

AUGUST 8/10

ISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE
Schwingen
swingt!

Puri

Fäschtfreud

frisch und
fründlich **Volg**



Willisauer Spezialität – ohne Fett



Tipp: Zum Geniessen brechen Sie das Ringli auf der flachen Hand mit einem Handschlag in 4 Stücke und lassen diese auf der Zunge zergehen.

Die Guezli von HUG werden nach traditionellen Rezepten gebacken. Wir achten darauf, dass die Rohstoffe naturbelassen sind und wo möglich aus der Schweiz stammen.

A. Hug
Andreas Hug

W. Hug
Werner Hug

www.hug-luzern.ch



In unserem «More & More» erfahren Sie alles, was Sie über den Traditionsanlass wissen müssen.

Schwinger swingt!

MORE & MORE

Editorial

Volg tritt nie als grosser Sponsor auf. Unser Sponsoring entspricht unserer Verkaufsstellenstruktur, hat also lokale Ausrichtung. Die kleinen Beiträge wollen wir dort einsetzen, wo diese noch geschätzt werden, z.B. für lokale Vereine und Institutionen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Seit einiger Zeit unterstützen wir auch junge Einzelsportler. Es sind engagierte Jugendliche mit klaren sportlichen Zielen, die sie mit intensivem Training zu erreichen suchen. Ihre beachtlichen Leistungen lösen aber noch selten ein grosses Medienecho aus.

Freude schenken mit Volg-Märkli

Ein offenes Ohr haben wir auch bei Behinderten-Organisationen. So finden Sie in den nächsten Wochen in den Volg-Läden eine gelbe Sammelbox, in die Sie Volg-Märkli einwerfen können. Der Erlös aus den gesammelten Märkli kommt der Organisation Special Olympics zugute, die für behinderte Kinder und Jugendliche im ganzen Land Sportanlässe organisiert (vgl. auch Beitrag auf Seite 54).

Schenken Sie also in den kommenden Wochen viel Freude mit Ihren Volg-Märkli. Herzlichen Dank.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



KÜCHE aktuell	5-7
Swiss Mix vom Grillrost	
Kochschule	9-13
Kochen lernen von Profis	
EINFACH&bequem	14-15
Südwestschweiz auf die Schnelle	
Saison im Volg	47
Reife Hochstapler	
Naturena	37
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen	
Kochkurs	39
Mediterrane Inselküche	
Activo	41
Lachseminar	
Teens	43
Pfeilschnell zum Erfolg	
volgi&volgine	45
Volgi & Volgine am Schwingfest	
Weinerlebnis	16-17
Im Duett besonders nett	
Hausmarke	19
Cooler Drinks für heisse Tage	
Typisch Schweiz	20-21
Typisch Volg	
Kleine Kräftpakete	
Novissimo	22-23
Neu in Ihrem Volg	
Aktueller Tipp	24-25
Roter Fruchtpower	
In eigener Sache	27
OISICHUCHI	
DI FRISCH UND FRÜNDLICH HOCHSENDIG VOM VOLG	
Wettbewerb	29
Gewinnen mit Tilsiter	
Dorfladen	31
«Wir haben den Laden im Griff!»	

«Ölze Lader, das Volg-Kundenmagazin, erscheint 12-mal jährlich. Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur. Redaktion 058 433 55 55, www.volg.ch. Konzept, Realisation: Food-Fotografie: CULINEA FOODcommunication, Zürich. Lithos: nc.ag, Zürich. Druck: Ringier Print, Zofingen. Gedruckt auf Recyclingpapier.

TOUT CHAUD TOUT FRAIS
ORIGINAL
OFENFRISCH GENIESSEN



Jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg: Das knusprige dunkle

Volg Landbrot



Aus 100% Schweizer IP-SUISSE Getreide.

In Aktion: 02. – 08. August / 23. – 29. August

OFENFRISCH GENIESSEN.

Hiestand 

Die Schweizer Küche ist so vielseitig wie das Land. Wir haben für Sie Spezialitäten aus fünf Regionen auf den Grill gelegt.

Aus fünf

Regionen:

Swiss Mix

vom

Grillrost

Jede Region hat ihre Besonderheiten, gerade auch in der Küche. Diese charakteristischen Gerichte und Spezialitäten werden in der Schweiz seit Generationen gepflegt und immer wieder neu interpretiert. Inspiriert vom Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest stellen wir Ihnen in diesem «Öise Lade»

aus den fünf Regionen des Schwingerverbandes moderne Schweizer Grillspezialitäten vor: von der überraschenden Fleisch-Kreation über knackige Gemüse-Varianten bis zum sündhaft guten Dessert. Denn so unterschiedlich sie auch sein mögen, beim Geniessen sind Berg und Tal wieder vereint. ▶

Fünf Regionen – fünf Sommer-Spezialitäten. Finden Sie alle Rezepte ab Seite 49.



Schritt für Schritt Kalbsbraten füllen



1. Mit einem schmalen, langen Messer durch die Mitte des Fleischstücks stossen und einige Male hin- und herfahren, bis der Einschnitt ca. 5 cm breit ist.



2. Verwenden Sie eine Zigerreibe, um den Ziger möglichst fein zu reiben. Die fertig zubereitete Polenta mit geriebenem Ziger, Petersilie und blanchem Krautstiel mischen. Die Füllung in einen Spritzsack ohne Tülle füllen.



3. Die lauwarmer Füllung von beiden Seiten mit dem Spritzsack in das Fleisch füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Zum Anbraten den Braten direkt über der Glut rund 8 Minuten rundum anbraten.

5. Den Braten von der direkten Glut nehmen und indirekt während rund 40 Minuten fertigbaren. Die Kerntemperatur ausserhalb der Füllung sollte 65 Grad betragen.



Kräftig und deftig: gefüllter Schweinsbraten mit Krautstiel-Ziger-Polenta.

Die Geschichte der Schweiz kann auf vielerlei Arten erzählt werden, zum Beispiel mit Zahlen und Fakten oder über Personen und Anekdoten.

LANDESKUNDE MIT GENUSS

Der genussreichste Weg aber ist, anhand des kulinarischen Erbes etwas über unser Land zu erfahren. Denn viele der ortstypischen Gerichte, Getränke und Spezialitäten erlauben Einblicke in Brauchtum und Geschichte einer Region.

Der Profi für heisse Küchentipps: Chefkoch Marco Zaugg



Direktes und indirektes Grillieren

- Es stehen zwei Grillmethoden zur Auswahl: direktes und indirektes Grillieren.
- Das indirekte Grillieren eignet sich vor allem für Grillgut, das länger garen muss.
- Bei einem Gasgrill wird dafür der Brenner direkt unter dem Rost ausgeschaltet, nur die Brenner auf den Seiten bleiben bei niedriger oder mittlerer Hitze eingeschaltet.
- Bei einem Holzkohlegrill werden die Briketts unter dem Grillgut an den Rand geschoben, eine Auffangschale mit Wasser dazwischengestellt.

schweiz: und

GANGFISCH

Wie beim «Gangfisch» aus dem Thurgau, der heute nur noch in Ermatingen traditionell verarbeitet wird. Die Fischweibchen werden ausschliesslich in einigen wenigen Winterwochen gefangen und ausgenommen kalt geräuchert. Der Rogen, auch Bodenseekaviar genannt, bleibt im Fisch erhalten.

ESSBARE HOSENKNÖPFE

Ebenfalls regional in der Nordostschweiz verankert sind die Geduldzeltli oder Hosenknöpfe,

Tipps & Tricks

- Verwenden Sie leicht säuerliche Äpfel, sie harmonieren am besten mit der süssen Füllung und schmecken herrlich frisch.
- Grillen Sie die Äpfel nicht zu heiss. Damit sie weich, aber nicht schwarz werden, platzieren Sie sie am besten am Rand des Rostes.
- Anstatt Ziger können Sie für den Schweinsbraten auch Parmesan, geriebenen Sbrinz oder einen anderen Hartkäse verwenden.
- Die Krautstiele in der Füllung können durch Gemüse wie Zucchetti oder Lauch ersetzt werden.



Nordost-

urchig

modern



Heiss und würzig: mit Biberli gefüllte Grilläpfel.



Spezialitäten aus der Nordostschweiz: Glarner Schabziger, Bündner Bramata Grischun, Appenzeller Rahmlikör, Biberli und knackige Äpfel.



Erfrischend anders:
Flauer-Panaché.

die vor allem im Kanton Zürich und in den beiden Appenzell verbreitet sind. Aus dem Schaffhausischen bekannt sind die süssen Schlaatemer Rickli. Im Glarnerland gehört die Kalberwurst zu den Spezialitäten, im Kanton St. Gallen der Rheintaler Ribel aus Mais und im Bündnerland die Beinwurst. «Gluschtig» geworden? In diesem Heft stellen wir Ihnen neue sommerliche Grillgerichte aus weiteren regionalen Spezialitäten vor, die in Volg-Läden erhältlich sind. ▶



Unser bestes Stück Natur.

Jedes

Bisschen ein Stück Heimat.



www.agrinatura.ch



Salametti Duo

Piccolo aber oho! Die kleine herzhaft-Überraschung zum Reinbeissen.



Cervelats

Die Schweizer Nationalwurst. Liebt an jedem Grillfest ob roh oder gegrillt, sie ist immer ein Genuss!



Schweins-Nierstück

Ein Leckerbissen für Fleischliebhaber. Ideal für den grossen Hunger.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



Ein Hingucker auf dem Grill: gefülltes Tessiner Brot mit Gemüse und Käse.



Die Grundlagen für den Erfolg: Tessiner Brot, Holzerkäse und Kirsch gibt es in Ihrem Volg.

Innerschweiz: heiss und

cool

Tipps & Tricks

- Bei der Füllung des Tessiner Brotes können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Schauen Sie, was die Saison und Ihr Kühlschrank hergeben.
- Mit vielen frischen Zutaten schmeckt ein gefülltes Brot einfach wunderbar.
- Lassen Sie den Willisauer Ringli für die Früchte-Gazpacho genügend Zeit zum Aufweichen. So können sie besser verarbeitet werden.
- Für den Eiskaffee können Sie statt Kaffeepulver auch frischen Kaffee aus der Maschine verwenden.



Zum Dahinschmelzen: Eiskaffee mit Kirsch.



Aussergewöhnlich: Innerschweizer Früchte-Gazpacho mit Willisauer Ringli.

Das Tessin und die Innerschweiz sind touristische und landwirtschaftliche Paradiese und gehören beide zur selben Schwingregion. Aus der Innerschweiz sind neben der Milch- und Viehwirtschaft vor allem die Obstprodukte über die Grenzen hinaus bekannt. Wie die feinen Fruchtbrände aus dem Zugerseegebiet, die hier eine sehr lange Tradition haben. Ein äusserst beliebter Vertreter aus unserem südlichsten Kanton ist das Tessiner Brot. Traditionell wird dem Teig übrigens jeweils etwas Pflanzenöl beigegeben, das gibt dem Brot seine feine Struktur und verlängert die Frischhaltung.

Tipps & Tricks

- Schweinssteak schneiden: Legen Sie eine Hand zum Fixieren flach auf das Fleisch. Schneiden Sie es mit einem scharfen Messer in der Mitte ein, damit es wie ein Cordon bleu aufgeklappt werden kann.
- Schlagen Sie das Eiweiss für das Heidelbeer-Meringue-Halbgefrorenes zuerst mit dem Salz auf. Rieseln Sie dann den Zucker ein und schlagen Sie den Eischnee so lange, bis er glänzt und Spitzchen bildet.



Wie zu Gotthelfs Zeiten: Schweinssteak, gefüllt mit Hagu-Hans-Käse und «Hamme» (Schinken).

Bern: bären-



stark und

butterweich

Die Berner Gemütlichkeit ist sprichwörtlich, und dies zeigt sich nicht zuletzt in der Kulinarik: Man nimmt sich Zeit zum Zubereiten und zum Geniessen. Neben verschiedenen Käsespezialitäten und dem Gemüse aus dem Seeland sind vor allem die «Ämmtaler Merängge» schweizweit bekannt. Das Schaumgebäck aus gezuckertem Eischnee braucht Zeit und Kraft bei der Zubereitung – wie schön, dass es im Volg bereits fertig gebacken erhältlich ist.

Geniesserdessert: Berner Heidelbeer-Meringue-Halbgefrorenes.



So urchig wie die Landschaft: Ämmtaler Merängge, Hinter-schinken und Hagu-Hans-Käse.



Die Mischung macht's: süss gespritzter saurer Most.

Tipps & Tricks

- Wie erkennt man beim Grillieren, ob der Lachs gar ist? Wenn auf der Oberfläche ein wenig Eiweiss austritt.
- Lachs schmeckt am besten, wenn er nicht ganz durchgebraten ist. Nehmen Sie ihn vom Grill, solange der Kern noch glasig ist.
- Lassen Sie sich Zeit beim Grillieren der Birnen. Werden sie zu heiss, entwickeln sie zuviel Röstaroma und schmecken bitter.



Beliebte Nordwestschweiz-Produkte:
Basler Lächerli, Rüeblen und Lachsmedaillon.

Köstliche Kombination:
Nordwestschweizer
Birnen mit Lächerli-
Rüeblen-Pesto.



natürlich han ich's gärn.

**SPASS-
BEWEGT.CH**

Eine Initiative der Mars Schweiz AG

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Für perfekten Reis:
einfach nur Wasser aufsetzen.



Die angenehmste Art, schnell perfekten Reis zu kochen: Uncle Ben's Reis im Kochbeutel. Einfach kurze Zeit im kochenden Wasser ziehen lassen und fertig ist der Hochgenuss – als Langkorn Reis*, Wild Rice Mix oder Basmati. Typisch Uncle Ben's: schonend hergestellt aus hervorragenden Reissorten. Jetzt probieren!

 **Uncle Ben's**
Gelingt immer™

Nordwestschweiz:

das Beste



aus Erde und

Wasser

Möchten Sie mehr über das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest erfahren? In unserem «More & More» finden Sie viel Wissenswertes.

**ÖISE
LADE
TIPP**



Delikates Fischpäckli vom Grill: Lachs auf Zwiebelbett.

Exotischer Drink für die ganze Familie: Rivella Ipanema.

Im Hochmittelalter gab es so viele Lachse im Rhein, dass der Fisch als «Armeute-Essen» galt. Auch wenn diese Zeiten längst vorbei sind, hat die Nordwestschweiz kulinarisch viel Gutes zu bieten: vom Gemüse aus dem «Rüeblikanton» Aargau bis zu den Basler Läckkerli, die erstmals 1720 unter diesem Begriff in den Basler Ratsbüchern auftauchten und heute bis nach Übersee verschickt werden.

**VOLG
Koch
kurs** SEPTEMBER

Mediterrane Inselküche

Wir lassen uns von den Kreationen der mediterranen Inseln betören und stellen Ihnen originelle Rezepte vor, die nach Sonne schmecken. Sämtliche Details finden Sie auf Seite 41.

EINFACH & bequem

Tipps & Tricks

- Beim Grillieren des panierten Tomme benutzen Sie am besten eine Alu-grillschale. Falls der Käse auslaufen sollte, tropft er nicht direkt in die Glut. Probieren Sie auch andere Panaden aus, ganz nach Ihrem Geschmack.
- Für die Walliser Aprikosenstreifen eignen sich auch tiefgekühlte Früchte.
- Wer es lieber etwas süsser mag, «spritzt» den Weisswein mit Citro statt Mineralwasser.



Gespritzter Weissler

Zutaten für 1 Glas:

1 dl Fendant du Valais mit 1 dl kohlen-säurehaltigem Mineralwasser mischen. Mit Eis und einer Traube in einem Weinglas servieren.

Aussen knusprig, innen cremig: So schmeckt der Tomme am besten.



Panierter Tomme auf Tomatencarpaccio

Zutaten für 4 Personen:

8 EL Sesam und 4 EL Paprika mischen, 4 Tommes Vaudoises leicht anfeuchten und darin panieren. Tommes auf dem Grill während ca. 10 Min. beidseitig grillieren. Inzwischen 4 Tomaten in Scheiben schneiden, auf Tellern verteilen und mit 4 EL Rotweinessig beträufeln. Tommes anrichten und mit etwas Petersilie garnieren. Mit frischem Baguette servieren.



Tomaten, Tommes und Gewürze – und fertig ist ein feines Grillgericht.

Ein Sommer-Ausflug in die Südwestschweiz braucht etwas Zeit. Nicht im kulinarischen Sinn: Im Nu sind diese Gerichte mit regionalen Spezialitäten auf den Tisch gezaubert.

Südwest- schweiz: auf die Schnelle



Fruchtige Sommer-Süssspeise: Walliser Aprikosen auf Blätterteigstreifen.



Ein paar wenige Zutaten für einen grossen Genuss.

Cremig und zartschmelzend: Diese lieblichen Eigenschaften schreibt man dem Weichkäse «Tomme» zu. Wurde er im 17. Jahrhundert nur im Sommer in den Alpütten im Jura hergestellt, käst man ihn heute in der gesamten französischsprachigen Schweiz. Besonders zartschmelzend kommt der kleine Runde heraus, wenn man ihn grilliert. Aussen die knusprig-würzige Panade, innen heiss und flüssig ist der Tomme Genuss pur.

SÜDWESTEN: SÜSS ...

Wer den Südwesten aufischt, kommt beim Dessert um die bekannten Walliser Aprikosen nicht herum. Dank einem aussergewöhnlichen Mikroklima ist das Wallis eines der nördlichsten Anbauggebiete der beliebten Früchtchen. Von der jährlichen Ernte von etwa 3000 Tonnen kommt der Grossteil auf dem Frischmarkt zum Verkauf, der Rest landet in Konserven oder wird

zu Abricotine destilliert. Letzterer gibt auch unserem Dessert die besondere Note.

... UND SPRITZIG

Das Wallis ist auch der grösste Schweizer Weinbaukanton. Am bekanntesten ist der Fendant. Sein Name stammt vom französischen «fendre» ab, zu Deutsch «spalten». Denn die prallen reifen Trauben springen regelrecht auf, sobald man sie mit den Fingern leicht drückt. Mit Mineralwasser oder Citro «gespritzt» ist er ein klassischer, aber umso erfrischender Sommer-Aperitif. ◀

Walliser Aprikosenstreifen

Zutaten für 8 Stück:

½ ausgewallter viereckiger **Blätterteig** in 8 Streifen schneiden, auf mit Backpapier belegtes Blech legen. Teig mit 1 verquirlten **Ei** bestreichen und mit wenig **Hagelzucker** bestreuen. 12 **Aprikosen** halbieren, entsteinen und auf Teigstreifen legen. 1 P. **Marzipan** zu 24 Kugeln formen, in Aprikosen legen. In unterer Ofenhälfte bei 200 °C etwa 15 Min. backen. 1,8 dl **Rahm** steif schlagen, 2 EL **Zucker** einrieseln lassen und 4 EL **Abricotine** dazurühren. Dazu servieren. **Zubereitung ca. 15 Min. + 15 Min. backen**

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

Technik und Tradition

Hergestellt wird der St. Galler Klosterkäse ausschliesslich in der Käseerei Linden in Wittenbach, nur wenige Kilometer vom Kloster St. Gallen entfernt, sowie in der Bergkäserei Gais. Von hier aus werden die Käselaibe zum Ausreifen ins gekühlte Lager der Rutz Käse AG gebracht.

Andreas Hinterberger, Geschäftsführer der Bergkäserei Gais, bei der Beigabe von Lab und Kulturen.



Im Duett besonders nett

Der Chianti Colli Senesi und der St. Galler Klosterkäse sind ein ideales Duo für den Ausklang eines Sommertages.



Lange Zeit galt der Chianti in seinen bauchigen 1,5-Liter-Korbflaschen als DER italienische Wein schlechthin. Obwohl es den traditionsreichen Rebsaft aus der Toskana längst auch in handelsüblichen 7,5-dl-Flaschen gibt, steht der Name Chianti nach wie vor für Feriengefühl und südländische Lebensfreude. Angebaut wird der Chianti in sechs Zonen, die durch Ge-

meindegrenzen festgelegt sind. Der Chianti Colli Senesi stammt aus der südlichsten dieser Chianti-Zonen.

GENUSS ALLA ITALIA

Den Sangiovese-Trauben verdankt der Wein die Struktur und die Fruchtigkeit, den Canaiolo-Trauben seinen Duft und den weissen Traubensorten Malvasia und Trebbiano seine Süffigkeit.

GESCHMACK MIT GESCHICHTE

Der St. Galler Klosterkäse hat ebenfalls eine lange Tradition und tauchte bereits im Jahr 840 in alten Schriften auf. Damals gehörte der Käse zu den Abgaben, die die St. Galler Bauern ans Kloster leisten mussten. Während des Mittelalters verfeinerten die Benediktinermönche die Rezeptur des Käses und machten ihn

zu dem, was er heute ist. Im Jahre 1980 wurde der St. Galler Klosterkäse von der Familie Rutz neu lanciert: Andreas Rutz, der Vater der heutigen Geschäftsleiter Marco und Ralph Rutz, begann, die überlieferte Rezeptur den Ansprüchen an die moderne Herstellung anzupassen. Der St. Galler Klosterkäse ist seither weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt und beliebt. ◀

75 cl, statt Fr. 9.90

Fr. 7.90


**CHIANTI COLLI SENESI
DOCG 2008/2009**

ITALIEN
FARBE: Rubinrot.
CHARAKTER: fruchtig, voll und ausgewogen, harmonisch.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung 2 bis 5 Jahre.
PASST ZU: Braten, Geflügel, Wild.
GENIESSEN BEI: 18 °C.

75 cl, statt Fr. 12.90

Fr. 10.90


**MERLOT TICINO DOC
2005**

SCHWEIZ
FARBE: leuchtendes Rubinrot.
CHARAKTER: intensiver Duft von frischen Waldbeeren, leichte, feine Gewürznoten. Kräftige Struktur, feine und elegante Tannine.
TRINKREIFE: jetzt trinken, bei guter Lagerung bis zu 4 Jahren.
PASST ZU: Braten, Pilzgerichten mit Polenta, Kaninchen, Hartkäse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

75 cl, statt Fr. 8.90

Fr. 6.90


**SALICE SALENTINO DOC
2008**

ITALIEN
FARBE: tiefes Rubinrot.
CHARAKTER: am Gaumen sortentypisch, angenehm und intensiv. Im Geschmack vollmundig, kräftig, aber samtig und warm.
TRINKREIFE: 2 bis 3 Jahre.
PASST ZU: typisch italienischen Gerichten und rezentem Käse.
GENIESSEN BEI: 18–20 °C.

75 cl, statt Fr. 10.90

Fr. 7.90


**SAUVIGNON BLANC IGT
2007/2008**

ITALIEN
FARBE: blasses Gelb.
CHARAKTER: einladender Auftakt mit exotischen Fruchtaromen und kräftiger Rosennote. Im Gaumen Zitrusgeschmack. Die Säure ist knackig, elegante Struktur.
TRINKREIFE: jung trinken, bis zu 3 Jahren.
PASST ZU: Apéro, Krustentieren, Spargeln, Fischplatten, weissem Fleisch, Muschelgerichten, Geflügel.
GENIESSEN BEI: 12–14 °C.

75 cl, statt Fr. 13.90

Fr. 10.90


**CHARDONNAY SALENTO
IGT 2008**

ITALIEN
FARBE: Strohgelb.
CHARAKTER: intensives Bouquet, harmonisches und ausgewogenes Fruchtsäure-Verhältnis, Aromen von Zitrusfrüchten.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Vorspeisen, Suppen, Fisch und weissem Fleisch.
GENIESSEN BEI: 12 °C.

75 cl, statt Fr. 12.90

Fr. 9.90


**MARQUÉS DE RISCAL
RUEDA 2009**

SPANIEN
FARBE: Hellgelb mit grünlichen Reflexen.
CHARAKTER: Noten von weissen Früchten, Heu, Anis, Äpfeln, Stachelbeeren. Intensiv am Gaumen mit rassisser Säure, intensivem Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bis zu 3 Jahren.
PASST ZU: Crevettencocktail, Miesmuscheln, Frischkäse, Gemüsegratin, weissem Fleisch, als Aperitif.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

75 cl, statt Fr. 10.90

Fr. 7.90


**AGLIANICO DOC
2008**

ITALIEN
FARBE: sattes Rubinrot.
CHARAKTER: intensives und würzig fruchtiges Bouquet. Der Körper voll und weich. Der Wein wirkt eher robust.
TRINKREIFE: bis zu 6 Jahren.
PASST ZU: Grilladen, Braten, Wild und reifem Käse.
GENIESSEN BEI: 17–18 °C. Flasche eine Stunde vor dem Servieren öffnen.

75 cl, statt Fr. 13.90

Fr. 10.90


**PRIMITIVO SALENTO IGT
2007**

ITALIEN
FARBE: intensives Rubinrot mit violetten Reflexen.
CHARAKTER: Waldbeeren und rote Kirschen. Im Geschmack würzig, gut eingebundene Tannine, ausgewogene Struktur, robust.
TRINKREIFE: bis zu 6 Jahren.
PASST ZU: rotem Fleisch, Pasta, kalter Platte.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

75 cl, statt Fr. 20.90

Fr. 15.95


**MARQUÉS DE RISCAL
RESERVA 2005**

SPANIEN
FARBE: Kirschfarben.
CHARAKTER: mit balsamischen Aromenoten und Nuancen von reifem Obst; insgesamt würzig und vielfältig.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis zu 7 Jahren.
PASST ZU: Hartkäse, Geflügel, rotem und gegrilltem Fleisch, Braten, Eintopf.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

MEINE Bestellung

ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton **CHIANTI COLLI SENESI DOCG** 75 cl nur Fr. 47.40 statt Fr. 59.40
- Anzahl 6er-Karton **MERLOT TICINO DOC** 75 cl nur Fr. 65.40 statt Fr. 77.40
- Anzahl 6er-Karton **SALICE SALENTINO DOC** 75 cl nur Fr. 41.40 statt Fr. 53.40
- Anzahl 6er-Karton **AGLIANICO DOC** 75 cl nur Fr. 47.40 statt Fr. 65.40
- Anzahl 6er-Karton **PRIMITIVO SALENTO IGT** 75 cl nur Fr. 65.40 statt Fr. 83.40
- Anzahl 6er-Karton **MARQUÉS DE RISCAL RESERVA** 75 cl nur Fr. 95.70 statt Fr. 125.40

WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton **SAUVIGNON BLANC IGT** 75 cl nur Fr. 47.40 statt Fr. 65.40
- Anzahl 6er-Karton **CHARDONNAY SALENTO IGT** 75 cl nur Fr. 65.40 statt Fr. 83.40
- Anzahl 6er-Karton **MARQUÉS DE RISCAL RUEDA** 75 cl nur Fr. 59.40 statt Fr. 77.40

Ich hole den Wein in folgendem Laden ab:

Name Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Telefon Datum Unterschrift

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 4. bis 28. August 2010, solange Vorrat.



Gemeinsam schmeckt's am besten!



Jetzt haben eiskalte Erfrischer ihren grossen Auftritt! Mit den Volg-Hausmarke-Getränken lässt sich jede Trockenzeit cool überstehen.

- Volg Mineralwasser** mit Kohlensäure, 1,5 l, Fr. 0.90
- Volg Mineralwasser** ohne Kohlensäure, 1,5 l, Fr. 0.90
- Volg Limonade Citro**, 1,5 l
- Volg Limonade Orange**, 1,5 l
- Volg Limonade Grapefruit**, 1,5 l je Fr. 0.95
- Volg Ice Tea Classic**, 1,5 l, Fr. 1.50
- Volg Ice Tea**, 25 cl, Fr. 0.55
- Volg Bier**, 50 cl, Fr. 0.90 + Depot
- Volg Bier Dose**, 50 cl, Fr. 1.–
- Volg Bier**, 10 x 33 cl, Fr. 8.50
- Volg Orangensaft**, 1 l, Fr. 1.40
- Volg Energy Drink**, 25 cl, Fr. 1.10

Auf Eis gelegt: Die Palette der Volg-Hausmarke-Getränke löscht jeden Durst.



Tipps zum Aufpeppen von Drinks

- **Servieridee:** Fruchtschnitze oder ganze Beeren in Eiswürfelbehälter verteilen und mit Mineralwasser aufgiessen.
- **Für Eiswürfel mit Effekt und Geschmack:** Sirup oder Fruchtsaft in Eiswürfelbehälter einfrieren.
- **Wirkt edel:** Den Rand des Glases mit Zitronen- oder Limettenschnitz abreiben. Dann das Glas kopfüber in braunen oder weissen Zucker stellen.
- **Alternative:** Einige Fruchtstücke auf ein Bambusstäbchen spiessen und quer übers Glas legen.

Cooler Drinks

für heisse

Tage

Posca» hiess eines der ersten Erfrischungsgetränke der Weltgeschichte. Es war seit den alten Römern über Jahrhunderte beliebt und bestand aus Trinkwasser und einem Schuss Essig. Heute ist es längst passé, schliesslich steht in den Dorfläden ein Reigen an Getränken in Volg-Hausmarkenqualität zur Auswahl.

FARBENFROH WIE DER SOMMER

Immer eine gute Wahl ist ein erfrischendes Mineralwasser mit

oder ohne Kohlensäure. Doch wie wäre es zur Abwechslung mit einer Citro-, Orangen- oder Grapefruit-Limonade oder einem Orangensaft? Für Ice-Tea-Fans gibt es den beliebtesten Durstlöcher der Schweiz nicht nur in der 1,5-Liter-PET-Flasche, sondern auch im praktischen 2,5-dl-Tetra-pack für unterwegs. Ein Frischekick gefällig? Dann greifen Sie zum Volg Energy Drink. Und für den wohlverdienten Feierabend finden Sie das beliebte Volg Bier in der Flasche, oder in der handlichen Dose.

Volg bietet alles für kreative und erfrischende Sommerdrinks.



«Wir denken global und handeln lokal», sagt Domaco-Geschäftsführerin Silvia Huber über die Zusammenarbeit mit Volg. «Wir wollen vor Ort für die Leute fass- und greifbar sein. Genau wie Volg, der in den Dörfern eine wichtige Präsenz markiert. Wir passen gut zusammen!»



1. Perfekte Mischung: Dextrose-Pulver wird mit reinen Fruchtpulverkonzentraten vermischt, leicht befeuchtet und körnig gemacht.



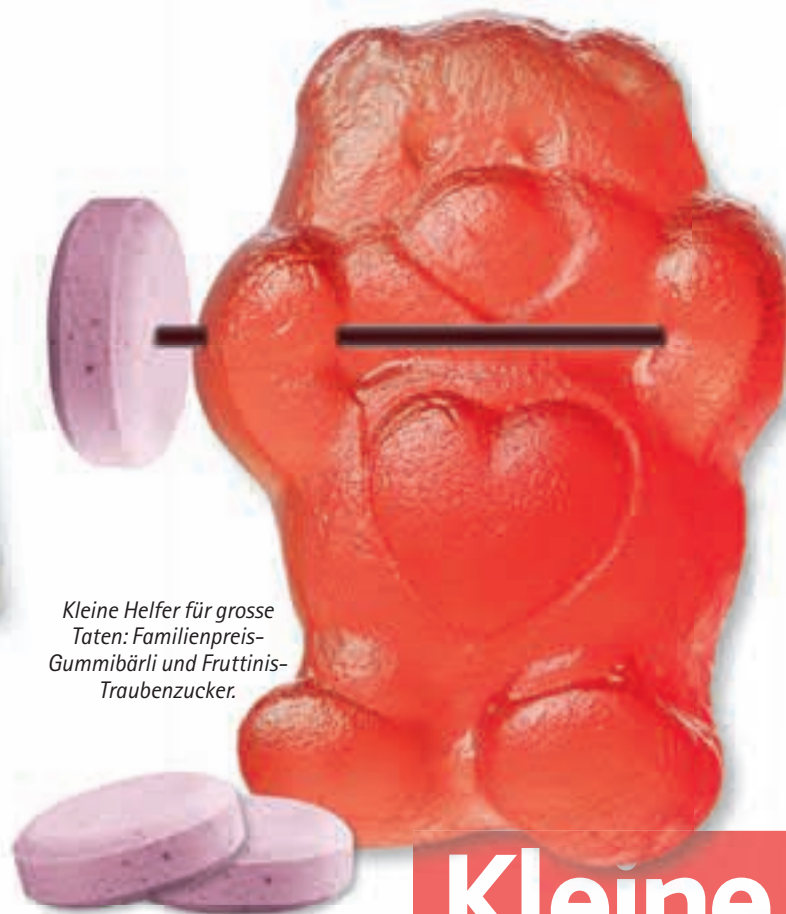
2. Top in Form: Das angereicherte Traubenzucker-Pulver wird gepresst und zu Tabletten geformt.



3. Runde Sache: Die fertigen Traubenzucker-Drops werden verteilt.



4. Klein aber oho: Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen sorgen Fruttinis-Tabletten für eine schnelle Energiezufuhr.



Kleine Helfer für grosse Taten: Familienpreis-Gummibärli und Fruttinis-Traubenzucker.

Kleine

Anderssein – diese nicht ganz alltägliche Lösung hat sich die Firma Domaco mit Überzeugung auf ihre Flaggen geschrieben. «Domaco war schon immer ein innovatives Unternehmen», sagt Geschäftsführerin Silvia Huber. «Uns zeichnet die Bereitschaft aus, immer wieder neue Wege zu gehen. Nur so können wir schnell und kompetent die Bedürfnisse unserer Kunden vorausahnen und ihnen einen echten Mehrwert bieten.»

ENERGIELIEFERANTEN

Schnelles Denken und innovatives Handeln – das passt gut

zu Fruttinis-Traubenzucker. Die kleinen, fruchtigen Energiebomben liefern dem Gehirn auf ge-

Qualität braucht Zeit

Domaco wird 1922 vom Arzt, Chemiker und Kräuterspezialisten Dr. med. Aufdermaur gegründet und 1962 von Alfons Meier, dem Begründer des heutigen Firmen-Know-hows übernommen. 1968 gelingt Domaco mit der «Erfindung» des Instant-Tees eine weltweite Pionierleistung. Ein weiteres innovatives Meisterstück gelingt dem Familienunternehmen 1979, als es zum ersten Mal sofortlöslichen Eistee auf den Markt bringt und die Schweiz zu einer weltweiten «Ice Tea»-Hochburg macht.

Fruttinis-Traubenzucker versorgen Körper und Geist mit frischer Energie. Wie auch die Volg-Familienpreis-Gummibärli werden sie vom Schweizer Traditionsunternehmen Domaco in Lengnau hergestellt.



Kraftpakete

nussvolle Art hochwirksamen Brennstoff. «Traubenzucker ist ein sehr schneller Energiespender, der ohne Umwege direkt ins Blut geht», erklärt Silvia Huber. «Wenn man sich müde fühlt und die Konzentration nachlässt, sorgen Fruttinis schnell für neuen Schwung.»

DIE MISCHUNG MACHT'S

Rund 200 Mitarbeiter beschäftigt Domaco. In den modernen Produktionsräumen im aargauischen Lengnau wird reine Dextrose in grossen Silos gesammelt, mit natürlichen Frucht-

pulverkonzentraten, Säure und Vitamin C vermischt, leicht befeuchtet, körnig gemacht und zu Tabletten gepresst. «Die Kunst der Fruttinis-Herstellung besteht darin, die wertvollen Rohstoffe in der richtigen Struktur und im richtigen Verhältnis miteinander zu vermischen», erzählt Silvia Huber. «In den Fruttinis-Drops kommen die wertvollsten Inhaltsstoffe von Traubenzucker und wahlweise Himbeere oder Pfirsich/Aprikose und Sanddorn zusammen. Das schmeckt nicht nur erfrischend gut, sondern ist auch richtig gesund!»

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +



Natürlich süss

Spinat naschen? Bei den Volg-Familienpreis-Gummibärli ist das möglich. Die knuffigen Bärchen mit dem Herz auf dem Bauch kommen völlig ohne künstliche Aromen und Farben aus. Ihre fröhlich-bunte Färbung erhalten sie unter anderem durch Randen, Kurkumawurzeln, Paprika, Brennnesseln oder eben Spinat. Domaco hat die kleinen süssen Brummer für Volg in der Schweiz entwickelt und hier werden sie auch komplett hergestellt und verpackt.

Wer derzeit in die Schweizer Apéro-Gläser schaut, sieht vor allem eines: Orange!

Neu
IM
VOLG

Die Aperol-Spritz-Welle rollt durchs Land

Orange und spritzig:
Aperol, 70 cl

Fr. 15.90



Aperol-Spritz heisst das süffige Getränk und schmeckt spritzig-frisch. Ursprünglich stammt der «Spritz» aus Italien, wo er seit Jahrzehnten ein beliebter Aperitif für den frühen Abend ist.

SONNIGES ORANGE

Das Drink-Rezept ist einfach: Prosecco in ein Glas giessen,

Aperol und einen Spritzer Soda dazugeben; mit einer Orangenscheibe dekorieren. Serviert wird das Ganze auf viel Eis. Sommerlicher als ganz in sonnigem Orange kann ein Drink kaum aussehen. Er vermittelt einen Schuss Italianità und entspannte Lebensfreude. Dazu passt, dass Aperol nur 11,5 Volumenprozent Alkohol hat.

GEHEIMREZEPT

Seine orangerote Färbung beruht auf der Mischung von Rhabarber, Chinarinde, Bitterorange und geheimen Kräutern, die im Jahre 1919 von zwei findigen Brüdern in Padua erstmals zusammengebraut wurden. ◀

Rubinrot und harmonisch:
Goldbeere Pinot Noir*, 75 cl

Fr. 9.90

statt Fr. 11.50



Geschmack für alle Fälle:

Butty Fleisch, 102 g

Butty Universal Mix, 70 g

Butty Salad-Mix Italia*, 92 g

Fr. 3.50

statt Fr. 3.90



Tropische Würze:

Butty Pfeffer tropical, 20 g

Fr. 1.95

statt Fr. 2.20



Währschaft und praktisch:

Butty Röstzwiebeln*, 40 g

Fr. 2.75

statt Fr. 3.10



Flüssig und farbschonend:

Terra Activ Gel Color*, 1,5 l, 20 WG

Fr. 10.95

statt Fr. 13.95



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Zum 100-Jahr-Jubiläum zeigt sich Ramseier in erfrischendem Rot. Die Schweizer Traditions-marke präsentiert den harmonischen Apfel-Cranberry-Saft.

Mit der Lancierung von Apfel Cranberry setzt Ramseier weiterhin auf den weltweiten Megatrend nach natürlicher, gesunder und bewusster Ernährung. Die Getränkeneuheit zeichnet sich aus durch die Kopplung von Apfelsaft mit der gesunden

Frucht Cranberry und wird, wie alle Ramseier-Produkte, ohne Zuckerzusätze oder künstliche Süsstoffe hergestellt.

HERBE SÜSSE

Das neue Produkt überzeugt mit seinem süß-herben Geschmack. Zudem sorgt das mit

Roter Fruchtpower – wie frisch gepresst

Kohlensäure versetzte Quellwasser für die Erfrischung. Ramseier Apfel Cranberry ist in den Volg-Läden erhältlich.

ERFRISCHEND GESUND

Schon die Ureinwohner Nordamerikas waren von der «grossfruchtigen Moosbeere» angetan. Kein Wunder, denn die Liste ihrer gesundheitsfördernden



Ramseier Apfel Cranberry – der natürliche Durstlöcher.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Apfel Cranberry on Ice – der Trend-Drink des Sommers für Jung und Alt.



Frische Zutaten und eine ungewohnte Kombination. Das macht den Cranberry-Saft von Ramseier so einmalig.

Eigenschaften ist beträchtlich. So wirkt die Cranberry zum Beispiel entzündungshemmend, hält die Haut straff, das Herz stark und den Atem frisch. Eine perfekte Gelegenheit, die Produktneuheit Ramseier Apfel Cranberry zu degustieren, bietet sich an den slowUp-Veranstaltungen. Am slowUp radeln, skaten, walken, wandern und flanieren Zehntausende auf einem der 16 Rundkurse in der Schweiz.

SAMMELAKTION

Nebst der Produktneuheit Ramseier Apfel Cranberry feiert Ramseier das 100-Jahr-Jubiläum mit weiteren Aktivitäten. In Kooperation mit SBB-RailAway initiiert Ramseier eine grosse Sammelaktion. Bereits mit fünf Süssmost-Etiketten erhalten die Kunden einen SBB-RailAway-Bon im Wert von 10 Franken. Mit diesem Bon können 16 Top-SBB-RailAway-Angebote gekauft werden. Zusätzliche Infos und Jubiläums-Aktivitäten finden Sie unter www.ramseier.ch.

Salatzeit ist frifrench-Zeit

Frisch und knackig müssen sie sein, die feinen Salate aus dem Garten. Zarter Kopfsalat, knackiger Eisberg, würziger Ruccola und dergleichen sind genau die richtigen Partner für die feinen und handgemachten frifrench-Salatsaucen.

Ganz neu ...

... ist jetzt die beliebte frifrench **Knoblifrench Salatsauce** das ganze Jahr über in der handlichen 250ml - Flasche erhältlich.

DRESS YOUR SALAD



frifrench
das Original

frifrench GmbH • 9063 Stein AR • www.frifrench.ch





ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH (HOCHSENDIG VOM VOLG)

Cesi u. Anita Rapelli kochen: grillierte Eglifilets

Zutaten für 4 Personen:

- 4 dl Weisswein
- 4 dl Milch
- 6 Knoblauchzehen
- 800 g Eglifilets
- Salz, Pfeffer, Curry

Sauce:

- 200 g Butter
- 2 dl Weisswein
- 3 EL Senf
- 4 EL Mayonnaise
- Zitronensaft
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Peterli
- Bouillon, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

- Wein und Milch mischen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beigegeben. Eglifilets darin 3–4 Std. marinieren.
 - Für die Sauce Butter schmelzen, Weisswein, Senf, Mayonnaise und wenig Zitronensaft dazurühren. Kräuter fein schneiden und darin kurz ziehen lassen. Mit Bouillon, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
 - Eglifilets aus der Marinade nehmen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Auf heissem Grill beidseitig kurz grillieren. Filets nur 1 x wenden!
- Tipp:** Dazu passt Trockenreis.
Zubereitung: ca. 20 Min. + 3–4 Std. marinieren.

Mann ist vor allem fürs Grillieren zuständig.»

Cesar Rapelli: «Stimmt, als Hafnermeister koche ich gerne am offenen Holzfeuer und wir haben nicht nur draussen, sondern auch in der Küche eine offene Feuerstelle.»

Worauf kommt es beim Grillieren mit Holz besonders an?

«Dass man sich genügend Zeit beim Anfeuern lässt. Ich beginne oft schon drei Stunden vorher.»

Verwenden Sie dabei ein besonderes Holz?

«Meist Buchenholz, das ich nach dem Pyramidensystem aufschichte: unten die grossen und oben die kleinen Scheiter. Angefeuert wird von oben, so können die grossen Stücke gut durchwärmen. Manchmal gebe ich ein Scheit Fruchtholz dazu, damit das Grillgut einen feinen Rauchgeschmack bekommt.» ◀

Frau Rapelli, was gefällt Ihnen am Volg-Dorfladen in Weggis?

«Ich kaufe regelmässig Frischprodukte im Volg. Mir gefällt, dass er so nah ist, mich das Verkaufsteam mit Namen kennt und ich am Sonntag unsere 7-jährige Tochter, das mittlere unserer drei Kinder, auch mal alleine zum Zopf-Posten schicken kann.»

Wer schwingt bei Ihnen den Kochlöffel?

Anita Rapelli: «Wir kochen beide gern. Mein

Kochen am offenen Feuer ist die grosse Leidenschaft von Cesar, «Cesi», Rapelli aus Weggis. Seine Frau Anita übernimmt jeweils den Einkauf.

Kochen

mit Feuer und

Flamme

Greifen bei den Volg-Frischwaren zu: Anita Rapelli mit ihrem 4-jährigen Sohn Nico.

Zusätzliche Ausstrahlung am **Sonntag, 8. August um 16.50 Uhr** auf 3+

«Oisi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.

Nächste Sendung:
Am 5. August um 8.40 Uhr

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

Alles, was Grillhelden brauchen.



GRILL & WIN 





FRISCH VOM SCHLOSS

MORE & MORE

Wer gewinnt am Eidgenössischen einen Kranz?
Ehrendame Carmen Hasler
und Schwinger Markus
Spörri in Festmontur.

Schwinger swingt!

Das Wochenende vom 20. bis 22. August ist in den Agenden zahlreicher Schweizer rot angestrichen. Dann trifft sich die Schweiz am Eidgenössischen Schwing- und Äplerfest. Rund 200 000 Sport-, Kultur- und Festbegeisterte kommen an diesem Traditionsanlass zusammen. Schwinger, Hornussen, Steinstossen, Fahenschwinger, Alphornblasen, Jodeln: Mehr Schweiz auf einen Streich geht nicht.

FRIEDLICHES VOLKSFEST

Rund um die urschweizerischsten Sportarten findet ein friedliches

Volksfest für Jung und Alt statt, bei dem das gesellige Zusammensein im Vordergrund steht. Was Sie über «die Bösen» in Zwilchhosen, das Festprogramm und Schweizer Traditionen wissen müssen, sagen wir Ihnen auf den nächsten Seiten. ▶

Ein Anlass voller Traditionen für alle Generationen ist das Eidgenössische Schwing- und Äplerfest im August in Frauenfeld.

Grosses Helfer-aufgebot

«Die freiwilligen Helfer sind das Rückgrat des Eidgenössischen Schwing- und Älplerfests. 3500 bis 4000 Personen werden an diesem Wochenende im Einsatz sein. Wir rechnen mit rund 70 000 Helferstunden. Auch hier gilt das Fest-Motto «Jeder ein König». Denn ohne die Freiwilligen könnten wir diesen Anlass nicht durchführen.»



Dieter Krähenbühl, OK-Mitglied Abteilung Sport, Personelles und Leiter Verkauf bei VOLG.



Bild: Sportmuseum Schweiz

Schwing-Geschichte

1805 belebte das erste Unspunnenfest den «Hosenlupf» wieder, der während der Helvetik verboten war. Schwingfeste und Turnpädagoggen sorgten dafür, dass aus dem Spiel der Hirten und Bauern ein Nationalsport wurde. 1895 wurde der Eidgenössische Schwingverband gegründet. Dieses Jahr organisiert er zum 42. Mal ein Schwing- und Älplerfest.



Foto: swiss-image.ch/E.T. Studhalter

Steinstossen

Ein 20-Kilogramm-Stein wird mit Anlauf aus einer Hand, ein 40-Kilogramm-Stein mit einer Hand aus dem Stand oder der 83,5 Kilogramm schwere Unspunnenstein beliebig gestossen, d.h. beim Unspunnenstein ist es dem Wettkämpfer überlassen, wie er den Stein stösst. Die Aufnahme der Steine hat ohne Mithilfe zu erfolgen. Wird sie mehr als einmal unterbrochen, gilt der Versuch als ungültig.



Foto: swiss-image.ch/E.T. Studhalter

Fahenschwingen

Rigihoch, Pilatusstich, Bürgenstöckler: Die markantesten Schwünge tragen die Namen von Zentralschweizer Bergen. 46 Schwünge sind insgesamt namentlich aufgeführt. Geschwungen wird eine Fahne aus Seide oder Kunstseide von 1,2 Metern im Quadrat.

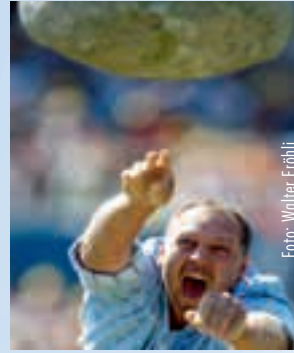


Foto: Walter Föhli

Hornussen

In seinen Anfängen wurde Hornussen von Jungbauern im Emmental auf den abgeernteten Feldern gespielt. Heute gehört es zu den Nationalsportarten. Ziel der schlagenden Mannschaft ist, die Nuoss (Scheibe aus Kunststoff) möglichst weit ins Feld zu bringen. Die abtuende Mannschaft versucht diese mit der Schindel zu stoppen, bevor sie auf dem Boden aufschlägt.

Ein Fest für die ganze

5 x 2 Tickets zu gewinnen!

für gedeckte Sitzplätze im Wert von je Fr. 190.-

Schicken Sie uns eine Postkarte mit Ihrem Absender (Name, Adresse, Telefonnummer) bis zum 13.8.2010 an:

Volg Konsumwaren AG
«Eidgenössisches Schwingfest Frauenfeld»
Postfach 344
8401 Winterthur.



Gut gerüstet für den Grossanlass: von Emmentaler Rauchwürstli, Willisauer Ringli, Kambly Bretzeli, Berner Butterzopf und Pflaster für kleine Wunden bis zu Getränken wie Rivella, Most und Féchy.

2 00 000 Besucherinnen und Besucher, 47 000 Plätze in der Thurgauarena, 275 qualifizierte Schwinger, 300 000 Liter Mineralwasser, 200 000 Liter Bier und 130 000 Würste. Zahlen, die das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest schreibt und die aufzeigen, dass hier ein gigantisches Fest über die Bühne geht, wie man es selten erlebt. Es ist der

grösste Schweizer Sportanlass des Jahres. Nur alle drei Jahre bietet sich einem die Gelegenheit, am Eidgenössischen dabei zu sein. Daher heisst es: die Chance packen und ab nach Frauenfeld!

OHNE TICKET VORNE MIT DABEI

Zwar sind die Sitz- und Stehplätze bereits ausverkauft. Live dabei sind Besucher, die kein Ticket



Das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest ist ein Fest der Superlative. Das müssen Sie gesehen haben! Mit unseren Tipps haben Sie auch als Laie den Überblick.



Radhaube, Tuch und Schürze sind farblich aufeinander abgestimmt.



Monika Roth und Markus Nyffeler zeigen sich in Thurgauer Festtagstracht.

Schweiz

haben, aber trotzdem: Grossleinwände und eine Vielzahl von Bildschirmen übertragen das Geschehen aus der Arena direkt in die Festzelte oder ins Open-Air-Festgelände. Königs-, Kantonszelte und der Gabentempel sind frei zugänglich. Und das alles, ohne Eintritt zu bezahlen. Es kommt also jeder Besucher voll zum Zug – getreu dem Festmotto «Jeder ein König». ▶

Diese Events dürfen Sie nicht verpassen

Freitag, 13.8.

Eröffnung Gabentempel

Freitag, 20.8.

14.00 Eröffnung Festgelände

19.00 Auftritt Patrouille Suisse

Samstag, 21.8.

8.00 Anschwingen

12.00 Wettkampfbeginn
Steinstossen

13.00 Anhornussen

13.30 Schwingen 3. + 4. Gang

16.00 Finale Steinstossen
20-kg-Stein

16.30 Finale Steinstossen
40-kg-Stein

Unterhaltung auf dem
Festgelände

Sonntag, 22.8.

9.30 Ausstich Hornussen

14.30 Finale Unspunnenstein

16.30 Schlussgang Schwingen

18.15 Rangverkündigungen

Programm unter:
www.frauenfeld2010.ch
(Rubrik «Fest»)



Wir verlosen
10 x 1 Buch
«Schwingen»...

... im Wert von je
Fr. 60.–. Schicken
Sie uns bis am
28.8.2010 eine
Postkarte mit Ihrem Absender an:

Volg Konsumwaren AG
Buch «Schwingen», Postfach 344
8401 Winterthur.

Mehr zum Buch: Seite 54

**OISE
LADE
TIPP**

Damit Sie mitreden können

Kleines Schwinger-ABC

Ausstich: Der 5. und 6. Gang eines Schwingfests, auch Kranzausstich genannt. Die schlechtesten Schwinger scheiden nach 4 Gängen aus und kommen nicht in den Ausstich.

Böser: Die besten Schwinger (regelmässige Festsieger, Kranzgewinner an einem Eidgenössischen) werden die «Bösen» genannt.

Gang: Der eigentliche Kampf. Ein Gang ist zu Ende, wenn der Gegner besiegt ist oder die Kampfdauer abgelaufen ist.

Gestellter: Ein Gang, der unentschieden endet.

Kranz: Das primäre Ziel eines Schwingers ist der Kranzgewinn. Kränze werden an Kantonal-, Verbands-, Berg- und Eidgenössischen Schwingfesten abgegeben. Im Durchschnitt erhalten die besten 15%, maximal aber 18% der angetretenen Schwinger einen Kranz.

Plattwurf: Ein Sieg, bei dem der Gegner direkt aus dem Stand auf den Rücken gelegt wird. Gibt die Höchstnote 10.

Schwingerkönig: Wird an einem Eidgenössischen erkoren und ist die höchste Auszeichnung für einen Schwinger.

Vierteli: Verpasst ein Schwinger den Kranz um nur 0,25 Punkte, spricht man vom berühmten Vierteli.

Zwilchhose: Eine strapazierfähige Hose, die Zugkräfte bis zu einer Tonne aushält und zur Grundausrüstung im Schwingsport gehört.

Abderhalden Jörg heisst
der amtierende Schwingerkönig.
Dass im Schwingen der
Nachname vor dem Vornamen
kommt, ist kein Geheimnis.
Doch: Was ist bloss ein «Kurz»
oder ein «Täfeli-Bueb»?

Brienzer, Buur und



Kurz

Der am meisten angewandte Schwung. Markant: Der Schwungausführende wirft den Gegner auf die Knie, schüttelt ihn von hier ab und wirft mit voller Wucht und explosiv ausgeführt.



Brienzer

Wird mit Vorliebe von eher leichteren Schwingern ausgeführt. Sehr variantenreich. Markant: Der Schwungausführende hakt sich mit einem Bein beim Gegner ein und wirft ihn kopfüber auf den Rücken.



Hüfter

Erfordert Beweglichkeit im Kreuz. Markant: Der Schwungausführende schiebt seine Hüfte tief unter den Gegner, hebt diesen durch Strecken seiner Beine vom Boden, beugt sich nach unten und wirft den Gegner kopfüber auf den Rücken.

Die drei wichtigsten Schwünge

Roland Krähenbühl ist Turnerschwinger. Für die Kranzübergabe wird die Zwilchhose abgelegt.



Markus Spörri ist Sennenschwinger. Für die Kranzübergabe tauscht er das Sennenhemd gegen weisses Hemd und Mutz.

Übersprung

Der Gang ist kein Korridor, sondern ein Kampf. Und die Bösen sind nicht schlecht, sondern schlichtweg die Besten. Das Schwingen hat seine eigene Sprache. Damit Sie mitreden können, wenn Ihr Festbanknachbar am Eidgenössischen vom «Gestellten» oder «Hüfter» fachsimpelt, erklären wir Ihnen die wichtigsten Begriffe des Schwingsports.

DIE STARS AUF DEM SCHWINGPLATZ

Die Hauptakteure sind zweifelsohne die Schwinger: Jene in den weissen Hosen und weissen

sen Kurzarm-T-Shirts sind die Turnerschwinger, die im Sennenhemd und in dunklen Hosen die Sennenschwinger. «Täfeli-Buebe» nennt man die Knaben, die die Nummerntafeln auf dem Schwingplatz drehen. Der tierische Star am Anlass ist natürlich der Muni Arnold. Ihn gewinnt der Sieger. Im Gegensatz zu früher werden jedoch die Lebendpreise heute in Barres umgewandelt. Und so geht der Muni wieder zurück in den Stall seines Besitzers. In diesem Sinne: Geniessen Sie das Eidgenössische von A wie Anschwinget bis Z wie Zwilchhose.

Leichte Ausrüstung für die schweren Jungs: Die Zwilchhose wird in Handarbeit von einer einzigen Emmentaler Firma hergestellt.



Regionale Spezialitäten für den kleinen Hunger und den grossen Durst: Flauder, Appenzeller Quöllfrisch, Malans Steinböckler, Elmer Citro, Appenzeller Käse, Salsiz, Bündner Rohschinken, Nusstörtli, Gasterländer Birnbrot, Mandelfischli, Kägi-fret und Dörräpfel.

Bezugsquellen: Rucksack: Fanshop Eidgenössisches Schwing- und Älplerfest



Spielplan im Volg

Für alle Kinder gibt es im Volg einen speziellen Spielplan vom Schwingfest. Denn Volgi & Volgine wollen sich dieses Fest natürlich nicht entgehen lassen.

Königs-Favoriten

Die Redaktion von «Öise Lade» präsentiert 4 Schwinger, mit denen man am Eidgenössischen rechnen muss.

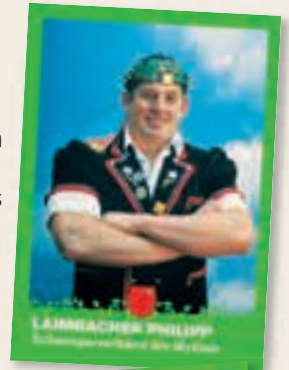
Aberhalden Jörg (30) Nessler

Der dreifache Schwingerkönig und Gewinner des Schwinger-Grand-Slams mit 81 Kränzen ist der Top-Favorit. Verletzungsbedingt musste er zwar von August 2009 bis Mai 2010 pausieren, meldete sich jedoch fulminant mit dem Sieg am St. Galler Kantonal-Schwingerfest zurück.



Laimbacher Philipp (27) Schwyz

Bei ihm liegt Schwingen in der Familie. Mit seinen Brüdern Adi und Ivo bildet er ein bärenstarkes Brüdertrio im Sägemehl. 55 Kränze und Vize-Schwingerkönig 2004.



Stucki Christian (25) Schnottwil

Nicht nur wegen seiner Körpergrösse von 1,98 Metern ein ganz Grosser. Der Hüne ist als Gewinner des Kilchberger 2008 der letzte Sieger eines Eidgenössischen. 55 Kränze. Sein Motto: «Immer das Beste geben.» Und das wird er auch in Frauenfeld.



Wenger Kilian (20) Horboden

Einst nannten sie ihn «das Küken», heute gilt er als grösstes Nachwuchstalent des Schwingsports und ist sicher für eine Überraschung gut. 18 Kränze. Sein erklärtes Ziel: einen eidgenössischen Kranz zu holen.



Bilder: Sportmuseum Schweiz

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Abwehrkräfte zum Löffeln.

NEU



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



www.emmi-aktifit.ch

Jetzt Testen:

Air Wick Freshmatic *i*motion

Das automatische Duftspray mit Bewegungssensortechnologie.



Schön, zu Hause zu sein.

Besuchen Sie unsere Duftwelt auf www.airwick.ch



Kombiniert mit Jeans, wird das meist hellblaue Sennenhemd mit eingewobenen Edelweissen zum modischen Hingucker.



Von Kopf bis Fuss auf Swissness eingestellt: Mit diesen traditionellen Schweizer Qualitäts-Produkten sind Sie nicht nur beim Schwingfest voll im Trend.

Der Appenzellergurt, auch «Chüeligurt» genannt, stammt von den Hosenträgern der Sennentracht ab. Die Messingbeschläge stellen Sennen, Kühe und Ornamente dar.



Zeitlos im Trend

Edelweisse, Kühe und Ornamente: Appenzeller Tücher sind als Hals- oder Kopftuch ein schmuckvolles Accessoire.



Prominente wie die Moderatorin Michelle Hunziker oder der Autorennfahrer Michael Schumacher machten es vor: Für die Imagekampagne 2010 der Schweizer Landwirtschaft tauschten sie das Designer-Top und den Rennanzug gegen ein Sennenhemd. Doch auch in den Schränken von Herr und Frau Schweizer haben einheimische Traditionskleider und -accessoires ein festes Plätzchen gefunden.

Ungebraucht und unnützlich? – Von wegen. Die Sattlerei Karlen im Walliser Dorf Törbel verarbeitet ausgemusterte Woldecken der Schweizer Armee zu trendigen Produkten wie diesem Rucksack namens WD4.



CHÜELIGURT UND ARMEE-ACCESSOIRES

Allen voran der Appenzeller «Chüeligurt», der zum Mode-Accessoire schlechthin geworden ist. Was man aus ausgemusterten Schweizer Armeedecken machen kann, zeigt eine Walliser Sattlerei. Deren Design-Stücke finden weit über die Landesgrenzen hinaus reissenden Absatz. ◀

Immer schön cool bleibt man mit der widerstandsfähigsten Wasserflasche der Welt von Sigg. Als Souvenir vom Eidgenössischen mit Schwingermotiv erhältlich.



Es ist passenderweise die Zwilchhose, die den Besitzer des Original Schweizer Armeemessers von Victorinox immer an das Eidgenössische 2010 erinnert. Handlich, klein und trotzdem mit 12 Funktionen für alle Fälle.

Bezugsquellen: Sackmesser, Wasserflasche: Fanshop Eidgenössisches Schwing- und Älplerfest; Rucksack: Karlen Törbel www.karlenswiss.ch; Gürtel, Sennenhemd: Heimatwerk www.heimatwerk.ch; Tücher: Dörig+Kreier www.doerig-kreier.ch

Neu bei Volg:

Terra Activ. Natürlich sauber.



Terra Activ ist eine neue Generation umweltschonender Wasch- und Reinigungsmittel, denn es vereint nachwachsende Rohstoffe mit hoher Reinigungsleistung.

Jetzt mit „Geld-zurück-Garantie“ testen.

Weitere Informationen unter: www.terra-activ.ch



Terra Activ in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Der Tilsiter lässt Farben sprechen: Der gelbe ist rahmig, der grüne mild, der rote herzhaft. Von den roten Tilsitern wird jedes Jahr der Beste ermittelt und zum «MeisterTilsiter» gekürt. Dafür werden die rund 30 Tilsiter-Käseereien während eines Jahres nach höchsten Qualitätsansprüchen beurteilt.

**DER «MEISTER»
IST LIMITIERT**

Nun stehen die Sieger fest: Aus fünf Finalisten wurden am 1.-August-Brunch auf dem Holz-

Ein Käse

zum Abheben

hof in Tilsit die drei Käser bestimmt, die den «MeisterTilsiter 2010» exklusiv herstellen dürfen. Gewählt wurden die Meister-Käser von einer Fach- und einer Publikumsjury unter der Leitung von Schwingerkönig und Tilsiter-Liebhaber Jörg Abderhalden. Bald ist der «MeisterTilsiter» in einer limitierten Auflage reif zum Genuss. Holen auch Sie sich die kulinarische Krönung von Ihrer Volg-Käsetheke auf Ihren Tisch – vom September bis zum Jahresende. ◀



Einfach himmlisch: der «MeisterTilsiter 2010» im Genuss, ein Heissluftballonflug als Erlebnis.

Von September bis Ende Jahr ist an der Volg-Käsetheke der «MeisterTilsiter 2010» erhältlich.



? Wettbewerb

Wie viele Käser dürfen den MeisterTilsiter herstellen?

A 1 B 8 C 3

1. Preis
im Wert von Fr. 4500.–

1 Heissluftballonflug für 10 Personen.

2.–11. Preis
im Wert von je Fr. 150.–

Je eine Tilsiter-Sparkuh, gefüllt mit 150 Franken.

12.–91. Preis
im Wert von je Fr. 25.–

Je einen Tilsiter-Rucksack.

Mitmachen & Gewinnen

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

Per Telefon: bis 28.8.2010 unter 0900 220 240, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

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



Das Original seit 1893.

Frisch gekürt: der «MeisterTilsiter 2010» ab September an der Volg-Käsetheke.

NEU



FROM RASPBERRY FLAVOUR TO MINT FLAVOUR

VON HIMBEERE ZU MINZE

**STIMOROL SHIFT - der Kaugummi, bei dem der Geschmack während des Kauens von einem Himbeer- zu einem Minzgeschmack wechselt.
Ein überraschendes und einzigartiges Erlebnis!**

Seit einem Jahr haben im
Volg-Laden im thurgauischen Horn
die Lernenden das Zepter
in der Hand – und das mit Erfolg!

Junges Team mit Power,
vorne, von links: Rrezarta
Zejnulli, Stella Oers;
hinten, von links: Leandra
Scheiben, Carmen Spahn,
Franziska Vetsch.



«Wir haben den Laden im Griff!»

Der Volg-Laden Horn ist ein ganz besonderer, wird er doch ausschliesslich von Lernenden betrieben. Die «Stiften» im dritten Lehrjahr übernehmen dabei jeweils für ein halbes Jahr die Filialleitung. Aktuell hat Stella Oers den Chefposten inne. «Am Anfang habe ich mich schon gefragt, ob ich dieser Herausforderung gewachsen bin. Inzwischen fühle ich mich wie eine richtige Filialleiterin und bin stolz darauf, wie gut wir den Laden im Griff haben», freut sich die 19-Jährige. Dennoch sei sie bisweilen froh, dass sie bei der Leitung des Volg-Ladens immer auf die Hilfe zweier erfahrener Coachs zählen kann, welche die Lernenden betreuen und unterstützen.



Arbeiten eng zu-
sammen: Dance
Arandjelovic (Coach)
und Filialleiterin
Stella Oers.

Erfolgskonzept Volg-Lehrlingsladen

Volg betreibt insgesamt drei Lehrlingsläden: in Uster (ZH), Möhlin-Riburg (AG) sowie in Horn (TG). Alle Läden werden von Lernenden des ersten, zweiten und dritten Lehrjahrs betrieben. Die Lernenden im dritten Lehrjahr übernehmen dabei die Funktion der Filialleitung. Ausgebildet und betreut werden die angehenden Verkaufsprofis von speziell geschulten Coachs.

TEAMGEIST

Dass die eigene Chefin gleichzeitig eine Mitlernende ist, damit hat Rrezarta Zejnulli, Lernende im ersten Lehrjahr, keine Probleme: «Wir sind ein tolles Team und mir gefällt, wie Stella uns täglich aufs Neue motiviert. Da mache ich auch Arbeiten gerne, die sonst nicht zu meinen Lieblingsaufgaben gehören.»

KOMPETENZEN UND VERANTWORTUNG FÖRDERN

Ihre halbjährige Funktion als Filialleiterin bereits erfolgreich absolviert hat Carmen Spahn. «Meine Zeit im Lehrlingsladen war eine einmalige Erfahrung», schwärmt die fröhliche junge Frau. «Ich habe gelernt, selbstständig zu arbeiten und Verantwortung zu übernehmen und durfte darüber hinaus in meinem dritten Lehrjahr bereits erste Erfahrungen als Chefin sammeln – eine bessere Vorbereitung für meine neue Aufgabe als stellvertretende Filialleiterin im Volg Neukirch kann ich mir gar nicht vorstellen.»



Verfeinert
jedes Dessert.



Ob Caramel, Erdbeer oder Schokolade: Alle Saucen sind fein zu Glacén, Desserts oder auch Crêpes. Und sie enthalten keine künstlichen Farb- und Konservierungsstoffe.*



Qualität ist das beste Rezept.

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



Sommerernte sicher einfrieren.

Gratis-Eisbär bestellen.



NEU:
mit Doppel
Ziploc
Verschluss



So gibt's den Gratis-Eisbär:

5 beliebige Toppits-Produkte kaufen, 5 EAN-Codes ausschneiden und in Couvert stecken (Absender nicht vergessen), bis 30.9.2010 senden an:

Melitta GmbH, Bahnhofstrasse 47, 4622 Egerkingen.

www.toppits.ch

Aussen Toppits®, innen Geschmack.

FREIZEIT

Ob Stechbeitel, Lötkolben oder Kochlöffel: Mit dem richtigen Werkzeug sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.



Holen Sie das Beste aus Holz heraus – in unserem Naturena-Kurs «Wurzelschnitzen».

Die augenfällige Form eines Wurzelstücks oder das üppige Gemüseangebot im Dorfladen können einen spontan zu kreativen Experimenten anregen: Aus dem Naturprodukt etwas Eigenes zu schaffen, liegt im Wesen des Menschen.

LACHEN BEFREIT

Damit auch Sie kreatives Neuland erobern können, finden Sie auf den folgenden Seiten ein breites Kursangebot. In unserem Kochkurs lernen Sie die Köstlichkeiten der Mittelmeerküche kennen. In den Naturena-Kursen

dürfen Sie unter anderem löten, betonieren und schnitzen. Und in unserem Activo-Seminar lernen Sie eine Natur-Medizin mit starker Wirkung und erwünschten Nebenwirkungen kennen: die Kraft des Humors.

Schnittige

Ideen

Activo. Lachseminar. Seite 39

Kochkurs. Mediterrane Inselküche. Seite 41

Teens. Allen davonschwimmen. Seite 43

Ristorante. So fein wie in Ihrer Pizzeria.



*

Jetzt neu in vielen Volg-Verkaufsstellen: Pizza Ristorante Formaggi & Pomodori mit Ziegenfrischkäse, würziger Pestosauce und aromatischen Tomaten.



Qualität ist das beste Rezept.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



TASSIMO T20
Heissgetränkemaschine

CHF **99.-**

JETZT
BESTELLEN!*



TASSIMO

FÜR JEDEN GESCHMACK

Mit TASSIMO auf Knopfdruck geniessen – **Kaffee, Espresso, Cappuccino, Latte Macchiato** und vieles mehr. Jetzt bei Ihrem Volg.



Bestelltalon



Name/Vorname

Adresse

E-Mail

Telefon

Produkt	Artikelnummer	Preis inkl. MwSt.	Ihre Bestellung
TASSIMO T20 Heissgetränkemaschine (weisse Innenschale)	118104	99.- Stück
Zusatzschale braun	118234	19.90 Stück
Zusatzschale gelb	118233	19.90 Stück
Zusatzschale rot	118231	19.90 Stück
Zusatzschale türkis	118232	19.90 Stück

* Angebot gültig bis zum 30.09.2010. Den Talon bitte bis dahin einsenden oder faxen an **Brack Electronics AG, Hintermättlistrasse 3, 5506 Mägenwil, Fax: 062 889 80 81** Oder bestellen Sie telefonisch unter **062 889 80 80**.

Schinznach Dorf bietet diesen Sommer doppelten Genuss: im August eine Openair-Oper und im September «Sagenhaftes aus dem Schenkenbergertal».

Link-Tipps

www.operschenkenberg.ch
Freilicht-Oper Carmen in Schinznach Dorf, 11. bis 22. August 2010.

www.gilde.ch
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen.

www.hofkasteln.ch
Kontaktadresse für Infos zu «Sagenhaftes aus dem Schenkenbergertal».

www.hirzen.ch

Noch ist das Schenkenbergertal mit dem Schloss Kasteln ein Geheimtipp. Gildewirt und Volg-Kunde Dieter Keist will die Region bekannter machen.



Kulinarik und Kultur im Volg-Land

Georges Bizets weltbekannte Oper «Carmen» erobert im August den Kanton Aargau. In Schinznach Dorf wird für das Musiktheater unter freiem Himmel eine veritable Stierkampfarena mit rund 1500 Sitzplätzen errichtet.

GAUMENSCHMAUS

«Ein idealer Anlass, um unser schönes Schenkenbergertal kennen zu lernen», sagt Dieter Keist, der mit seiner Frau

Lisbeth in Schinznach die Wirtschaft zum Hirzen betreibt. Am 17. September wird er an einem eigenen Event, den er mit dem Hof Kasteln organisiert, die Region aus einem anderen Blickwinkel vorstellen: «Sagenhaftes aus dem Schenkenbergertal» präsentiert «Sagen und Kulinarisches vom Schloss Kasteln bis zum Hirzen». «Gekocht wird vorwiegend mit regionalen Produkten», so Dieter Keist. «Wir beziehen sie bei lokalen Produ-

zenten oder auch beim Volg-Laden gleich gegenüber.»

BESTES AUS DER REGION

Dieter Keist gehört mit seiner Wirtschaft zum Hirzen der Gilde der etablierten Schweizer Gastronomen an. Die knapp 300 Gilde-Betriebe setzen auf kreative Schweizer Küche mit marktfrischen Produkten. Als Mitglieder zugelassen werden nur ausgewiesene Köche, die den Gastrobetrieb auch selber führen. ◀



Party-Time!
Warum bis
zum Weekend
warten?



INSPIRATION UND REZEPTE AUF
WWW.SANTAMARIAWORLD.COM

Mit Santa Maria zur perfekten Tortilla.



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



the original mojito
BACARDI, mint & lime

Enjoy responsibly! - BACARDI and the Bat Device are registered
trademarks of Bacardi & Company Limited. www.bacardi.ch



Kreative

Fantasie-Welt

Lust, mal wieder etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen? Auf den Naturena-Höfen haben Sie die Gelegenheit dazu.



Fricktal: Freestyle Tiffany



Werdenberg: Blätterschalen u. Vogeltränken



Zugerland: Kunstvolles Wurzelschnitzen

Zusatzkurs:
Mittwoch, 6. Oktober
9–17 Uhr

Zusatzkurs:
Samstag, 4. September
14–18 Uhr

Samstag u. Sonntag, 4. u. 5. September, 9–18 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Man nehme buntes Glas, suche «edle» Teile, die man in der Natur, in Metallmulden, auf Estrichen oder in Brockenhäusern findet, und lässt die Intuition walten. Das Ergebnis: Glasobjekte in einer Bauart, die man als Tiffany-Technik bezeichnet. Im Kurs erhalten Sie vom versierten Künstler eine Einführung in die Tiffany-Grundtechniken wie Glas schneiden und löten. Dann erstellen Sie mit Hilfe der Schablonentechnik räumliche Objekte und kombinieren so verschiedene Buntglasteile zu leuchtenden Bildern und Objekten.

Teilnehmer: 8 Personen ab 14 Jahren.

Mitbringen: Schmuckteile, verschönerte Armaturen, Kupfer- und Messingbleche, farbige Flaschen, Holz, Brillengläser, alte Fotoobjektive, Lampenfassungen oder anderes.

Leitung: Christoph Käsermann, Sternenberg, www.lichtmirakel.ch.

Preis: Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie des Materials für Ihr persönliches Tiffany-Objekt.

Samstag, 4. September, 9–13 Uhr. Ausgebucht!

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Ungemein dekorativ sind die unterschiedlich grossen Schalen und Vogeltränken, die aus Rhabarber, Kürbis- oder Sonnenblumenblättern geformt werden und sowohl drinnen wie draussen verwendet werden können. Die Kursleiterin zeigt Ihnen in verschiedenen Arbeitsschritten das Gestalten der dekorativen Objekte aus Beton und gibt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihre Blätterschalen nach dem Trocknen zuhause individuell ausschmücken, bepflanzen oder bemalen können.

Teilnehmer: 12 Personen ab 10 Jahren.

Kleidung: Arbeitskleidung.

Mitbringen: Grüne, grosse Blätter (Kürbis, Rhabarber, Sonnenblume), Plastikgeschirr (Volumen 5–10 l), Mauerkelle oder kleine Sandschaufel, Gummihandschuhe, Bretter für den Heimtransport der Objekte.

Leitung: Margot Forlin, Mastrils.

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie des Materials für Ihre Schale oder Vogeltränke.

Samstag, 18. September, 9–17 Uhr. Ausgebucht!

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

Programm: In diesem Kurs lernen Sie Grundtechniken der Holzbildhauerei kennen. Dabei stehen die Entwicklung eigener Formvorstellungen und die künstlerische Umsetzung Ihrer Ideen im Mittelpunkt. Zuerst suchen Sie in der Umgebung verschiedene Wurzeln und Schwemmhölzer, die Sie dann reinigen. Anschliessend studieren Sie deren Form, um ein geeignetes Motiv zu entdecken. Dann übertragen Sie unter Anleitung des erfahrenen Holzbildhauers Ihr Wunschbild auf das Holz und lassen die Späne fliegen.

Teilnehmer: 10 Personen ab 10 Jahren.

Mitbringen: Wer möchte: eigene Fundstücke an Schwemmhölzern und Wurzeln, Schnitzmesser.

Leitung: Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.ch.

Preis: Fr. 160.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie der Benützung des Schnitzwerkzeugs.

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

Anmeldungen «Freestyle Tiffany», «Blätterschalen u. Vogeltränken», «Kunstvolles Wurzelschnitzen».

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Freestyle Tiffany»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Blätterschalen und Vogeltränken»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Kunstvolles Wurzelschnitzen»

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: 20. August 2010

MAGNUM GOLD?!



AS GOOD
AS GOLD!



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

*

www.magnum.ch

Alle Magnum Glace Multipacks in Aktion vom 09.08.-14.08.2010

Lachen ist mehr als
«lustig sein». Lachen
ist gesund, macht
glücklich und erfolg-
reich. Entdecken
Sie in unserem
Activo-Kurs die Kraft
des Lachens.



Kurs:

Lachen Sie sich gesund

Stress dominiert den Alltag, das Lachen kommt dabei viel zu kurz. Mit der Folge, dass die Lachmuskeln ausser Form geraten. Doch man kann sie trainieren. «Gezielte Lachübungen bringen den Körper schnell wieder zu positiven Gefühlen und aktivieren Glückshormone. Gewusst wie, kann man diese Stimmungen im Alltag jederzeit wieder abrufen», sagt Lachtrainer Christian Hablützel.

LACHEN SIE MIT!

Wer genug lacht, hat in der Tat gut gelacht: Er ist gesünder, fitter, kreativer und nimmt schwierige Situationen mit Humor. Lachen ist die natürlichste und wirkungsvollste Entspannungsmethode, bei der 100 Muskeln gelöst werden. Und es ist die beste Medizin. Mitmachen kann jeder, vorausgesetzt er ist bereit, sich auf die Kraft des Lachens aktiv einzulassen. Lachen auch Sie mit! ◀

Mittwoch, 13. Oktober, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: 8004 Zürich, «Lachdichgesund»,
Weberstrasse 10

Kursleitung: Christian Hablützel, Zürich

Freitag, 15. Oktober, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: 5000 Aarau, Theologisch-Diakoni-
sches Seminar, Frey-Herosé-Strasse 9

Kursleitung: Christian Hablützel, Zürich

Samstag, 16. Oktober, 9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: 3012 Bern, Restaurant Veranda,
Schanzeneckstrasse 25

Kursleitung: Francesco Muzio, Bern

Dienstag, 19. Oktober, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: 9000 St. Gallen, Kunst der Energie,
Konkordiastrasse 11

Kursleitung: Christian Hablützel, Zürich

Kosten: Fr. 85.– pro Person, inkl. Getränke

Teilnehmer: 10 bis 19 Personen;
Bern: 12 bis 25 Personen.

Anmeldung für den Kurs «Lachseminar». Da bin ich dabei.

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Lachseminar» in Zürich.

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Lachseminar» in Bern.

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Lachseminar» in Aarau.

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Lachseminar» in St. Gallen.

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ E-Mail _____

Einsenden, faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Lachseminar», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07. Anmeldeschluss: 10. 9. 2010

OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
OHNE
KONSERVIERUNGSMITTEL

NEU
in der handlichen
235ml Flasche

Mehr Abwechslung mit den neuen
Salatdressings von KNORR



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Melden Sie sich schnell an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Saludos



Tanti Saluti

Kulinarische Feriengrüsse: mediterrane Köstlichkeiten mit vielen Frischprodukten.

Es hat noch freie Plätze im Kurs: Sommerliche Wok-Gerichte am 16. 08. in Aarau

Das schmeckt

nach Meer

VORSCHAU

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

Festliches Weihnachtsmenü. Überraschen Sie dieses Jahr Ihre Liebsten mit zweierlei: mit festlichen Gerichten, die jedes Gourmetherz höher schlagen lassen, und mit viel Zeit. Denn unsere Festtagsrezepte lassen sich gut vorbereiten.

17. November 2010 in Aarau
29. November 2010 in Gossau
7. Dezember 2010 in Oerlikon

Eine der bekömmlichsten und gesündesten Küchen ist jene des Mittelmeers. Deshalb lassen wir uns von unseren Kochprofis in Oerlikon, Gossau und Aarau diesmal von den Kreationen der mediterranen Inseln betören. Sie stellen originelle Rezepte vor, die nach Sonne, Meer und mehr schmecken. Gekocht wird

mit aromatischen Kräutern, mit sonnenge-reiftem Gemüse, marktfrischen Früchten, feinem Öl und natürlich mit viel Amore. Lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren von südländischer Lebensfreude und Gerichten, die Sie in Ferienlaune versetzen.

«Mediterrane Inselküche» bei ...

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

6. September, 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



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

8. September, 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



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

14. September, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung: www.cookuk.ch
oder Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.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.



HUGH JACKMAN

DRINK POSITIVE
Hugh Jackman.

LIPTON TEA CAN DO THAT



Aktionsangebot gültig vom 9.08. – 14.08.2010



10.50
Lipton Ice Tea
Lemon
6 x 1.5l



10.50
Lipton Ice Tea
Peach
6 x 1.5l



10.50
Lipton Ice Tea
Mango
6 x 1.5l

www.lipton.ch

LIPTON ICE TEA. DRINK POSITIVE
LIPTON TEA CAN DO THAT



Simon ist ein sehr vielseitiger Sportler. Das zeigen seine tollen Resultate im «Vierlagen», einer Kombination aus den Schwimmstilen Rücken, Brust, Delfin und Crawl.

Simon Rabold springt acht Mal die Woche ins kalte Wasser. Der 20-jährige aus Wangen will den anderen als Schwimmer um Längen voraus sein.



Pfeilschnell zum Erfolg

Mindestens 16 Stunden pro Woche trainiert Simon Rabold, der von Volg gesponsert wird und vor wenigen Wochen seine Matura

gemacht hat. «Das Schwimmen ist mir nun mal sehr wichtig», erklärt er. «Dafür verzichte ich auch mal auf den Ausgang.» Und fast immer bleibt genügend Zeit, um zwischendurch am heimischen Mischpult heisse House-Beats zu mixen.

die sich auszahlt: Bereits dreimal errang er eine Schweizer-Meister-Medaille. Dank seiner tollen Leistungen qualifizierte er sich zudem im letzten Jahr für die Elite-Weltmeisterschaft in Rom. «Der Anlass war gigantisch», schwärmt er. «Ich konnte zum ersten Mal mit den Weltbesten im selben Pool schwimmen.» Sein nächstes grosses Ziel steht daher schon fest: Die Olympischen Spiele 2012 in London. ◀

WIE EIN FISCH IM WASSER

Seit Beginn der Primarschule trainiert Simon im Schwimmclub Uster-Wallisellen. Ausdauer,

Neuer Erfolg für Simon

An den Sommer-Schweizermeisterschaften Anfang Juli 2010 erzielte Simon Rabold tolle Resultate: 1. Platz im 200-m-Vierlagen und 3. Platz im 200-m-Delfin. Gleich zweimal den ersten Platz belegten Simon und seine Teamkollegen in der 4-mal-100-m-Freistilstaffel und der 4-mal-100-m-Lagenstaffel.



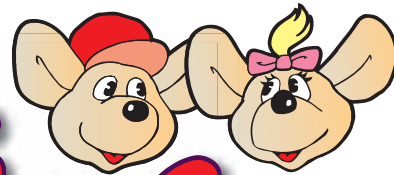


Die Kraft der Natur



natürliche Energiebomben

volgi & volgine

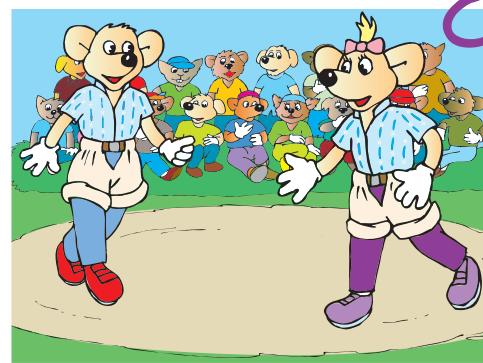


Volgi & Volgine am Schwingfest

Hoppla, bei dieser Bildergeschichte ist einiges durcheinandergeraten. Erkennst du die richtige Reihenfolge?



Auf Lösung: C A D B



Bilderrahmen aus Sägemehl

Volgi & Volgine haben vom Schwingfest vier Hosentaschen voll Sägemehl nach Hause genommen. Lies hier, was sie damit vorhaben.

Das braucht's:

- 1 Schüssel
- 1 Suppenkelle Fischkleister
- 5 Suppenkellen Wasser
- 4 Suppenkellen feines Sägemehl
- Wenig Holzleim
- Backpapier, Backofenrost
- Schmirgelpapier, Malfarbe



1. Im Freien rührt Volgine in einer Schüssel 1 Suppenkelle Fischkleister mit 5 Suppenkellen Wasser an.
2. Volgi mischt 4 Suppenkellen Sägemehl und wenig Holzleim hinzu, so dass die Masse aussieht wie Brotteig.
3. Volgine knetet den Teig gut.
4. Jetzt formt Volgi den Teig zu einem Rahmen. Wichtig: Der Rahmen sollte an keiner Stelle dicker als 2 Finger breit sein, sonst dauert das Trocknen zu lange.
5. Volgine legt den Rahmen zum Trocknen auf einen mit Backpapier belegten Backofenrost. Nach ca. zwei Tagen ist der Rahmen hart. Jetzt können ihn Volgi & Volgine nach Belieben schmirgeln und anmalen.

Tipp: Unsere Freunde haben in den noch feuchten Rahmen Volg-Spielfigurli gedrückt. Aber auch Muscheln, schöne Steine oder getrocknete Erbsen sehen cool aus auf dem Sägemehl-Rahmen.

New
im Sortiment:



Schweizer Naturprodukt mit wertvollem Rapsöl

- feiner Buttergeschmack
- gekühlt streichfähig
- ideal als Brotaufstrich
- mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren

Bio Bura – die perfekte Mischung aus Schweizer Bio Butter und Bio Rapsöl!

Bio Bura wird aus sorgfältig ausgewählten, biologischen Zutaten hergestellt und ist daher besonders fein im Geschmack. Das Zusammenspiel von bester Schweizer Bio Butter und hochwertigem Bio Rapsöl machen Bio Bura zu einem natürlichen Streichgenuss. Der frische Rahm sorgt für den feinen Buttergeschmack und ist eine echt natürliche Zutat ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Das Rapsöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E und wird so immer beliebter.

Omega-3-Fettsäuren

Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte und lebenswichtige Nährstoffe. Vom Körper können diese Fettsäuren gar nicht oder nur in geringen Mengen hergestellt werden. Omega-3-Fettsäuren sind essentiell und müssen daher regelmässig mit der Nahrung zugeführt werden. Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettregulation und leisten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag an die Gesundheit.

* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

www.frischkäese.ch

Mozzarella Fresca – ein frischer Sommergenuss!



Einfach Spitze: Der Antipasti-Turm aus Sommergemüse

In ihnen steckt die Sonne: Sommergemüse wie Tomaten, Zucchini, Peperoni und Auberginen haben Hochsaison.

Reife

Hoch-

stapler

Saison
im VOLG



Antipasti-Türmchen

Zutaten für 4 Personen:

2 **Tomaten** würfeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 1 **Aubergine** und 1 **Zucchini** in Scheiben schneiden. 1 rote **Peperoni** in Scheiben schneiden. Gemüse salzen, pfeffern und mit **Olivenöl** bestreichen. Beidseitig 5 Min. grillieren und mit Tomatenwürfel zu 4 Türmchen aufschichten. **Aceto Balsamico rosso** darüberträufeln und mit **Basilikumblatt** garnieren.

Ohne sie funktioniert die mediterrane Küche nicht: Tomaten, Zucchini, Peperoni und Auberginen sind die Stars des Südens. Jetzt stehen sie auch auf unserer Speisekarte im Mittelpunkt: Ausgereift und voller Sonne sind sie Genuss pur.

DEN SÜDEN IM MUND

Tomaten sind der Schweizer liebstes Gemüse überhaupt. Kein Wunder, handelt es sich schliesslich um einen wahren Verwendungskünstler. Sie schmecken roh im Salat, gekocht, gratiniert, gefüllt und nicht zuletzt grilliert, zum Apéro serviert. In einem klassischen italienischen Antipasto dürfen Zucchini, Peperoni und Auberginen natürlich nicht fehlen. Serviert als Türmchen sind diese Gemüse einfach Spitze! Den Süden im Mund, fühlt man sich doch gleich in die Sommerferien zurückversetzt. ◀

ZUCCHETTI: gut verdaulich, kalorienarm und genau richtig für heisse Tage.



AUBERGINE: nur gekocht essbar. Reif, wenn die Schale glänzend, fleckenfrei und prall ist.



PEPERONI: sehr vitaminreich. Grüne Früchte sind etwas bitterer im Geschmack.



TOMATE: nicht im Kühlschrank aufbewahren, sonst verliert sie ihr Aroma.



Besser als Sex on the Beach.

Geeiste Reis-Bananen-Milch.



Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten
+ auskühlen lassen

Zutaten:

20 g Risottoreis
½ l Milch
2 dl Wasser
2 Nelken
1 kleine Zimtstange
2 vollreife Chiquita Bananen
wenig Muskatnuss, gemahlen
2-3 EL Zucker

Garnitur:

ein Hauch Muskatnuss, gemahlen
Eiswürfel zum Servieren

Zubereitung:

Reis, Milch und Wasser aufkochen. Nelken und Zimt dazugeben. Alles ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis ganz verkocht ist. Nelken und Zimt entfernen. Reis in der Flüssigkeit pürieren. Reismilch auskühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren Chiquita Bananen in die Reismilch schneiden und pürieren. Wenn nötig mit kalter Milch etwas verdünnen. Das Getränk mit einer Prise Muskatnuss würzen und nach Belieben mit Zucker süssen. Eiswürfel in Gläser geben und die Reis-Bananen-Milch darüber giessen. Mit einem Hauch Muskatnuss garnieren.

Weitere Informationen und Rezepte erhalten Sie unter:
switzerland@chiquita.com oder www.chiquita.ch

Chiquita wünscht gutes Gelingen!



Natürlich das Beste.

REZEPTE

Gefüllter Schweinsbraten mit Krautstiel-Ziger-Polenta

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Knoblauch, fein geschnitten
- 2 dl Gemüsebouillon, fettfrei
- 2 dl Milch
- 100 g Polenta, Bündner Bramata
- 1 Zigerstöckli à 100 g
- 4 EL Petersilie, fein geschnitten
- 200 g Krautstiel oder Lauch, fein gewürfelt
- 600 g Schweinsnierstück
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter anschwitzen, mit Bouillon und Milch ablöschen und Polenta einrieseln lassen. Zugedeckt während ca. 40 Min. kochen, geriebener Ziger daruntermischen und Petersilie dazugeben.
2. Die Krautstiele in Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken, unter die Polenta mischen und die Masse in einen Spritzsack geben.
3. Grill vorheizen. Mit einem schmalen langen Messer durch die Mitte vom Fleisch stossen, einige Male hin- und herfahren bis der Schnitt ca. 5 cm breit ist. Die



Polentamischung mit dem Spritzsack ohne Tülle von beiden Seiten in das Loch füllen, es sollen keine Luftlöcher entstehen. Fleisch salzen und pfeffern.

4. Fleisch auf direkter Grillfläche während 8 Minuten rundum anbraten, danach indirekt während ca. 40 Minuten fertig grillieren, die Kerntemperatur ausserhalb der Füllung sollte 65 °C betragen.

Tipp: mit frischem Gartensalat servieren.

Zubereitung ca. 40 Min. + etwa 50 Min. grillieren

Eiskaffee mit Kirsch

Zutaten für 1 Glas:

- 2 EL Kaffeepulver
- 2 EL Zucker
- 2 dl Wasser, heiss
- 1 dl Milch
- Eiswürfel
- 2 cl Kirsch
- Schlagrahm

Zubereitung:

Kaffeepulver und Zucker in heissem Wasser auflösen und Milch begeben. Glas mit Eiswürfeln füllen, Kaffee darübergiessen und kalt rühren. Kirsch begeben und mit Schlagrahm dekorieren.

Zubereitung ca. 10 Min.



Flauder-Panaché

Zutaten für 1 Glas:

- 1 dl Flauder
- 2 dl Appenzeller Quöllfrisch (Bier)
- 1 Zitronenscheibe

Zubereitung:

Flauder und Bier mischen und mit einer Zitronenscheibe garnieren. Nach Belieben Eiswürfel zugeben.

Zubereitung ca. 3 Min.



ZUM SAMMELN



Ihr einzigartiger Mehrwert

- Enthält kein Fett, keinen Zucker und somit keine Kalorien.
- Mit 500 mg L-Carnitin (Carnipure™), eine körpereigene für den Energiestoffwechsel des Körpers unentbehrliche Substanz.
- Carnipure™ ist reinstes biologisches L-Carnitin, hergestellt vom Schweizer Life-Sciences-Unternehmen Lonza.

BodyStyle erfrischt, stärkt und weckt das natürliche Körpergefühl.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

- 500 mg L-Carnitin
- no sugar, no calories

Lachs auf Zwiebelbett vom Grill



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachs-Medaillons
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Zitronensaft
- Alufolie
- 8 Cherrytomaten, halbiert
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 4 EL Crème fraîche
- 4 Dillzweige

Zubereitung:

1. Grill vorheizen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Alufolien ausbreiten, Cherrytomaten und Zwiebeln drauflegen, Lachs draufsetzen und einpacken.
3. Auf dem Grill während etwa 15 Minuten grillieren, Lachs mit Gemüse anrichten und mit Crème fraîche und Dillzweig garnieren.
Zubereitung ca. 20 Min.



Berner Heidelbeer-Meringue-Halbgefrorenes

Zutaten für Cakeform von 30 cm:

- Haushaltsfolie
- 3 Eier
- 8 EL Zucker
- 200 g Heidelbeeren
- 3,5 dl Vollrahm
- 1 Pr. Salz
- 80 g Meringues, zerbröckelt

Zubereitung:

1. Die Cakeform mit Wasser ausspülen und ganz mit Haushaltsfolie auskleiden. Eier teilen. Eigelb mit 6 EL Zucker rühren,

bis die Masse hell und cremig ist. Heidelbeeren pürieren und darunterühren. Den Rahm steif schlagen und sorgfältig darunterziehen.

2. Eiweiss mit Salz steif schlagen, restlichen Zucker begeben und sorgfältig unter die Masse ziehen. In Form füllen und Meringues dazwischenstreuen. Zugedeckt ca. 4 Std. tiefkühlen.

Serviervariante: Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Zubereitung ca. 25 Min. + etwa 4 Std. tiefkühlen



Der "Klassiker" Bei Volg

Sabo Olivenöl

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Süss gespritzter saurer Most



Zutaten für 1 Glas:

- 2 dl saurer Most
- 1 dl Citro
- 1 Zitronenscheibe
- Eiswürfel

Zubereitung:

Most mit Citro mischen und mit Zitrone und Eiswürfel in Glas servieren.

Zubereitung ca. 3 Min.



Innerschweizer Früchte-Gazpacho

Zutaten für ca. 12 Gläser:

- 16 Willisauer Ringli
- 2,5 dl Mineralwasser, kalt
- 1 EL Zitronensaft
- 400 g weisse Trauben, entkernt
- 4 Trinkhalme
- 12 Kirschen, entsteint
- 80 g Gartenbeeren, z.B. Erd-, Him-, Johannis- oder Brombeeren

Zubereitung:

12 Willisauer Ringli im Mineralwasser einweichen. Zitronensaft und Trauben dazugeben und alles pürieren. In Gläser verteilen und bis zum Servieren kühl stellen. Trinkhalme in Glas stecken, restliche Willisauer Ringli daranhängen. Kirschen und Gartenbeeren auf Gazpacho geben.

Tipp: statt Kirschen mehr rote Beeren verwenden.

Zubereitung ca. 15 Min. + kühlen



Aperol Spritz Rezept

- Eiswürfel
- 4 cl Aperol
- Spritzer Sodawasser
- 6 cl Prosecco
- Orangenschuitz

Mehr Infos unter: www.aperitivo.net

Der frische Aperitivo.

www.rator.ch

ENJOY RESPONSIBLY

Schweinssteak, gefüllt mit Hagu-Hans und Hamme (Schinken)



Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinssteaks
120 g Hagu-Hans-Käse, in Streifen geschnitten
8 Tr. Hinterschinken
1 EL Thymianblättchen
½ EL Salz
1 EL Paprika
1 EL Knoblauchpulver
½ EL Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Schweinssteak in der Mitte mit einem scharfen Messer ein-

schneiden, sodass das Steak wie für ein Cordon bleu aufgeklappt werden kann.

2. Käsescheiben auf Schinken-tranchen legen und satt wickeln, in das aufgeklappte Steak legen, zuklappen und mit Zahnstocher verschliessen.

3. Salz, Paprika, Knoblauchpulver und Pfeffer mischen und die Steaks damit würzen, auf dem Grill während ca. 8 Minuten grillieren.

Zubereitung ca. 30 Min.

Mit Biberli gefüllte Grilläpfel

Zutaten für 4 Stück:

100 g Biberli
4 EL Apfelsaft
4 Äpfel
Alufolie
1 dl Vollrahm
1 EL Puderzucker
4 EL Appenzeller Rahmikör

Zubereitung:

1. Die Biberli klein schneiden, mit dem Apfelsaft gut vermi-

schen. Das Kerngehäuse der Äpfel ausstechen. Mit der Biberlimasse füllen und je in eine Alufolie packen. Auf dem Grill bei schwacher Hitze ungefähr 35 Min. garen. Rahm steif schlagen, den Puderzucker und den Likör darunterühren. Alufolie aufmachen und Rahm auf Äpfel verteilen.

Zubereitung etwa 10 Minuten + 35 Min. grillieren



Fitness ist käuflich!

Fit und voller Energie durch den Tag. Zwicky Müesli fördern Ihre Leistung, Ihre Ausdauer und Ihre Konzentration. Probieren und geniessen.

Bio Hirseflocken die natürliche Aufbaunahrung für Haare, Haut und Nägel. Als Beigabe zu Müesli, im Joghurt, Fruchtsalat oder für Aufläufe.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Rivella Ipanema



Zutaten für 1 Glas:

- 1 EL Rohzucker Kristall
- 1 Limette
- 2 dl Rivella Rot
- 2 Pfefferminzblätter
- Eiswürfel

Zubereitung:

Limette achteln und in einem Glas mit Zucker zerdrücken. Eis und Pfefferminzblätter begeben und mit Rivella auffüllen.

Zubereitung ca. 4 Min.

Nordwestschweizer Birnen mit Lächerli-Rüebli-Pesto

Zutaten für 4 Personen;

- 4 Birnen
- 1 EL Zitronensaft
- Puderzucker
- 4 Basler Lächerli
- 10 g Rüebli
- 2 EL Butter, flüssig

Zubereitung:

Birnen halbieren, Kerngehäuse herausnehmen. Schnittfläche mit Zitronensaft beträufeln und mit Puderzucker bestäuben. Bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. grillieren. Für den Pesto Lächerli grob raffeln oder sehr fein würfeln. Rüebli sehr klein würfeln und mit Butter zum Lächerli rühren. Pesto in die Birnenvertiefungen geben.

Zubereitung etwa 15 Min.



Gefülltes Tessiner Brot vom Grill

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Lauch
- 4 Champignons, gross
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Sonnenblumenöl
- 150 g Holzerkäse
- 2 Tomaten
- 1 Tessiner Brot

Zubereitung:

1. Lauch längs halbieren und in lange Stücke schneiden. Im Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Pilze in dicke Scheiben schneiden,

im heissen Öl beidseitig braten und würzen. Käse und Tomaten in Scheiben schneiden.

2. Brot in 1 cm breiten Abständen einschneiden, aber nicht durchschneiden. 4 Brotscheiben heraus-trennen, sodass das Brot noch zusammenhält. Lücken und Einschnitte mit Käse, Pilzen und Gemüse füllen, mit Pfeffer würzen. Das Brot bei kleiner Hitze auf einer Aluschale ca. 25 Min. grillieren.

Tipp: Zusammen mit Salat ergibt es eine kleine Hauptspeise.

Zubereitung ca. 20 Min. + ca. 25 Min. grillieren



WANDER
www.ovomaltine.ch

Der erste Brotaufstrich, der crunchy und cremig ist.




HERAUSGEPICKT

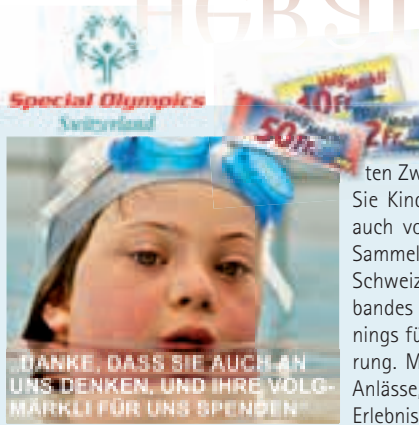
As regurdais anc? Ils 26 d'avust 2007, vers las 5 da la saira ad Aarau, in bellezza di. Noss Grischun fess bunamain daventà campion. Fausch Stefan cunter



Il retg dals lutgaders

Abderhalden Jörg. Pumfata, e Fausch è stà en dies, sco in bau. En sasez betg surpudent. L'auter era almain in chau pli grond. Quels urchigs da la Svizra Orientala paran da crescher meglier ch'ils Grischuns. Talas maschinas sco in Forrer Nöldi u in Abderhalden Jörg na datti betg tar nus. Ed in summa: tut che spetga che quel lutgaderun da Schnottwil, il Stucki Christian da l'Uniun bernaisa da lutgaders, va quest onn cun il taur. Quel è 1 meter e 98 grond, ha il numer da chalzers 52 e paisa 138 kilos (gist il dubel da mai – jau n'avev dentant nagina schanza, era betg cunter il pli miserabel lutgader da tut la Svizra). E sch'ins guarda la fotografia en l'internet, sche pudess ins s'imaginar che Stucki Christian savess esser in candidat per la rolla dal nauschun en il proxim film da James Bond. Stucki Christian baiva gugent la limunada brina cun tonnas da zutger e lavura tar ina chasa da maz. E Stucki Christian è stà en Giapun a sa preparar per la Festa federala da lutga a Frauenfeld. Là ha el cumbatti cunter lutgaders da Sumo... Jau ves gia il rintang da resgim cun quels dus taurs sisur che sa tschiffan vi da las chautschas e buffan in a l'auter il flad chaud sin la spatla. Ed il taur ch'è il premi che gira enturn. Fascinant – era per ina mesa perziun sco jau.


David Spinnler



Wussten Sie, dass ...

... Sie in den kommenden Wochen Ihre Volg-Märkli für einen guten Zweck einsetzen können? Vom 9. August bis 25. September helfen Sie Kindern mit geistiger Behinderung, indem Sie Ihre Volg-Märkli (oder auch voll geklebte Markenbüechli) in die bei der Kasse platzierte gelbe Sammelbox werfen. Der Erlös kommt der Organisation Special Olympics Schweiz zugute. Diese karitative Institution, Mitglied des Invalidenverbandes Procap, organisiert in der ganzen Schweiz Sportanlässe und Trainings für über 6000 Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Behinderung. Mehr als 1070 Sportleiter engagieren sich für diese Trainings und Anlässe, die für die Kinder und ihre Angehörigen jeweils ein unvergessliches Erlebnis sind. Mehr zu Special Olympics Schweiz: www.specialolympics.ch

Schwinger
alert AG, 100 Seiten, ISBN
978-3-033-02538-7



OISE LADE TIPP



Vom «Bärenruck» bis hin zum «Münger Spezial» zeigt dieser Bildband auf ganzseitigen Bildern Kraft, Technik, Raffinesse und Emotionen beim Schwinger. Nebst den Schwüngen werden die wichtigsten Schwinger der Schweiz in schönen, sensiblen Schwarzweissporträts präsentiert und mit einem Kurztext vorgestellt. Bestellt werden kann es via www.schwingerbuch.ch/oiselade oder Telefon 043 499 11 99.

Lesenswert!

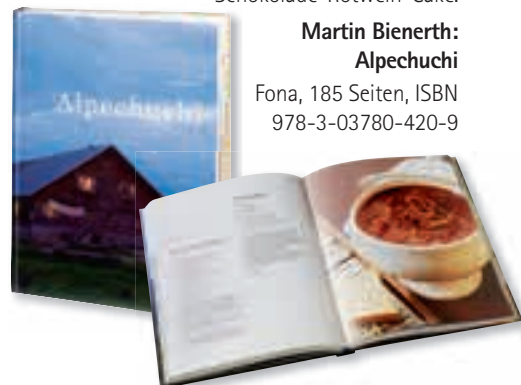


Das umfassende Werk gibt Auskunft über rund 220 Feste und Bräuche der Schweizer: eidgenössische und regionale, traditionelle und moderne Veranstaltungen aus allen Kantonen der Schweiz. Band 1 beschreibt Feste und Bräuche vom Winter bis in den Sommer, Band 2 vom Sommer bis in den Winter.

Albert Bärtsch: Schweizer Feste und Bräuche
Wädenswil, ISBN 978-3-85928-077-9

Martin Bienenrath hat eine Hommage an die Berge, die Tiere und die Menschen auf der Alp geschrieben. Das Buch bietet spannende Geschichten und Beobachtungen aus dem Alpalltag und natürlich alpine Rezepte: vom Silvaner Krautwickel über Brennnesselknöpfli bis zu Blütenhonig-Zabaione oder Schokolade-Rotwein-Cake.

Martin Bienenrath: Alpechuchi
Fona, 185 Seiten, ISBN
978-3-03780-420-9





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

Buch-Verlosung

Fünfmal ein Buch «Die besten Snacks & Drinks zum Anpiff» verlostet wir in Heft 6/10. Die Gewinner sind Gabriella Brugger aus Rüttenen, Fabian Schelbert aus Rafz, Melanie Wernli aus Niederlenz, Esther Hunziker aus Gontenschwil und Ulrike Edte aus Aesch.

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1.–15. Preis, je einen Gutschein für Bad Schinznach im Wert von Fr. 100.–, gewannen Christoph Steiner aus Dietwil, Christina Storrer aus Stein am Rhein, Hans Wunderlin aus Gebenstorf, Anna Leuenerger aus Rapperswil, Reinhard Gysel aus Winterthur, Cornelia Mosimann aus Therwil, Philipp Bertolosi aus Oberörsz, Carol Fischer aus Sarmentorf, Sigisbert Sonderegger aus Sirmach, Ruth Widmer aus Oberdiessbach, Markus Mathis aus Wiesendangen, Ursula Färber aus Uetikon am See, Kurt Verardo aus Rümlang, Peter Langenegger aus Stäfa und Erika Klingler aus Rickenbach. Fünf Gewinner durften sich über einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, zehn weitere über je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.– freuen. **Lösungswort 6/10: «Essigmutter»**

Auflösung des Ramseier-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 5/10.

Antwort C, in Ramsei

Mit Ramseier das Wallis geniessen: Den 1. Preis, eine Woche für zwei Personen im Classic-Zimmer des 5-Sterne-Hotels Ferienart in Saas Fee, mit reichhaltigem Champagner-Frühstücksbuffet, Sechs-Gang-Auswahlmenü am Abend und freiem Zutritt zum Wellness- und Wellfit-Paradies-Spa im Wert von Fr. 3500.–, gewann Andrea Scheu aus Balzerswil. Der 2. Preis, ein Stöckli-Bike XC-6 für sportliche Mountainbike-Touren im Wert von Fr. 2500.–, geht an Xaver Bachmann aus Schachen. Über den 3. bis 6. Preis, je einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 500.–, dürfen sich Heidi Baumgartner aus Engelburg, Rosa Egli aus Spiez, Esther Weber aus Bilten und Bruno Bonicalza aus Brunegg freuen.



Von links: Volg-Product-Manager Roman Wyss, Gewinnerin Andrea Scheu und Helena Bösch von Ramseier Suisse AG.

Gewinnen mit

Ramseier

Demnächst Öise Lade 9/10 erscheint am 2. September 2010

Schnitzel- jagd im Schnitzel- land

Wir sind dem perfekten Schnitzel auf der Spur. Entdecken Sie traditionelle sowie neue kreative Schnitzelvarianten, mit und ohne Fleisch.



Selbstgemachte Mitbringsel kommen immer gut an. Wir stellen Kulinarik-Kreationen vor, die Sie in der eigenen Küche herstellen können.

Genuss zum Ver- schenken



istockphoto

De grünen Duume

In vielen Legenden und Erzählungen Chinas symbolisierten sie die unglückliche Liebe, bei uns sind Pfingstrosen vor allem durch ihre üppigen Blüten im Mai und Juni sowie ihren Duft beliebt. Ab Mitte August ist die ideale Zeit für Neupflanzungen oder um Pfingstrosen zu teilen. Achten Sie darauf, dass Sie die Pflanze nicht zu tief setzen, die «Nasen» am Wurzelstock dürfen nur mit rund fünf Zentimeter Erde bedeckt sein. Pfingstrosen mögen es nicht, verpflanzt zu werden, lassen Sie sie möglichst lange an einem Platz stehen. Falls Sie sie dennoch teilen möchten: Holen Sie die Wurzeln vorsichtig mit einer Grabgabel aus der Erde. Mit einem scharfen Spaten so teilen, dass jedes Wurzelstück noch mindestens drei Augen aufweist.

Appenzell flauder Das Original

DER ZAUBER VON APPENZELL FLAUDER

Appenzell Flauder brachte frischen Wind in das traditionsreiche Familienunternehmen Mineralquelle Gontenbad AG. Seit 1999 gelingt es Gabriela Manser, die als Quereinsteigerin die Firma übernahm, eine der kleinsten Mineralwasserquellen der Schweiz erfolgreich und weitläufig bekannt werden zu lassen.

Selbstbewusst und eigenständig steht das Firmencredo für eine optimale Verbindung von Tradition und Innovation. Klein aber fein – eine Chance, die das Unternehmen in der globalisierten Wirtschaftswelt nutzt, um einen Kontrapunkt zu Allerweltsprodukten zu schaffen und dem Verlangen des Konsumenten zu begegnen, der immer mehr Wert auf einen selbstständigen, regional verankerten Betrieb legt.

DER SCHMETTERLINGSSCHLAG ODER FLAUDER COUP

Appenzell Flauder Das Original, eine Kombination aus Holunderblüten und Melisse, ist ein kalorienreduziertes Süssgetränk, welches sich mit appenzellischer Besonderheit schnell auf dem dicht besetzten Markt etablierte. Es symbolisiert die Leichtigkeit eines Schmetterlings oder Flickflauders, wie er im Appenzeller Dialekt heisst. In einer eigens kreierten Welt eingebettet, erscheint das Getränk in der Öffentlichkeit.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



MINERALQUELLE GONTENBAD AG
www.mineralquelle.ch