

JULI 7/10

OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

KÜCHEaktuell
Alles vom Blech



Für immer

«sturmfrei»

MORE&MORE

das Heft zum Sammeln

frisch und
fründlich **Volg**

TOUT CHAUD TOUT FRAIS
ORIGINAL
OFENFRISCH GENIESSEN



So muss Brot schmecken:

Holzofen-Landfrauenbrot



Früh morgens heizen unsere Bäcker den Holzofen mit viel Schweizer Buchenholz ein. Der Teig, der bis zu 20 Stunden ruht und reifen kann, wird mit viel Liebe zum Detail von Hand geformt und im Holzofen gebacken.

So ist jedes Brot ein Unikat – und das schmeckt man auch!



OFENFRISCH GENIESSEN.

Hiestand 

Bye-
bye, Mami



Editorial

Volg unternimmt grosse Anstrengungen, möglichst vielen jungen Menschen eine solide berufliche Grundausbildung zu geben. Mit gegenwärtig über 400 Lernenden in den Volg-Läden bilden wir nämlich überdurchschnittlich viele Jugendliche aus.

Andererseits können wir auch auf viele Mitarbeitende zählen, die seit vielen Jahren in unseren Dorfläden tätig sind. Mit ihrer grossen Erfahrung tragen sie dazu bei, dass wir unseren Leitspruch «frisch und fründlich» täglich umsetzen können. Eine langjährige Mitarbeiterin ist Anita Roth im Volg Felben-Wellhausen (vgl. Seite 31). Sie beweist, dass man auch mit über 40 Dienstjahren eine motivierte, aufgestellte Verkäuferin sein kann. Frau Roth übt ihren Beruf auch heute noch mit viel Herzblut aus.

«Es ist nicht wichtig, ob ein Spieler jung oder alt ist, entscheidend ist, wie gut und mit welchem inneren Feuer er spielt», hört man Gilbert Gress oft sagen. Wie so oft treffen solche einfachen «Fussballwahrheiten» auch in vielen anderen Lebensbereichen ins Schwarze.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



KÜCHE *aktuell*

Sommerkuchen vom Blech 5-7

Kochschule
Kochen lernen von Profis 8-11

Marktplatz
Zum Schlürfen gut 12-13

Saison im Volg
Eine runde Sache 47

Naturena
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen 39

Kochkurs
Sommerliche Wok-Gerichte 41

Teens
Immer schön im Gleichgewicht 43

volgi volgine
Wenn das neue HEY kommt ... 45

Weinerlebnis
Der Pikante und der Fruchtige 15-17

Familienpreis
Fruchtige Erfrischung für Gross und Klein 19

Typisch Schweiz
Typisch Volg
Dressing vom Feinsten 20-21

In eigener Sache
Jubiläum 23
Kochbuch 25

3+ OISCHUCHI
DI FRISCH UND FRÜNDLICH
HOCHSENDIG VOM VOLG 27

Wettbewerb
Gewinnen mit Kägi-fret 29

Dorfladen
«Mir war es nie langweilig!» 31

Aktueller Tipp
Den Sommer versüssen 32-33

Novissimo
Neu in Ihrem Volg 34-35

Heute gönn ich mir einen Urschweizer

Seit über 130 Jahren werden unsere Produkte mit höchster Sorgfalt und den besten Zutaten hergestellt. Bschüssig Teigwaren bestehen aus reinstem Hartweizengriess und besten Freilandeiern. Herrlich feiner Teigwarengenuss ist unser Qualitätsversprechen – und die Formenvielfalt des Bschüssig Sortimentes sorgt für neue Ideen in der kreativen Küche.



PASTA *Premium* AG

Swiss Premium
Quality

www.pasta-premium.com

Kuchen vom Blech sind fix gemacht und unglaublich vielseitig: Hier findet jeder seine Lieblings-Variante.

Sommerkuchen vom Blech

Egal ob «Chueche», «Turte», «Wäie», «Dünne» oder «Flade», Blechkuchen haben in der Schweiz nicht nur viele verschiedene Namen, sie kommen auch ganz unterschiedlich daher. Mal mit, mal ohne Guss, mal mit einem Deckel, einem Gitter oder gar einem süssen Häubchen. Mal kräftig mit Fleisch und Zwie-

beln, mal zart mit Streuseln und Rahm. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind einfach zu backen und eignen sich für unkomplizierte Familienessen ebenso wie für grössere Tischgesellschaften oder Partys. Die besten Blechkuchen-Rezepte dieses Sommers finden Sie auf den folgenden Seiten. ▶

Das Jubiläums-
Kochbuch exklusiv
im Volg – statt
~~39.90~~ nur

Fr. **29.90**



Blechkuchen gibt es für jede Gelegenheit, schmackhafte Rezepte finden Sie im Volg-Jubiläumskochbuch «Frühling Sommer» in Ihrem Volg-Laden.

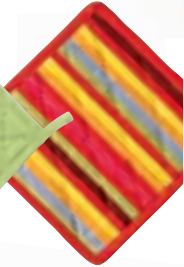
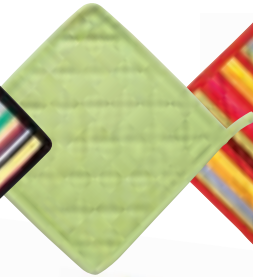
**VOLG
Koch
kurs** IM AUGUST

Sommerliche Wok-Gerichte

Begeben Sie sich mit unseren neuen Rezepten für den Wok auf eine Genuss-Reise durch Asien. Alle Detailinformationen finden Sie auf Seite 41.



Fruchtige Füllung unter leichten Eiweisschalen: Chriesischnitte mit Baiserhaube.



Fröhliche Streifen für den Sommer: Topflappen und Küchentücher vom Schweizer Küchenwäsche-Hersteller Meyer-Mayor. www.meyer-mayor.ch



Fasten oder festen? Wann Blechkuchen genossen wurden, war früher in der Schweiz von Region zu Region verschieden. Während in den östlichen, eher katholischen Landesteilen Wähen als Fastenspeise galten, wurden sie im reformierten Westen als Festspeise angesehen. Im Freiburgischen und im Waadtland waren sie zudem ein typisches Freitags-Gericht, da es lange Zeit üblich war, an diesem Tag kein Fleisch zu essen.

BERG UND TAL

Doch nicht nur die Religion, auch die Geografie hatte Einfluss auf die Verbreitung der Blechkuchen. So kamen Wähen in den alpinen Regionen erst im frühen 20. Jahrhundert in Mode. Da die Bauern in diesen gebirgigen Gegenden vorwiegend Milch- und Viehwirtschaft betrieben, wurden in erster Linie Käse- und Rahmwähen gebacken. Frucht- und Gemüseuchen setzten sich dagegen in den Obstbaugebieten durch.

Eine würzige Kombination: Zwiebel-Tarte-Tatin mit Ziegenkäse.



**Wein
empfehlung**

Der anmutige Dôle Blanche AOC trinkt sich gut zur Zwiebel-Tarte-Tatin mit Ziegenkäse.



**Wein
empfehlung**

Ein geschmacksstarkes Team: der elegante Cail-de-Perdrix AOC und die Quiche ohne Boden.



Statt eines Teigs bildet Speck die Unterlage dieser Quiche ohne Boden.

Verwendet wurde dazu meist ein Überschuss an Brotteig, der jeweils speziell für die Wähe einberechnet worden war.

DIE KOMBINATION VON OBEN UND UNTEN

Heute wird als «Unterlage» für einen Blechkuchen Mürbeteig, Rührteig, Hefeteig, geriebener Kuchenteig oder auch Speck, Mais oder Griess verwendet. Im Zusammenspiel mit einer grossen Auswahl an Belägen lassen sich so immer neue Kuchenrezepte kreieren und es kommt garantiert keine Langeweile am Esstisch auf. ◀

Mal ohne, mal mit – aber immer ein Hit!



Trendig und praktisch:
Kochhandschuh von
Meyer-Mayor.



**Wein
empfehlung**



Der samtige Hallau AOC Sommerglut ist der perfekte Begleiter zur Bolognese Pie.

Reiches
Innenleben mit
viel Hackfleisch:
gedeckte
Bolognese Pie.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.

Mischen Sie das Ganze auf

2. Je krümeliger, desto besser:
Die Teigmasse muss geriebenem
Käse gleichen.

Schritt für Schritt Süsser Hefeteig



1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben, kalte Butter würfeln und dazugeben.



3. Wasser zugeben, mit einer Teigkarte rasch zu einem Teig zusammenfügen. Kühl stellen.



4. Den ausgewallten Teig ins Blech legen. Für die Verzierung den Rand rundum mit zwei Fingern zusammen- und den Zwischenraum mit einem Messer leicht nach unten drücken.

Der Profi für heisse Küchentipps:
Ruedi Lehmann



- Einen geriebenen Teig nicht kneten, sonst wird er zäh.
- Vor der Weiterverarbeitung den Teig flach drücken und in Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
- Teig aus dem Tiefkühler über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- Wähenreste können in einer beschichteten Bratpfanne aufgebakken werden: mit 2 TL Wasser zugedeckt erhitzen und am Schluss 2–3 Minuten offen knusprig backen.

Tipps & Tricks

Wussten Sie, dass «Teig» vom germanischen Wort «daiga» kommt, das wiederum «kneten» bedeutet? Bei einem geriebenen Teig geht es allerdings weniger ums Kneten als ums Zerreiben und Mischen. Wichtig fürs Gelingen ist zudem, dass Sie kalte Butter verwenden und die Zutaten zügig zusammenfügen. Daher am besten alles bereitstellen, bevor Sie sich an die Arbeit machen.



Duftet herrlich, schmeckt noch besser: unsere Sommerwähe mit Tomaten, Oliven, Sardellen und Mascarpone.

Schritt für Schritt

Süsser Hefeteig



1. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Aufgelöste Hefe, Ei, Milch und flüssige Butter in die Vertiefung geben. Alles zu einem Teig zusammenfügen.



3. Den Teig in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch bedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen. Aufgehen braucht Zeit: Gönnen Sie der Hefe mindestens 1 Stunde in einem warmen Raum.



4. Die Füllung auf 2 mm dick ausgewalltem Hefeteig verteilen, den Rand freilassen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen.



5. Die Rolle in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und ins Blech legen.

Damit alles aufgeht

Selbst gemachte Hefeteige haben den Ruf, heikel zu sein. Zu Unrecht – wenn man sich an einige einfache Regeln hält: Achten Sie darauf, frische Hefe zu verwenden (Ablaufdatum) und in einem normal temperierten Raum ohne Zugluft zu arbeiten. Beim Kneten dürfen Sie kräftig zupacken und dann erst einmal in Ruhe einen Kaffee trinken. Hefeteige brauchen nämlich ausreichend Zeit zum Aufgehen, damit sie später beim Backen ihren unvergleichlichen Duft entfalten können.

2. Hefeteig muss tüchtig geknetet werden, damit er viele Luftblasen erhält, glatt und geschmeidig wird.

Tipps & Tricks

Gleichschwerteig

- Das Aufgehen beschleunigen: Die Schüssel mit Haushaltsfolie dicht schliessen und 30 Min. in den 50 °C warmen Ofen stellen.
- Der Teig kann bereits am Vorabend zubereitet werden: ca. ¼ weniger Hefe nehmen und den Teig zugedeckt über Nacht im Kühlschrank aufgehen lassen.
- Tiefkühlen: Den Hefeteig portionenweise flach drücken, luftdicht verpacken und ohne Aufgehen lassen tiefkühlen. Haltbarkeit: 3 Monate.
- Auftauen: Den Teig in eine Schüssel legen, zugedeckt ca. 3 Stunden bei Raumtemperatur auftauen und aufgehen lassen.
- Süsser Hefeteig findet auch Verwendung für Fruchtpizza, Hummel- oder Butterkuchen.
- Salziger Hefeteig lässt sich für Pizza oder – wie in unserem Rezeptteil – für eine Focaccia verwenden.



Süsser Schneckenkuchen mit Äpfeln, Aprikosen und Mandeln. In einer pikanten Variante kann er auch mit Käse oder Schinken gefüllt werden.

BEEF JERKY & CHICKEN JERKY

NEU
 NETZT AUCH
 CHICKEN JERKY



Neben den bekannten Rindfleisch-Snacks Beef Jerky „Nature“ „Kräuter“ und „Chili“ gibt es jetzt auch das neue Chicken Jerky aus zartem Pouletfleisch. Chicken Jerky - fein im Biss mit pikantem Paprika Geschmack!



SMS & WIN
 Mit etwas Glück gehört Ihnen schon bald 1 von 3 FLYER Elektro-Velos im Wert von CHF 3'000! Einfach ablösen, mitspielen und gewinnen!



WILD WILD BEST

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden sowie eine umfangreiche Rezeptdatenbank finden Sie unter www.volg.ch

Früher wurden Wähen oft am Waschttag aufgetischt, wenn die Hausfrau wenig Zeit zum Kochen hatte. Wenns heute in der Küche schnell und unkompliziert gehen soll, sind Blechkuchen aus Fertigteigen ideal. Einfach auspacken, belegen, backen und geniessen.

Traditionelles Fast Food

Am Nachmittag kommen spontan Freunde zu Besuch. Mit diesen vier Zutaten und unserem Wähen-Rezept bleibt genügend Zeit zum Plaudern.

Zwetschgenwähe

Zutaten für Kuchenblech von 32 cm Ø :

1 ausgewallter **Kuchenteig** samt Backpapier aufs Blech legen. Teig einstechen. 100 g gemahlene **Haselnüsse** aufstreuen und 2 Pack tiefgekühlte **Zwetschgen** dicht nebeneinander auflegen, bzw. leicht aufstellen. 1 Pack **Wähenguss** mit 3 dl **Milch** anrühren und mit ½ TL **Zimt** würzen. Daraufgiessen. In unterer Ofenhälfte ca. 35 Min. backen.

Für den Überraschungsbesuch der Schwiegermutter: fixe Tarte Tatin aus fertigem Blätterteig, Äpfeln, Zucker und Butter.

Fixe Tarte Tatin

Zucker auf Blech streuen, im 220 °C heissen Ofen karamellisieren. Etwas **Butter** dazugeben. **Apfelschnitze** auflegen, ca. 20 Min. backen. Mit Gabel eingestochenen **Blätterteig** auflegen, weitere 15 Min. backen.

Wenn Ihr Sohn die halbe Fussballmannschaft zum Essen mitbringt: vier Produkte für einen schnellen Sieg.

Pizza Presio

Tomatensauce auf **Pizzateig** streichen. **Schinkenwürfeli** und **Mozzarellascheiben** auflegen. Im 240 °C heissen Ofen ca. 15 Min. backen. Rohe **Eier** daraufgleiten lassen und ca. 4 Min. weiterbacken. Würzen.

Ein fertiger Rustico-Teig bildet den Boden dieses Käsekuchens. Die Füllung aus dem Päckli muss nur noch mit Eiern, Zwiebeln und Milch ergänzt werden.

Käse-Zwiebel-Kuchen

Zutaten für 1 Blech von 26 cm Ø:

1 **Rustico-Teig** in Blech legen. Boden einstechen. 1 Pack Käsekuchenmischung mit 1 **Ei**, 2 EL **Mehl** und 1 dl **Milch** verrühren. Auf Teig geben. 1 in Ringe geschnittene **Zwiebel** darauf verteilen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.



WWW.SINALCO.CH



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

EINFACH & bequem

Die italienische Küche kann auch ganz einfach zelebriert werden und trotzdem schmeckt es wie bei Mamma!

Die klassische italienische Vorspeise mögen wir Nördlichen des Gotthards auch als Hauptgang.

Wie aus Mammas Cucina

Selbstgemachte und delikat gefüllte Pasta ist unvergleichlich gut – die Zubereitung dauert aber oft Stunden. Aus Zeitgründen auf die Klassiker der italienischen Küche verzichten muss aber niemand, schliesslich gibt es im Volg fixfertige Tortelloni mit verschiedenen Füllungen. Mit einem rassigen Pesto, etwas Basilikum und eingekochtem Aceto wird aus den kunstvoll gefalteten Teigtaschen aus Norditalien im Handumdrehen ein Hauptgang, der satt und zufrieden macht. Buonissimo, da bleibt mehr Zeit für einen aussergewöhnlichen Dolce!



Tortelloni, Aceto, Pesto rosso, Grana Padano: Die Zutaten für einen italienischen Hauptgang.

Tortelloni al balsamico

Zutaten für 4 Personen:

1 dl **Aceto balsamico** rosso mit 3 EL Rohrzucker auf die Hälfte einkochen. Inzwischen 2 Pack **Tortelloni** nach Packungsanweisung zubereiten. In heissen Tellern anrichten und eingekochten Aceto darüberträufeln. Mit Basilikumblatt garnieren. 1 Glas **Pesto rosso** und geriebenen Grana Padano dazu servieren. **Tipp:** Dazu einen Saisonsalat servieren.

Für den Genuss von Joghurts gibt es viele stichfeste Gründe: Sie schmecken ausgezeichnet, sind gesund und tun der Verdauung richtig gut.

Tipps & Tricks

- Joghurt mit frischen Fruchtstückchen zu bereichern, ist ein grosser Genuss. Doch aufgepasst: Nicht jede Frucht eignet sich dazu. Ananas, Papayas und Kiwis enthalten ein Eiweiss spaltendes Enzym, welches Joghurt zum Gerinnen bringt und es bitter schmecken lässt.
- Vorsicht beim Kochen mit Joghurt: Wird Joghurt zu stark erhitzt, flockt es schnell aus. Wenn Sie vor dem Kochen etwas Wasser und Speisestärke in das Joghurt rühren, können Sie das Ausflocken etwas vermindern. Am besten jedoch das Joghurt erst am Schluss zur fertigen Speise geben.
- Joghurt eignet sich nicht zum Tiefkühlen.

Zum

Schlürfen gut

Himbeer-Joghurtdrink

Zutaten für 4 Gläser à 2,5 dl Inhalt

250 g Himbeeren

400 g Naturejoghurt

3 EL Crème fraîche

6 EL Zucker

20 Eiswürfel

Zubereitung:

1. Himbeeren abspülen und 8 Stück beiseitelegen, restliche Himbeeren mit Joghurt, Crème fraîche und Zucker pürieren. Eiswürfel zugeben und so lange umrühren, bis sie leicht geschmolzen sind. In Gläser verteilen und mit den Himbeeren garnieren.

Erfrischender Durstlöcher:
Himbeer-Joghurtdrink.



Für jeden Geschmack: Die Joghurt-Auswahl in Ihrem Volg-Laden lässt keine Wünsche offen.

Jogurt-Pfirsich-Tartelettes

Zutaten für ca. 10 Portionen:

2 Mürbeteige
getrocknete Bohnen zum Backen
5 Pfirsiche
450 g Naturejogurt
4 EL Honig, flüssig
2 EL Vanillecremepulver
2 Eier
4 EL Honig, flüssig
Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Mürbeteig ausstechen und in gebutterte Tartelettesförmchen legen. Den Teig einstechen und mit Bohnen auffüllen, während 12 Min. blind backen.
2. Pfirsiche kurz in kochendem Wasser blanchieren und abschrecken. Haut abziehen, halbieren, in Schnitze schneiden und in die Tartelettes geben.
3. Aus Jogurt, Eiern, Honig, dem Vanillecremepulver einen Guss herstellen und auf die Tartelettes verteilen, im Ofen 15–20 Minuten backen.

Zubereitung ca. 20 Min.
+ ca. 30 Min. backen

*Süsser Gaumenschmaus:
Jogurt-Pfirsich-Tartelettes.*

Das Jogurt ist eines der ältesten Milchprodukte, das wir kennen. Ursprünglich wurde es aus der Notwendigkeit heraus hergestellt, Milch länger haltbar zu machen. Zu diesem Zweck wurde die Milch ihrer bakteriell bedingten Selbstsäuerung und der damit einhergehenden Verdickung überlassen. Heutzutage werden in der Jogurt-Produktion spezielle Bakterien-Kulturen ganz gezielt eingesetzt.

MILCH DES LANGEN LEBENS
Bereits im 7. Jahrhundert war Jogurt in Bulgarien sehr beliebt. Als zu Beginn des 20. Jahrhunderts die positiven Wirkungen des Jogurts auf Darmfunktion, Magen und Knochengesundheit erstmals systematisch untersucht wurden, bekam es den Übernamen «Milch des langen Lebens».

VIELSEITIGER GENUSS
Heute ist die Auswahl an verschiedenen Jogurts riesen-

gross. Vor allem als kleiner, unkomplizierter Snack zwischendurch oder als leichte, erfrischende Nachspeise erfreut es sich grösster Beliebtheit. Wegen seiner kühlenden Wirkung wird Jogurt in wärmeren Gefilden wie der Türkei oder Indien gern zu pikanten Hauptspeisen serviert. Aber auch in der heimischen Küche kommt Jogurt immer vielseitiger zum Einsatz: als köstliche Zutat in Desserts, Dips, Saucen und Suppen. ◀

Féchy-Wein und Gorgonzola-Käse haben etwas gemeinsam: Die Kombination aus Handwerkskönnen und einwandfreien Rohstoffen macht sie unverwechselbar.

Der Pikante und der Fruchttige

Atemberaubend ist die Aussicht, die man von Féchy mit seinen alten Winzerhäusern auf den Genfersee, die Alpengipfel und natürlich die Rebberge mit den Chasselas-Trauben hat.

SEIT 800 JAHREN

Zisterziensermönche sollen im 13. Jahrhundert die ersten Rebstöcke in den Ort gebracht haben. Kalk und Ton im Boden, das milde Mikroklima sowie das Können der Winzer sorgen bis heute dafür, dass der Féchy-Wein mit seiner mineralischen Note so beliebt ist. Mit dem «Vigne du Monde», dem Rebgut der Welt, bietet der Ort noch eine andere Besonderheit. Seit 1996 werden auf einer kleinen Parzelle jedes Jahr neue Rebstöcke aus aller Welt angepflanzt. Inzwischen sind es 50 Traubensorten aus 13 Ländern. Aus ihnen werden alljährlich einige Flaschen mit dem «goût du monde» gezogen, dem Geschmack der Welt.

UNVERWECHSELBAR

Einen typisch regionalen Geschmack – und einen charakteristischen Geruch – zeichnet den italienischen Gorgonzola aus. Der Blauschimmelkäse wird nur in einigen Provinzen des Piemonts und der Lombardei von rund 40 Käseereien hergestellt. Knapp ein Drittel der vier Millionen gekästeten Laibe sind für den Export bestimmt.

Käse des Monats

Gorgonzola

Kilopreis 100 g statt Fr. 2.45
Fr. 1.95
Portion à 200 g statt Fr. 4.75
Fr. 3.90

VIELSEITIG IM EINSATZ

Gorgonzola lässt sich nicht nur pur mit Brot, Birnen oder Oliven geniessen. Gekrümelt und mit Walnüssen gemischt, verleiht er auch Salaten die besondere Würze. Er gibt Pasta- und Gemüsesaucen das gewisse Etwas und passt erst noch zu Ofengerichten wie Gratins und Pizzen. ◀

Wein des Monats
Féchy AOC 2008, 75 cl
75 cl, statt Fr. 11.20
Fr. 10.20

Blauschimmel mit Kultur

Für den charakteristischen Blauschimmel werden dem Käsebruch unter strengsten hygienischen Bedingungen Kulturen des Bakteriums *Penicillium roqueforti* hinzugefügt und die Laibe während der Reifung mit Kupfer- oder Edelstahlnadeln durchbohrt, damit Sauerstoff in den Teig gelangt.

Käsermeister und Produktionsleiter Gian Luigi Polloni hat mehr als 35 Jahre Erfahrung.

WEIN *Notizen*

Weissweine werden keineswegs nur aus weissen Trauben gekeltert. Denn auch das Fruchtfleisch vieler Rotweintrrauben ist farblos und kann für weissen Wein verwendet werden, wenn die Haut vor der Gärung weggepresst wird.



75 cl, statt Fr. 11.20
Fr. 10.20

**DÔLE BLANCHE AOC VALAIS
FLEUR D'AMOUR 2009**

SCHWEIZ
FARBE: Zwiebelschalen.
CHARAKTER: in der Nase Aromen von frischen Früchten mit deutlicher Himbeernote. Im Gaumen ein anmutiger Rosé, der durch Frische und fruchtigen Geschmack besticht.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Hors d'œuvre, grilliertem weissem Fleisch, pikanten und exotischen Gerichten.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.

**CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS
NID D'AMOUR 2009**

SCHWEIZ
FARBE: Hellrosa.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch und aromatisch. Im Gaumen lebendig, fruchtig, feurig.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 2 Jahre.
PASST ZU: Champignons an Rahmsauce, Kalbfleisch, kaltem Fleisch, gegrilltem Poulet, Fisch und leichten Sommergerichten.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.



75 cl, statt Fr. 8.90
Fr. 7.60



75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.90



75 cl, statt Fr. 13.90
Fr. 11.75



75 cl, statt Fr. 12.90
Fr. 10.50

**FÉCHY AOC
2008/2009**

SCHWEIZ
FARBE: klares helles Strohgelb.
CHARAKTER: In der Nase blumige und fruchtige Noten welche an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnern. Feinfruchtiger Auftakt mit mittlerem Körper. Leicht trockener Abgang, auf feiner Fruchtaromatik endend.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Fisch, Raclette, Fondue.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte. Jg. 08



75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.90



75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.70

**SALVAGNIN AOC
FEU SACRÉ 2008**

SCHWEIZ
FARBE: helles Rubinrot.
CHARAKTER: Aromen von roten Früchten. Im Gaumen rund, weiche Struktur, ausgewogen, fruchtiger Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: den täglichen Mahlzeiten. Trinkt sich vor allem im Sommer sehr angenehm, da er frisch serviert werden kann.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

**DÔLE AOC VALAIS
NUIT D'AMOUR 2008**

SCHWEIZ
FARBE: kräftiges Rubinrot.
CHARAKTER: fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren. Vinifiziert aus Pinot Noir, Gamay und anderen roten Walliser Rebsorten. Der Pinot-Noir-Anteil verleiht dem Wein Körper und Eleganz, der Gamay steuert Frucht und Spritzigkeit bei.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Käseplatte.
GENIESSEN BEI: 13–15 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

**HALLAU AOC SOMMER-
GLUT PINOT NOIR 2008**

SCHWEIZ
FARBE: dichtes Rubinrot.
CHARAKTER: Waldbeeren mit würzigen und pfeffrigen Aromen. Weicher Auftakt, breiter und dichter Mittelteil, samtiger, anhaltender Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: gebratenem oder geschmortem Rind, Schweine-, oder Kalbfleisch, kalten Fleisch- und Käseplatten.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C
BEWERTUNG: 16,75 Punkte*.

**VOLGAZ!
PERLWEIN**

FARBE: helles Gelb mit grünlichen Reflexen.
CHARAKTER: in der Nase florale Noten wie Holunder- oder Lindenblüten, dezente Zitrusfrucht und zarter Muskat. Weicher, langer Auftakt durch natürliche Restsüsse, erfrischendes Prickeln der Kohlensäure, harmonische Säure, eleganter Körper, nachhaltiger, aromatischer Abgang.
TRINKREIFE: Perlweine werden jung getrunken.
PASST ZU: Aperitif, gereiftem Hartkäse, ist aber jederzeit ein Hochgenuss!
GENIESSEN BEI: 8 °C.
BEWERTUNG: 18 Punkte*.

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

MEINE Bestellung

WEISSWEINE

— Anzahl 6er-Karton **FÉCHY AOC** 75 cl nur Fr. 61.20 statt Fr. 67.20

ROSÉWEINE

— Anzahl 6er-Karton **DÔLE BLANCHE AOC VALAIS** 75 cl nur Fr. 53.40 statt Fr. 65.40
— Anzahl 6er-Karton **CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS** 75 cl nur Fr. 52.20 statt Fr. 65.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-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 5. bis 31. Juli 2010, solange Vorrat.



EXtrême



ALL  NATURAL

50 Jahre Erfolg durch Innovation und Nachhaltigkeit

1960 lanciert FRISCO die erste in der ganzen Schweiz erhältliche Markenglace. Dem Glacepionier aus Rorschach gelingt es von Anfang an, die Schweizer Konsumenten für seine Glaceprodukte zu begeistern. Die Rezepturen sind 50 Jahre später fast unverändert und werden höchstens qualitativ verbessert. So sind die beliebten EXTRÊME Cornet «all natural», d.h.

- Schweizer Rahm aus Mittelland und Voralpen
- Auserlesene natürliche Zutaten
- Knusprige Waffel

Die Innovation des Jahres ist das EXTRÊME Limited Edition mit den zwei Sorten Himbeer und Mango für den erfrischend fruchtigen Genuss, eben extrem gut.



Erhältlich als Einzelpackung.

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... Viel Glück!

1. PRICE SMS & WIN 50'000 CHF 2. PRICE

50 years FRISCO




Der Beerensirup aus Erdbeere, Himbeere, Cassis und Holunder ist ab sofort in der Volg-Familienpreisqualität erhältlich: gross im Geschmack und klein im Preis.

Da sieht man doch gerne rot: Eine wahre Frucht-Bombe ist der Beerensirup von Volg. Die beliebtesten Sommer-Beeren – Erdbeere und Himbeere – sorgen für den guten Geschmack, vereint mit Cassis und Holunder erhält der Sirup die besondere Note. Schnell gezaubert ist mit dem Beerensirup eine köstliche Erfrischung: Einfach Wasser und Sirup im Verhältnis 4:1 vermischen und geniessen.

EIN SCHUSS SIRUP WIRKT WUNDER

Dass Sirup das liebste Getränk der kleinen Familienmitglieder ist, ist kein Geheimnis. Doch auch Erwachsene kommen mit Sirup zum Hochgenuss. Ein Schuss Sirup im Sekt oder im Cocktail und schon serviert man seinen Gästen an der nächsten Gartenparty einen fruchtig aufgepeppten Aperitif der anderen Art. Und dank der 1,5-Liter-Familienpreis-Menge hat es sicher für jeden Sirup-Fan in der Familie genug.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden sowie eine umfangreiche Rezeptdatenbank finden Sie unter www.volg.ch



Fruchtige Erfrischung für Gross und Klein

Erfrischend fruchtig: Filialeiterin Dragana Ilic vom Volg in Oberflachs zeigt Yannick Heuer den Volg-Familienpreis-Beerensirup.

Neu
IM
VOLG



1,5 Liter
Fr. 3.80

Neu
IM
VOLG

Der neue Volg-Familienpreis-Beerensirup aus beliebten Sommerfrüchten.



Michel Beyeler, Geschäftsführer der Beyeler AG: «Wir haben mit Volg einen Partner gefunden, der sich mit Leib und Seele für Schweizer Produkte einsetzt.»

Wie sagt man so schön? Wenn Produkte von den Mitarbeitern, die sie herstellen, auch privat gebraucht werden, dann muss man sich über deren Qualität keine Sorgen machen. In der kleinen Mitarbeiterküche des Dornacher Familienbetriebs Beyeler machen wir die Probe aufs Exempel. Wir wagen einen Blick in den Kühlschrank. Und tatsächlich: Im Türfach steht die Volg-Familienpreis-Salatsauce. Michel Beyeler, Geschäftsführer der Beyeler AG, lacht: «Die Familienpreis-Salatsauce ist wirklich sehr gut. Sie steht auch bei mir daheim im Kühlschrank.»

Anteil an Sonnenblumenöl, auserlesene Gewürze und Kräuter sowie – das macht das Dressing besonders fein – ein paar Spritzer pasteurisierte Milch.» Damit aus der stimmigen Rezeptur ein hoch qualitatives Produkt wird, braucht es sowohl den Einsatz moderner Technologie als auch das Geschick der Mitarbeiter. «Die Gewürze werden bei uns beispielsweise noch immer von Hand abgewogen», erzählt Michel Beyeler. «Und auch bei der optischen und sensorischen Kontrolle des Endprodukts braucht es das Gespür und die Erfahrung des Fachmanns.»

GEMEINSAME SPRACHE

Bei der Familienpreis-Salatsauce handelt es sich um eine echte Schweizer Spezialität. «Wir arbeiten fast ausschliesslich mit Schweizer Lieferanten zusammen», sagt der 38-jährige Chef des Solothurner Familienunternehmens. «Die gute Qualität der Schweizer Rohstoffe, die kurzen Wege und die gemeinsame Sprache, die man spricht – das alles sind Vorteile, die wir sehr schätzen. Umso schöner ist es, dass wir mit Volg einen Partner gefunden haben, der sich mit Leib und Seele für Schweizer Produkte einsetzt.»



MIT DEM GESPÜR DES FACHMANNS

Was macht die Qualität der Familienpreis-Salatsauce aus? Michel Beyeler zählt auf: «Ein sehr hoher



Seit fünf Jahren befindet sich der Firmensitz der Beyeler AG in Dornach.



In einer topmodernen Anlage werden die Zutaten der Salatsauce gemischt.



Die leeren Flaschen werden unter strengen Hygienevorschriften abgefüllt.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg 

Das Wissen, was eine gute Salatsauce ausmacht, wird bei Beyeler seit über 70 Jahren von Generation zu Generation weitergegeben. Das schmeckt man, wenn man die Familienpreis-Salatsauce von Volg probiert!

Dressing vom Feinsten



Nachdem die fertige Sauce einer optischen und sensorischen Qualitätskontrolle unterzogen worden ist, wird sie vollautomatisch abgefüllt.



Die fixfertigen Familienpreis-Salatsaucen warten darauf, palettiert und an die Volg-Filialen ausgeliefert zu werden.

Familiensache

1938 begann Michel Beyelers Grossvater, in seiner Waschküche Salatsaucen und Mayonnaisen zu mischen. Die Saucen kamen so gut an, dass die Produktion auf Garage und Estrich ausgeweitet werden musste. Mittlerweile befindet sich die Beyeler AG in Dornach in modernsten Produktionsräumen, die ideale Voraussetzungen bieten, um Rezepte auf Kundenwunsch herzustellen. Der in dritter Generation geführte Familienbetrieb beschäftigt 15 Mitarbeiter. «Wir wollen ganz bewusst klein bleiben», erklärt Geschäftsführer Michel Beyeler, «um weiterhin sehr flexibel auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingehen zu können. Zudem wollen wir, dass der Familiengeist im Betrieb erhalten bleibt.»

So sanft, wie ich es mag

KOSMA Universalwatte:

saugfähig und vielseitig anwendbar

KOSMA Premium Vlies Watte pads:

weich und fussfrei

KOSMA Wattestäbchen:

für die tägliche Schönheits- und Körperpflege

Alle Produkte aus 100% reiner Baumwolle und ausschliesslich in der Schweiz produziert!

feel GOOD – feel FLAWA

www.flawa.ch



extrasanft

FLAWA®

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

100 «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser haben besonders Grund zum Strahlen: Sie sind die Gewinner des grossen Jubiläumswettbewerbs im April-Heft von «Öise Lade».

«Gratis

posten – besser als Ferien»

Strahlendes Quartett: Filialleiter Josef Brunner, Brigitte und Martin Fuchs und Regionalverkaufsleiterin Maya Spörri.



«Das war richtig aufregend», lacht Esther Rietmann. In drei Minuten füllte sie vergnügt im Volg Wigoltingen Ihren Einkaufswagen.

Der Volg-Jubiläumswettbewerb fand riesigen Anklang: 21'182 «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser nahmen per Mail, Telefon oder Postkarte daran teil. Den Hauptpreis, ein Jahr gratis einkaufen im Volg im Wert von Fr. 12'000.–, gewannen schliesslich Brigitte und Martin Fuchs aus Merenschwand.

GRUND ZUM JUBELN

«Für uns der perfekte Preis, weil wir regelmässig im Volg einkaufen», freut sich Martin Fuchs und seine Frau Brigitte ergänzt: «Gratis posten, das ist besser als Ferien!» Der 2. Preis, ein halbes



Filialleiterin Annamaria Votta und Regionalverkaufsleiter Ueli Durscher halfen Esther Rietmann beim Einpacken.

Jahr gratis einkaufen im Volg im Wert von Fr. 6'000.–, ging an Vreni Rudolf aus Jenins. Den 3. Preis, drei Monate gratis einkaufen im Volg im Wert von Fr. 3'000.–, gewann Michael Jäggi aus Rechterswil.

DREI MINUTEN GRATISEINKAUF

Über den 4.–10. Preis, drei Minuten Gratiseinkauf im Volg, dürfen sich Verena Mosimann aus Hundwil, Suzanne Sinha Schärrer aus Hombrechtikon, Barbara Leimgruber aus Wölflinswil, Christian Devoivre aus Oberuzwil, Adi Briker aus Seedorf, Esther Riet-

mann aus Wigoltingen und Walter Meier aus Windisch freuen.

TOLLE EINKAUFSGUTSCHEINE

Der 11.–30. Preis, je ein Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 500.–, ging nach Züberwangen, Andeer, Aeugst am Albis, Leibstadt, Kefikon, Zeiningen, Aeschi, Niederhelfenschwil, Andelfingen, Veltheim, Celerina, Grindelwald, Möhlin, Grabs, Lotzwil, Seon, Näfels, Seengen, Hedingen und Flaach. 70 weitere Gewinner freuten sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von 100 Franken. ◀

The **EXTRA*** Vodka Line



www.lateltin.com



*Red Bull Vodka Liqueur 25% vol.,
Green-, Pink Bull Vodka Liqueur 18% vol.
WhiteBull Vodka pure Grain 40,5% vol.

Das Volg-Kochbuch «Frühling Sommer» bietet eine bunte Palette an saisonalen Kochideen.



Elf «gluschtige» Coups und Sorbets für coole Sommertage: von Bretzeli-Cornets über Mokkaglace bis Zitronensorbet.



14 Rezepte für erfrischende Sommer-Drinks: von Erdbeershake über Mangolassi bis Erbsli-Smoothie.



222
Rezepte
für Ihren
Traum-
sommer

«Gluschtige» Ideen zum 1. August



Passend zum 1. August: sommerliche Gerichte in den Farben der Schweiz.

Im Sommer gibt es viele Gelegenheiten, um drinnen oder draussen zu feiern. Wie wäre es zum Beispiel mit feinen, selbstgemachten Sorbets oder Glacen? Oder kreativen Mixgetränken, die niemanden kalt lassen? Das sind nur zwei von vielen saisonalen Kulinarik-Ideen, die das Buch auf 192 Seiten bietet.

ROT-WEISS

Für den 1. August liefert das handliche Koch- und Wissensbuch nicht nur überraschende Gerichte, die wenig Arbeit machen, sondern auch Tipps und Tricks sowie aussergewöhnliche Dekoideen. Wie alle 222 Rezepte sind sie stimmungsvoll fotografiert und machen Lust auf kulinarische Experimente. «Frühling Sommer» ist daher sowohl ein praktischer Küchenhelfer für den Alltag wie auch eine ideale Geschenk-Idee. ◀



Das Jubiläums-Kochbuch exklusiv im Volg – statt 39.90 nur

Fr. 29.90

Holen Sie sich frische Ideen für Ihre Sommerküche.

Entdecken Sie die Katzen der Welt mit dem grossen Whiskas®-Sammelalbum.



WHISKAS®-WELTMEISTERSCHAFT



Gratis Album

Album erhältlich im Handel, auf www.whiskas-wm.ch und zum Bestellen mit diesem Talon. Ausfüllen und einsenden an: Whiskas®, Postfach, 8706 Meilen

Ja, bitte senden Sie mir kostenlos ein Whiskas®-Sammelalbum.

Name/Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Name Ihrer Katze: _____

Alter Ihrer Katze: _____

Sammeln

Sammeln Sie die 48 Bilder von Katzen aus aller Welt und entdecken Sie die Vielfalt und Einzigartigkeit jeder Rasse.

Mit dabei sind auch nützliche Tipps und interessante Informationen aus der Welt der Katzen.

Tauschen

Auf www.whiskas-wm.ch können Sie in der Tauschbörse doppelte Bilder tauschen und fehlende suchen.

Sticker

Die Sticker sind erhältlich auf allen Whiskas®-Portionsbeutel-Multipacks.

OISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Einfach,

aber mit viel

Raffinesse!



Gemeinsam etwas Feines auf den Tisch bringen: Beat Angehrn und Tochter Melina.

Beat Angehrn aus Wigoltingen geniesst die gemeinsamen Mahlzeiten mit seiner Familie und steht auch gerne selber am Herd.

Beat Angehrn kocht gefüllte Truthahnbrust

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Butter
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 30 g getrocknete Tomaten, fein geschnitten
- 2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 600 g Truthahnbrust
- 6 Rohschinkenranchen
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebel begeben und 3 Min. andünsten, Tomaten und Basilikum begeben, mit Cognac ablöschen und mit Pfeffer würzen.
 2. Ofen auf 230 °C vorheizen. Fleisch würzen und auf der Oberseite 4-mal ca. 3 cm tief einschneiden, $\frac{2}{3}$ der Masse in die Einschnitte verteilen, den Rest auf der Oberfläche verteilen. Rohschinken belegen, mit Küchenschnur fixieren und in eine Gratinform geben. Olivenöl über den Rohschinken verteilen und im Ofen 10 Min. anbraten, auf 80 °C reduzieren und 2 Std. garen. Vor dem Servieren Ofen nochmals 8 Min. auf 230 °C erhitzen.
- Zubereitung: ca. 30 Min. + 15 Min. braten.

Tipp: als Beilage Nudeln servieren.

Cherrytomatensauce

- $\frac{1}{2}$ EL Butter
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- $\frac{1}{2}$ dl Weisswein
- 1 dl Geflügelbouillon
- 1 dl Saucenhalbrahm
- $\frac{1}{2}$ EL Butter
- 120 g Cherrytomaten
- 2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen und mit Weisswein und Bouillon ablöschen, auf die Hälfte reduzieren. Saucenhalbrahm begeben und zu einer cremigen Konsistenz kochen.
 2. Butter erhitzen. Cherrytomaten kurzandünsten, Basilikum begeben und mit Salz und Pfeffer würzen, zur Sauce geben.
- Zubereitung: ca. 20 Min.

Herr Angehrn, welche Küchenarbeit mögen Sie gar nicht?

«Das Ausräumen der Geschirrspülmaschine. Sonst mache ich eigentlich alles gerne.»

Auch rüsten und schnetzeln?

«Aber ja, das gehört zum Kochprozess, wenn man Wert auf Frischprodukte legt.»

Sie kochen regelmässig?

«Ja, wir haben drei Kinder im schulpflichtigen Alter. Meiner Frau und mir ist es sehr wichtig, dass wir das Mittag- und das Abendessen alle gemeinsam einnehmen.»

Kochen Männer anders?

«Ich koche wenig nach Plan, sondern eher spontan und nach Gefühl, meist Einfaches mit

Raffinesse. Wenn Gäste kommen, dürfen es auch aufwändige Mehrgänger sein, für die meine Frau und ich in der Küche zusammenarbeiten.»

Das klappt ohne Reibereien?

«Ja, wenn wir die Aufgaben teilen: Meine Frau übernimmt meist die Vorspeise, ich den

Hauptgang. Beim Dessert wechseln wir uns ab.»

Was gefällt Ihnen an Wigoltingen?

«Wir lieben das ländliche Leben, die ruhige, aber dennoch zentrale Lage, das soziale Umfeld und natürlich die Infrastruktur, zu der auch der Volg-Laden gehört.» ◀

«Oisi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.

Nächste Sendung:
Am 8. Juli um 8.40 Uhr

WIEDERHOLUNGEN: jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter www.oisichuchi.ch

Zusätzliche Ausstrahlung am
Sonntag, 11. Juli um 17.10 Uhr
auf 3+

Familien aufgepasst: Signal bietet neu für jedes Familien- mitglied den optimalen Zahnschutz



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

MORE & MORE

Endlich: die erste eigene Wohnung! Mit unseren Tipps und Tricks gelingt der Start ins selbstständige Leben ohne Pleiten, Pech und Pannen.



Glücklich in den eigenen vier Wänden: die Volg-Mitarbeiter Melanie Siegart und Gabriel Gräf.

Bye-bye, Mami

Es war ein supertolles Gefühl», erinnert sich Gabriel Gräf. Der 19-jährige Volg-Lernende im 3. Lehrjahr hat sich im letzten Herbst zusammen mit einem Kollegen die erste eigene Wohnung gemietet. «Endlich schalten und walten wie man will,

von der Bestimmung des Menüs bis zur Wahl des TV-Senders – das genieße ich schon sehr.»

DIE TÜCKEN DES HAUSHALTS

Doch, was braucht es eigentlich alles für eine eigene Wohnung?

Wie muss man planen, was gehört zur Grundausrüstung von Putzschrank und Küche und was serviert man dem Überraschungsbesuch? Unsere praxistauglichen Hinweise auf den folgenden Seiten helfen beim Flüggewerden.

○ ZUM SAMMELN

○

Nur fünf Tage brauchte Melanie Siegwart, um eine Wohnung zu finden. «Mein Bruder und ich haben uns zusammengetan», erzählt die junge Filialleiterin des Volg Felben. «Und das hat sich sehr bewährt. Es braucht etwas Planung und Übung, bis man neben dem Beruf noch genügend Zeit fürs Kochen, Putzen und Waschen findet, doch inzwischen sind wir richtige Haushalt-Routiniers.»

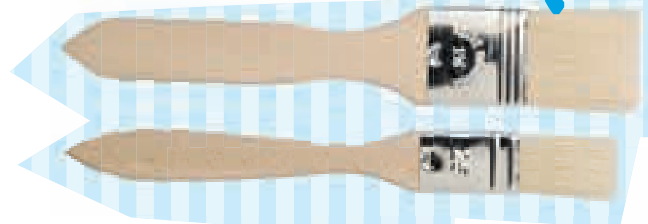
BUDGETFRAGEN

Wohngemeinschaften sind bei vielen jungen Erwachsenen sehr beliebt. Denn eine eigene Wohnung bedeutet nicht nur Freiheit und Abenteuer, sondern auch fixe Ausgaben für Miete und Nebenkosten wie Heizung, Wasser oder Elektrizität, die man sich so teilen kann. Damit die Haushaltskasse Ende Monat stimmt, gilt als Faustregel: Die Wohnungskosten dürfen maximal ein Drittel des Bruttoeinkommens betragen.



Gabriel Gräfs Tipp: «Im Zweifelsfall die Nachbarn um Hilfe bitten. So lernt man dazu und erst noch nette Leute kennen.»

Für



Erstausrüstung für die Küche

- Geschirr und Besteck für vier Personen
- zwei unterschiedlich grosse Kochtöpfe mit Deckel
- beschichtete Bratpfanne ■ Bratwender
- Korkenzieher und Flaschenöffner ■ Dosenöffner
- Frischhaltedosen ■ Frischhaltefolie
- Haushaltspapier ■ Alufolie ■ Kochlöffel
- Nudelsieb ■ Sparschäler ■ Schneidebrett
- Universalraffel ■ Schwingbesen
- Küchentücher ■ Abwaschmittel
- Abwaschschwamm ■ Rüstmesser ■ Brotmesser



Bezugsquelle: Pfanne, Wallholz, Gläser, und Geschirr sind von IKEA. Alles andere für die Erstausrüstung Ihrer Küche finden Sie in grösseren Volg-Läden.



Melanie Siegwards Tipp: «Eine Spezialbox für den ersten Zügelabend packen. Darenin gehört alles, was man in den ersten 24 Stunden braucht.»

Einsteiger-Tipps

- Hängt seit dem letzten Kochexperiment ein Mief in der Wohnung? Etwas Kaffeesatz in eine Schale kippen und in der Küche aufstellen, das neutralisiert Gerüche. Oder zwei Esslöffel Essig mit etwas Wasser aufkochen.
- Kein Wallholz zur Hand? Eine Weinflasche mit abgelöstem Etikett und gefüllt mit kaltem Wasser tut es zur Not auch.
- Rotwein auf dem Teppich? Sofort Salz daraufschütten, mit Mineralwasser spülen, auf tupfen.
- Sauce versalzen? Eine geraffelte, rohe Kartoffel kann Abhilfe schaffen. Orangensaft, Honig und Tomaten-Püree sind ebenfalls einen Versuch wert.
- Angebrannte Töpfe? Essig und Backpulver in den Topf geben, rund 20 Minuten einwirken lassen. Für schwere Fälle: Waschpulver oder Geschirrspültabs mit Wasser im Topf aufkochen und einige Stunden stehen lassen – wirkt Wunder.
- Angebrannte Backofenbleche über Nacht auf den Balkon stellen, das weicht die Krusten auf. Grillrost säubern: Alufolie zu einem Ball knüllen und den Rost damit abreiben.

immer sturmfrei

Es macht Spass, das eigene Reich einzurichten. Die Küche ist dabei ein zentraler Raum in jeder Wohnung.

PITA-BOX

Überraschung aus der Box

Es ist wirklich schön, wenn überraschend Freunde vor der Tür stehen. Doch was tischt man ihnen auf? Mit unseren Themen-Vorrats-Boxen sind Sie für Besuch bestens gerüstet. **Pasta-Box:** Mit Penne rigate, 2,5 dl UHT-Halbrahm, getrockneten Steinpilzen oder – für besondere Gelegenheiten – Morcheln ist alles für Penne mit Pilzrahmsauce im Haus. **Pita-Box:** Pitabrote, Delikatess-Fleischkäse von Hero, eine Dose Maiskörner, Spargeln im Glas sowie je ein Glas Knorr Knoblauch-Sauce und Sauce tartare: Schon können Sie Ihren Gästen Kebab im Taschenbrot servieren. **Pancake-Box:** Pancakes, 1 Liter Milch-Drink UHT, dunkle Stalden Schokoladecreme und eine Dose Hero Birnen: Daraus lässt sich im Handumdrehen für Schleckmäuler ein süßes Zvieri zaubern.

PASTA-BOX

WC-Putzen», antwortet Gabriel Gräf spontan auf die Frage, was denn seine unbeliebteste Hausarbeit sei. «Doch das gehört zum Selber-verantwortlich-Sein eben dazu.» Gerade bei den heiklen Putzfragen lohnt es sich, gleich zu Beginn klare Abmachungen zu treffen, um Reibereien und Streit zu vermeiden: Wer putzt wann was? Wer kauft wann ein? Wer zahlt was? Wer rechnet wann ab? Darf geraucht werden? Wenn ja, wo?

**EINGELAUFEN?
DUMM GELAUFEN**

Nicht nur in der Küche, auch beim Waschen kann es Pannen geben. «Eines der Lieblings-T-Shirts meines Bruders hat den Trockner nicht vertragen», erinnert sich Melanie Siegwart. «Der Schrift-Aufdruck ist dabei völlig verschrumpelt. Seither achte ich auf die Waschsymbole auf den Pflegeetiketten.»



Putz-Box

Putz-Box: Fast so gut wie Heinekenmännchen: moderne Reinigungsmittel. In Ihrem Volg finden Sie für jedes Putzproblem das Richtige, von Gummihandschuhen über Mikrofaserlucher und Putzschwämme bis zu Reinigern für Bad, Küche und Glas.

Putzen, waschen und
bügeln muss sein – aber mit
ein paar Kniffen und den
richtigen Hilfsmitteln ist das
halb so schlimm.

Bleib



Nützliche Links

- www.budgetberatung.ch
Mit Tipps, Listen und Vorlagen für die private Finanzplanung.
- www.frag-vati.de
Heimwerkertipps.
- www.frag-mutti.de
Haushaltstipps.
- www.waesche-waschen.de
Infos zu Waschsymbolen und Fleckenentfernung.
- www.waschsymbole.de
Alle Waschsymbole der Pflegeetiketten erklärt.
- www.billag.com
Hier müssen Geräte angemeldet werden, die TV- und Radioprogramme empfangen können, auch Handys und Computer. Eine Anmeldung pro Haushalt genügt.

DIE NR. 1 UNTER DEN SPORTGETRÄNKEN WELTWEIT



**AKTION AUF DAS GESAMTE
GATORADE-SORTIMENT VOM
19.–24.07.2010**

IN KLEINEREN
VERKAUFSSTELLEN
EVENTUELL NICHT
ERHÄLTICH

Zweckentfremdete Putzhilfen

- Ausgediente Nylon-Stumpfhosen oder -Socken eignen sich hervorragend, um Schuhe zu polieren oder Blütenstaub von den Fenstern zu wischen.
- Kein Badreingier zur Hand und Gäste vor der Tür? Zur Not Becken und Wanne mit Weichspüler abreiben. Oder Rasierschaum aufsprühen, einreiben und abspülen.
- Ausgemusterte Zahnbürsten sind ideal, um Fugen und Ritzen sauber zu bekommen.
- Gegen Beläge in Thermoskannen: mit heissem Wasser füllen und ein Päckchen Backpulver hineingeben. Über Nacht stehen lassen.

Bügel-Tricks

- Feuchte Hemden und Blusen über Nacht auf den Balkon hängen. Anschliessend nur noch kurz überbügeln.
- Oberteile möglichst auf Bügeln trocknen lassen und noch in feuchtem Zustand in Form zupfen.
- Last-Minute-Notlösung für Knitterfalten: Falte anfeuchten und mit dem Fön trocknen.
- Jeans glatt ziehen und zusammenlegen bevor sie durchgetrocknet sind. Anschliessend mit einem Frotteetuch abdecken – und sich draufsetzen, z. B. während man Mails abrufft. Zehn Minuten reichen. Funktioniert auch bei Bettwäsche.
- Feuchte T-Shirts glatt streichen und mehrere übereinander für einige Stunden über die gebogene Rücklehne eines Stuhles legen.

Sauber!



Wasch-Tipps

- Alle Taschen leeren.
- Knöpfe offen lassen.
- Reiss- und Klettverschlüsse schliessen.
- Hosen, dunkle und heikle Kleidungsstücke auf links wenden.
- Stark verschmutzte Wäsche nicht länger als zwei Tage liegen lassen.
- Maschine nicht überladen. Faustregel: So viel Platz lassen, dass man die flache Hand waagrecht durch die Waschmaschinentür bis an die Rückwand der Trommel schieben kann.
- Eine Liste mit den Waschsymbolen in die Waschbox legen.



Wasch-Box

Wasch-Box: Praktisch: In einer durchsichtigen Box lässt sich alles für die Wäschepflege unkompliziert in die Waschküche und zurück transportieren, zudem sieht man gleich, was drin ist. Gut ausgerüstet sind Sie mit einem Farb-Waschmittel, einem Fusselroller, Wäscheklammern, einem Feinwaschmittel, einem Pre Wash Spray für die Flecken-Vorbehandlung sowie Color Protect Tüchern, die in der Waschmaschine verhindern, dass Kleidungsstücke verfärben.



KRUPS

SENSATIONELLES ANGEBOT FÜR VOLG KUNDEN



CHF 189.-

statt CHF 229.-^(UVP)

inkl. Kostenlose Lieferung, MwSt. & vRG

LUST AUF GRENZENLOSEN KAFFEE-GENUSS?

BESTELLSCHEIN

Profitieren Sie von unserem exklusiven Angebot!

Schicken Sie den ausgefüllten Bestellschein an die folgende Adresse und Sie bekommen Ihre NESCAFÉ DOLCE GUSTO Kaffeemaschine gegen Rechnung von CHF 189.- portofrei nach Hause geschickt.

Groupe SEB Schweiz GmbH
AKTION VOLG DOLCE GUSTO
Thurgauerstrasse 105
8152 Glattbrugg

Name

Postleitzahl

Vorname

Ort

Adresse

Datum ___/___/___

Wählen Sie Ihre Farbe und kennzeichnen Sie, wieviele Maschinen Sie möchten:

Unterschrift



Rot

Weiss

Anthrazit

Silber

Für zusätzliche Informationen: www.dolce-gusto.ch

Dieses Angebot ist nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar. Die Aktion Volg Dolce Gusto ist gültig vom 8. Juli bis zum 2. August 2010.



Index-Schneidebretter:
für jede Lebensmittelgruppe
das passende Brett.



Hat den Dreh raus:
das handliche
Spaghettimass.



Passt auf jeden
Topf: Silikondeckel.



Unentbehrlich: das Volg-
Koch- und Wissensbuch
«Frühling Sommer».

Das Jubiläums-
Kochbuch exklusiv im Volg -
statt 39.90 nur

Fr. 29.90

Fit für die eigenen vier Wände

Bereit, um
aus dem Hotel Mama
auszuchecken?

Unser Test verrät es.

Der Test

1 Was ist eine Mitzinskaution?

- a) Das bezahlen meine Eltern dem Vermieter, damit ich ausziehe.
- b) Das bezahlt mir der Vermieter, damit ich einziehe.
- c) Geld, das ich beim Vermieter für allfällige Schäden an der Wohnung hinterlegen muss.

2 Was bedeutet dieses Waschsymbold auf der Pflegeetikette?



- a) Das Kleidungsstück darf in den Trockner.
- b) Das Kleidungsstück muss zusammengerollt in den Schrank.
- c) Das Kleidungsstück hat ein Loch.

3 «Mise en place» bedeutet:

- a) «Mach mal Platz» auf Französisch.
- b) Das Bereitstellen aller Zutaten, bevor mit dem Kochen begonnen wird.
- c) Das ist eine Designermarke für Platzdeckchen.

4 Nach 22 Uhr darf in den meisten Mietwohnungen ...

- a) ... kein Badewasser ein- oder ausgelassen werden.
- b) ... kein Licht mehr brennen.
- c) ... die Party endlich beginnen.

5 Einen Glaskeramik-Herd reinigt man am besten ...

- a) ... mit Scheuerpulver.
- b) ... mit einem speziellen Glaskeramikreiniger.
- c) ... mit Glaswolle.

6 118 ist die Notfall-Telefonnummer ...

- a) ... der Polizei.
- b) ... der Feuerwehr.
- c) ... des Krankenhauses.

7 Wie oft sollte frisches Obst und Gemüse auf dem Menüplan stehen?

- a) Fünfmal pro Monat.
- b) Fünfmal pro Tag.
- c) Fünfmal pro Woche.

8 Was bedeutet dieses Bügelsymbol?



- a) Der Stoff darf heiss gebügelt werden.
- b) Das Bügelleisen gleitet auf unsichtbaren Rädern.
- c) Es dürfen nur gepunktete Stoffe gebügelt werden.

9 «Abschrecken» beim Kochen bedeutet ...

- a) ... dass das Chaos in einer WG-Küche niemanden zum Kochen reizt.
- b) ... in der Diätküche so zu kochen, dass niemand ein zweites Mal schöpfen möchte.
- c) ... das Gargut in kaltes Wasser zu geben, um den Kochprozess zu unterbrechen.

10 Der Waschküchenplan sagt mir, ...

- a) ... wann Mami meine Wäsche holt, um sie zu waschen.
- b) ... wie die Waschmaschine funktioniert.
- c) ... wann welcher Mieter waschen darf.

Die Auswertung


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	3	1	3	0	1	0	3	1	0
b	0	1	3	1	3	3	3	1	0	1
c	3	0	0	0	1	0	1	0	3	3

0–7 Punkte Falls Sie mit dem Gedanken gespielt haben, in Kürze auszuziehen: Vergessen Sie es! Haushaltsführung ist für Sie offenbar ein Buch mit sieben Siegeln. Sie haben keine Ahnung vom Waschen, Putzen und Kochen. Geniessen Sie daher die Rundumversorgung im Hotel Mama.

8–16 Punkte Sie sind auf gutem Weg und haben sich zumindest ansatzweise mit Haushaltsfragen befasst. Aber noch fehlt es am konkreten Sachwissen. Schauen Sie Ihren Eltern über die Schulter oder schmökern Sie in Koch- und Haushaltsbüchern.

17–30 Punkte Sie sind reif für die erste eigene Wohnung! Für unkomplizierte Mahlzeiten und die Alltagswäsche reicht es und mit etwas Übung werden Sie auch kompliziertere Haushaltsfragen spielend meistern.

Neu

Initiative für wahre Schönheit  auf dove.com



Dove schenkt sichtbar schönere Haut.

Mit den neuen Dove Visible Effects
Pflegeprodukten.

Denn Dove Visible Effects enthält den revolutionären Multi-Layer Complex, der drei hochwirksame Feuchtigkeitsspender vereint und der Haut auf einzigartige Weise Feuchtigkeit spendet – nämlich dort, wo es für schöne Haut am wichtigsten ist: in der oberen, mittleren sowie der unteren Schicht des Stratum Corneum.*

* Erste Schicht der Oberhaut



Neu. Dove Visible Effects.
Revolutionäre Feuchtigkeitspflege für sicht-
bar schönere Haut.



**Profitieren
Sie jetzt vom
Einführungspreis:
CHF 8.50
statt CHF 9.50**

Gültig vom 21. Juni bis 22. August

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Vor über 75 Jahren begann die Erfolgsgeschichte der berühmten Toggenburger Spezialitäten Kägi-fret und Kägi-fretli: 1934 kaufte Otto Kägi senior die Liegenschaft Hecht, eine Bäckerei-Konditorei mit Restaurant, in Lichtensteig und legte damit den Grundstein für das heutige Unternehmen. Innerhalb dieses Dreivierteljahrhunderts hat es die Firma Kägi Söhne AG weit gebracht.

NEUE LECKERBISSEN

Dieses Jahr präsentiert die Kägi Söhne AG einige neue Kreationen. Zum Beispiel die «Kägi-fretli noir». Edelste schwarze Couverture umhüllt die knusprigen Schokoladewaffelblätter mit der legendären Kägi-fretli-Füllung. Ebenfalls eine neue süsse Versuchung sind die «Kägi Hazelnut». Knusprige Waffelblätter mit einer zarten Haselnuss-creme-Füllung, umhüllt von feinsten hausgemachter Milchschokolade.



Kägi Hazelnut und Kägi-fretli noir heissen die neuen süssen Versuchungen der Firma Kägi Söhne AG.

Wie die Spezialitäten von Kägi Söhne AG ein Genuss: ein Aufenthalt im Hotel Hirschen, Wildhaus.

Entspannende und süsse Momente im Toggenburg

Wettbewerb

Welches der untenstehenden Produkte wurde dieses Jahr neu eingeführt?

A Kägi-fret B Kägi-fretli noir C Toggenburger Butterbiscuits

1. Preis
im Wert von Fr. 1528.–

Ein Wellness-Kurzurlaub (4 Nächte) für 2 Personen im Hotel Hirschen Wildhaus – für optimales Wohlbefinden.

2.–5. Preis
im Wert von je Fr. 762.–

Ein Verwöhnweekend (2 Nächte) für zwei Personen im Hotel Hirschen, Wildhaus – für einen entspannenden Wochenausklang.

6.–10. Preis
im Wert von je Fr. 274.–

Eine Übernachtung für zwei Personen in einem De-luxe-Zimmer im Hotel Hirschen, Wildhaus, inklusive reichhaltigen Frühstücksbuffets und Benützung des Spas Carpe Diem.

11.–25. Preis
im Wert von je Fr. 106.–

Zwei Retourfahrten mit der Stand- und Luftseilbahn von Unterwasser bis auf Chäserrugg – Top of Toggenburg – inklusive Gaumenschmaus im Gipfelrestaurant Chäserrugg.

26.–50. Preis
im Wert von je Fr. 20.–

Ein Geschenktortiment, gefüllt mit 690 Gramm Toggenburger Spezialitäten.

51.–150. Preis
im Wert von je Fr. 7.–

Eine limitierte Jubiläumsdose, gefüllt mit 6 Kägi-fret à 50 Gramm.



Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Juli 2010 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 28. Juli 2010 unter 0900 220 240, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

Per Post: Lösung bis 25. Juli 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kägi», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Die Produkte-Palette der Kägi Söhne AG wurde dieses Jahr erweitert.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Der feine Unterschied: Sie schmecken ihn!

Mit den Aromamühlen von McCORMICK würzen Sie Ihre Speisen auf raffinierte Weise. Individueller Genuss – ein Dreh genügt.

In **5 aromatischen** Varianten erhältlich: Pfeffer Bouquet, Gemüse & Salate, Pfeffer schwarz, Meersalz und Steak & Grill.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



PURINA

felix

Ofenschmaus® hält, was der Name verspricht: köstliche Schmorhähnchen in feiner Sose. Eine spezielle Zubereitung, die so lecker schmeckt, als hätten Sie sie selbst gemacht. Durch die herzhaften Stückchen wird jede Mahlzeit zu einem wahren Gaumenschmaus für Ihren Stubentiger - einfach unwiderstehlich lecker!



Wählen Sie **FELIX®** - jeden Tag!

PURINA
Your Pet, Our Passion.®

Siebzehn Jahre alt war Anita Roth, als sie 1964 ihre Lehre im Volg Felben antrat – und so manches war zu jener Zeit anders: «Kaum zu glauben, dass ich meine Kunden in den 60er-Jahren tatsächlich im Minijupe bediente», lacht die mittlerweile 63-jährige Jubilarin, die heute als Aushilfe im Volg Felben-Wellhausen tätig ist.

GROSSE VERÄNDERUNGEN

Nach dem Abschluss ihrer Lehre und einigen «Zwischenstationen» (unter anderem im Tessin) übernahm Anita Roth 1972 mit 23

Jahren die Filialleitung im Volg Felben. Der Umbau ihres Volg-Ladens 1973 und die damit verbundene Umstellung von bedienter Theke auf Selbstbedienung war wohl der grösste Meilenstein, den sie in ihren 40 Jahren als «Völglerin» erlebt hat. Aber auch das Sortiment hat sich verändert: «Noch in den 70ern waren Bananen und Orangen praktisch die einzigen Exoten im ohnehin sehr kleinen Früchte- und Gemüse-Angebot.» Als «Exoten» galten damals auch die männlichen Kunden, da meist die Frauen den Einkauf tätigten: «Die meisten Männer

kamen nur vorbei, um sich mit neuen Stumpfen einzudecken. Das ist heute zum Glück anders», schmunzelt Anita Roth.

KUNDENNAH

Nicht verändert hat sich hingegen ihre Freude an der abwechslungsreichen Arbeit und die enge

Beziehung zu ihren Kunden. «Beim Volg ist es mir in den ganzen 40 Jahren nicht einmal langweilig geworden», betont Anita Roth. Das liegt nicht zuletzt an ihrer treuen Stammkundschaft, die sie bereits als junge Lernende bediente – damals noch im Minijupe. ◀



Der Volg Felben vor 40 Jahren: Völlig anders, aber schon damals so beliebt wie heute.



1973 stand Anita Roth im Volg Felben noch hinter der bedienten Theke im Einsatz.

«Mir war es

nie langweilig!»

40 Jahre Volg:
Anita Roth hat viele
Veränderungen
miterlebt – doch
ihre Freude am
Verkaufsberuf ist
gleich geblieben.



Anita Roth erledigt die täglichen Arbeiten im Volg auch nach 40 Jahren noch mit viel Freude und Elan.

Den Sommer mit Raffinesse versüßen



Panna cotta mit Nüssen mit Chocolate & Tonka Truffle

Zutaten für vier Personen:

Für die Panna cotta

3	Blatt Gelatine
25 g	Mandeln, gemahlen
25 g	Haselnüsse, gemahlen
1 Prise	Salz
50 g	Zucker
4,5 dl	Rahm

Für die Dekoration

Pfefferminzeblättchen
Frische Himbeeren und
Himbeercoulis

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser quellen

lassen. Haselnüsse, Mandeln, Salz und Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis sie leicht karamellisieren. Pfanne von der Herdplatte ziehen, Rahm dazugießen. Gelatine gut ausdrücken, beifügen und unter Rühren auflösen. 20–25 Minuten ziehen lassen. Die Mischung absieben und in 4 kalt ausgespülte Förmchen füllen. Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit Pfefferminze, Himbeeren und Himbeercoulis garnieren. Panna cotta mit einer Kugel Chocolate & Tonka Truffle servieren.

Mövenpick Ice Cream präsentiert diesen Sommer überraschende Schoggi-Glacé-Variationen: Chocolate & Tonka Truffle und White Chocolate & Marula sind die Eiscreme-Versuchungen in diesem Sommer.



Sommerfreuden: die Mövenpick Ice Cream Chocolate & Tonka Truffle und White Chocolate & Marula.

In keinem anderen Land erfreut sich Schokolade so grosser Beliebtheit wie bei uns. Mit einem Verbrauch von knapp zwölf Kilo pro Person und Jahr steht die Schweiz im internationalen Vergleich an der Spitze. Grund genug für die *Maîtres Glaciers* von Mövenpick Ice Cream, des Schweizer süsseste Versuchung als eisgekühlte, limitierte Sommeredition zu lancieren.

DUNKEL UND KNUSPRIG

Chocolate & Tonka Truffle ist eine der beiden limitierten Sommersorten. Herrlich dunkle Truffles-Schokolade – Pralinen mit einer Schokoladenrahmfüllung sind übrigens eine Schweizer Spezialität – versetzt mit dem süsslichen, an Vanille erinnernden Geschmack

der Tonkabohne. Diese sehr harte Bohne wird vom gleichnamigen Baum gewonnen und wächst im nördlichen Südamerika und in der südlichen Karibik. Mövenpick Ice Cream verfeinert damit seine Sommer-Ice-Cream und verleiht ihr eine prickelnde Knusprigkeit.

WEISS UND ERFRISCHEND

Nicht minder betörend schmeckt White Chocolate & Marula. Dieses weisse Schokoladeneis überrascht und erfrischt zugleich. Dies vor allem dank der exotischen und in unseren Gefilden eher unbekannt Marulafrucht. Die pflaumengrosse, leicht säuerlich anmutende Frucht wächst auf den weiblichen Marulabäumen in warmen Regionen des südlichen Af-

rikas. Die Entdeckung der Marulafrucht als Beimischung zur exklusiven weissen Schokoladen-Ice-Cream schafft ein weiteres, nur für kurze Zeit erhältliches Genussfest aus dem Hause Mövenpick Ice Cream. Weisse Schokolade wurde übrigens erstmals in den 1930er-Jahren produziert, und zwar in der Schweiz von Nestlé.

SOMMERGENUSS

Dank den extravaganten und exotischen Zutaten schmecken die Schokoladen-Ice-Cream sommerlich leicht und frisch zugleich! Die diesjährigen limitierten Sommer-Ice-Cream-Hits sind noch bis September erhältlich. Und falls wir Sie «gluschtig» gemacht haben, probieren Sie doch unsere exklusiven Dessertrezepte aus. ◀



MÖVENPICK
THE ART OF SWISS ICE CREAM

Orangen-Mango-Tatar mit White Chocolate & Marula

Zutaten für vier Personen:

Für das Tatar

2	Blondorangen
1	Mango
wenig	Zitronensaft
	Zucker
	Pfefferminzblättchen

Für die Dekoration

Pfefferminzblättchen
Rote Johannisbeeren

Zubereitung:

Orangen filetieren, in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, in kleine Würfel schneiden. Orangen- und Mangowürfel mischen, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Pfefferminze in feine Streifen schneiden, darunter mischen. 60 Minuten zugedeckt kalt stellen. Mit Hilfe eines runden Ausstechers das Fruchttatar auf Teller anrichten. Mit Pfefferminze und Johannisbeeren garnieren und mit einer Kugel White Chocolate & Marula servieren.

Erfrischend neu:
Ramseier
 Apfel Cran-
 berry, 100 cl

Fr. 1.80
 statt Fr. 2.30



Neu
 IM
 VOLG

Der neue Ramseier Apfel Cranberry ist ein starkes Stück: Der bekannte Ramseier-Süssmost wird dabei mit der gesunden Powerfrucht Cranberry gekoppelt und erweitert ab sofort das Sortiment der natürlichen Durstlöscher. Das kohlen-säurehaltige Erfrischungsgetränk kommt zum Sommer gerade richtig und erst noch in der Nationalfarbe daher. Der rote Saft mit dem süss-herblichen Geschmack wird, wie alle Ramseier-Produkte, ohne Zuckerzusätze oder künstlichen Süsstoffen hergestellt. Praktisch ist die 1 Liter-Pet-Flasche.

SAMMELN UND PROFITIEREN

Ramseier feiert sein Jubiläum mit weiteren Aktivitäten. Beispielsweise mit der grossen Etiketten-Sammelaktion. Schon mit fünf Süssmost-Etiketten erhalten Sie einen SBB-Bon im Wert von 10 Franken. Zudem werden mittels eines nationalen Bandwettbewerbs kreative Interpretationen des Volksliedes «Ramseiers wei go grase» gesucht. Zu gewinnen gibt es 10000 Franken. Mehr Information auf www.ramseier.ch.



Roter Ramseier zum Jubiläum

Die Traditionsmarke Ramseier feiert in diesem Jahr ihr 100-Jahr-Jubiläum. Zum ersten Mal in der Firmen-Geschichte lanciert das Unternehmen nun einen roten Saft.

Für umweltfreundliches Waschen:

Held Colora Waschmittel*, flüssig, 1,5 l, 15 WG

Held Colora Waschmittel*, Pulver, 1,5 kg, 15 WG

Fr. 13.80
 statt Fr. 15.80



Macht zarte Haut:
Dove Body Lotion visible effects*, 250 ml

Fr. 8.50
 statt Fr. 9.50



Mit 3-fach-Wirkung:
Axe Deo Spray Twist*, 150 ml

Fr. 7.10
 statt Fr. 7.90



Weckt und belebt:
Axe Dusch Rise Up*, 250 ml

Fr. 5.30
 statt Fr. 5.90



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Figur in Karl Mays Wildwestromanen	Logarithmuszeichen grosser Raum		in der Art von (frz.) nicht aussen	griechische Göttin der Morgenröte	Präposition Abk. für: Radius	zum Teil (Abk.) Autoz. für Österreich	Wind-schatten Gewicht (Abk.)	Roman-figur bei Th. Mann (Felix)		Abkür-zung für: dergleichen	alkohol. Misch-getränk Erdteil	
Unterlage beim Schlafen im Freien		9						Rundholz Basler Messe (Abk.)		19		
Olympia-stadt 1998 unbest. span. Artikel		5							frz. Fürwort Cocktail (... royal)		2	
		16	er-zählende Dicht-kunst	Nachschrift (Abk.) botanisch: Veilchen				austral. Strauss lustiger Unfug			Rappen (Abk.) Figur bei John Irving	
Ballett-oder Schauspiel-schüler					Gewichts-einheit von Edelsteinen						schweizer. Tischen-nisverband (Abk.)	
Hauptstadt von Japan	Farbton lautes Geräusch				3			Ver-bind-lichkeit	Ölsamen-pflanze Tierfigur bei W. Bonsels			
					Kurort in Grau-bünden			Ort im Kanton Uri Hochschule in Zürich (Abk.)	Kantons-parlament Ort an der Birs			
un-gewiss, fraglich		12									Vogel (eng-lich)	
Abwasser-schacht, Gully	Mais-griess-gericht		Papagei Eigenname von Irland					Laut-äusserung des Zögerns		1	Bundes-verfassung meister-haft	
				Piz in Grau-bünden Murten (frz.)						15	Stufe einer Wertskala	
Kurort in Grau-bünden					7	versunke-nes ital. Luxusschiff „Andrea ...“		frauen-feindlicher Mann (ugs.)	Altschnee im Gebirge Ort bei Sitten		6	
schweiz. Schauspieler und Mönch † (Kassian)	Straße (englisch) Stadt im Kt. Bern							grosser Strom in Ost-asien	Komponist † (Giuseppe) Vorsilbe ein. Einheit		11	
		8	Seevogel der Nord-meere		Schweizer Ver-sicherung (Ab-kürzung)	Berg unweit von Sankt Moritz (Piz d'...)	Künstler-vermittler europ. Bank (Abk.)					eng-lich: zwei
		14	Kantons-hauptort französis. Präposition			neu abge-mischt. Song staatl. Ein-richtung					Mutter der Nibe-lungen-könige	
ungekocht Wiese der Tellsage					10	Verzöge-rung, Rück-stand in der Ausführung				4	Staat der USA	13
Fluss aus dem Engadin		18	Bestand-teil der Schoko-lade				artig, wohl-erzogen				alte frz. Klein-münze	

IHR GEWINN

Wellness-Weekend für zwei im Swiss Holiday Park im Wert von Fr. 1528.-



SWISS HOLIDAY PARK
Immer ein Erlebnis

Tauchen Sie ein ins Vergnügen und geniessen Sie Wellness, Sport und Badeplausch im Swiss Holiday Park in Morschach. Das «Wellness Weekend» für zwei Personen beinhaltet drei Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, Wellness- und Massagebehandlungen, freien Eintritt in die Bäderlandschaft und in das Fitnesscenter. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à 20.-.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der Firmen Swiss Holiday Park und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Reinigt brillant:
Sun Tabs All-in-1 Magic Brilliance*,
26 WG



Fr. 10.60
statt Fr. 13.60

Für Gemüse-Liebhaber:
Bertoli Sauce Verdure Grigliate
400 g



Fr. 3.35
statt Fr. 3.75

Schoggi und Vollkorn:
Kellogg's Tresor Choco Nougat*
375 g



Fr. 4.95
statt Fr. 5.50

Neu
IM VOLG

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Juli 2010 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 28. Juli 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. Juli 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Swiss Holiday Park», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 8. Juli bis 4. August 2010.



*Dafür haben wir
eine magische Formel.*



Jetzt zum Einführungspreis:

CHF 10.60
statt CHF 13.60

Sun präsentiert eine magische Formel für klaren Durchblick. Das einzigartige Sun All in 1 Magic Brilliance schützt Ihr Geschirr vor Wasserflecken und Kalkablagerungen – für strahlenden Glanz.



NEU Sun All in 1 Magic Brilliance

www.sun-online.ch

In kleinen Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

FREIZEIT



Ein anderer Sport, Wok statt Wurst oder ein spannendes Hobby? – Manchmal muss einfach etwas Neues her. Das macht Sommerlaune.

Höhenflüge im Hochsommer

Slackline heisst der neue Sommersport. Garantiert zum Abheben.



Der Seiltanz erlebt ein Aufsehen erregendes Comeback: Slackline heisst die neue Trendsportart der Jugend von heute. Wie Slackline funktioniert, wie «teens» mit dieser Freizeitbeschäftigung garantiert hoch hinausgelangen und jede Menge Spass erleben, zeigen wir auf Seite 43.

POWER AUS DEM WOK

Für kulinarische Höhenflüge ist im aktuellen Volg-Kochkurs gesorgt. Leichte und einfache Wok-Gerichte, schnell zubereitet und voller Vitamine, geben Ihnen Power für den ganzen Sommer. Zum Beispiel, um sich gestalterisch zu betätigen. Wie wäre es mit einem schicken Gürtel, selbst hergestellt und somit ein Unikat, das ausser Ihnen niemand trägt? Diese und weitere kreative Ideen finden Sie auf den nächsten Seiten. ◀



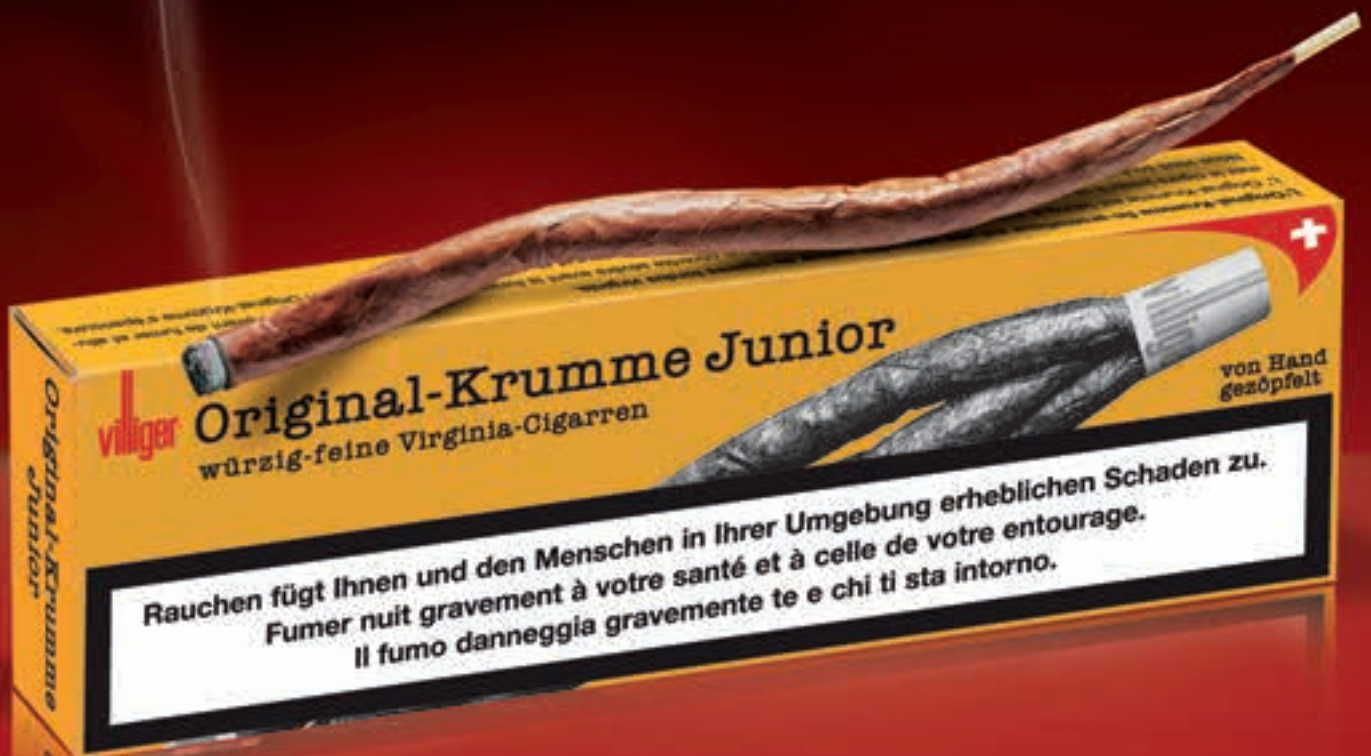
Naturena. Die neuen Kurse. Seite 39

Kochkurs. Sommerliche Wok-Gerichte. Seite 41



Volgi & Volgine. Das neue HEY kommt! Seite 45

Tradition verpflichtet...



villiger

IN LOVE WITH TOBACCO

Hochsommer- Kreationen

Gipsen, Schneiden und Designen sind die Themen der neuen Naturena-Kurse.



Fricktal: Trendige Gürtel

Samstag, 21. August 2010, 9–16 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Hippe Gürtel sind unverzichtbare Accessoires, die Sie selber designen können. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie aus Stoffresten und feinen Stickereistoffen einen breiten Gürtel nähen, der genau passt. Oder Sie schmelzen Plastik und Verpackungsmaterial auf einen Autogurt und kreieren einen coolen Jeansgürtel. Eine weitere Möglichkeit bietet Ihnen das Laminieren von Zeitungsausschnitten, Fotos, oder Zeichnungen, die Sie kunstvoll zu einem stylischen Gurt verarbeiten.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren.

Mitbringen: Nähmaschine mit Wiefelfuss oder Quiltfuss (sofern vorhanden), alter Gürtel oder Gürtelschnalle für gestickte Gürtel, Stoffresten, Plastiksäcke oder Einkaufstaschen für Plastikgürtel, Fotos, Zeitungsausschnitte oder Landkarten für laminierte Gürtel.

Leitung: Judith Mundwiler, Sissach, www.judithmundwiler.ch.

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihren Gürtel.



Werdenberg: Originelle Gipsfiguren

Samstag, 28. August 2010, 9–16 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Gips ist ein idealer Werkstoff, aus dem sich viele Ideen ins Dreidimensionale umsetzen lassen. Beim Aufbau einer 120 bis 170 Zentimeter grossen Skulptur lernen Sie die Techniken für das figürliche Gestalten mit Gips. Zuerst formen Sie das Gerüst, überziehen Ihre Figur dann mit Gipsbinden und arbeiten sie nach Ihren Vorstellungen aus. Damit Sie sie zu Hause ausgestalten können, erhalten Sie von der Kursleiterin alle Informationen zu Farben und Strukturpasten.

Teilnehmer: 12 Personen ab 12 Jahren.

Kleidung: Arbeitskleidung.

Mitbringen: Luftpolsterfolie.

Leitung: Margot Forlin, Mastrils.

Preis: Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Gipsfigur.



Zugerland: Scherenschnitte

Samstag, 14. August 2010, 9–17 Uhr.

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

Programm: Der Scherenschnitt, auch Psaligrafie genannt, stammt ursprünglich aus China. Sie lernen die Handhabung von Schere und Cutter und üben die verschiedenen Schnitttechniken wie Falt- und Ornament-Schnitte. Dann können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Papier in wunderschöne Motive verwandeln, die wie Schattenspiele wirken. Bei der Ausführung Ihrer Bildideen steht Ihnen die Kursleiterin beratend zur Seite und gibt Ihnen allerlei hilfreiche Tipps.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren.

Mitbringen: Scherenschnitt-Schere oder kleine spitze Papierschere, Cutter D-400P. Schere (Fr. 52.–) und Cutter (Fr. 15.–) können auch vor Ort bezogen werden.

Leitung: Susanne Schläpfer, Hintereg, www.scherenschnitte.ch.

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Scherenschnitte.

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

Anmeldungen «Trendige Gürtel», «Originelle Gipsfiguren» und «Fantasievolle Scherenschnitte».

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Trendige Gürtel»
 Ja, ich/wir bringe/-n die Nähmaschine mit
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Originelle Gipsfiguren»
 Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Fantasievolle Scherenschnitte»

Online-Anmeldungen unter 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: 22. Juli 2010

FRISCH.
FRUCHTIG.
FRIZZ.



**JETZT ZUM
AKTIONSPREIS**
(vom 5. – 10. Juli 2010)

in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



www.frizz.ch

Montreux
Jazz Festival



MOON
AND
Stars



SOUNDS GOOD

**HEINEKEN® IST STOLZER SPONSOR
DER BESTEN FESTIVALS DER SCHWEIZ.**

HEINEKEN® EST FIER DE SOUTENIR
LES MEILLEURS FESTIVALS DE SUISSE.

HEINEKEN® È FIERA DI SPONSORIZZARE I FESTIVAL
PIÙ BELLI DELLA SVIZZERA.

«Sommerliche Wok-Gerichte» bei...

... **PETER'S KOCHSCHULE
IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:**
Gossau: 12. August, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.peters-kochschule.ch
oder Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG
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) 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.

... **COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:**
16. August, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung: www.cookuk.ch
oder Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch



... **CULINEA IN OERLIKON
MIT MARCO ZAUGG:**
31. August, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.culinea-kochstudio.ch
oder Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea.ch



Leichte farbenfrohe Gerichte, die einfach und schnell zubereitet sind und nur so strotzen vor Vitaminen – das ist genau das Richtige für den Sommer. Begeben Sie sich mit unseren neuen Rezepten für den Wok auf eine Genuss-Reise quer durch Asien. Unsere Küchenprofis in Gossau, Aarau und Oerlikon zeigen Ihnen Tipps und Tricks rund ums Rührbraten, vom Schneiden und Schnipseln übers Würzen und Marinieren bis hin zum Dekorieren. Wetten, Ihr Grill bleibt diesen Sommer öfter mal kalt!



Wok- Gerichte für den Sommer

Melden Sie sich schnell
an, die Teilnehmerzahl
ist begrenzt!

VORSCHAU

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, zum pikanten Sugo oder einem fruchtigen Senf verarbeitet. So stellen Sie Ihre eigene, exklusive Gourmet-Linie auf Vorrat her.

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

Herbstliche Fleischgerichte. Zu keiner Jahreszeit gibt es so viele kulinarische Köstlichkeiten wie jetzt. Aus dieser Pracht haben wir herbstliche Gerichte kreiert und beschäftigen uns mit Fleischkunde und Garungsstufen. Ein fleischiger Abend für leidenschaftliche Köchinnen und Köche!

20. Oktober 2010 in Aarau
2. November 2010 in Oerlikon
9. November 2010 in Gossau

Gewinnen Sie Zeit für Wellness mit Valser

Weekend für 2 Personen im Wellness-Hotel Krone in Sarnen



www.krone-sarnen.ch



www.valser.ch



VALSER® ist eine eingetragene Schutzmarke der Valser Trading AG.

Valser nimmt sich Zeit.

Nehmen Sie sich Zeit, machen Sie mit!

Talon ausfüllen, einsenden und Wellness-Weekend gewinnen:

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon
E-Mail

Teilnahmebedingungen: Kein Kaufzwang. Die Ziehung erfolgt unter allen bis 13.08.2010 eingegangenen Einsendungen unter Ausschluss des Rechtsweges. Mitarbeiter der Valser Mineralquellen AG, alle Kooperationspartner dieses Wettbewerbes sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Keine Korrespondenz. Keine Barauszahlung oder Übertragung des Preises.

Valser Mineralquellen AG
«Valser-Volg Wettbewerb»
Stationsstrasse 33
CH-8306 Brüttsellen

Balance, Konzentration, Koordination: Die neue Trendsportart Slackline fordert dich gleich in dreifacher Hinsicht. Das macht jede Menge Spass!

Immer schön im Gleichgewicht

Tipps & Tricks

- Wie bei jeder Sportart gilt auch bei der Slackline: Übung macht den Meister!
- Spanne die Slackline am Anfang nicht zu weit. 5 bis 7 Meter sind für Anfänger ideal.
- Wichtig bei Bäumen: Zum Schutz der Rinde unbedingt ein Teppichstück oder Handtuch vor dem Spannen unter die Riemen legen.
- Spanne die Slackline zu Beginn nicht höher als auf Kniehöhe.
- Je straffer du die Slackline spannst, desto einfacher ist das Balancieren.
- Schau beim Balancieren nicht auf deine Füße, sondern fixiere einen Punkt vor dir.
- Slackline macht barfuss ganz besonders viel Spass.
- Auf www.slackjack.ch findest du viele Infos über die Sportart, die Ausrüstung und jede Menge Tricks, die auf der Slackline möglich sind.

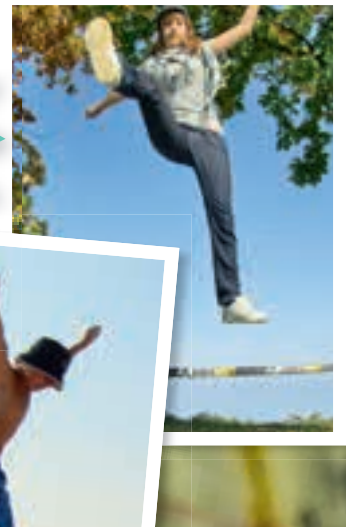
Seiltänzer, die in luftiger Höhe atemberaubende Kunststücke vollführen, zogen die Menschen schon immer in ihren Bann. Jetzt feiert der Seiltanz als junge Trendsportart ein Aufsehen erregendes Comeback. Auch in der Schweiz lassen sich immer mehr Jugendliche vom Slackline-Virus anstecken.

OHNE BODEN UNTER DEN FÜSSEN

Die Slackline ist ein dehnbare Schlauchband, das zwischen zwei Befestigungspunkte – zum Beispiel Bäume – gespannt wird. Im Gegensatz zum klassischen Drahtseil ist die Spannung der Slackline relativ gering. Dadurch gerät das Schlauchband in Schwingung, wenn du auf ihm läufst oder springst. Das macht zum einen das Balancieren koordinativ anspruchsvoll – und Slackline zu einer idealen Ausgleichsportart für Skifahrer, Snowboarder, Kletterer und Kampfsportler. Zum anderen erlaubt die Elastizität des Schlauchbandes Jumps und Tricks in allen Variationen. Von der Schraube bis zum Rückwärtssalto ist auf der Slackline alles möglich. Deshalb lautet unser Tipp für den diesjährigen Sommer: Lass dich bloss nicht aus dem Gleichgewicht bringen! ◀

Zu gewinnen: fünf Slacklines!
Neugierig geworden auf Slackline? Wir verlosen fünf Gibbon-Jumplines zu je Fr 149.–. Schick einfach eine Postkarte mit deinem vollständigen Absender an: Volg Konsumwaren, «Slackline», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Macht Spass bis zum Abheben: Slacklines-Jumps in der Sommersonne.



HARIBO

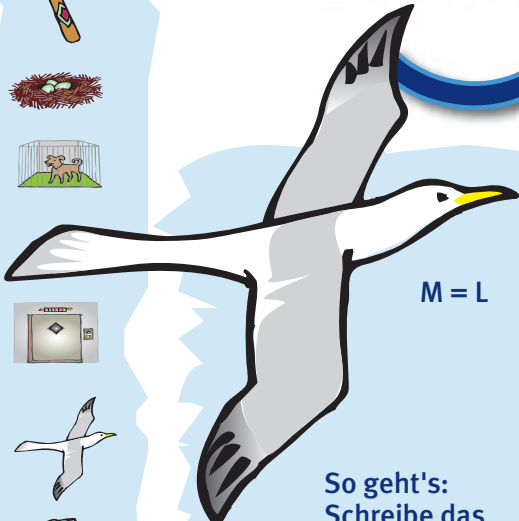
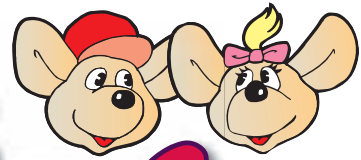
Der berühmte HARIBO-Goldbär
erhält starken Familienzuwachs!

NEU!



HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO

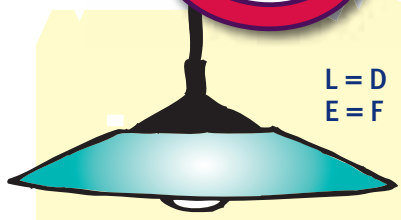
volgi & volgine



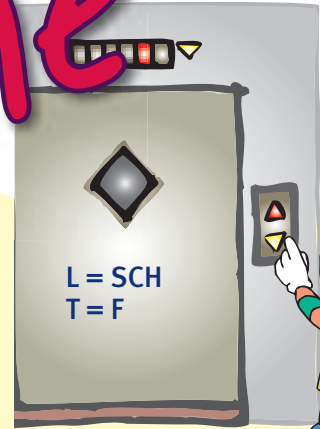
M = L

So geht's:
Schreibe das
Wort zum Bild
auf (MÖWE).
Ändere den
Buchstaben
(M = L)

MÖWE → LÖWE



L = D
E = F



L = SCH
T = F



Wenn das neue HEY kommt ...

... geht wieder die Post ab!
Ab dem 12. Juli 2010
warten Volgi & Volgine
schon mit neuen Abenteu-
ern auf dich – ab gehts ins
Sägemehl, aufs Wasser und
nach Afrika! Wer schon jetzt
mehr über die Themen
erfahren möchte, löst am
besten die Drudel!

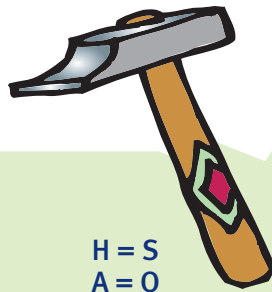


Mit Volldampf
übern See

Die perfekte
Sommerparty

Mit superherzigem
STUNDEN-
PLAN

Im nächsten HEY:
cooler Stundenplan!



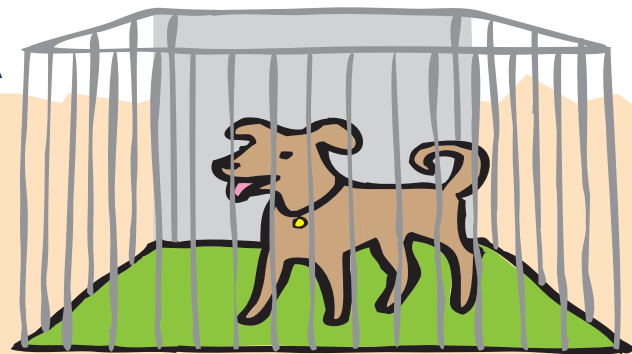
H = S
A = O



N = F



Z = SCH
R = N



Lösung: Dampf-schiff, Sommer-fest, Sommer-fest, Schwingen

Schon probiert?
Jetzt **NEU** bei Volg!



Feine Schoko-Nougat-Füllung in knusprigen Getreidekissen – MMMH...TRESOR® von *Kellogg's*

GURKEN 100% SCHWIZERISCH: EINE EXKLUSIVITÄT VON HUGO REITZEL



WWW.HUGOREITZEL.COM
REITZEL (SUISSE) SA, CH-1860 AIGLE

Melonen sind reif fürs Rekordbuch! Dies schon alleine wegen ihrer schieren Grösse. Die runden Riesen, die wie Gurken oder Zucchini zur Familie der Kürbisgewächse gehören, sind nämlich genau genommen keine Früchte, sondern die grössten Beeren der Welt.

Begehrte Sommerboten

Rekordverdächtig ist auch der Genuss, der in den gesunden, vitaminreichen und extrem kalorienarmen Melonen steckt.

Die begehrten Schwergewichte aus südlichen Gefilden sind eine Wohltat für unseren Körper. Ob sie ganz unkompliziert in Schnitze geschnitten und ausgelöffelt, auf die klassisch-italienische Art mit Rohschinken kombiniert oder als exquisite Bereicherung zu Salaten, Fleisch-, Fisch- und Reisgerichten gegeben werden – die erfrischend-süssen Sommerboten sind wie gemacht für heisse Sommertage! ◀

**Einfach riesig:
Melonen bringen
mediterranes Flair
in die heimische
Küche und verwandeln
den Sommer
in einen fruchtigen
Hochgenuss.**

**Saison
im VOLG**

Melonen und Rohschinken – die klassische Kombination für einmal ganz anders.

Eine runde Sache

Melonenkaltschale mit Rohschinkenchips

Zutaten für 4 Personen

1 geschälte und entkernte **Charentais-Melone** mit 3 dl Volgaz, 2 EL flüssigem **Honig** und 1 TL **Currypulver** pürieren. Die 8 **Rohschinkentranchen** auf einem Backblech zwischen Backpapier, beschwert mit einem weiteren Backblech, im Ofen bei 220 °C während 8 bis 10 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Die Kaltschale in Rotweingläser verteilen, mit **Minzeblättern** und jeweils 2 Rohschinkenchips garnieren.

Ein saftiger Genuss: Charentais-Melone. Aromatische Galia- und erfrischende Wassermelonen finden Sie ebenfalls in Ihrem Volg.

Gesunde Energie für unterwegs.

Trink ovo drink und
GEWINNE
DEIN ABENTEUER

Für CHF 10'000.-
verreisen oder einen
von 1000 Sofortpreisen gewinnen!
Details auf jedem ovo drink und auf
www.ovo.ch/abenteuer

flextravel
www.flextravel.ch World of UTM



ABWECHSLUNGSREICHER GENUSS FÜR ZWISCHENDURCH

Immer gut, immer praktisch zum Mitnehmen.
Snacks aus der Bäckerei Ritz.



BIRNENWEGGLI



NUSSROLLE



MINI PANETTONE



**JETZT IN NEUER
VERPACKUNG!**

REZEPTE

ZUM SAMMELN



Aprikosenstreuselkuchen



Zutaten für 1 Ofenblech von 30x40 cm:

- 360 g Butter, weich
- 240 g Zucker
- 4 Pr. Salz
- 4 Eier
- 3 TL Zitronenschalenpaste
- 80 g Haselnüsse, gemahlen
- 600 g Mehl
- 2 Bt. Backpulver

Füllung:

- 30 Aprikosen, entsteint
- 12 Eigelb
- 200 g Zucker
- 6 dl Vollrahm
- 2 Vanilleschoten, ausgekratzt

Streusel:

- 120 g Butter
- 180 g Mehl
- 120 g Zucker
- 1 TL Zimtpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 210 °C vorheizen. Butter mit Salz schaumig rühren, Zucker einrieseln lassen, restliche Zutaten daruntermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.
2. Für die Füllung Eigelb mit der Hälfte des Zuckers cremig rühren. Rahm mit restlichem Zucker und Vanillemark aufkochen, langsam unter die Eigelbmasse rühren. Die Masse vorsichtig erhitzen, bis sie dickflüssig ist, leicht auskühlen lassen und auf den Teig verteilen. Aprikosenhälften darauf verteilen.
3. Für die Streusel Butter schmelzen und restliche Zutaten einrühren, bis sich Klumpen bilden, dies verteilen und den Kuchen 40 Min. backen. **Zubereitung ca. 45 Min. + Backzeit ca. 40 Min.**

Champignons-Quiche



Zutaten für 1 Ofenblech von 30x40 cm:

- 2 kg Champignons
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1/2 Bd. Thymian
- 4 EL Maizena
- 1 dl Weisswein
- 2,5 dl Vollrahm
- 1,5 TL Salz
- Pfeffer, Paprika, Cayenne-pfeffer
- 2,5 dl Milch
- 1 Kuchenteig, siehe «Sommerwähe»
- 60 g Reibkäse
- 4 Eier
- 1 Bd. Peterli, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Champignons in Scheiben

- schneiden. Zwiebeln in Butter dünsten. Pilze begeben und dünsten, Knoblauch und Thymian kurz mitdünsten.
 2. Maizena mit Weisswein anrühren, darunterrühren. Rahm begeben, alles 2 Min. köcheln lassen. Salz begeben. Milch einrühren, alles auskühlen lassen. Ofen auf 220 °C vorheizen. Blech einfetten. Teig rechteckig, ca. 3 mm dick auswallen, ins Blech legen und mit Gabel einstechen. Reibkäse verteilen.
 3. Eier verklopfen und mit Peterli unter Pilzmischung rühren. Füllung verteilen und in der unteren Ofenhälfte ca. 35 Min. backen.
- Tip:** Einfacher und schneller gehts mit 2 Rollen rechteckig ausgewalltem Kuchenteig.
Zubereitung ca. 35 Min. + ca. 35 Min. backen

Zwiebel-Tarte-Tatin mit Ziegenkäse



Zutaten für 1 Ofenblech von 30x40 cm:

- 5 Zwiebeln, geschnitten
- 50 g Butter
- 2 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1,5 dl Aceto balsamico
- 1 Blätterteig, rechteckig
- 1 Eigelb, verquirlt

- 300 g Ziegenkäse, z.B. Boursin
- 1 EL Thymianblättchen

Zubereitung:

1. Butter schmelzen, Zwiebeln darin ca. 5 Min. dünsten. Zucker begeben, 5 Min. karamellisieren lassen, würzen. Mit Aceto balsamico ablöschen, leicht einkochen lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2. Blätterteig mit Eigelb bestreichen, mit einer Gabel einstechen, die Zwiebeln mit dem Teig decken und im Ofen ca. 20 Min. backen.
 3. Kuchen in Stücke schneiden, auf Teller stürzen, Ziegenkäse darauf verteilen, mit Thymian garnieren.
- Zubereitung ca. 20 Min. + Backzeit 20 Min.**



*Pure Sommerlust
 probieren und geniessen
 mit Rezepten von...*

SICILIA
 lemon & lime juice

NEU
bei Volg



*Probieren Sie jetzt den
echten Geschmack
aus Italien!*



ENTDECKEN SIE
DIE VIELFALT
DER BERTOLLI
PASTASAUCCEN
www.bertolli.ch



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Erdbeer Joghurt



Cremissimo Erdbeer-Joghurt
(in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich)

www.cremissimo.ch

AKTION: Alle Cremissimo Bidons vom 12.7. bis 17.7.2010 nur 7.95 CHF statt 9.75 CHF.

Chriesischnitte mit Baiserhaube

Zutaten für 1 Ofenblech
von 30x40 cm:

Butter für Form
250 g Toastbrot
800 g Kirschen, entsteint
3 dl Vollrahm
200 g Quark
1 Vanilleschote, ausgekratzt
3 Eigelb
1 EL Cremepulver, zum Kalt- anrühren
3 EL Zucker
3 Eiweiss
2 EL Zucker

Zubereitung:

1. Ofenblech mit Butter ausstreichen und mit Toastbrot belegen,



Kirschen darauf verteilen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2. Aus Rahm, Quark, Vanillemark, Eigelb und Cremepulver einen Guss herstellen und verteilen, im Ofen 25 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Den Ofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen.

3. Eiweiss steif schlagen, Zucker begeben, weiterschlagen, bis sich Spitzchen bilden. Auf dem Kuchen verteilen, im Ofen während ca. 3–4 Minuten gratinieren.

Zubereitung ca. 30 Min.
+ Backzeit ca. 25 Min.



Zutaten für 1 Ofenblech
30x40 cm:

Butter für Form
Mehl zum Auswallen
Teig:
500 g Mehl
1 TL Salz
180 g Butter, kalt, gewürfelt

Sommerwähe

2,5 dl Wasser
Füllung:
10 EL Sbrinz, gerieben
1 Dose Sardellenfilets, abgetropft
300 g Mascarpone
300 g Ricotta
1 dl Milch
6 Eier
1,5 TL Salz
3 Knoblauchzehen, gepresst
Pfeffer aus der Mühle
10 Tomaten
10 schwarze Oliven, entsteint
Basilikumblätter

Gedeckte Bolognese Pie

Zutaten für ein halbes
Ofenblech à 15x20 cm:

2 Kuchenteige, rechteckig
1 kg Rindshackfleisch
Olivenöl
1 Zwiebel, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
50 g Rüebl, klein gewürfelt
50 g Sellerie, klein gewürfelt
50 g Zucchini, klein gewürfelt
1 EL Tomatenpüree
2 dl Rotwein
800 g Pelati, gewürfelt, abgetropft
100 g getrocknete Tomaten, fein geschnitten
2 EL Basilikum, fein geschnitten
100 g schwarze Oliven, in Ringe geschnitten
2 Eier, verquirlt
100 g Parmesan
Salz, Pfeffer
2 Eigelb

Zubereitung:

1. Mehl und Salz in Schüssel geben. Butter begeben, mit Fingerspitzen verreiben, bis alles gleichmässig krümelig ist. Wasser begeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen. Teig flach drücken, in Folie gewickelt 30 Min. kühl stellen.

2. Ofen auf 220 °C vorheizen. Blech einfetten. Teig auf wenig Mehl rechteckig, ca. 3 mm dick auswallen und in Blech legen. Boden einstechen. Sbrinz verteilen.

Zubereitung:

1. Hackfleisch im Öl anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebeln begeben und 5 Min. braten. Knoblauch, Rüebl, Sellerie, Zucchini und Tomatenpüree begeben, 5 Min. mitbraten, würzen. Rotwein dazugeben und einkochen lassen. Tomaten begeben, 1 Std. auf kleiner Stufe kochen lassen, Sauce auskühlen lassen.

2. Basilikum, Oliven, Eier und Parmesan unterrühren, Ofen auf 180 °C vorheizen.

3. Kuchenteig auf ein Blech mit Backpapier geben, Rand andrücken und Teig einstechen. Fleischmasse verteilen, mit zweitem Kuchenteig decken, mit Gabel einstechen, mit Eigelb bestreichen, im Ofen ca. 30 Min. backen.

Zubereitung ca. 90 Min.
+ Backzeit ca. 30 Min.

Sardellenfilets in Stücke schneiden und verteilen. Mascarpone, Ricotta, Milch, Eier, Salz und Knoblauch mixen, mit Pfeffer würzen, verteilen.

3. Tomaten in Scheiben schneiden und in Guss drücken. Oliven halbieren und verteilen. Auf unterster Rille ca. 35 Min. backen. Basilikum fein schneiden und darüberstreuen.

Zubereitung ca. 30 Min.
+ 30 Min. kühlen
+ 35 Min. backen



Kikkoman Sojasauce – zum Würzen das Beste.

Kikkoman Sojasauce ist der reinste Genuss. Schliesslich wird die gesunde Universalwürze ganz ohne Zusatzstoffe nur aus Wasser, Soja, Weizen und wenig Salz gebraut. Ob Salat, Gemüse, Pasta, Fisch- oder Fleischgerichte, Kikkoman holt aus feinen Zutaten ganz natürlich das Beste heraus.





Wir halten den Regionen die Stange!

Ein Bier von hier. Volg bietet Ihnen ein frisches Sortiment an regionalen Bieren – jedes davon mit seinem ganz unverwechselbaren Charakter. Warum also in die Ferne schweifen, wenn einheimische Braukunst so hervorragend und variantenreich schmeckt. **Im Volg. Ist doch naheliegend.**

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

Volg
frisch und fründlich


Quiche ohne Boden
Zutaten für ein halbes Ofenblech à 15x20 cm:

300 g Speckwürfel
200 g Mehl
8 Eier
300 g Crème fraîche
200 g Gruyère, gerieben
1 Lauch, in Streifen geschnitten
1 l Milch
Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne andünsten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Mehl mit Eiern schaumig rühren, Crème fraîche zugeben, Milch daruntermischen und würzen.
3. Speck, Gruyère und Lauch daruntermischen und auf ein gebuttertes Blech geben. In der Ofenmitte 50 Min. backen, die Oberfläche der Quiche sollte knusprig sein und die Mitte fest.
Zubereitung ca. 20 Min.
+ Backzeit 30 Min.

Focaccia
Zutaten für 1 halbes Ofenblech à 15x20 cm

500 g Mehl
1 TL Salz
20 g Hefe
3,25 dl Wasser, lauwarm
5 EL Olivenöl
Mehl zum Auswallen
Olivenöl, Meersalz, Rosmarinnadeln

Zubereitung:

1. Mehl und Salz mischen und



eine Mulde eindrücken. Hefe mit Wasser auflösen und mit dem Olivenöl in Mulde giessen. Von der Mitte aus anrühren. Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Ofen auf 220 °C vorheizen. Teig

auf wenig Mehl auswallen und in ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der unteren Ofenhälfte ca. 25 Min. backen, mit wenig Olivenöl bestreichen, Meersalz und Rosmarin darüberstreuen.

Tip: Schwarze Olivenscheiben oder getrocknete eingelegte Tomaten anstelle der Rosmarinnadeln verwenden.

Zubereitung ca. 15 Min.

+ aufgehen lassen

+ 25 Min. backen.


Schneckenkuchen

250 g Aprikosen, entsteint
100 g Mandeln, geschält, gemahlen
50 g Zucker
250 g Rahmquark
8 EL Aprikosenkonfitüre

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Salz und Zucker in Schüssel mischen, eine Mulde eindrücken. Hefe mit wenig Milch auflösen und mit Ei beigegeben. Butter bei kleiner Hitze in Pfanne schmelzen, Milch dazugiessen und lauwarme Flüssigkeit dazugiessen. Alles von der Mitte aus anrühren. Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Für die Füllung Zitrone heiss waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Apfel fein raffeln und mit Zitronensaft und -schale mischen. Aprikosen

fein würfeln und mit Mandeln, Zucker und Quark unter Apfelmischung rühren.

3. Teig halbieren und je ca. 2 mm dick auswallen. Beide Teige mit Konfi bestreichen und je die Hälfte der Füllung darauf verteilen. Von der Längsseite her aufrollen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In untere Hälfte des kalten Ofenschieben, auf 200 °C einstellen und den Schneckenkuchen 25 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft zu zähflüssiger Masse anrühren. In Plastikbeutel geben, eine kleine Ecke wegschneiden und Fäden über den Kuchen ziehen.

Zubereitung ca. 45 Min.

+ aufgehen lassen

+ ca. 25 Min. backen

RIO mare

Leichter Genuss.



Neu bei Volg



HERAUSGEPICKT

Nus avain fitg gugent rasadas e quai en tuttas variaziuns: rasadas da chaschiel cun u senza tschagulas, rasada u quiche da verdura maschadada u rasadas da maila, apricosas u primblas. Rasadas èn uschè



Direct or dal furn

insatge delizius ed ultra da quai anc praticas. Ins po preparar il gentar u la tschaina gia ordavant, al chatschar en furn e mo pli spetgar sin il resultat. Hmm, tge bun! – Mintgatant fatsch jau mezza la pasta. Sch'i fa prescha, prend jau simplamain ina pasta cumprada che gusta dal rest era stupent! Da quellas hai jau adina en reserva en schelentera. Il bel vi da las rasadas è ch'ins ha blerischmas pussaivladads e ch'ins po adina puspè empruvar or u cumbinar insatge nov. Avais Vus gia mess ina giada flocs da cocos sin il funs d'ina petta da maila? – Sche jau hai memia pouca fritga d'ina sort, fatsch jau simplamain differentas partiziuns u musters cun duas u pliras sorts. E las rasadas da verdura gustan stupent, sch'ins maschaida ils differents legums ch'ins ha gist en iert u en frestgera. In recept che jau hai fitg gugent è ina turta da rabarber fatga sin la lastra. Sin il funs da bisquit vegnan mess tochets da rabarber ed il davos vegn tut cuvernà cun ina chapitscha alva da merenga. Ils recepts en questa ediziun da l'Öise Lade tunan savurus. Jau crai che jau stoppia empruvar or tuttas propostas. Il pli gugent gist dalunga; jau sent numnadamain che leger quests recepts ustus fan fom! – Èsi i mo a mai uschia u sentis era Vus in sgar-gugliar en Voss magun?!?

Cordialmain

Karin Kohler-Pattis

Wussten Sie, dass ...



... die Volg Naturena all Ihre Sinne mit auf einen spannenden Sinnespfad nimmt? – Riechen Sie unbekannte und bekannte Düfte, fühlen Sie unterschiedliche Materialien, hören Sie besondere Klänge oder schärfen Sie Ihren Blick fürs Wesentliche. Kurzum: Aktivieren Sie wieder einmal Ihre Sinne auf wunderbare Weise. Sie werden staunen. Und garantiert einen unvergesslichen Tagesausflug oder Sommerferientag mit Ihrer Familie der anderen, sinnlichen Art erleben. Alle Informationen zum Sinnespfad in Ihrer Nähe: www.naturena.ch



Schritt für Schritt erläutert Marianne Lumb, wie Gemüse, Obst, Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Gebäck optimal geschnitten werden. Eine ausführliche Messerkunde erleichtert die Wahl und Handhabung aller wichtigen Messerarten. Mit detaillierten Anleitungen und professionellen Tipps sind die grundlegenden Techniken der Küchenpraxis einfach zu erlernen.

**Marianne Lumb:
Schnitt für Schnitt**

Umschau Verlag, 176 Seiten,
ISBN: 3-86528-702-6



Lust auf grüne Küche und wenig Erfahrung mit dem Kochlöffel? Cornelia Schinharls schneller Kochkurs ist gespickt mit über 90 köstlichen, fleischlosen Zwei-Personen-Rezepten und perfekt auf Einsteiger zugeschnitten. Eine clevere Warenkunde, jede Menge Einkaufstipps und bildstarke Kochanleitungen in jedem Kapitel sorgen für schnelle Erfolgserlebnisse.



Cornelia Schinharl: Crashkurs Vegetarisch

GU, 160 Seiten, ISBN: 3-8338-1890-5

Lesenswert!

David Geissers Abschlussarbeit an der Rudolf-Steiner-Schule in Wetzikon wurde zum Kochbuch-Bestseller. Der 19-Jährige hat jedes einzelne Gericht in über 1000 Stunden Freizeit selbst gekocht, angerichtet und fotografiert. In seinem Kochbuch präsentiert er jeweils vier Rezepte aus zwanzig Ländern, von der Schweiz über Europa bis nach Australien und Japan.



**David Geisser:
Mit 80 Tellern um die Welt.**

Guillotine Verlag, 214 Seiten,
ISBN: 3-9523058-20



Mehr Informationen zu BEA unter www.bea-verlag.ch oder Tel. 056 441 70 71

Verlosung Gartenbuch

«Endlich gärtner!» hiess das Gartenbuch von Sabine Räber, das wir in Heft 5 verlost haben. Je ein Exemplar gewonnen haben Ruth Gerber aus Signau, Erika Pfister aus Glattfelden und Yvonne Boss aus Zufikon.

Auflösung des Knorr-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 4/10.

Antwort A, vier Knorr-Suprême-Suppen sind im Volg erhältlich.

Mit Knorr nach Davos. Den 1. Preis, eine Woche im Executive-Doppelzimmer mit Halbpension für zwei Personen im Arabella Sheraton Hotel Seehof in Davos, gewann Raffaella Schällibaum aus Jona. Den 2. und 3. Preis, je ein Wochenende im Executive-Doppelzimmer mit Frühstück für zwei Personen im Arabella Sheraton Hotel Seehof in Davos, durften Alfred Maurer aus Jegenstorf und Corinne Ott aus Wollerau in Empfang nehmen. Der 4.-10. Preis, je ein Einkaufsgutschein im Wert von je Fr. 100.–, ging nach Theilingen, Holziken, Savognin, Rheinau, Schneisingen, Uster und Bolligen. 35 weitere Gewinner dürfen sich über je ein Knorr-Überraschungspaket im Wert von Fr. 90.– freuen.

Novissimo S'POSCHTI-GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. bis 6. Preis, je ein Entsafter «Juice Fountain Prestige» von Solis im Wert von Fr. 259.–, gewannen Hansruedi Bünter aus Allenwinden, Dominik Treppe aus Kloten, Berty Liechti aus Isenfluh, Silvia Bieler aus Bonaduz, Ursula Kreyenbühl aus Stetten und Hans-Jörg Bützberger aus Muttenz. Der 7. bis 11. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, ging nach Untervaz, Affoltern a. A., Meggen, Steinach und Sursee. Zehn weitere Gewinner bekamen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 5/10: «Steingartenidylle»

Gewinnen mit Knorr



Andreas Lehmann, Productmanager von Volg (r.), und Tina Rauch von Unilever Schweiz (l.) übergeben Raffaella Schällibaum und ihrem Partner Martin Amrein den Gutschein für den Hauptgewinn.



De grünen Duume

Im Juli stehen die meisten Rosen in Hochblüte und sind dankbar für eine Düngergabe. Ab Mitte Juli sollten Sie die Königin der Blüten aber nicht mehr düngen, da die Triebe sonst anfälliger werden. Bei öfters blühenden Rosensorten lohnt es sich, das Verblühte fortlaufend zu entfernen, das fördert die neuerliche Knospenbildung. Schneiden Sie den Blütenstiel zusammen mit zwei Laubblättern über der ersten nach aussen zeigenden Knospe schräg ab. Lockern Sie zudem regelmässig den Boden um die Pflanze herum, damit Giess- und Regenwasser besser aufgenommen werden können. Am besten geht dies nach dem Giessen oder nach starkem Regen, dann lässt sich auch Unkraut am einfachsten aus der Erde zupfen.

Demnächst

«Öise Lade» 8/10 erscheint am 5. August 2010

Es ist die besondere Mischung, die die Schweiz so einzigartig macht. Zum Eidgenössischen Schwingfest stellen wir Rezepte aus fünf Regionen vor.

Swiss Mix

à la carte



Schwingen

Das Eidgenössische Schwingfest vereint Stadt und Land, Jung und Alt.

swingt!

Der coole Glacé-Mix.



Neu
bei Volg



Celebrations Ice Cream in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

