks

So überrascht man Schleckmäuler: Zuccotto mit zweierlei Glace.

Die Grundzutaten für die eisgekühlte italienische Tortenspezialität.

### Zuccotto

Zutaten für 8 Portionen:

750 ml **Raspberry-Strawberry-Sorbet** und 750 ml **Vanilleglace** im Kühlschrank 20 Min. antauen lassen. Eine runde Schüssel mit Haushaltsfolie auskleiden. 1 dunklen Wiener Boden achteln und 7 Stücke davon in die Schüssel legen. ½ dl **Himbeersirup** mit ½ dl Wasser verrühren und den Wiener Boden damit beträufeln. Beide Glacesorten einfüllen. Mit zweitem **Wiener Boden** decken und Rest wegschneiden. Auf Platte stürzen und mit weisser, flüssiger Kuchenglasur Fäden darüberziehen. Nach Belieben mit frischen Beeren garnieren.

**Tipp:** Zuccotto vor dem Stürzen 2 Std. tiefkühlen.

# Nonnas

# Desserttraum

**Z**ugegeben, ein Zuccotto braucht etwas mehr Zeit, dafür wird er Ihre Tischrunde auch besonders beeindruckend! Die Basisprodukte für diese ungewöhnliche Kuppeltorte finden Sie alle in Ihrem Volg. Biscotto tranken, Gelati einfüllen und das Ganze mit feinen Fäden aus Cioccolato garnieren. Genau so wie es die Nonna auch machen würde. Wer dem Zuccotto nach der Herstellung noch zwei Stunden eisige Temperaturen gönnt, kann ihn anschliessend viel besser in schöne Stücke schneiden.

Zuccotto-Varianten und viele weitere Dessert-Ideen finden Sie in «Öise Lade»-Kochbuch «Frühling Sommer» in Ihrem Volg.



Exklusiv in Ihrem Volg-Laden – statt ~~39.90~~ nur

Fr. **29.90**

## Schweizer Originale

**K**ennen Sie das Burgund der Schweiz? Es liegt im Osten, ist unter dem Namen «Bündner Herrschaft» bekannt und umfasst die Gemeinden Fläsch, Maienfeld, Jennins und Malans. Am Fusse des Rhätikon-Massivs, geschützt vor Nordwinden, wird hier auf kalkreichen Schieferböden seit über 1000 Jahren Gemüse, Obst und vor allem auch Wein angebaut. Die Hauptsorte ist dabei der Blauburgunder, der in der Schweiz unter der Bezeichnung Pinot Noir bekannt ist.

### IDEALE FÖHNLAGE

Die Bündner Herrschaft gehört zu den besten Anbaulagen der Deutschschweiz und Malans ist der südlichste Ort der Region. Der Föhn ersetzt im Herbst die maritime Wärme des Südens und bringt die Pinot-Noir-Trauben zur Vollreife, bevor sie traditionell an der Maische vergoren und im Edelstahltank ausgebaut werden.

### AUS DEM HERZEN DER SCHWEIZ

Ein Traditionsprodukt ist auch der Luzerner Rahmkäse, der seit 1968 im Emmi-Produktionsbetrieb in Emmen produziert wird. Er war damals das erste Emmi-Markenprodukt und ist heute noch die zweitwichtigste Eigenkäse-Marke des Unternehmens. «Würde man die im letzten Jahr produzierte Menge an Luzerner Laiben in 20 Stapel aufeinander-schichten, so wären diese alle so hoch wie das höchste Gebäude der Welt, der 828 Meter hohe

Burj Khalifa in Dubai», weiss Emmi-Brand-Manager Ivo Arnold.

### CREMIG UND MILD

Seinen Erfolg verdankt der Luzerner seinem milden Aroma mit der feinen Würze sowie seiner weichen, cremigen Konsistenz, was ihn zu einem äusserst beliebten Käse für die ganze Familie macht. ◀

Der kräftige Malans Steinböckler Pinot Noir und der Luzerner Rahmkäse: zwei solide Deutschschweizer mit viel Charme und Weltläufigkeit.

Wein  
des Monats  
Malans Steinböckler  
Pinot Noir  
75 cl, statt Fr. 17.90  
Fr. 14.90

Käse  
des Monats  
Luzerner Rahmkäse  
100 g statt Fr. 2.45 Fr. 1.95



### Genuss für die ganze Familie

Luzerner Rahmkäse wird aus bester pasteurisierter Milch und feinstem Rahm hergestellt. Während fünf bis sechs Wochen reift er unter strenger Aufsicht heran, bis er sein typisches feimildes Aroma erhält. Er eignet sich zum Frühstück oder Brunch und zum Nacht und natürlich lassen sich mit ihm auch viele «gluschtige» Gerichte kreieren oder verfeinern.

**WEIN** *Notizen*  
 Der Pinot Noir ist in der Schweiz die am meisten angebaute Rebsorte und belegt fast einen Drittel der gesamten Rebfläche. Die Traubensorte gehört weltweit zu den «Global Players», sie ist in Europa genauso beliebt wie in Übersee, im Osten ebenso wie im Westen. Doch je nach Herkunftsregion schmeckt sie ganz anders.

75 cl, statt Fr. 17.90  
**Fr. 14.90**



75 cl, statt Fr. 8.90  
**Fr. 6.90**



75 cl, statt Fr. 9.80  
**Fr. 7.80**



75 cl, statt Fr. 8.90  
**Fr. 7.50**



75 cl, statt Fr. 8.50  
**Fr. 6.50**



75 cl, statt Fr. 9.95  
**Fr. 7.95**



**MALANS STEINBÖCKLER PINOT NOIR 08/09**  
 SCHWEIZ  
 FARBE: kräftiges Rubinrot.  
 CHARAKTER: samtig weicher Auftakt, kräftiger und gehaltvoller Mittelteil, lang anhaltender, trockener Abgang.  
 TRINKREIFE: bei guter Lagerung 2 bis 4 Jahre.  
 PASST ZU: Wild, Lamm, Kaninchen, Pfeffer, Risotto, Pilzgerichten, Bündner Spezialitäten und Käse.  
 GENIESSEN BEI: 13–15 °C.  
 BEWERTUNG: 17,25 Punkte. Jg. 08

**SALICE SALENTINO DOC 2008**  
 ITALIEN  
 FARBE: tiefes Rubinrot.  
 CHARAKTER: am Gaumen sortentypisch, angenehm und intensiv. Im Geschmack ist er vollmundig, trocken, kräftig, aber samtig, warm und harmonisch.  
 TRINKREIFE: jetzt bis in 2 bis 3 Jahren.  
 PASST ZU: typisch italienischen Gerichten und rezentem Käse.  
 GENIESSEN BEI: 18–20 °C.  
 BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

**MARQUÉS DE TENA RESERVA, UTIEL-REQUENA DO 05**  
 SPANIEN  
 FARBE: Dunkelrot, violette Reflexe.  
 CHARAKTER: Im Gaumen ist er kraftvoll, samtig und elegant. Sein Abgang ist lang und anhaltend.  
 TRINKREIFE: jetzt, bei guter Lagerung bis 8 Jahre.  
 PASST ZU: rotem Fleisch, Braten, Grilladen und Geflügel.  
 GENIESSEN BEI: 16–18 °C.  
 BEWERTUNG: 16,75 Punkte.

**ANIMUS DOURO DOC 2007**  
 PORTUGAL  
 FARBE: intensives Granatrot.  
 CHARAKTER: geschmeidiger Auftakt mit dezenten Holzaromen. Harmonischer Körper, beerengeprägter Abgang.  
 TRINKREIFE: jetzt, bis 6 Jahre.  
 PASST ZU: Pizza, Grilladen, Nudel- und Wildgerichten, Gemüselasagne.  
 GENIESSEN BEI: 15–17 °C.  
 BEWERTUNG: 17 Punkte.

**SANGIOVESE DAUNIA IGT 2008**  
 ITALIEN  
 FARBE: sattes Rubinrot.  
 CHARAKTER: weicher, leicht süßlicher Auftakt, fruchtbetont am Gaumen, mittlerer Körper. Easy drinking aus Apulien.  
 TRINKREIFE: jetzt, bis 4 Jahre.  
 PASST ZU: Fleisch- und Wurstgrilladen, Pastagerichten, Pizza, Tapas, Crostini mit Mozzarella, Tomaten.  
 GENIESSEN BEI: 14–16 °C.  
 BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

**CHÂTEAU LATASTE BORDEAUX SUPÉRIEUR AOC 06/07**  
 FARBE: tiefes Dunkelrot.  
 CHARAKTER: typische Aromen von roten Waldbeeren. Schöne Struktur mit gut eingebundenem Gerbstoff.  
 TRINKREIFE: Kann jung getrunken werden, 2 bis 4 Jahre.  
 PASST ZU: rotem Fleisch, Grilladen, Wild und Käseplatten.  
 GENIESSEN BEI: 16–18 °C.  
 BEWERTUNG: 16,5 Punkte. Jg. 06

75 cl, statt Fr. 7.90  
**Fr. 6.30**



75 cl, statt Fr. 7.40  
**Fr. 5.90**



**BIANCO SALENTO IGT 2008**  
 ITALIEN  
 FARBE: blasses Gelb.  
 CHARAKTER: aromatischer Auftakt, der an Aprikosen, Fleur de sel und Jasmin erinnert. Im Gaumen süffig, saftig, blumig. Ein Wein für den täglichen Genuss.  
 TRINKREIFE: jetzt, bis 2 Jahre.  
 PASST ZU: weissem Fleisch, Muscheln, frittierten Fischen, Pouletschenkeln vom Grill, Forelle.  
 GENIESSEN BEI: 9–11 °C.  
 BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

**L'ESPRIT CÔTES DE PROVENCE ROSÉ AOC 2009**  
 FRANKREICH  
 FARBE: blasses Rosa.  
 CHARAKTER: Aromen von reifem Pfirsich. Am Gaumen rassig und erfrischend.  
 TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 2 Jahre.  
 PASST ZU: Geflügel, Wurstwaren, Fischgerichten. Idealer Sommerwein auch zu Grilladen und als Aperitif.  
 GENIESSEN BEI: 7–8 °C.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 09/10» von Chandra Kurt \* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

## MEINE Bestellung

### ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton **MALANS STEINBÖCKLER PINOT NOIR** 75 cl nur Fr. 89.40 statt Fr. 107.40
- Anzahl 6er-Karton **SALICE SALENTINO DOC** 75 cl nur Fr. 41.40 statt Fr. 53.40
- Anzahl 6er-Karton **SANGIOVESE DAUNIA IGT** 75 cl nur Fr. 39.- statt Fr. 51.–
- Anzahl 6er-Karton **CHÂTEAU LATASTE BORDEAUX SUPÉRIEUR AOC** 75 cl nur Fr. 47.70 statt Fr. 59.70
- Anzahl 6er-Karton **MARQUÉS DE TENA RESERVA** 75 cl nur Fr. 46.80 statt Fr. 58.80

- Anzahl 6er-Karton **ANIMUS DOURO DOC** 75 cl nur Fr. 45.– statt Fr. 53.40

### WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton **BIANCO SALENTO IGT** 75 cl nur Fr. 37.80 statt Fr. 47.40

### ROSÉWEINE

- Anzahl 6er-Karton **L'ESPRIT CÔTES DE PROVENCE ROSÉ AOC** 75 cl nur Fr. 35.40 statt Fr. 44.40

Ich hole den Wein in folgendem Laden ab:

Name	Vorname	Strasse/Nr.
PLZ/Ort	Telefon	Datum
Unterschrift		

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 31. Mai bis 3. Juli 2010, solange Vorrat.





*HENNIEZ Mineralwasser gibt es mit zwei verschiedenen Kohlensäuregehalten und jetzt neu auch ohne Kohlensäure in der 150-cl-PET bei Volg.*



## HENNIEZ

## Mineralwasser

## Herzen des



Mit einer Spezialflasche, einem aktuellen Wettbewerb und Naturschutzprojekten zeigt HENNIEZ, dass der Wald mehr bietet.

Das Wasser aus Henniez wird seit 1905 abgefüllt und geniesst in der Schweiz eine grosse Bekanntheit. Wenig bekannt ist die Herkunft des Produkts. Während die meisten Schweizer Mineralwasser aus den Bergen stammen, entspringt HENNIEZ unterirdischen Quellen im Herzen des Mittellandes. Eine geschützte,

Das Landgut Henniez liegt in der sanften Landschaft der Broye, 35 km von Lausanne und 45 km von Bern entfernt. Nach der Übernahme durch Nestlé Waters Suisse SA wird dieses Erbe wieder aktiv gepflegt.

#### NEUPFLANZUNGEN

So wurden seit den 1970er Jahren auf den 60 Hektaren Land rund 70'000 Bäume gepflanzt, um das Quellgebiet vor Umweltbelastungen durch Landwirtschaft, Industrie und Haushalt zu schützen – das zeigt Wirkung. «Die Bewohner der Region erzählen uns, dass sie den Eindruck haben, wieder die reiche Vegetation ihrer Kindheit anzutreffen», weiss Cédric Egger, verantwortlich für Wasser Ressourcen bei Nestlé Waters Europa.

#### DAS GUTE AUS DEM WALD

Ziel ist, in Zusammenarbeit mit den lokalen Behörden, den Landwirten und allen beteiligten Partnern, eine 400 Hektar umfassende Schutzzone zu schaffen. Wer mehr über das Projekt oder über den Zusammenhang zwischen Wald und Wasser erfahren möchte, findet auf der HENNIEZ-Homepage unterhaltsame Informationen und einen attraktiven Wettbewerb – aber auch die Möglichkeit Vorschläge für schönste Waldspaziergänge herunterzuladen. ◀

#### Infos und Wettbewerb

Mehr Informationen über den aktuellen Wettbewerb, die Dienstleistungen und die Natur von HENNIEZ finden Sie unter [www.henniez.ch](http://www.henniez.ch).



60 Hektar grosse und vorwiegend von Wald bewachsene Fläche bildet das Quellgebiet.

aus dem  
Waldes

**Brote backen wie der Bäcker vor 100 Jahren: Die Fredy's AG aus Baden hat sich mit Leib und Seele der Förderung des gesunden und vollwertigen Brotkonsums verschrieben.**

# Knuspriger

# Hochgenuss

**W**enn man die Firmenphilosophie von Fredy's mit zwei Worten umschreiben müsste, dann am ehesten mit Innovation und Nachhaltigkeit. Es ist der Ehrgeiz von Fredy's, Backwaren unter ernährungsphysiologischen Aspekten weiterzuentwickeln und ständig zu optimieren. «Wir wollen mit unseren Produkten Mehrwerte schaffen und das Brotessen wieder zu einem gesunden und lustvollen Erlebnis machen», sagt Firmengründer Fredy Hiestand.

## HÖCHSTE QUALITÄTSANSPRÜCHE

Bei Fredy's werden alle Brote nach der traditionellen Handwerkskunst des Bäckers verarbeitet. Höchste Ansprüche stellt man an die

Rohstoffe. So wird hauptsächlich mit Mühlen aus der Region zusammengearbeitet, wo man die lokalen Getreidebauern noch persönlich kennt. Zudem wird allen Broten mit Weizenanteil das Wertvollste des Kornes, der Weizenkeim, wieder zugeführt. «Das macht unsere Brote so ungemein gesund und reich an über 70 Vitaminen und Spurenelementen», freut sich Fredy Hiestand.

## GRÖSSTER HOLZBACKOFEN DER SCHWEIZ

Mit seinem Bekenntnis zur Qualität, zur gesunden Ernährung und zum Standort Schweiz passt das Badener Backwaren-Unternehmen, das über 120 Mitarbeiter beschäftigt, sehr gut zu Volg. Und selbstverständlich stehen

bei Fredy's richtige Bäckerleute in der Grossbackstube, die, unterstützt durch den Einsatz von modernen Prozessmaschinen, die Brote noch weitgehend von Hand zubereiten. Das Herzstück der Backstube ist der grösste Holzbackofen der Schweiz. Dort erhalten die Brote ihre unvergleichlich knusprige Kruste und ihren einzigartigen Geschmack. Die ofenwarmen Brote werden umgehend bei minus 28 Grad in den Tiefkühlschlaf gesetzt. «Dadurch wird der Alterungsprozess der Brote unterbrochen», erklärt Fredy Hiestand. «Der letzte Backprozess findet dann direkt im Volg-Laden statt. Frischer geht's nicht. Und auch nach zwei Tagen sind die Brote noch überdurchschnittlich gut.»

*Genussvoll und gesund: Brote von Fredy's bieten viele Mehrwerte.*

## Visionäre Backkunst

Als Fredy Hiestand im Jahr 2003 die Fredy's AG gründete, tat er dies mit der Absicht, sich mit den gesundheitlichen Aspekten des Brotes intensiv auseinanderzusetzen. Gleich vier Volg-Brote zeugen von Fredy's visionärer Backkunst: das rustikale «Wild und Ruch», das ernährungsphysiologisch sehr wertvolle «Mehrkornbrot», das «Hausbrot» mit seiner unvergleichlich aromatischen Kruste sowie das vielseitige «Chnorrz hell», das man den ganzen Tag zu allen Mahlzeiten geniessen kann.



1 In der im Jahr 2003 erworbenen Produktionsstätte in Baden werden Fredy Hiestands Back-Visionen in die Tat umgesetzt.



2 Eine extralange Teigführung bildet die Grundlage für die Qualität von Fredy's Backwaren.

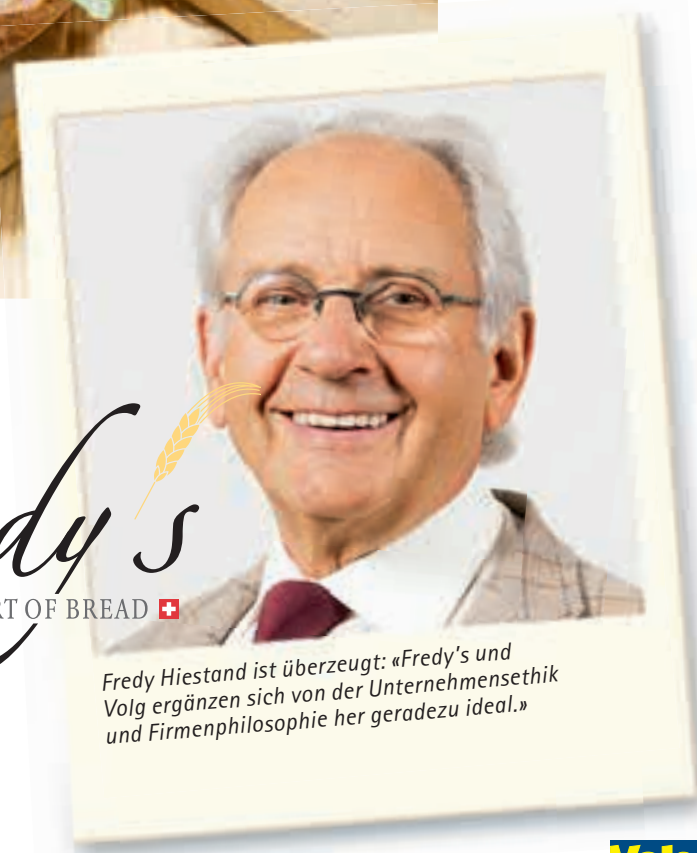


3 Jedes Brot ein wenig anders: Die Brotlaibe werden auf ein Holzbrett gesetzt und von Hand geschnitten.

Typisch  
Schweiz  
Typisch  
Volg 



4 Heisse Ware: Fredy's Holzofenbrote zeichnen sich durch eine ungemein knusprige Kruste aus.



*fredy's*  
THE FINE ART OF BREAD 

Fredy Hiestand ist überzeugt: «Fredy's und Volg ergänzen sich von der Unternehmensethik und Firmenphilosophie her geradezu ideal.»

SELEZIONE



REALE

Unser Tipp:

*Parmigiano Reggiano mit ein wenig Aceto Balsamico.  
...ein besonderer Genuss!*



www.cetra.ch

**Fr. 7.95**  
**500 ml Pint**  
**Häagen-Dazs**

Macadamia Nut Brittle  
Baileys®  
Pralines & Cream

Aktionsangebot gültig  
vom 21. bis 26.06.2010



www.haagen-dazs.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Ein zartschmelzender Ziegel:  
Neu gibt es die Volg-Kochschokolade in einer  
trendigen Grösse und mit neuem Outfit.



## Jetzt kommt die grosse Dunkle!

Ist sie nun edelbitter oder zartbitter, dunkel oder schwarz? Die Kochschokolade hat je nach Region einen anderen Namen. Gleichbleibend ist, dass sie einen deutlich höheren Kakaoanteil hat als Milkschokolade. Dieser verleiht der dunklen Schoggi nicht nur ihren speziellen, erst süssen dann zartbitteren Geschmack, sondern er kann sich auch positiv auf die Gesundheit auswirken. Beim Naschen hat sie einen weiteren Pluspunkt: Durch den intensiveren Kakaogeschmack ist die Lust auf Schokolade schneller gestillt und man isst weniger davon.

### MEHR KAKAO

Die Volg Kochschokolade gibt es neu mit einem leicht erhöhten Kakaoanteil von 46 Prozent und ausschliesslich als praktische 200-Gramm-Tafel. Denn das ist die ideale Grösse für die meisten Schokoladen-Rezepte, sei es Kuchen, Mousse, Sauce oder Guetzli. ◀



200 Gramm  
Fr. 1.95

**Neu**  
IM  
**VOLG**



Viel Schoggi-Geschmack für wenig Geld: die neue 200-Gramm-Tafel der Volg-Kochschokolade.

# IN EIGENER SACHE Verlosung

Im Volg einkaufen ist immer ein Gewinn. Doch während der Fussball-WM lohnt sich das Posten im Dorfladen besonders. Denn jede Volg-Kundin und jeder Volg-Kunde hat die Chance, eine prall gefüllte Einkaufstasche samt Vuvuzela zu gewinnen. Darin finden Sie alles, was Gross und Klein für einen gelungenen WM-Abend

am Bildschirm braucht: erfrischende Drinks, knusprige Knabbereien, Zutaten für unkomplizierte Mahlzeiten und erst noch etwas Feines für den süssen «Gluscht».

## GLÜCKSBON

Die Teilnahme ist ganz einfach: Schreiben Sie an einem der drei Schweizer Spieltage nach Ihrem

Einkauf im Volg Ihren Namen und Ihre Adresse auf die Rückseite des Kassenbons. Geben Sie diesen an der Kasse ab und Sie nehmen automatisch an der Verlosung teil. Selbstverständlich dürfen Sie an jedem Schweizer Spieltag an der Verlosung teilnehmen – wie unsere Nationalmannschaft haben auch Sie drei Mal eine Gewinnchance. ◀

# Hop Schw

## Grosse WM-Verlosung

Volg

## in Ihrem Volg

An den ersten drei WM-Spieltagen der Schweiz winken in jedem Volg-Laden tolle Gewinnchancen.



## Mitmachen und gewinnen

o  
ziiz!



In jedem Volg-Laden wird pro Spieltag eine prall gefüllte Volg-Tragtasche verlost. Schreiben Sie Name und Adresse auf die Rückseite des Kassensbons und geben Sie ihn gleichentags in Ihrem Volg ab.

### 1. Chance am 16. Juni

Das erste WM-Spiel in Durban für unsere Nationalmannschaft: Sie spielt gegen EM-Sieger Spanien.

### 2. Chance am 21. Juni

In der Küstenstadt Port Elizabeth an der Algoa Bay trifft die Schweiz auf Chile.

### 3. Chance am 25. Juni

Honduras ist heute der Gegner der Schweiz, gespielt wird in Bloemfontein, der sechstgrößten Stadt Südafrikas.



*In Bayern daheim. In der Welt zu Hause.*

**ERDINGER** *Weissbier*



Wollten Sie schon immer mal hinter die Kulissen der Volg-Verteilzentralen gucken? Dann ist dies Ihre Chance: Es hat noch letzte freie Besucher-Plätze in Landquart.

Sich in die Karten gucken lassen – das lässt sich kaum jemand besonders gern. Volg aber ist anders: Wir möchten unsere Kundschaft kennenlernen und laden Sie herzlich in unsere Verteilzentralen ein. Die angebotenen Besuchstage geniessen derartige Beliebtheit, dass in der Verteilzentrale Winterthur schon alle Termine ausgebucht sind. Und auch in Landquart wird die Gästeliste stets länger. Einige wenige Plätze sind aber noch frei. Am besten, Sie melden sich so rasch wie möglich an.

**GEHEN SIE «BACKSTAGE»**  
Unsere Besucher erwartet ein kurzweiliger Rundgang «backstage», also hinter der Bühne. In Gesprächen erfahren Sie spannende Geschichten aus dem Volg-Alltag, ein toller Film vermittelt viel Wissenswertes und selbstverständlich darf auch ein feines Zvieri/Znacht nicht fehlen.

**HABEN WIR SIE GLUSCHTIG GEMACHT?**

Dann freuen wir uns, Sie demnächst als Einzelperson, in einer Gruppe oder einem Verein bei uns willkommen zu heissen. Und Sie dürfen sich darauf freuen, Ihren Dorflanden von einer garantiert ganz neuen Seite kennenzulernen. ◀

## Besuchen Sie Volg-Landquart!



Alle Termine in Winterthur sind ausgebucht!



Im Dienst der Kunden: der Frischdienst Landquart.



Es hat noch wenige freie Plätze!

Volg Konsumwaren AG, «Volg-Rundgang», Schaffhauserstrasse 6, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 44

### Ich komme zu Besuch in die Verteilzentrale Landquart!

Dauer der Besichtigung (inkl. Verpflegung): ca. 2 Stunden. \* Die Anzahl Teilnehmer ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt.

**wo** |  Frischdienst Landquart  
Löserstr. 7, 7302 Landquart

**wann** |  Montag, 7. Juni     Montag, 4. Oktober  
 Montag, 5. Juli     Montag, 1. November  
 Montag, 2. August     Montag, 6. Dezember  
 Montag, 6. September

**um** |  16.00 Uhr  
 17.30 Uhr  
 19.00 Uhr

**wie viele** | \_\_\_\_\_ Pers. \*

Ersatztermin und -zeit, falls die 1. Wahl bereits ausgebucht ist: \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Strasse/Nr \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, z. Hd. Frau Cornelia Blättler, GL-Sekretariat, Schaffhauserstrasse 6, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 44, Fax 058 433 55 11, cornelia.blaettler@volg.ch



[WWW.SINALCO.CH](http://WWW.SINALCO.CH)



**SMS & WIN**  
★ A NEW SEAT IBIZA ST ★  
SENDE DEN CODE AUF DEINEM SINALCO AN 9889 UND GEWINNE!

# OISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG)



Priska Hösli-Züger aus Linthal kocht spontan und kreativ. Ihre beiden Kinder helfen gerne mit.

«Ich koche selten nach Plan.»

Eifrig bei der Sache: Priska Hösli-Züger und ihre Kinder Lars und Nila.

## Frau Hösli, wie sieht Ihr Menüplan für die kommende Woche aus?

«Ich mache keine Menüpläne, obwohl ich zweimal täglich für meine Familie koche. Gewisse Gerichte sind fix, alles andere entscheide ich oft spontan. Einfach Kühlschrank auf und schauen, was sich aus dem Inhalt zaubern lässt.»

## Und wenn etwas fehlt?

«Dann schicke ich meinen Sohn Lars in den nahen Volg. Dort kennt und hilft man ihm, wenn nötig.»

## Geht er gerne einkaufen?

«Lars und seine kleine Schwester Nila lieben es, im Volg die kleinen Kinder-Einkaufswagen durch die Gänge zu schieben.

Dass sie an der Kasse immer ein Holztierli aussuchen dürfen, finden sie besonders toll. Das gibt es sonst nirgends.»

## Helfen die Kinder auch beim Kochen?

«Ja, ich beziehe sie nicht nur beim Posten, sondern auch beim Kochen mit ein. Sie helfen beim Rüsten und Rühren und sind ganz begeistert dabei.»

## Wenn Sie so spontan kochen, mögen Sie wohl keine aufwändigen Menüs?

«Im Alltag mag ich unkomplizierte Pasta- oder Ofengerichte. Wenn wir aber Gäste haben, bin ich gerne kreativ und stehe auch mal länger in der Küche um an einem mehrgängigen chinesischen Menü zu tüfteln.»

### Warmer Sommersalat

#### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spaghetti
- 350 g Cherrytomaten
- 5–6 EL Basilikumblätter
- 2–3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Aceto Balsamico
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Halbierete Tomaten in Schüssel geben, leicht quetschen. Mit Basilikum, Knoblauch, Olivenöl und Essig würzen.
  2. Spaghetti al dente kochen, abtropfen lassen und noch heiss mit Zutaten mischen.
- Zubereitung ca. 20 Min.

### Kalbsschnitzel «Soraya»

#### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Champignons
- 1 EL Butter
- 250 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Cognac zum Ablöschen
- 125 g Cantadou, Aioli
- 1 EL Peterli, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 Kalbsschnitzel à 150 g
- Haushaltsfolie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Mehl zum Wenden
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Zahnstocher

#### Zubereitung:

1. Champignons schiebelen. Zwiebeln in Butter dünsten. Pilze dazugeben, mit Cognac ablöschen, einkochen lassen. Masse auskühlen lassen, Cantadou und Kräuter unterrühren.
  2. Ofen auf 180 °C vorheizen. Kalbsschnitzel zwischen Haushaltsfolie flach klopfen, Masse daraufstreichen, Enden einschlagen, einrollen und mit Zahnstocher fixieren. Würzen, im Mehl wenden. Mit Öl beidseitig kurz anbraten, fertig garen.
- Zubereitung ca. 35 Min. + ca. 15 Min. braten.

Zusätzliche Ausstrahlung am Sonntag, 6. Juni um 17.00 Uhr auf 3+

«Oisi Chuchi» auf **3+**  
Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.  
Nächste Sendung:  
**Am 3. Juni um 8.40 Uhr**  
WIEDERHOLUNGEN: Jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter [www.oisichuchi.ch](http://www.oisichuchi.ch)



Heineken



# MORE & MORE



Eine Fussball-WM, um mit der Zunge zu schnalzen: Mit den richtigen Snacks und Drinks werden die kommenden Wochen für Gross und Klein zu einem weltmeisterlichen Genuss.

## Kick-off zur WM-Knabberparty



*Fussball verbindet Generationen. Mit unseren Drinks und Snacks macht das Mitfiebern an der WM doppelt Spass.*

Da ist Mann sich einig: Beim Fussball müssen das Bier kühl und der Imbiss herzhaft sein!

## Freistoss für wahre Fans



Bereit für einen zünftigen Männer-WM-Abend: Roger Bertschinger, Thomas Konrad und Manfred Ruch.

### Tipps für WM-Tippspiele

Wenn Sie ein Tippspiel auf die Beine stellen wollen, lohnt es sich, damit schon eine Woche vor WM-Beginn anzufangen. Es dauert nämlich eine Weile, bis man sich sämtliche Regeln zurechtgelegt hat.

Sie können die Punkte in der K.-o.-Phase erhöhen, dann bleibt das Tippspiel länger spannend.

Neben den Resultat-Wetten sind Sondertipps beliebt: korrekter Weltmeister-Tipp = 10 Punkte, korrekter Vizeweltmeister = 7 Punkte, richtige Halbfinalisten = 5 Punkte, Torschützenkönig = 5 Punkte. Ebenfalls 5 Punkte erhält, wer richtig voraussagt, wie weit die Schweiz kommt. Alle Sondertipps müssen vor Turnierbeginn abgegeben werden.

Versenden Sie nach den einzelnen Spieltagen E-Mails mit den aktuellen Punkteständen, dann macht das Tippspiel noch mehr Spass.

Ein Tippspiel ohne Preise ist wie ein Fussball ohne Luft. Wie wär's mit einem attraktiven Volg-Geschenkkorb für den Gewinner?

Wenn es Ihnen zu kompliziert ist, auf Papier über das Tippspiel Buch zu führen, hilft Ihnen das Internet weiter. Von Excel-Tabellen, die das Ausrechnen der Punkte-Zwischenstände einfach machen, über fixfertige Tippspiele, die Sie mit Ihren Freunden im Netz spielen können, bis zu individuellen Luxuslösungen, die in eine eigene Website eingebunden werden können, findet man alles. Surf-tips: [www.kicktipp.de](http://www.kicktipp.de), [www.tipponline.ch](http://www.tipponline.ch).



### Pikante Eckbälle

#### Zubereitung:

Miniburger rundum in heissem Öl braten. Aus gelber oder oranger Peperoni Dreiecke ausschneiden, mit Zahnstocher auf Burger stecken. Mit Crème fraîche auf grünem Teller einen Corner zeichnen und die Eckbälle zum Servieren drauflegen.

Bier und diverse Knabbersnacks lassen die Herzen männlicher Fussballfans höher schlagen.

Für wahre Fussballfans gibt es drei unumstössliche Regeln: Ein Spiel dauert 90 Minuten, eine Mannschaft besteht aus 11 Spielern und in die Hand eines richtigen Fans gehört ein kühles Bier! Ähnlich klare Vorstellungen hat Mann in der Imbissfrage: Wenn etwas vor dem Fernseher auf keinen Fall fehlen darf, dann ist das salziges Knabberzeug! Wenn der Hunger etwas grösser

ist, dann gilt die Devise: Herzhaft müssen die TV-Snacks sein – schliesslich fordert das Mitfiebers in der Stube viel Energie. Gebratene Miniburger kommen deshalb bei männlichen Fussball-Anhängern immer gut an. Besonders originell: Die pikanten Häppchen werden in Form von stil-echten Eckbällen angerichtet. Da kommt bereits vor dem Anpiff Fussballstimmung auf!

# Fussballer? Zum Anbeissen!



Anstoss zum Frauenabend: Dafür trägt Sandra Höchli auch mal einen Fussballer auf Händen.

## Knusprige Stürmer

**Zubereitung:** Aus ausgewalltem **Blätterteig** Fussballer ausstechen und mit diversen **Lebensmittelfarben** bemalen für bunte Trikots, Schuhe, Socken und Hosen. Im auf 220 °C vorgeheizten Ofen ca. 8–10 Min. backen. **Kräuter-Frischkäse** auf **Tuc** original streichen und die Stürmer draufstecken. Je eine **Mozzarellakugel** als Ball hinlegen und mit **Kressse** garnieren.

**W**enn es um Fussball geht, stehen die Frauen schon lange nicht mehr im Abseits. Die Zeiten, als für das weibliche Geschlecht das Schönste an einer WM die kurzen Hosen der Spieler waren, sind längst vorbei. Immer mehr weibliche Fans lassen sich in den Bann des Fussballs ziehen – und das nicht nur beim Leibchentausch der Stars am Ende des Spiels.

## GAUMEN- UND AUGENSCHMAUS

Ob auf dem Rasen oder vor dem Fernseher: Frauen lieben es, wenn es beim Fussball stilvoll zu

und her geht. Eleganten Champagnerfussball geniesst die bessere Hälfte der Fussballfans am liebsten mit einem prickelnden Glas Sekt. Auch bei der Verpflegung mögen es die Frauen aufregend: Der knusprige Blätterteigstürmer, der mit einem Mozzarella-Ball auf dem Kressse-Rasen dribbelt, erfreut nicht nur den Gaumen – er gibt auch für das Auge viel her.



Ganz nach dem Geschmack der Frauen: prickelnde Getränke und aufregende Snacks.

## Fussball-Quiz

Stellen Sie 10 Fragen zusammen. Zum Beispiel: Was ist ein Hattrick, eine Schwalbe, eine dritte Halbzeit? Die Antworten können schriftlich oder mündlich beantwortet werden, es kann mit oder ohne Stoppuhr gespielt werden, jeder für sich oder in verschiedenen Mannschaften.

Die witzigste Fan-Verkleidung wird prämiert. Stellt eine Namensliste mit den Spielern der beiden Mannschaften zusammen. Tippt im Vorfeld, wer das 1. Goal schießt, als Erster eine gelbe Karte bekommt, als Erster ausgewechselt wird.

Statt Namen von Städten, Ländern und Gewässern werden Namen von Fussballspielern, Fussballmannschaften, Fussballlegenden, Fussballbegriffen, Trainern oder WM-Ländern gesucht.





### Brot-Fussball

#### Zutaten für 2 Brote:

500 g Mehl mit ½ EL Salz mischen. ½ Hefewürfel mit 1,5 dl Wasser und 1,5 dl Milch auflösen. Dazugliessen und alles zu Teig fügen. Kräftig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig halbieren und zwei Brote formen, nochmals aufgehen lassen. Mit Messer Fussballmuster einschneiden und mit schwarzer Lebensmittelfarbe bepinseln. Im 200 °C heissen Ofen ca. 30 Min. backen.

**Tipp:** Dazu passen feine Aufstriche. Eine grosse Auswahl ist unter [www.volg.ch/rezepte](http://www.volg.ch/rezepte) zu finden, einfach die Kategorie «Menügang» wählen und bei der Subkategorie «Brotaufstriche» anklicken.

# Jederzeit im Ballbesitz

Alle Mann nach vorn!  
Für jugendliche Fussballfans heisst es während der WM: Vollgas geben!

Drei Wochen lang für die Schweizer Nati alles geben – für junge Fussballfans ist das eine Ehrensache! Mitfiebern, Anfeuern, Daumen drücken und sich am Ende des Spiels jubelnd um den Hals fallen – zusammen mit guten Freunden kommt vor dem Fernseher schnell Partystimmung auf.

### RUNDE SACHE

Damit die Stimmbänder während der ganzen WM gut geölt bleiben, lautet die Devise: Süssgetränke bunkern! Mit «gluschtigen» Mixgetränken kommt beim Fussball-Durstlöschen garantiert

keine Langeweile auf. Und auch kulinarisch wird die WM mit Sicherheit eine runde Sache: Gestärkt mit einem köstlichen, selbstgebackenen Fussball-Brot lassen sich auch die längsten Fussball-Abende ohne Schwäche durchstehen.



Jeder Snack ein Treffer!  
Christian, Annika und Xenia stürmen die WM-Party.



Snacks und Süssgetränke gehören für junge Fussballfans zum TV-Abend.



### Schiri

**Zubereitung:** Je 1,5 dl Ananassaft und Michel Bodyguard mit je 2,5 dl Citro und Mineralwasser mischen. In Gläser mit Eiszubwürfeln giessen und je einen Spritzer Himbeersirup dazugliessen.





Ein edler Wein und ein feines Käseplättli – für gemütliche Fussball-Stunden das Richtige!

Für erfahrene Fans ist klar: Wenn der Genuss beim Fussball zu kurz kommt, droht die gelbe Karte.

## Fairplay für Gourmets



### Goldengoal

**Zubereitung:** Aus rundem ausgewalltem Kuchenteig Fussballschuhe ausstechen und mit Lebensmittelfarben Streifen auf Schuhe zeichnen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 8–10 Min. backen. Aus Pfeffer-Frischkäse Kugeln formen und in gehackten Kräutern, gehackten Nüssen, Mohn oder geröstetem Sesam wenden. Jeden Ball an einen Schuh drücken und auf einen mit Kresse ausgestreuten Teller stellen.



1 : 0 für guten Geschmack: Margrit Plüss tippt auf Genuss-Fussball.

Ohne Routiniers hat eine Fussballmannschaft an einer WM keine Chance. Doch nicht nur auf dem Rasen sind erfahrene Spieler von unbezahlbarem Wert, auch zu Hause vor dem Fernseher kann man von der älteren Fan-Generation viel lernen. Wenn es darum geht, einen Fussball-Abend auf dem Sofa in vollen Zügen zu genießen, beweisen graue Fussball-

Panther einen unvergleichlichen Torinstinkt.

### GUT VERPFLEGT IST HALB GEWONNEN!

Auch wenn ein Spiel noch so spannend ist – Fan-Senioren haben es gern gemütlich. So darf ein feines Glas Wein während einer Fussballübertragung nicht fehlen. Für den nötigen kulinarischen Kick sorgen Teig-

Tschuttschuhe und Frischkäse-Fussbälle. Unser Tipp: Häppchen in genügender Anzahl servieren, damit jeder herzlich zugreifen kann. Schliesslich gilt auch auf dem Apéro-Plättli: Fair geht vor!



Das Rezept zum «Fussballrasen» finden Sie auf Seite 51.



### Gewinnen Sie eines von sechs Büchern «Die besten Snacks & Drinks zum Anpfiff»

Sie suchen Snacks und Drinks, die immer zum gerade aktuellen WM-Spiel passen? Mit diesem Buch lassen sich Leckereien und Getränke aus den jeweiligen Ländern ganz einfach kombinieren. Wir verlosen sechs Exemplare der Neuerscheinung «Die besten Snacks & Drinks zum Anpfiff». Schicken Sie eine Postkarte an folgende Adresse: Volg Konsumwaren, «WM-Snacks», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Martina Tschirner, Tim Sterniczuk, «Die besten Snacks & Drinks zum Anpfiff», Hölker Verlag, 72 Seiten, ISBN 978-3-88117-814-3



**Celebrate  
with Coke!**



Ob Jung oder Alt,  
ob Frau oder Mann: Am meisten  
Spass macht die WM,  
wenn die ganze Familie  
zusammen feiert!

# Goal für die Familien-Mannschaft

Die Fussball-WM ist die perfekte Gelegenheit, um wieder einmal im Kreis der Familie gemeinsame Abende zu verbringen. Wenn die ganze Familie zusammen der Schweizer Nati den Daumen drückt, wird aus jedem WM-Spiel automatisch ein fröhliches Fussballfest.

## WM-OUT FÜR HUNGER UND DURST

Los gehts mit dem familiären Fussball-Plausch bereits lange vor dem Anpfiff, wenn Kinder

und Eltern zusammen in der Küche eine riesige WM-Pizza zubereiten. Natürlich kommt die Pizza dem Anlass entsprechend speziell daher: Mit Spargelpüree und Tofu wird ein Fussballfeld gestaltet, aus roten und gelben Peperoni-Stückchen werden die Mannschaften geformt. Zur Riesenzpizza darf selbstverständlich das passende Getränk nicht fehlen: Mit einer alkoholfreien WM-Sangria lässt sich vortrefflich auf die Schweizer Erfolge anstossen. In diesem Sinne: Hopp Schwiiz!



Genuss für die ganze Familie: So schmecken gemeinsame Fussball-Abende!



Teambildung: Schon das gemeinsame Zubereiten unserer WM-Pizza macht Roland und Joelle Spass. Das Geniessen sowieso.

### WM-Pizza

**Zubereitung:** 1 rechteckiger Pizzateig mit Rohschinken belegen. 750 g grüne Spargeln kochen, pürieren und würzen. Spargelpüree mit 80 g Reibkäse mischen und auf Teig streichen. Mit Tofu die Fussballfeldeinteilung legen. Salzen und pfeffern. Je 11 rote und gelbe Peperonirondellen als Spieler aufs Feld legen. Bei 220 °C ca. 20 Min. backen.

**Tipp:** für die schnelle Variante Familienpreis-Pizza zu einem Fussballfeld ausdekorieren.

### WM-Sangria

**Zubereitung für ca. 2,5 l:** 3 Orangen und 2 Zitronen auspressen, wenig Schale dünn abschneiden und alles mit 2 l rotem Traubensaft mischen. 1 Orange und 2 Pfirsiche in Stücke schneiden und mit Eiswürfeln zugeben.





HUGH JACKMAN

# DER ERSTE GRÜNTEE DER SCHMECKT

LIPTON ICE TEA. DRINK POSITIVE  
LIPTON TEA CAN DO THAT



Aktionsangebot gültig vom 7.06. – 12.06.2010



**10.50**  
Lipton Ice Tea  
Lemon  
6 x 1.5l



**10.50**  
Lipton Ice Tea  
Peach  
6 x 1.5l



**10.50**  
Lipton Ice Tea  
Mango  
6 x 1.5l

[www.lipton.ch](http://www.lipton.ch)

LIPTON ICE TEA. DRINK POSITIVE  
LIPTON TEA CAN DO THAT



## Gib mir einen Namen!

Liebe Toffifee- und Knoppers-Freunde, wenn ihr auch gerne so flink wie unser Eichhörnchen von Baum zu Baum springen wollt, dann sucht ihm jetzt einen tollen Namen!



Ich bin der grosse Kletterer der Wälder und liebe es, von Baum zu Baum zu springen, über wacklige Äste hinwegzutänzeln und die Sonne in luftiger Baumhöhe zu geniessen! Dabei trage ich immer meinen blauen Helm und den roten Klettergurt, damit ich gut geschützt bin.

### IN DEN BAUMWIPFELN HERUMKRAXELN

Möchtest du auch einmal – so wie ich – von Baum zu Baum springen? Dann mach bei unserem Wettbewerb mit, Toffifee und Knoppers verlosen tolle Seilpark-Erlebnisse. Was du tun musst? Ganz einfach: Finde einen passenden Namen für mich! Schick mir dann deinen Vorschlag samt einer Erklärung, warum du ihn ausgewählt hast, und du nimmst gleich am grossen Seilpark-Wettbewerb teil. Zu gewinnen gibt es Seilpark-Abenteuer samt Taschengeld für dich und deine Familie sowie zahlreiche andere attraktive Preise.»



*In den Bäumen herumklettern wie ein Eichhörnchen? Toffifee und Knoppers machen es möglich!*

*Eine süsse Zwischenverpflegung für alle Abenteurer und Baumkletterer.*

*...es steckt viel Spass in Toffifee!*

## Wettbewerb

<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #000080;">?</p> <p><b>Wie würdest du das Eichhörnchen taufen? Und weshalb gerade dieser Name?</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>21.–40. Preis</b> im Wert von je Fr. 120.–</p> <p>Je einen Seilpark-Eintritt für 2 Personen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>1.–10. Preis</b> im Wert von je Fr. 380.–</p> <p>Je einen Familien-Seilpark-Eintritt für 2 Erwachsene und 3 Kinder, inklusiv Fr. 200.– Taschengeld.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mitmachen &amp; Gewinnen</b></p> <p>Was für einen tollen Namen würdest du dem Eichhörnchen geben? Schicke uns deinen Namen mit Erklärung und Adresse.</p> <p><b>Online:</b> bis 28. Juni 2010 unter <a href="http://www.volg.ch">www.volg.ch</a></p> <p><b>Per Post:</b> Lösung bis 25. Juni 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Storck», Postfach 344, 8401 Winterthur.</p>
<p style="text-align: center;"><b>11.–20. Preis</b> im Wert von je Fr. 180.–</p> <p>Je ein 60 cm grosses Seilpark-Eichhörnchen aus Plüsch.</p>	

Instant-Kaffee in der Geschmacksnote Espresso  
....passione pura



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

CAFFÈ  
**CHICCO D'ORO**

Jetzt testen



**So stark war weich noch nie.**

Das neue 3-lagige Tempo Toilettenpapier verbindet die bekannte Tempo Stärke mit einem besonders weichen Gefühl. Das ist Sicherheit, auf die Sie und Ihre Familie sich jeden Tag verlassen können.



[www.tempo-toilettenpapier.ch](http://www.tempo-toilettenpapier.ch)

## Dieter Krähenbühl neuer Verkaufschef

Dieter Krähenbühl heisst der Nachfolger von Kurt Wicki als Volg-Verkaufschef. Der 48-Jährige leitet seit 2002 den Bereich Verkauf Landi/Private und war vorher während 13 Jahren Geschäftsführer der Landi Henggart.

# Volg



Blickt auf erfolgreiche 21 Jahre Volg zurück: Kurt Wicki bei einem seiner letzten beruflichen Besuche eines Dorfladens.



«Alles für die  
Voll-Läden»

Während der letzten 21 Jahre hat Kurt Wicki den Volg massgeblich mitgeprägt. Ende Juni geht der Volg-Verkaufschef in Pension.

**K**aum jemand kennt den Volg besser als Kurt Wicki: Er war in allen Geschäftsbereichen tätig und hat dabei auch beachtliche Spuren hinterlassen. Zuerst leitete er als gelernter «Transportler» die Logistik. In dieser Zeit bildeten die Planung und Inbetriebnahme des Frischdienstes Landquart und der Verteilzentrale Winterthur die Höhepunkte – zwei Logistikzentren, die auch heute noch ausgezeichnet funktionieren. Mitte der Neunzigerjahre wurde ihm zusätzlich die Leitung der gesamten Warenbeschaffung übertragen.

#### MODERN UND LEISTUNGSSTARK

2001 übernahm Kurt Wicki auf eigenen Wunsch die Leitung des Verkaufs. Die Neugestaltung der Verkaufsstellen in moderne Dorfläden und der Umbau der Volg Detailhandels AG in ein leistungsstarkes Unternehmen forderten in den letzten Jahren seine ganze Schaffenskraft. All dies bewältigte er mit Können und Hartnäckigkeit, aber auch stets mit seiner gewinnenden Art, mit Menschen zusammenzuarbeiten. Dabei stand für ihn stets das Motto «Alles für die Volg-Läden» im Mittelpunkt.

#### MEHRWERT DORFLADEN

In diesen Tagen feiert Kurt Wicki seinen 65. Geburtstag und geht somit Ende Juni in die wohlverdiente Pension. Was wünscht er sich nach 21 Jahren Volg? «Dass Volg und alle Mitarbeitenden frisch und fründlich bleiben, so dass ich – wie alle anderen Kunden auch – stets mit Vergnügen im Volg einkaufen und die Mehrwerte des Dorfladens täglich spüren kann.»

Ein fixfertiger  
Milchshake für zu Hause  
und unterwegs? Shakeria  
macht es möglich.

Schütteln und geniessen:  
Shakeria, Drink Shake  
Macchiato, 250 ml  
Bourbon Vanilla, 250 ml  
Erdbeer\*, 250 ml

Fr. 2.10



**Neu**  
IM  
VOLG

## Einfach schütteln und mitnehmen

**K**nuddelig sehen sie aus, die neuen Shaker im Volg-Kühlregal. Ihr Inhalt ist genauso ansprechend: Shakeria sind feine Shakes aus gesunder Schweizer Milch in verschiedenen Aromen. Nur noch schütteln und der natürliche Energiespendender kann überall genossen werden: in der Freizeit, bei der Arbeit und natürlich auch zu Hause.

### UNKOMPLIZIERTER BEGLEITER

Feinster Milchschaum macht Shakeria zu einem aussergewöhnlichen Trinkerlebnis, genau wie bei einem selbst gemachten Latte Macchiato, Cappuccino, oder einem luftig leichten Fruchtshake. Denn der spezielle Shaker ermöglicht eine Schäumung bis zu 40% und bietet

echtes Shake-Feeling. Besonders praktisch ist der ausziehbare, hygienisch verpackte Trinkhalm, der perfekt in den Deckel mit Wiederverschluss passt. Shakeria gibt es in drei Geschmacksvarianten in Ihrem Volg. ◀

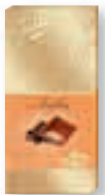
Stärkt und schmeckt:

Aktifit Jogurt,  
2 x 125 g,  
Erdbeer,  
Vanille\* und  
Nature\*



Fr. 2.10

Creinig und mit Pralinéfüllung:  
Cailler Sublim Lait Truffon,  
150 g



Fr. 3.95

statt Fr. 4.40

Mit Splittern von Karamell:

Cailler Sublim, 100 g,  
Lait Caramel und  
Lait Fèves de Cacao\*



Fr. 2.95

statt Fr. 3.30

Für den  
Feierabend:  
Erdinger,  
Weissbier,  
4 x 50 cl



Fr. 8.65

statt Fr. 9.65

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell  
nicht erhältlich



europ.-amerikan. Raum-labor	europ. Bank (Abk.) Städtchen in Tirol		ital. Autor Hafenstadt auf Honshu	Autoz, ein. europ. Klein-staates	Fluss durch Uster chem. Z. f. Vanadium	Kantons-autokz. Gewicht (Abk.)	Versiche-rung (Abk.) röm. Zahlzei-chen für 100	emsiges Ziel-streben		Reise-omnibus (Kurzwort)	Himmels-bläue Vorderer Orient
Berg-gipfel am Silva-planersee								Ort der Surselva Ort in Grau-bünden			
Schmiede-gerät			3						nicht glatt chemi-sches Element		
Verkehrs-Club (Abk.)								lebhaft geboren (Abk.)	10	Autoz, für Kroatien Seebad auf Sylt	
Lehre von der sittlichen Gesinnung		an diesem Ort	kurz für: an dem norweg. Dichter †								fahrbarer Bagger, Schaufel-lader
Teil von Gross-britannien	Kontonum-mer (Abk.) Wasser-leitung							Ort am Gotthard-tunnel		schweiz. Künstlerin Nacht-gespenst	4
				leicht schwach-sinnig				langer Gebäude-teil		hölzernes Rücken-trag-gestell	Strasse (Abk.) Kopffüsser der Tiefsee
wort-gewandt, sprach-gewandt											Fluss-barsch
Mobil-funk-standart (Abk.)	Zweig der bildenden Kunst		nicht alt Sportver-band (Abk.)					Ausruf des Er-staunens			Vorsilbe f.: ehemalg Verkaufs-apparat
				chem. Z. für Brom-stehendes Gewässer							5
familiäre Bezeich-nung für den Vater								Herum-liegen von Gegen-ständen		Maulesel eh. Faden-stärke-mass (Abk.)	
ital. Architekt, † 1979 (Pier Luigi)	Schweizer Volksheld Abhang							Einwand, Ein-schrän-kung		Wemfall Staat in Süd-amerika	8
				Diagramm der Hirn-ströme (Abk.)	Rhonetal von der Quelle bis Grenchol	Fruchtsaft, Gemüse-saft	Getränk zweiter Heu-schnitt				griech. Vorsilbe für: gleich...
				Kniegeige			trainieren			eh. Raum-station der Kos-monauten	
Südwind am Gardasee				chem. Z. f. Cäsium							
Jass-kartenfarbe					Sigrist, Sakristan					ab-geschrägte Kante	2
kurz für: in das				weib-liche Ziege			engli-sches Wort für: Trommel			grosser Haus-eingang	

# IHR GEWINN

15 Gutscheine für Bad Schinznach im Wert von je Fr. 100.-



Angelegt in einer grosszügigen Parklandschaft ist Bad Schinznach das ideale Ausflugsziel bei jedem Wetter. Im Erlebnis-Thermalbad Aquarena kann man so richtig die Seele baumeln lassen, verschiedene Restaurants laden zum Geniessen ein und auf dem «Pitch&Putt», dem Kurz-golfplatz für jedermann, kommen auch Sportbegeisterte auf ihre Kosten. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à 20.-.

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Mitarbeiter der Firmen Bad Schinznach und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Guter Fang:  
**Rio Mare Thon al naturale,**  
3 x 80 g

**Fr. 5.75**  
statt Fr. 6.40

Italienischer Klassiker:  
**Barbera d'Asti Masereto,**  
75 cl

**Fr. 6.50**  
statt Fr. 8.50

Erfrischender Durstlöcher:  
**Volg Ice Tea, mit Zitronenaroma,**  
6 x 1,5 l

**Fr. 7.50**  
statt Fr. 9.-

**Neu IM VOLG**

**Mitmachen & Gewinnen**

**Online:** bis 28. Juni 2010 unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

**Per Telefon:** bis 28. Juni 2010 unter 0900 220 260, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

**Per Post:** Lösung bis 25. Juni 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsum-waren AG, «Glückspost», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Alle Einführungspreise sind gültig vom 3. Juni 2010–7. Juli 2010.



# Entdecken Sie höchsten Schweizer Glacegenuss



Seit 1925 pflegt Emmi die Schweizer Glacetradition und stellt aus reiner Schweizer Milch feinste Glace her. Dabei verwenden wir nur beste Zutaten: frisch gebrauten Espresso, knackige Original-Nidletäfel und feine Schweizer Schokolade. Geniessen Sie ein Stück Heimat mit Emmi Ice Cream.



Die Glace aus reiner Schweizer Milch

[www.emmi.ch](http://www.emmi.ch)

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# mmmh...



## Zip Anzündhilfen... und die Grillparty kann beginnen

Die erstklassigen Anzündhilfen  
von Zip gibt es in Ihrer Volg-Filiale



Ice Tea ist einer der beliebtesten Durstlöscher der warmen Saison. Jetzt gibt es den Volg-Ice Tea neu in der praktischen PET-Flasche.

## Der coole Begleiter durch den Sommer

**Neu**  
IM  
**VOLG**

1,5 Liter,  
Fr. 1.25  
statt Fr. 1.50



Den Volg-Sommerdrink gibt es bis zum 30. Juni zum besonders günstigen Einführungspreis.

**E**in Glas mit erfrischendem Eistee gehört für viele unverzichtbar zu einem gelungenen Sommertag – und das hat seit über 100 Jahren Tradition. Seinen Siegeszug startete das gekühlte Teegetränk bereits 1904. Damals war der Engländer Richard Blechynden auf der Weltausstellung in St. Luis für den Tee-Ausschank für die Besucher zuständig. Da 1904 ein aussergewöhnlich heisser Sommer war, kam er auf die Idee, den Tee mit Hilfe von gekühlten Blei-

Rohren abzukühlen, und landete einen Verkaufshit.

### EINFACH ERFRISCHEND

Der Volg Ice Tea in der bewährten Hausmarkenqualität überzeugt mit seinem erfrischend spritzigen Zitronenaroma. Der natürliche Durstlöscher der Saison kommt ganz ohne Konservierungsstoffe und Farbstoffe aus und ist in der praktischen PET-Flasche ein idealer Begleiter für traumhaft schöne Sommer- tage und -nächte.



**DECKEL-JAGD 2010**  
**JETZT GEWINNEN!**  
**5x PHILIPS HOME THEATER**



**Jetzt in Aktion**  
vom 7. bis 12. Juni 2010

**FRISCH VOM SCHLOSS**



**RIO**  
mare

**Einzigartig im Geschmack.**

Neu bei Volg



# FREIZEIT

*Macht Partylaune:  
fröhliche Lampions mit  
individuellen Verzierungen.*



## Farbenfroh und fröhlich

Sie suchen einen frischen Akzent in Ihrem Leben? Wir haben Ideen für einen kreativen Sommer zusammengestellt.

**F**arben bereichern unser Leben. Das satte Grün einer Wiese, das Rot einer reifen Tomate, das strahlende Blau des Sommerhimmels oder das leuchtende Gelb einer Sonnenblume erfreuen unser Auge und unser Gemüt.

### DIE WELT IN FARBE

Haben Sie daher Mut zu farbenfrohen Experimenten, zum Beispiel in einem unserer neuen Naturena-Kurse. Wer lieber zur Kamera statt zu Schere, Pinsel oder Farbpistole greift, findet auf der Teens-Seite Anregungen für kreative Bildgestaltung. Und natürlich kommen auch die Geniesser nicht zu kurz: Die Teilnehmer des neuen Koch-Kurses dürfen diesmal mit edlen Essenzen würzige Köstlichkeiten kreieren. ◀



**Kochkurs. Kochen mit edlen Essenzen.** Seite 39

**Activo: Space Dream**  
das Musical Seite 42



**Volgi & Volgine**  
Wurmige Party Seite 45



Unser bestes Stück Natur.

# Ein Bisschen Schweizer Heimat.

[www.agrinatura.ch](http://www.agrinatura.ch)



### Aufschnitt geschnitten

Traditionell und fein geschnitten, so lieben wir ihn. Passt wunderbar zum Belegen von Broten.



### Bündnerplatte

Das Beste aus dem Bündnerland: Ein feiner Mix aus vier beliebten Sorten. Für Geniesser, die Abwechslung lieben.



### Rinds-Entrecôte

Zartes Zwischenrippenstück vom Rind, fein marmoriert. Ein beliebtes Fleischstück für besondere Anlässe.

### Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

#### Glückliche Tiere

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

#### Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

#### Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

#### Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

#### Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

**E**ssig und Öl sind in jeder Küche unentbehrliche Helfer. Sie können für die kalte wie für die warme Küche eingesetzt werden und haben bei Vorspeise, Hauptgang oder sogar Desserts ihren Auftritt. In diesem Kurs kommen besonders edler Essig und hochwertiges Öl zum Einsatz. Unsere Kochprofis in Oerlikon, Aarau und Gossau zeigen den Teilnehmern, wie mit diesen exklusiven Produkten harmonische Kombinationen gekocht und spezielle Marinaden und Gewürzöle kreiert werden können, die jedem Gericht ein besonderes Flair verleihen.

*Balsamico und hochwertiges Olivenöl sind ein Dreamteam in der Küche.*

**ÖISE  
LADE  
TIPP**

Melden  
Sie sich schnell an,  
die Teilnehmerzahl ist  
begrenzt!

## VORSCHAU

**Sommerliche Wok-Gerichte.** Einfach und schnell zubereitet – das ist genau das Richtige für den Sommer. Begeben Sie sich mit unseren neuen Rezepten für den Wok auf eine Genuss-Reise durch Asien. Warten, Ihr Grill bleibt diesen Sommer öfter mal kalt!

12. August 2010 in Gossau  
16. August 2010 in Aarau  
31. August 2010 in Oerlikon

**Mediterrane Inselküche.** Eine der bekömmlichsten Küchen ist jene des Mittelmeers. Deshalb lassen wir uns von den Kreationen der mediterranen Inseln betören. Originelle Rezepte, die nach Sonne schmecken – mit dem ganzen reichhaltigen Angebot an frischen Produkten und aromatischen Kräutern.

6. September 2010 in Oerlikon  
8. September 2010 in Gossau  
14. September 2010 in Aarau

**Selbstgemachte Gourmet-Produkte.** Für alle, die ausgewählte Köstlichkeiten lieben. Erstklassige Ausgangsprodukte werden beispielsweise zum würzigen Chutney, pikanten Sugo oder zu einem fruchtigen Senf verarbeitet. So stellen Sie Ihre eigene, exklusive Gourmet-Linie auf Vorrat her.

29. September 2010 in Aarau  
12. Oktober 2010 in Oerlikon  
18. Oktober 2010 in Gossau



# Kochen mit edlen Essenzen

«Kochen mit Balsamico» bei ...



**... CULINEA IN OERLIKON  
MIT MARCO ZAUGG:**

5. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung: [www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)  
oder Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
[info@culinea.ch](mailto:info@culinea.ch)



**... COOKUK IN AARAU  
MIT SUSANNE VÖGELI:**

7. Juli, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung: [www.cookuk.ch](http://www.cookuk.ch)  
oder Telefon 062 823 52 92  
Cookuk, Schachenallee 29  
5000 Aarau  
[mail@cookuk.ch](mailto:mail@cookuk.ch)

**... PETER'S KOCHSCHULE  
IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:**

5. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung: [www.peters-kochschule.ch](http://www.peters-kochschule.ch)  
oder Telefon 071 383 27 17  
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b  
9200 Gossau SG  
[info@peters-kochschule.ch](mailto:info@peters-kochschule.ch)



Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kosten für den Kurs inklusive Apéro, Essen, Getränke und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage ([www.volg.ch](http://www.volg.ch)) oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon, ganz nach Ihrem Gusto.

Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Informationen finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

Die N  
Wildn  
sind d

# Erst denken, dann drehen.

Federico, Speedcuber & Rivellutionär

ERFRISCHE  
**DEINEN  
GEIST!**  
MIT RIVELLA  
GRÜN.



[lang-lebe-anders.ch](http://lang-lebe-anders.ch)





## Kunstvolles

## Gestalten

Passend zum Sommer stehen Farben und Formen im Mittelpunkt der neuen Naturena-Kurse.



**Fricktal: Malen in Acryl/Mischtechnik**



**Werdenberg: Farbenfrohe Lampions**



**Zugerland: Kunstvolle Graffiti**

**Samstag, 3. Juli, 9–16.30 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

**Programm:** Beim Malen in Acryl/Mischtechnik entstehen stimmige und moderne Bilder, die gut zum heutigen Einrichtungsstil passen. Unter Anleitung der Künstlerin Elisabeth Jacob malen Sie mit Acryl auf Karton und experimentieren mit Collagentchnik, Übermalen, Ritzen und Spachteln. Sie lernen, Farbpigmente, Sand, Strukturmasse und Teer einzusetzen, so dass ausdrucksstarke Gemälde entstehen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 16 Jahren.

**Kleidung:** Bequeme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung (der Kurs findet draussen in einer gedeckten Halle statt).

**Mitbringen:** Wasserbecken, Massstab, altes Frotteehandtuch, Gummihandschuhe. Metallspachtel, Schaumstoff- oder Synthetikröllchen und flachen Pinsel, je ca. 5 cm breit.

**Leitung:** Elisabeth Jacob, Hausen am Albis, [www.atelier-jacob.ch](http://www.atelier-jacob.ch).

**Preis:** Fr. 220.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie das Material für zwei Bilder.

**Samstag, 17. Juli, 10–15.30 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

**Programm:** Lampions stammen ursprünglich aus China. Der sanfte Schein und die fantasievollen Formen machen sie zu beliebten Gartenlichtern. Auf Basis von einfarbigen Rohlingen lernen Sie, individuelle Lampions zu gestalten, die Ihren Garten bei der nächsten Party oder am Nationalfeiertag verschönern. Es stehen Ihnen dabei verschiedene Materialien zur Verfügung, so dass Sie nach Ihren Vorstellungen kleben, schneiden, kleistern, malen und formen können.

**Teilnehmer:** 18 Personen ab 16 Jahren.

**Mitbringen:** Sofern vorhanden: Heissleim-Pistole, 1 oder 2 Haltestäbe für die Lampions.

**Leitung:** Petra Hartmann und Ladina Gredig, Atelier Sunnwind, Lunden.

**Preis:** Fr. 95.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie das Material für zwei Lampions.

**Samstag, 17. Juli, 9–13 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Hofmärcht, Deinikon, 6340 Baar.

**Programm:** Graffiti haben ihre Wurzeln in den USA. Die spezielle Art, Schriftzüge bildlich darzustellen, hat sich in den 80er Jahren auch als Kunstform etabliert. Dabei werden Buchstaben und Wörter mit 3-D-Effekten versehen oder mit Licht und Schatten ausgearbeitet. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundsätze des Graffiti-Gestaltens, basierend auf Bausteinen von TRENDY ART USA. Ihre Kenntnisse vertiefen Sie in praktischen Übungen mit Farbstiften und Papier und sind dann in der Lage, Ihren eigenen Stil zu entwickeln.

**Teilnehmer:** 25 Personen ab 8 Jahren.

**Mitbringen:** Farbstifte.

**Leitung:** Lukas Forrer, Kloten

**Preis:** Fr. 60.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke.

Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09

### Anmeldungen «Malen in Acryl/Mischtechnik», «Farbenfrohe Lampions» und «Kunstvolle Graffiti».

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Malen in Acryl/Mischtechnik»
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Farbenfrohe Lampions»
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Kunstvolle Graffiti»

Online-Anmeldungen unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch), Fricktal, Werdenberg oder Zugerland, Rubrik Veranstaltungen. Hier erfahren Sie auch aktuell, falls Kurse/Workshops ausgebucht sind.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Einsenden, faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07. Anmeldeschluss: 21. Juni 2010

# Volg

Exklusiv für unsere Kunden:

## Die Musical-Legende ist zurück!



**Letzte Gelegenheit!  
Holen Sie sich jetzt  
Ihren Gutschein.**

Träume nicht dein Leben. Lebe deinen Traum.

Mit den wohl berühmtesten Figuren aus dem Weltraum.

**Das Musical-Highlight des Jahres.**

**Ab 22. Oktober 2010.**

City Halle Winterthur [www.spacedream.ch](http://www.spacedream.ch) [www.cityhalle.ch](http://www.cityhalle.ch)

**Das Original!  
620'000 Besucher  
Platin-CD**

Gutschein für den Bezug  
von maximal 6 Tickets mit

**30% Frühbucher-  
Rabatt**

Erhältlich bis 30. Juni 2010  
in Ihrem VOLG-Laden.

Für jeden Geschmack ein Bearbeitungsprogramm:

[www.gimp.org](http://www.gimp.org)

Sehr umfangreich und professionell

[www.paintnet.org](http://www.paintnet.org)

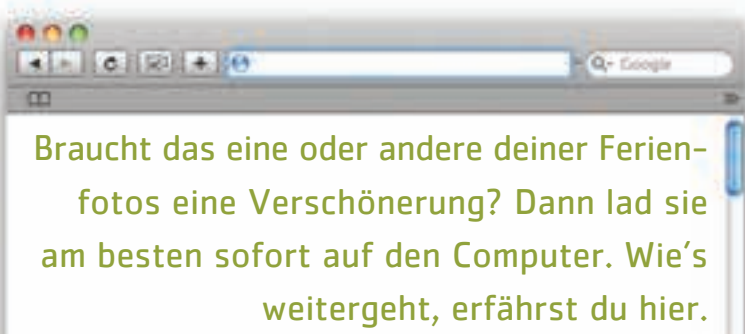
Umfangreich, einfache Bedienung

[www.pixlr.com](http://www.pixlr.com)

Umfangreich, Onlineanwendung

[www.picnik.com](http://www.picnik.com)

Schnell, einfache Bedienung, Onlineanwendung



Braucht das eine oder andere deiner Ferienfotos eine Verschönerung? Dann lad sie am besten sofort auf den Computer. Wie's weitergeht, erfährst du hier.

## Mach ein Buch

## aus deinen

## Fotos!



**S**ind die Bilder auf dem Computer gespeichert? Dann kann's ja losgehen! Erst gilt's zu bestimmen, welche deiner Fotos eine Aufmöblung nötig haben. Mach von ihnen eine Kopie. So bleibt immer noch das Original, falls bei der Bearbeitung was schief gehen sollte.

### GRENZENLOS

Mit einigen Kniffs kann fast jedes noch so miese Bild in einen Hingucker verwandelt werden. Rote Augen, fahle Farben, glänzende Stirnen – alles kein Problem mit dem passenden Bearbeitungsprogramm.

### NICHT GANZ OHNE

Nur: Womit können Fotos bearbeitet werden? Wir haben uns im Internet nach Programmen umgesehen. Mit den einen kannst du deine Bilder gleich online bearbeiten, die anderen musst du erst downloaden. Kosten tut's dich in beiden Fällen nichts – höchstens ein wenig Geduld. Denn ein Bild zu verschönern braucht halt ein bisschen Zeit. Bis zu den Herbstferien schafft's aber gewiss jeder!



## Ihre Quelle für zu Hause

Wasserfilter Marella  
(in grösseren VOLG Filialen erhältlich)

Filterkartuschen Classic

Filterkartuschen MAXTRA  
(in grösseren VOLG Filialen erhältlich)

- Mehr Genuss bei Tee und Kaffee
- Sicherer Schutz vor Geräteverkalkung
- Geniessen Sie frisches, BRITA gefiltertes Wasser
- Mehr Infos und Gewinnspiele: [www.brita.ch](http://www.brita.ch)

# Nestlé Cerealien

## DIE VOLLKORNGARANTIE



Das grüne VOLLKORNSIEGEL auf den Nestlé Cerealien Packungen garantiert Ihnen einen Mindest-Vollkornanteil von 30%!

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Jolly Time**

**Butteraroma**

**Nature**

**Sweet & Salty**

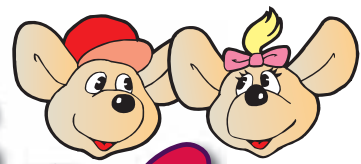
**FunMania**

**PRODUCT OF USA**

... in die Mikrowelle und Film ab!

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# volgi & volgine



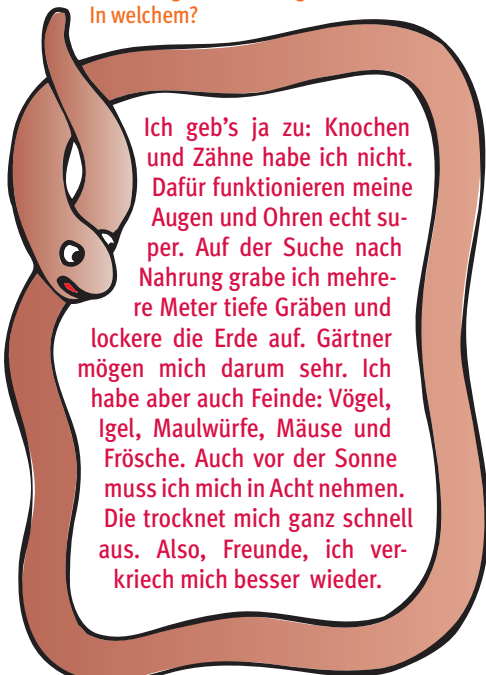
## Wurmige Party

Regenwurm Fritz hat zum Geburtstagsfest geladen. Wie viele Würmer tanzen nun in seiner Stube?



### Da ist der Wurm drin!

Regenwurm Fritz erzählt von sich. In einem Satz lügt er aber wie gedruckt. In welchem?



Ich geb's ja zu: Knochen und Zähne habe ich nicht. Dafür funktionieren meine Augen und Ohren echt super. Auf der Suche nach Nahrung grabe ich mehrere Meter tiefe Gräben und lockere die Erde auf. Gärtner mögen mich darum sehr. Ich habe aber auch Feinde: Vögel, Igel, Maulwürfe, Mäuse und Frösche. Auch vor der Sonne muss ich mich in Acht nehmen. Die trocknet mich ganz schnell aus. Also, Freunde, ich verkrich mich besser wieder.

Regenwürmer haben weder Augen noch Ohren.

### Übrigens: Der neue Spielplan ist da!



Lust auf eine kleine Abkühlung? Dann hol in deinem Volg den neuen Spielplan und begleite Volgi & Volgine an den See! Die passenden Holzfigürli gibt's auch geschenkt – ist ja logo.

Gewinnen Sie jetzt  
1 von 50 Saeco-Kaffee-Vollautomaten.



In Aktion von Montag, 21.6.  
bis Samstag, 26.6.2010, solange Vorrat.

Wettbewerb auf allen Duopackungen Mastro Lorenzo  
Classico Bohnen 500g, Crema Bohnen 500g.  
[www.mastrolorenzo.it](http://www.mastrolorenzo.it)

**MASTRO  
LORENZO**



Il caffè per me.

Aprikose,  
Nektarine, Pfirsich und  
Kirsche heissen die  
steinreichen und saftigen  
Boten des Fruchte-  
sommers.

**S**teinobst bietet eine Fülle an verschiedensten Obstsorten, gemeinsam ist ihnen der harte Kern im Innern. Das weiche, aromatische Fruchtfleisch kann roh oder gekocht verzehrt werden. Aprikose, Nektarine, Pfirsich und Kirsche sind bei Gross und Klein beliebt und werden sowohl in süssen als auch pikanten Rezepten verwendet.

**INNERE WERTE**

Die sommerlichen Steinfrüchte sind sich in vielem ähnlich, auch was ihre inneren Werte angeht. Sie enthalten viele wertvolle

# Früchtetraum mit Milch

**Sommerdrinks**

Zutaten für 4 Personen:  
500 g entsteintes **Steinobst** mit 250 g **Naturjoghurt**, 6 EL **Zucker**, 2 EL **Zitronensaft** und 1 Msp. **Kardamompulver** pürieren. 5 dl **Milch** dazumixen und kalt servieren.  
**Tipp:** Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen oder Nektarinen nehmen.

*Erfrischend fruchtig: Milchdrinks mit Pfirsichen, Kirschen, Aprikosen und Nektarinen.*

Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen, aber auch Vitamin C und Provitamin A. Wer sich die Sommerpracht für den Winter konservieren will, füllt sie am besten heiss ein, kocht sie zu Konfi, macht Chutneys, dörft oder gefriert sie ein. Für den sofortigen und schnellen Genuss sind sie in einem kühlenden Milchdrink aber einfach unwiderstehlich. ◀

Im «Öise Lade»-Kochbuch «Frühling Sommer» finden sich weitere frisch fruchtige Rezeptkreationen mit den Boten des Früchtesommers. **Exklusiv in Ihrem Volg zum Vorzugspreis von Fr. 29.90.**





Gute  
Schweizer  
haben ihre  
Wurzeln oft  
in Italien.



Mozzarella von Emmi.  
Aus reiner Schweizer Milch.



Genussvoll gesund



Wissen woher es kommt.

Bei diesen Fredy's-Brotten wissen Sie was Sie kaufen – sind sicher, woher die Rohstoffe stammen und wo sie verarbeitet werden – **Swiss Garantie** natürlich.

Schweiz und Regional – der Umwelt und dem Genuss zuliebe.

Hausbrot  
Chnorz  
Wild & Ruch



[www.fredys.ch](http://www.fredys.ch)



## Schweinskotelett auf Rucola mit Aprikosen

**Zutaten für 4 Personen:**

4 Schweinskoteletts
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 dl Olivenöl
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 Schalotte, fein geschnitten
½ dl Aceto balsamico rosso
½ dl Bouillon
2 EL Honig
2 EL Senf, grobkörnig
8 Basilikumzweige, fein geschnitten
1 Bt. Rucola, gewaschen
6 Aprikosen, in Spalten geschnitten

**Zubereitung:**

1. Ofen auf 80 °C vorheizen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Mit wenig Olivenöl bepinseln und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3–4 Min. braten. Im Ofen warmstellen.

2. Knoblauch und Schalotte im restlichen Olivenöl andünsten und mit Aceto balsamico ablöschen. Bouillon, Honig und Senf begeben und 5 Min. auf kleiner Stufe einköcheln lassen, auskühlen lassen. Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rucola und Aprikosen mit Ko-

teletts anrichten und mit der Sauce beträufeln.

**Tipp:** Als Hauptgang mit frischem Brot servieren.

**Zubereitung ca. 20 Min.**

## Trote con pomodorini Forellen mit Balsamico-Cherrytomaten

**Zutaten für 4 Personen:**

4 Forellen
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Basilikumzweige
8 Thymianzweige
4 Rosmarinzweige
Küchenschnur

**Sauce:**

2 Zwiebeln, fein geschnitten
1 TL Olivenöl
1,5 dl Aceto balsamico rosso
3 dl Gemüsebouillon
250 g Cherrytomaten, halbiert

**Zubereitung:**

1. Für die Sauce Zwiebeln im Olivenöl dünsten. Aceto und Bouillon dazugießen und alles bei grosser Hitze auf die Hälfte einkochen.

2. Inzwischen Forellen innen und aussen mit Öl einpinseln und

## Gelati con ciliege al balsamico Coupe mit Kirschen und Balsamico

**Zutaten für 4 Personen:**

½ dl Aceto balsamico rosso
1 dl Traubensaft, rot
4 EL Zucker
1 Msp. Zitronenschalenpaste
2 Msp. Zimt
500 g Kirschen, entsteint
4 Vanilleglacekugeln

**Zubereitung:**

1. Aceto, Traubensaft, Zucker, Zitronenschalenpaste und Zimt aufkochen. Kirschen begeben und 2–3 Min. köcheln lassen. Etwas auskühlen lassen und mit Vanilleglace servieren.

**Zubereitung ca. 20 Min.**

würzen. Basilikum- und Thymianzweige in Bauch legen. Rosmarinzweige aussen auf Forelle binden. Forellen bei grosser Hitze beidseits je 5 Min. grillieren. Gleichzeitig Cherrytomaten in der

Sauce mitkochen und mit den Forellen servieren.

**Tipp:** Anstelle der ganzen Forellen 6–8 Forellenfilets nehmen und nur kurz grillieren.

**Zubereitung ca. 30 Min.**



PURINA

# GOURMET. Perle

Collection



Elegante Schale!

aus Porzellan




Flauschiges Kissen!

55x35cm

## Sammeln Sie und erhalten Sie edle Geschenke von Gourmet Perle

Schneiden Sie die Strichcodes aus allen GOURMET Perle\* Packungen aus.

Kreuzen Sie bitte an:

Format	Anzahl	EAN	
4x85g	<input type="checkbox"/> Schale	<input type="checkbox"/> Kissen	
12x85g	12 Codes	24 Codes	
	4 Codes	8 Codes	

Füllen Sie den Coupon aus und schicken Sie ihn mit den Strichcodes in einem frankierten Umschlag an:

Nestlé Purina PetCare - Postfach 9559 - 1811 Vevey

Name, Vorname:

Adresse, PLZ, Ort:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten von Nestlé Suisse S.A. gespeichert werden und möchte in Zukunft weitere Informationen über GOURMET erhalten.

Ausser zur Bearbeitung und Verwaltung werden meine Daten nicht an Dritte weitergegeben. Ich kann meine Einwilligung jederzeit durch eine E-Mail an [purina@ch.nestle.com](mailto:purina@ch.nestle.com) oder einen Anruf an die Infoline 021 924 55 15 widerrufen. Aktion nur in der Schweiz gültig bis zum 31.07.2010.

© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

\*Aktion gilt nur für GOURMET Perle

## Panzanella Brotsalat



### Zutaten für 4 Personen:

6 Tomaten
1 Gurke
2 Peperoni, gelb
2 Zwiebeln
500 g Ciabattabrot, 1 Tag alt
2 Bt. Mozzarellaperlen
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
8 EL Aceto balsamico rosso
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 dl Olivenöl
1 Bd. Basilikum

### Zubereitung:

Sämtliches Gemüse samt Zwiebeln und Brot würfeln und in einer Schüssel mit Mozzarella mischen. Knoblauch mit Aceto, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl gut darunterrühren. Sauce mit Salat und Basilikumblättern mischen.

**Tipp:** als Hauptspeise servieren. Wenn das Brot 1 Tag alt ist, saugt es sich besser mit Sauce voll.

**Zubereitung ca. 25 Min.**

## Crostini-Baguettes mit Auberginencreme

### Zutaten für ca. 12 Stück:

2 Auberginen
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
½ dl Aceto balsamico bianco
½ dl Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Baguette, in Scheiben
½ Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
1 dl Crema di balsamico, siehe S. 53

### Zubereitung:

**1.** Ofen auf 150 °C vorheizen. Die ganzen Auberginen darin 1 Stunde garen. Auberginen leicht auskühlen lassen, halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch sorgfältig herauslösen.

**2.** Ofengrill auf 240 °C vorheizen. Auberginenfleisch pürieren und Knoblauch, Aceto und Öl daruntertermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**3.** Die Baguettescheiben unter dem Ofengrill ca. 3–4 Minuten knusprig rösten, Auberginencreme aufstreichen, Schnittlauch darüberstreuen und mit der Crema di balsamico grosszügig Streifen über die Baguettes ziehen.

**Tipp:** Die Auberginencreme passt auch ausgezeichnet als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Fisch.

**Zubereitung ca. 20 Min.**

**+ 1 Std. garen**

## Fussballrasen

### Zutaten für 1 Stück:

2 Sch. Toastbrot
2 EL Gala-Mousse
½ Bd. Schnittlauch
wenig Blätterteig, ausgewallt
Lebensmittelfarben



### Zubereitung:

Ofen auf 220 °C vorheizen. Aus dem Blätterteig einen Fussballer ausstechen und bunte Trikots

und Schuhe mit den Lebensmittelfarben aufmalen. In der unteren Ofenhälfte ca. 10 Min. backen. Inzwischen Toastbrot je an einer Seite geradeschneiden, mit Gala-Mousse bestreichen und aneinanderlegen. Schnittlauch in ca. 2 cm lange Halme schneiden und als Rasen aufstecken, evtl. mit Zahnstocher vorstecken. Fussballer hineinstecken.





**DER ALKOHOLFREIE NR. 1 APERITIF AUS ITALIEN.**





# Pralinato®



**NEW:**  
**ALL +**  
**NATURAL**



\*  
Pralinato All natural Classico und Cocco auch als Lutscher erhältlich.

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

## HAPPY BIRTHDAY!

FEIERN SIE MIT UND  
GEWINNEN SIE MIT  
FRISCO ÜBER 1000  
SPANNENDE PREISE!

Mitmachen ist ganz einfach:  
Sende **PRALINATO** per SMS an 919 und  
vielleicht sind Sie der Gewinner! (50Rp./SMS)

Gratisteilnahme und Teilnahmebedingungen auf  
[www.frisco.ch...](http://www.frisco.ch...) Viel Glück!

**50** years **FRISCO**

**SMS & WIN**

**1. PRICE 50'000 CHF** **2. PRICE**



**SUZUKI**

## Panna cotta mit Balsamico und Erdbeeren

### Zutaten für 4 Förmchen à

1,5 dl Inhalt:

2 Bl. Gelatine
1 Vanilleschote
1 Orange
5 dl Rahm
50 g Zucker



200 g Erdbeeren, in Scheiben  
geschnitten

1 dl Crema di balsamico,  
siehe unten

### Zubereitung:

**1.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Orange heiss waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Orange auspressen. Rahm, Vanillemark, Zucker, Orangenschale und Orangensaft mischen und langsam erhitzen. Alles 15 Min. leicht kochen lassen.

**2.** Vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken und darunterrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist. Flüssigkeit durch ein Haarsieb passieren und in kalt ausgespülte Förmchen füllen. Zugedeckt

mind. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

**3.** Vor dem Servieren Förmchen kurz in warmes Wasser stellen und in Tellermitte stürzen. Erdbeeren anrichten und mit Crema di balsamico dekorieren.

**Zubereitung ca. 25 Min.**  
**+ 4 Std. kühlen**

## Crema di balsamico

### Zutaten:

100 g Rohrzucker
2,5 dl Traubensaft, rot
5 dl Aceto balsamico
1 Msp. Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer breiten Pfanne bei kleiner Hitze während ca.

## Spghettini ai pomodori e balsamico

Spghettini mit Tomaten  
und Balsamico



### Zutaten für 4 Personen:

1 Glas Tomaten in Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
600 g Spghettini
100 g schwarze Oliven, entsteint
1 Bd. Peterli, glattblättrig
4 EL Balsamico bianco

### Zubereitung:

Tomaten abtropfen lassen und Öl auffangen. Viel Wasser aufkochen, salzen und die Spghettini

darin ca. 8 Min. al dente kochen. Inzwischen Oliven in Scheiben und Tomaten in feine Streifen und Peterli grob schneiden. Spghettini abgießen. Etwas aufgefangenes Olivenöl mit Spghettini und den restlichen Zutaten mischen.

**Tipp:** als Hauptgang servieren. Als Beilage nur die Hälfte zubereiten. Nach Belieben mit Crema di balsamico garnieren.

**Zubereitung ca. 20 Min.**



saftes druch Zitronen- oder Orangensaft oder passiertes Feigenpüree ersetzen.

**Zubereitung ca. 30 Min.**



Das EU-Gemeinschaftszeichen für Produkte mit geschützter geografischer Angabe.

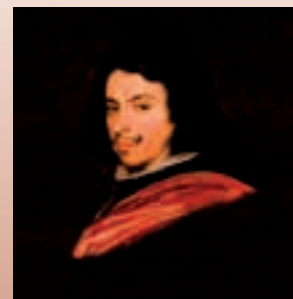


# Aceto Balsamico del Duca

## Das Original aus Modena, Italien.

Erhältlich in  
Flasche 500 ml und Spray 250 ml.

In kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.



# HERAUSGEPICKT

## Wussten Sie, dass ...

... jeder Volg-Laden «Feins vom Dorf» im Sortiment hat? Dazu gehören ausschliesslich Produkte von lokalen Anbietern: zum Beispiel feiner Honig, Obst, Eier, Käse oder Wein. Die Kunden schätzen die kurzen Transportwege, das Engagement im Dorf und die unvergleichliche Frische der Waren.



Las davosas giadas hai jau sperà che nus vegnian champions mundials u forsa almain europeics sut la bachetta da Köbi. Nagut èsi stà. Ussa forsa cun Ottmar? Ils 11 da fanadur a Johannesburg. En il Soccer



City stadion. Köbi avess tenor mai instalà in pitschen grill dal campadi amez il stadion dal final en Germania sche la Svizra fiss daventada champion mundial dal 2006. Ed el vess grillà ina servula. Ma tge faschess Ottmar suenter la victoria da la Svizra a Johannesburg? In pau quint en furma dad algoritems? El sco matematicer diplomà. Ma quai avess el già fatg avant. Pertge che in algoritem è ina sistemica definida per schliar in problem e quel problem fiss en quest cas stà la missiun da batter ina squadra dal caliber da la Brasilia, l'Italia u la Spagna en il final dal champiunadi mundial da ballapè. Sche Hitzfeld chattass quest algoritem fiss el quasi in Dieu. E perquai è el ina persuna memia svizra u tudestga. Dieu na deriva betg da Lörrach. Basta. Talas ponderaziuns pon ins insumma mo far avant il champiunadi mundial da ballapè. Spranzas svizras. Siemis ch'i pudess ir co cun ils heroxs giuvens. Ma lura datti puspè in gieu nua che ils svizzers giogan bain e perdan tuttina. E chau. Lura faschain nus puspè vinavant festa dal champiunadi mundial da ballapè – cun T-shirts oranschs u da color azzurra per exempel.

  
David Spinnler

Ein Buch zum Anbeissen: Das Volg-Jubiläumskochbuch «Frühling Sommer» findet bei den Kundinnen und Kunden viel Anklang. Bereits sind über 2600 Exemplare verkauft worden. «Es macht Spass, im Kochbuch zu blättern», bestätigt eine der Käuferinnen, Helen Gysin aus Uster.

«Im Buch finde ich all die Rezepte wieder, die ich schon beim ersten Lesen im Volg-Magazin am liebsten gleich nachgekocht hätte.»

### Praktischer Küchenhelfer

Das Koch- und Wissensbuch bietet 222 Rezepte für (fast) jede Kochgelegenheit. Typisch Volg, werden dazu in erster Linie saisonale, traditionelle und in der Region angebaute Produkte verwendet, die in den Dorfläden erhältlich sind. Das Jubiläumskochbuch ist ganz aufs Nachkochen ausgerichtet und lässt viel Spielraum für eigene Ideen. Kleine «Wissens-Bissen» geben den Seiten die besondere Würze und vermitteln Profitipps. 322 Foodaufnahmen machen das Buch auch optisch zu einem Leckerbissen.

### Frühling Sommer

Edition Culine, 192 Seiten,  
ISBN 9783033023529



**«Das Volg-Kochbuch ist der Saison-Hit»**

*Macht Appetit auf mehr: Helen Gysin findet im Saisonkochbuch «Frühling Sommer» auf 192 Seiten Ideen für Alltags- und Festagsmenüs.*

**Das Jubiläumskochbuch exklusiv im Volg – statt ~~39.90~~ nur Fr. 29.90**



## Produktenachweis

Volg-Guetzli- und Backformen im Fussballdesign erhältlich bei [www.back-art.ch](http://www.back-art.ch). Der offizielle Spielball der FIFA WM 2010 von Adidas ist in allen Ochsner Sport Filialen im integrierten Fanshop und im Ochsner Sport Online-Shop unter [www.ochsner-sport.ch](http://www.ochsner-sport.ch) für Fr. 179.– erhältlich. Bekleidung und Accessoires aus dem More&More ist erhältlich bei Fussball-Corner Oechsli AG, Zürich.

# RÜCKSCHAU



54|55

Mehr Informationen zu BEA unter [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch) oder Tel. 056 441 70 71

## Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Der 1.–10. Preis, je ein Jahresabonnement der «GlücksPost» im Wert von Fr. 159.–, ging an Josef Huber aus Niederlenz, Martina Luzi aus Maienfeld, Jürg Hanselmann aus Roggwil, Margot Debrunner aus Eschen, Werner Gerber aus Wigoltingen, Margrit Schoch aus Steg, Senta Widiez aus Attiswil, Jeannette Achermann aus Reiden, Annemarie Rothenberger aus Hombrechtikon

und Frieda Basler aus Reinach. Der 11.–15. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, ging an glückliche Teilnehmer in Oberriet, Pfäffikon, Hinwil, Dürnten und Rickenbach. Zehn weitere Gewinner erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

**Lösungswort 4/10:**  
«Regenbogenfarben»

## Auflösung des Eico-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 3/10. Antwort C, zwölf Vitamine sind in jedem Ei enthalten.

Mit Eico auf Tour: Den 1. Preis, ein Schweizer Elektrovelo von Flyer im Wert von Fr. 4'000.–, gewann Werner Iten aus Oberrüti. Der 2.–4. Preis, je eine 3-Tages-Tour für eine Person auf der Herzroute von Willisau nach Murten inklusive Flyer-Miete und zwei Übernachtungen im Wert von Fr. 1'333.–, ging an Peter Debrunner aus Zuckenriet, Esther Kruppenacher aus Meggen und Fritz Aeschlimann aus Steinach. Wir gratulieren allen Gewinnern ganz herzlich!

## Gewinnen

## mit Eico



Mit Schuss in den Sommer: Volg-Filialeiterin Petra Wey, Volg-Productmanager Marcel Baggenstos, Gewinner Werner Iten, Velohändler Anton Rüegg und Geschäftsführer Hannes Messer von Eico.

## De grünen Duume

Die Katzenminze hat diesen Sommer ihren grossen Auftritt: Sie wurde zur Staude des Jahres 2010 gekürt. Nepeta, so die lateinische Bezeichnung der Pflanze, ist eine anspruchslose Staude, die es in verschiedenen Wuchshöhen und Blütenfarben gibt. Sie ist nicht nur bei Katzen, sondern auch bei Insekten beliebt und gedeiht sowohl auf trockenen wie auch auf lehmigen Böden. Wird sie jeweils nach der Blüte zurückgeschnitten, wird dafür mit Blüten bis spät in den Herbst belohnt. Katzenminze ist aber auch seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Ein Tee aus Katzenminze-Blättern soll Linderung bei Erkältung, Grippe und Magenverstimmung bringen. Studien in den 1970er Jahren zeigten zudem, dass er eine beruhigende Wirkung besitzt.

## Demnächst

«Öise Lade» 7/10 erscheint am 8. Juli 2010



## Alles vom Blech

Wähen, Dünnen, Blechkuchen. Süss oder deftig, mit oder ohne Fleisch: Wir stellen Blech-Rezepte für fast alle Gelegenheiten vor.



## Endlich

## flügge

Die erste eigene Wohnung! Hier gibt es die besten Tipps und Trick fürs Putzen, Waschen und Bügeln. Dazu einfache Rezepte für überraschenden Besuch.



natürlich han ich's gärn.