

JUNI 06/11

WISSE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE&MORE
Wege zur
Sommerpflege

Die grosse

Sommer-

Grilliade

frisch und
WISSE

Schweizer Genuss, der verzaubert.



Wege zur Sommerpflege



MORE & MORE

Editorial

Seit Jahren unternimmt Volg grosse Anstrengungen im Lehrlingswesen. Gegenwärtig sind es über 430 Jugendliche, die ihre zwei- oder dreijährige Verkaufsausbildung in einem Volg-Laden absolvieren. Eine solide Grundausbildung ist im Verkauf meist auch heute noch der erste Schritt für eine erfolgreiche Karriere.

Wir müssen allerdings feststellen, dass es zunehmend schwieriger wird, alle zur Verfügung stehenden Lehrstellen mit geeigneten und motivierten Jugendlichen zu besetzen. Auch Lehrabbrüche sind heutzutage nicht selten.

Ihre Chance genutzt hat Violeta Hoti, obwohl die Voraussetzungen bei ihr nicht ideal gewesen waren. Sie kam als 15-jähriges Mädchen in die Schweiz und konnte kein Wort Deutsch. Aber sie hatte einen grossen Wissensdurst und einen unbändigen Willen. Diese Qualitäten erkannte damals auch ein Volg-Verkaufsleiter. Die junge Frau packte die Chance mit beiden Händen. Heute ist Violeta Hoti Filialleiterin im Volg Freienstein und zu Recht stolz darauf, was sie in den letzten Jahren erreicht hat. Wir im Volg freuen uns mit der engagierten Frau, dass wir ihr diesen Weg zu ihrem Traumberuf ermöglicht haben. Lesen Sie mehr auf Seite 23.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



Weinerlebnis

KÜCHE aktuell	
Die grosse Sommer-Grillade	5-7
Kochschule	
Kochen lernen von Profis	9-13
Marktplatz	
Podestplatz für Fleisch und Wurst	14-15
Saison im Volg	
Sommerschnitt für die Wurst-Königin	55

Weinseminare	
Neue Kurse für Weinliebhaber	43
Kochkurs	
Heben Sie ab in die Wok-Welt	45
Naturena	
Wunderbar wandelbar	47
Heim Outdoor	
Pack die Reise-Picks	49
Teens	
Textil mit Spiel	51
volgi volgine	
Ab an den Sandstrand	53

Weinerlebnis	
Tradition aus Nord und Süd	16-17
Aktueller Tipp	
Happy Birthday, Coke!	18-19
Konfitürengenuss mit Tradition	27
Typisch Schweiz	
Typisch Volg	
Rundum feines Gebäck	20-21
Dorfladen	
Hoch hinaus im Traumberuf	23
Hausmarke	
Fein frittiert, gut gebraten	43
In eigener Sache	
Volg-Treueaktion lief heiss	28-29
OISICHUCHI	
DI FRÜHN UND FRÜHNIG GEBRECKTE VOLG VOLG	31
Wettbewerb	
Gewinnen mit Knoppers und Toffifee	33
Heim Ambiente	
Bitte zu Tisch!	35-37
Novissimo	
Neu in Ihrem Volg	38-39



Aktionsangebot gültig vom 6.6. – 11.6.2011



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



Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57.



*Früchte, Gemüse, Fleisch,
Wurst und Käse bringen
Sie diesen Sommer
auf den Grill-Olymp.*

**An die Grills, fertig
und los geht die grosse
Sommer-Grilliade.
Wir bringen Sie am
Rost in Topform.**

Sommer-Grilliade: Entfacht das Feuer!



*Erich Weidmann, Volg-Product-
Manager Fleischwaren, nimmt Sie
mit ans Ziel Ihrer Grillträume.*

An unserer Sommer-Grilliade gilt das Motto «Geniessen ist Gold!» Und dabei nehmen wir es olympisch sportlich. Wir gehen mit «Grill-Disziplinen» an den Start: Statt Kugelschossen gibt es Kugeln zum Essen, Speere werden nicht geworfen, sondern auf den Rost gelegt und im Ring laufen Fleisch & Co. so richtig rund. Wir bereiten auf dem Grillrost Hauptgänge, Beilagen und Desserts zu und meistern auch die Königsdisziplin, den gefüllten Braten. Marinaden und Ideen für Vegetarier fehlen ebenfalls nicht. Am Schluss gibt es natürlich einen Gewinner: Und das ist der Gaumen, der mit feinen Grill-Kreationen verwöhnt wird. ▶

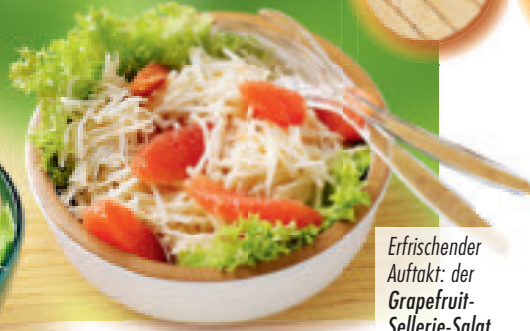


Zum Start

Ein Hauch Griechenland: der **Hirtensalat** mit Feta, Gurke, Tomate und Oliven.



Erfrischender Auftakt: der **Grapefruit-Sellerie-Salat**.



Grillieren mit

Grillfans starten jetzt richtig durch! Der Sommer steht vor der Tür und das Essen im Freien kann endlich ausgiebig zelebriert werden. Wie im Sport beginnt auch der Grill-Spass mit der richtigen Vorbereitung. Aluschalen und -folie, Spiesse, ein Pinsel zum Bestreichen des Fleisches, und für Kohlegrills ein Karton zum Wedeln sowie eine Kohleschaufel gehören zur Grundausstattung.

mit flüssigen Anzündmitteln die untere Brennstofflage durchfeuchten, die Kohle bergartig aufschichten und es kann angefeuert werden.

DAS PERFEKTE TIMING

Geduld heisst die Taktik. Erst wenn das Brennmaterial mit einer feinen Ascheschicht überzogen ist, ist die Glut gut. Die glü-

DIE HEISSE PHASE

Für kleinere Grillstücke eignet sich Holzkohle. Sie glüht schneller durch. Für grösseres Grillgut empfehlen sich Briketts, die bis zu 1,5 Stunden für die richtige Temperatur sorgen. Feste Grillanzünder unter die Kohle legen,



Weinempfehlung



Der **Bianco Salento IGT** passt hervorragend zum Spieß mit Tomme im Rohschinken.

Für den Grillausflug: **Schlangen-Kräuterbrot am Speer**. Nehmen Sie einen noch grünen Ast; er fängt beim Grillieren kein Feuer.



Hat Käse in der Hülle: **Spieß mit Tomme im Rohschinken**.

Spiesse und Speere





**Wein
empfehlung**

Der *Château Latoste Bordeaux Supérieur AOC* ist der perfekte Wein zu Grilladen wie dem Filetkranz.

*Filetkranz mit Speck und Zucchini.
Für die Ringe einen
Chromstahldraht verwenden.*



Ringe und Kränze

*Knolle an Knolle: der
Kartoffel-Kräuter-Kranz
mit Knoblauch.*



Disziplin

hende Kohle mit einer Schaufel so ausbreiten, dass die Schicht am Rand etwas dicker ist als in der Mitte.

INTERNATIONALE METHODEN

Während wir bei etwa 250 Grad grillieren, gart das Fleisch beim amerikanischen Barbecue – auch BBQ geschrieben – im BBQ-Smoker langsam im etwa 100 bis 130 Grad heißen Rauch. Beim brasilianischen Churrasco stellt man Fleischspiesse nah an die offene Glut. Geschnitten wird das Fleisch direkt ab Spieß. Ob Kohle-, Elektro- oder Gasgrill, schweizerisch, amerikanisch oder brasilianisch: Genießen Sie einen traumhaften Grillsummer! ▶

Kugeln und Bälle

*Italienisches Innen-
leben: Rindhackbäll-
chen mit Tomaten-
Mozzarella-Füllung.*



**ÖISE
LADE
TIPP**

Mehr rund ums Grillgut lesen Sie auf unserem Marktplatz auf den Seiten 14 und 15.



Gewichtige Portion: Erich Weidmann stemmt den Schnitzelspiess mit Auberginen und Minze, der wie beim Churrasco direkt vom Spieß geschnitten wird.



*Süsse Säckchen: die
Crêpes-Kugeln mit
Früchte-Ricotta-Füllung.*

15%
auf alle Barilla Pesti



Geniessen Sie den Grillsommer mit Barilla Pesto

Barilla Pesto bald im neuen Outfit:



Für 4 Personen

300 g Rindsfilet	Für die Marinade:
300 g Schweinefilet	2–3 EL Pesto Rosso
300 g Trutenbrustfilet	2–3 EL Pesto alla Genovese
1 gelbe Peperoni	2–3 EL Pesto alla Calabrese
1 rote Peperoni	
1 Zucchini	
2 rote Zwiebeln	
12 Holzspiesse	
Olivens-Ciabatta	

Nach Bedarf:

Meersalz
bunter Pfeffer aus der Mühle

MARINIERTE GRILLFLEISCHSPIESSE

Fleischfilets, Peperoni und Zucchini abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Zwiebeln schälen. Von der Zucchini beide Enden abschneiden. Peperoni längs halbieren, Kerne und Häute entfernen. Peperoni, Zucchini, Zwiebeln und Fleisch in ca. 2–3 cm grosse Würfel schneiden. Abwechselnd je einen Würfel Zucchini, Peperoni, Zwiebel und einen Würfel der gleichen Fleischsorte aufspießen. Zum Marinieren Fleischspiesse, nach Sorte getrennt, in je einen Teller legen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Trutenbrustspiesse mit Barilla Pesto alla Calabrese, die Schweinefiletspiesse mit Barilla Pesto Rosso und die Rindsfiletspiesse mit Barilla Pesto alla Genovese bestreichen. Mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 4–5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Auf dem Grill: Die Spiesse auf der obersten Stufe des Grills durchgrillieren, die Spiesse mehrmals wenden. Im Backofen: Backofen auf 180 °C vorheizen (Umluft). Spiesse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 12–14 Minuten grillieren. Für den Dip die übrigen Pesto-Saucen jeweils in ein Schälchen umfüllen und mit Oliven-Ciabatta servieren.



DIESE AKTION IST GÜLTIG VOM 13.–18. JUNI 2011 UND NUR SOLANGE VORRAT.



Bratspeck und Schnur geben dem Zigeunerbraten Saft und Halt.

Für Grilleure mit Geduld:
der Zigeunerbraten mit
Toast, Speck und Käse.



1. Auf den beiden Längsseiten des Bratens, längs zu den Fasern, mit einem Messer alle 5 cm einen 1,5 cm tiefen Schnitt machen.



2. Käse und Toastbrot in gleich dicke Streifen schneiden. Zuerst Käse, dann Toastbrot in jeden Einschnitt stecken.



3. Den Braten mit Speck umwickeln und mit einer Küchenschnur rundum binden.

Schritt für Schritt Gefüllter Zigeunerbraten

Die Königsdisziplin: Der Braten

Ausdauer ist jetzt gefragt! Denn ein guter Braten will Weile haben und fordert die volle Aufmerksamkeit des Grillmeisters, da er regelmäßig gewendet werden muss. Besonders knusprig wird das schöne Stück, wenn Sie es beim Grillieren ein paar Mal mit Honig, etwas Bier oder einer Mischung aus beidem bestreichen. Und damit der Braten schön saftig auf dem Teller landet, ihn vor dem Anschneiden am Rand des Grills mindestens fünf Minuten abstehen lassen. So sammelt sich der Saft im Fleisch und läuft beim Anschneiden nicht direkt heraus. ▶

Der Profi für heisse Küchentipps:
Jonas Schönberger



Tipps & Tricks

- Den Braten statt mit Toast mit Gorgonzola und Birnenschnitten oder mit einer Kräuter-Paniermehl-Buttermischung füllen.
- Der Zigeunerbraten kann auch ohne Anbraten im Backofen bei 80 Grad 2,5 Std. gegart werden und abschliessend nur noch rundum auf dem Grill angebraten werden.
- Gemüse, das sich ebenfalls gut zum Füllen eignet, ist Zucchini oder Tomaten.
- Statt Couscous die Peperoni oder anderes Gemüse mit gekochtem Reis, Polenta, Risotto oder Linsen füllen.
- Die Champignons mit Kräuterbutter, einer Kräuter-Weissweinsmischung oder Grillsaucen füllen.



Orientalischer Touch: gefüllte Peperoni mit Couscous.



Pilze mit würziger Haube: die Knobli-Champignons.



Wenig Zutaten für den grossen Geschmack: Champignons und Knobli-mousse braucht es für die Knobli-Champignons.

mmmh....



Zip Anzündhilfen...
und die Grillparty
kann beginnen

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



*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Entdecken Sie
die schönsten
Grillplätze

WWW.THOMY.CH

Nehmen Sie am Internet-
Wettbewerb teil und
gewinnen Sie tolle Preise !

HAUPTPREIS:
1x Ford Fiesta



40x
Outdoorchef-Grill

80x
Picknickdecken





Kräuterzauber: Ein Frischbackbaguette wird im Nu zum Kräuterbrot.



Quer durch den Kräutergarten: die Kräutermischung in Öl.

Die Kräuter-Kür

Kräuter geben auch beim Grillieren jedem Fleisch eine spezielle und frische Note. Für jedes Fleisch ist ein Kraut gewachsen: Salbei passt besonders gut zu Geflügel und Kalbfleisch, Thymian ist der perfekte Begleiter zum Lamm, Schweinefleisch harmoniert mit

Rosmarin und Dill sowie Estragon ergänzen Fisch optimal. Die Krönung ist die selbstgemachte Kräutermischung in Öl. Mit ihr kann man ein feines Kräuterbrot zaubern, ein Fertignoblauchbrot aufpeppen, den Schlangengebrot-Teig würzen oder sie zum Marinieren verwenden. ▶



Knoblauch- und Frischback-Baguettes sind knusprige Beilagen.

VOLG Koch KURS JULI

Die Welt des Woks

Einfach, schnell, gut und gesund: Wok-Gerichte sind längst nicht mehr nur in der asiatischen Küche angesiedelt. Sie bieten etwas für jeden Geschmack. Entdecken Sie die Vielfalt der Wok-Gerichte und waken Sie mit! Alle Infos finden Sie auf Seite 45.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter www.volg.ch



Die pikante Geflügelmarinade gibt Poulet- oder Trutenfleisch die richtige Würze.

Tipps & Tricks

- Die Geflügelmarinade mit klein gehacktem Chili schärfen.
- Je nach Gericht andere Kräuter verwenden, z.B. Dill für Fisch.
- Die Geflügelmarinade in grösserer Menge zubereiten und portionenweise einfrieren, z.B. in einem Eiswürfelbehälter.
- Die Kräutermischung mit etwas gepresstem Knoblauch und Reibkäse zu einem Pesto verarbeiten.
- Mit etwas Senf und wenig Öl vermischt, kann die Kräutermischung zum Marinieren von Fleisch verwendet werden.

Ob Holzkohle oder Gas:



AKTION:

- Feldschlösschen Original 10x33cl*
- Feldschlösschen Ice Beer 6x50cl

Aktion gültig vom 30. Mai bis 4. Juni 2011

*Jetzt mit Gratis-Biermarinade in jedem Feldschlösschen Original 10-Pack. Gültig solange Vorrat.



FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET



Schnell zubereitet, würzig und mediterran: der Feta in der Folie mit Oregano und Zitrone.



Käse am Spieß, Feta und Heisser Knaller aus dem Volg für feinsten Grillkäse-Genuss.

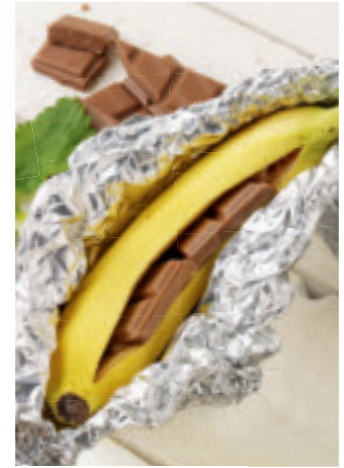
Vegis in der Favoritenrolle

Es muss nicht immer Fleisch sein! Wer Feuer und Flamme für Käse oder Gemüse ist, kommt auch beim Grillieren nicht zu kurz. Innen heiss und cremig, aussen knusprig – so ist Käse ein kulinarischer Traum. Damit der Grillkäse zum Hochgenuss wird, sollte er langsam

zubereitet werden, am besten am Rand des Rosts, sonst läuft man Gefahr, dass er aussen schwarz wird, innen aber noch kalt ist. Maiskolben, Zucchini-Scheiben oder Tomaten: grilliertes Gemüse mit etwas Öl oder Marinade bestreichen und auf einer Grillschale zubereiten. ◀



Gemüse-Cheeseburger sind die Auberginen-Taler mit Schafskäsefüllung.



Süsser Klassiker: die Schoggi-Banane ist das beliebteste Dessert vom Grill.

Für vieles gut - FITLEIBUNDGUT



im Muesli



zum Knabbern

im Salat



Fällt auf beim Grillieren:
Das **beschwipste Poulet**
wird auf die Bierdose
gestellt und bleibt so saftig.



Beschwipstes Poulet für 4 Personen

1 **küchenfertiges Poulet** waschen und trocken tupfen. **Rosmarin, Majoran, Paprikapulver, 1 TL Senf** und **2 TL Kräuter** in **Öl, Salz** und **Pfeffer** mit etwas Öl und Wasser vermischen. Das Poulet innen und aussen mit der Gewürzmischung einpinseln. **Bierdose (0,5l)** vorbereiten: 1/3 des Biers entleeren. Etwas Gewürzmischung in die Dose geben. Das fertig gewürzte Poulet über den Oberteil der geöffneten Bierdose stülpen. Die Halsöffnung des Poulets zubinden oder mit 1 **Kartoffel** verschliessen. Poulet mit der Bierdose auf eine Alu-Grillschale stellen. Auf dem Grill ca. 60–75 Minuten grillieren.

Poulet dabei immer wieder mit dem Saft aus der Schale bestreichen. Besonders knusprig wird die Haut, wenn Sie den Biersaft in den letzten 10 Min. mit etwas Honig vermischen und das Poulet damit bestreichen. Nach dem Grillieren vorsichtig die heisse Bierdose entfernen und das Poulet servieren.

Zubereitungszeit 2 Std.

Tipp: Unbedingt die Bierdose öffnen! Eine geschlossene Bierdose würde bei dieser Hitzeeinwirkung explodieren! Das Rezept funktioniert auch im Backofen bei ca. 160 Grad.



Super-Kombi

Podestplatz



Hier kommen Kleine
gross raus: **Kinder-Grillwurstli, Cervelas, Junior-Steaks mit Speck** und **Cipollatas mit Speck**



Kinder-Grillwurstli, Cervelas, und Cipollatas mit Speck

Wagen Sie sich an eine neue Disziplin, werden Sie zum Meister am Grill. Der Einstieg ist einfach. Schweinefleisch in seinen Variationen eignet sich auch für Grill-Anfänger hervorragend. Gar ist es, wenn auf der Oberfläche weisse Eiweisströpfchen austreten und das Fleisch beim Draufdrücken federnd nachgibt.

TOTAL WURST

Ebenfalls unkompliziert sind Brühwürste wie Cervelas, Kalbs- und Schweinsbratwürste. Sie bestehen aus fein zerkleinertem Muskelfleisch, Fett, Wasser, Salz und Gewürzen. Durch Hitzeeinwirkung wird die Fleischmasse



Wenig Arbeit, viel Geschmack: Die Mini-Zigeunerspiesse, die Poulet-Party-Filetspiesse und das Schweins-Grill-Rib sind bereits fixfertig mariniert in Ihrem Volg erhältlich.



Allzeit grillbereit: Poulet-Party-Filetspiesse, Mini-Zigeunerspiesse und Schweins-Grill-Rib finden Sie fixfertig mariniert in Ihrem Volg.



Tipps & Tricks

- Achten Sie darauf, dass der Rost heiss ist, bevor Sie das Grillfleisch darauf platzieren. So läuft weniger Saft aus.
- Aus dem gleichen Grund das Fleisch nicht mit einer Gabel anstechen. Zum Wenden eine Zange benutzen.
- Kleinere Fleischstücke ein bis zwei Stunden, grössere Fleischstücke über Nacht marinieren. Das Bratgut mindestens eine halbe Stunde vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- Marinade abtupfen, damit sie nicht auf die Glut tropft.
- Bei Picknicks: Brühwürste vor dem Grillieren nicht zu lange an der Wärme liegen lassen.
- Damit das tropfende Fett keine Flammen entfacht, Würste nicht direkt über der Holzkohle grillieren.
- Holzkohle wird schneller heiss, wenn Sie grosse, bereits glühende Kohlestücke zerkleinern. So wird eine grössere Oberfläche der Luft ausgesetzt, was die Kohlen heisser brennen lässt.

ation:

Setzen Sie auf Sieg: Unsere Grilltipps und Rezepte sind heisse Anwärter für eine Genuss-Medaille.

für Fleisch & Wurst

fest und bleibt es auch bei der Wiedererwärmung auf dem Grill. Wichtig ist, die Haut vor dem Grillieren einzuschneiden, damit sie nicht aufplatzt.

am Rand oder über einer Wasserschale - eignen sich zum indirekten Grillieren oder Warmhalten. Grosse Hitze direkt über der Glut ist ideal zum Anbraten.

GUT PLATZIERT

Bei Holzkohle ist unter anderem der Abstand zur Glut wichtig, damit Wurst oder Fleisch nicht schwarz werden. Die Faustregel lautet: Bei einer Holzkohleschicht von fünf Zentimetern Höhe sollte das Grillgut mindestens fünf Zentimeter Abstand haben. Wer unterschiedliches Grillgut gleichzeitig zubereiten will, arbeitet am besten mit verschiedenen Glutdichten und Grillzonen. Bereiche ohne Glut -



Optisch und geschmacklich eine runde Sache: gewürzte Grillschnecke.



Tradition aus Nord und Süd

Das Weinbaugebiet Utiel-Requena beginnt 50 Kilometer landeinwärts von Valencia im Südosten Spaniens. Rund 7000 Winzerfamilien beliefern die über 100 Bodegas der fast kreisrunden Region, in der in erster Linie Trauben für Rotweine angebaut werden.

REIFEZEIT

Der Marqués de Tena Reserva ist eine Verschmelzung der klassischen spanischen Rebsorte Tempranillo und Gamache. Der noble Wein wird traditionell vinifiziert und danach zwölf Monate in amerikanischen Eichenfässern ausgebaut.

REIFE LEISTUNG

Gut gelagert ist auch der Käse Hagu-Hans der Alte. 150 bis 200 Tage reift er, bevor er in den Verkauf gelangt. Seinen Namen verdankt er einer knorrigen Figur mit weichem Herzen aus einer Gott-helf-Geschichte. Wie die Romangestalt ist auch der Käse aussen hart, innen aber weich und gehaltvoll. Hergestellt wird er aus silofreier Rohmilch. Er schmeckt sowohl als Schnittkäse zum Zmorge wie auch auf einer Käseplatte am Mittag, Nachmittag oder Abend. Da er leicht schmilzt, eignet er sich zudem ideal für Pizzas, Gratins oder eine Lasagne. ◀

Zwei mit Charakter, die sich verstehen: der Marqués de Tena Reserva und der Hagu-Hans-Käse.



**Wein
des Monats**
Marqués de Tena
Reserva, 75 cl
statt Fr. 9.80
Fr. 7.80

**Käse
des Monats**
Hagu-Hans der Alte
100 g statt Fr. 2.80
Fr. 2.25



75 cl, statt Fr. 9.80
Fr. 7.80

MARQUÉS DE TENA RESERVA 2006

SPANIEN

FARBE: Granatrot
CHARAKTER: dichter Wein mit rotvioioletten Reflexen. Im Gaumen kraftvoll, samtig und elegant. Langer, anhaltender Abgang.
TRINKREIFE: lässt sich gut bis 8 Jahre lagern.
PASST ZU: rotem Fleisch, Braten, Grilladen und Geflügel.
GENIESSEN BEI: 18 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte.

**Diese Aktion gilt vom
30. Mai. bis 2. Juli
2011, solange Vorrat.**

Emmentaler Käseidylle



Handarbeit:
Alfred Fankhauser
beim Vorkäsen.

Im unteren Teil des Emmentals wird der Halbhartkäse Hagu-Hans der Alte von der Käserei Vorder Rinderbach nach altem Rezept und neuestem Wissensstand produziert. Die Milch dazu stammt aus der unmittelbaren Umgebung. «Unser Ziel ist es, aus dem Naturprodukt Milch möglichst schonend einen feinen Käse herzustellen», erklärt Käser Alfred Fankhauser.



75 cl, statt Fr. 17.90
Fr. 14.50



75 cl, statt Fr. 8.50
Fr. 5.95



75 cl, statt Fr. 8.50
Fr. 6.90



75 cl, statt Fr. 9.95
Fr. 7.80



75 cl, statt Fr. 8.90
Fr. 7.20

MALANS AOC STEINBÖCKLER PINOT NOIR 09

SCHWEIZ
FARBE: kräftiges Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase Aromen von Waldbeeren und Kirsche. Im Gaumen samtig weicher Auftakt, lang anhaltender Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Bündner Spezialitäten, Käse, Kaninchen, Risotto, Wild, Lamm und Pilzgerichten.
GENIESSEN BEI: 13–15 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte.

SANGIOVESE DAUNIA IGT 2008

ITALIEN
FARBE: sattes Rubinrot.
CHARAKTER: im Gaumen fruchtbetont und sehr aromatisch, fast exotisch. Weicher, leicht süsslicher Auftakt.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Fleisch- und Wurstgrilladen, Pasta, Pizza, Crostini, Tapas.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

BARBERA D'ASTI DOC MASERETO 2007

ITALIEN
FARBE: intensives Granatrot.
CHARAKTER: lieblicher Auftakt mit Aromen von getrockneten Früchten und Konfitüre. Im Gaumen gute Tanninstruktur, vollmundig und anhaltend.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 5 Jahre.
PASST ZU: kräftigem Fleisch, Käse.
GENIESSEN BEI: 18 °C.

CHÂTEAU LATASTE BORDEAUX SUPÉRIEUR AOC 07

FRANKREICH
FARBE: tiefes Dunkelrot.
CHARAKTER: typische Aromen von roten Waldbeeren. Schöne Struktur mit gut eingebundenem Gerbstoff.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 5 Jahre.
PASST ZU: rotem Fleisch, Grilladen, Wild, Käseplatten.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

ANIMUS DOURO DOC 2007

PORTUGAL
FARBE: intensives Granatrot.
CHARAKTER: geschmeidiger Auftakt mit dezenten Holzaromen. Harmonischer Körper, mittlerer Gehalt. Beerengeprägter Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 6 Jahre.
PASST ZU: rotem Fleisch, Grilladen, Wild, Käseplatten.
GENIESSEN BEI: 15–17 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte*.

L'ESPRIT CÔTES DE PROVENCE ROSÉ AOC 09

FRANKREICH
FARBE: blasses Rosa.
CHARAKTER: kräftig und spritzig. In der Nase fruchtig; im Gaumen rassig.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: allen Sommerspeisen und Grilladen, Geflügel, Wurstwaren, Aperitif.
GENIESSEN BEI: 7–8 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte*

BIANCO SALENTO IGT 2008

ITALIEN
FARBE: blasses Gelb.
CHARAKTER: aromatischer Auftakt mit Aromen von Aprikosen, Fleur de Sel und Jasmin. Im Gaumen süffig, saftig und blumig.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: weissem Fleisch, Pouletschenkel vom Grill, Muscheln, frittierten Fischen, Forelle.
GENIESSEN BEI: 9–11 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte*/Jg. 09



75 cl, statt Fr. 7.40
Fr. 5.70



75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.90

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 10/11» von Chandra Kurt.
* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

MEINE Bestellung

Aktion 30. Mai bis 2. Juli 2011

ROTWEINE

- _____ Anzahl 6er-Karton **MARQUÉS DE TENA RESERVA** 75 cl nur Fr. **46.80** statt Fr. 58.80
_____ Anzahl 6er-Karton **MALANS AOC STEINBÖCKLER PINOT NOIR** 75 cl nur Fr. **87.–** statt Fr. 107.40
_____ Anzahl 6er-Karton **SANGIOVESE DAUNIA IGT** 75 cl nur Fr. **35.70** statt Fr. 51.–
_____ Anzahl 6er-Karton **BARBERA D'ASTI DOC MASERETO** 75 cl nur Fr. **41.40** statt Fr. 51.–

ROTWEINE

- _____ Anzahl 6er-Karton **CHÂTEAU LATASTE BORDEAUX SUPÉRIEUR AOC** 75 cl nur Fr. **46.80** statt Fr. 59.70
_____ Anzahl 6er-Karton **ANIMUS DOURO DOC** 75 cl nur Fr. **43.20** statt Fr. 53.40

ROSÉWEIN

- _____ Anzahl 6er-Karton **L'ESPRIT CÔTES DE PROVENCE ROSÉ AOC** 75 cl nur Fr. **34.20** statt Fr. 44.40

WEISSWEIN

- _____ Anzahl 6er-Karton **BIANCO SALENTO IGT** 75 cl nur Fr. **35.40** statt Fr. 47.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion ist gültig vom 30. Mai bis 2. Juli 2011, solange Vorrat.



Happy Birthday, Coke!

Coca-Cola feiert seinen 125. Geburtstag. Auf Volg-Kunden wartet eine besondere Flasche.

Wir schreiben das Jahr 1886. Mit seinen Fachkenntnissen sucht und findet der Apotheker John S. Pemberton ein magisches Stärkungsmittel, das erfrischend und belebend sein soll. Mit Sodawasser gemischt, wird der Sirup ab 8. Mai 1886 für fünf Cent pro Glas verkauft. Erste Absatzzahlen: rund 13 Gläser pro Tag.

WERBEWIRKUNG

Asa G. Candler kauft zwei Jahre später die Rechte des Sirups und gründet das Unter-

nehmen Coca-Cola Company. Candler erkennt rasch die Wirkung von Werbung und verschickt 1890 an potenzielle Kunden Gutscheine für ein Glas Coke. Das Marketing steckt zur Jahrhundertwende noch in den Kinderschuhen, dennoch engagiert Coca-Cola eine Werbeagentur, welche die Amerikaner auf den Geschmack bringen soll. Die erste Illustration zeigt Frauen und Männer in angenehmer Atmosphäre, bei entspannten Tätigkeiten und beim Trinken von Coca-Cola. Mit dem Er-

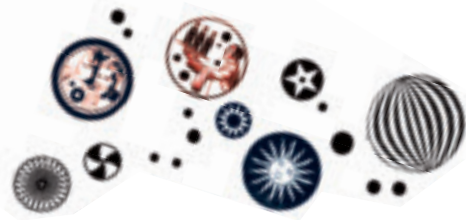


Asa G. Candler



Gutschein aus den Anfängen der Coke-Werbung.





gebnis, dass man von da an eine angenehme Atmosphäre und entspannte Tätigkeiten häufig mit dem Trinken von Coke in Verbindung bringt.

TRICKKISTE & SIXPACK

1923 erfindet der damalige Coca-Cola-Vorsitzende Harrison Jones das Karton-Sixpack. Die ideale Menge für die damals noch kleinen Kühlschränke, leicht zu transportieren und ein Erfolg: 15 Jahre später greifen jährlich 70 Millionen Amerikaner zu Sixpacks.

COKE DEN SCHWEIZERN

Auch in der Schweiz feiert Coke

übrigens Geburtstag, seinen 75sten. Den Sprung über den Atlantik schafft Coca-Cola 1936. Dem Berner Auto-Importeur Max Stooss wird in einem Meeting in Detroit eine Flasche Coke angeboten. Der Liebe auf den ersten Schluck folgt die Idee, fortan mit Coke den Durst der Berner zu stillen. Kurz danach erobert Coke mit der Gründung der Refresca AG auch die Herzen und Gaumen der Zürcher. Heute ist es nicht nur das meistverkaufte Erfrischungsgetränk, sondern längst auch fixer Bestandteil der Alltagskultur des ganzen Landes. ◀



Das erste Sixpack



Max Stooss



Hutchinson
1914

Samuelson
1914

Straight wall
1906-1916

JETZT BEI VOLG: HOLEN SIE SICH IHRE HISTORISCHE FLASCHE

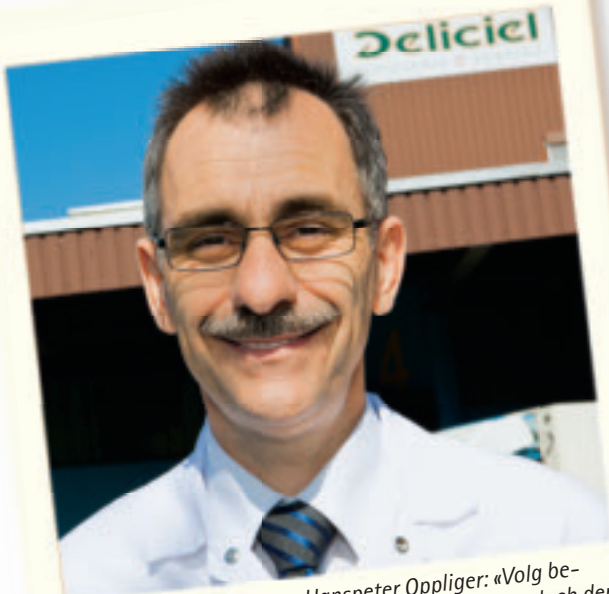
Anlässlich der Feierlichkeiten bekommen Käufer eines 0,5-Liter-Sixpacks Coca-Cola, Coca-Cola zero oder Coca-Cola light in ausgewählten Volg-Läden eine von drei historischen Coke-Flaschen gratis. Einfach im Regal zugreifen und an der Kasse die Flasche im edlen Retrodesign abholen.

Anfang Juni, solange Vorrat



Die Werte des Gründers

Vor 40 Jahren war die heutige Firma Deliciel ein konzernerzeugter Produktionsbetrieb von Mövenpick. Unter der Regie des Mövenpick-Gründers Ueli Prager wurden Mövenpick-Spezialitäten hergestellt. Es folgte die Öffnung für den übrigen Gastronomie- und später auch für den Detailhandel. Seit 2007 ist Deliciel unabhängig und hat sich auf massgeschneiderte Dessert-Kreationen und Frischbackprodukte spezialisiert. Die Werte von Ueli Prager, wie Schweiz, Unabhängigkeit, Zuverlässigkeit oder Kreativität, werden weitergetragen.



Deliciel-Geschäftsführer Hanspeter Oppliger: «Volg begleitet mich seit Kindheit durch das Leben, war es doch der Laden im Dorf, wo ich aufgewachsen bin. Volg hilft mit, die Infrastruktur in den kleinen Dörfern aufrechtzuerhalten. Dabei wollen wir Volg unterstützen.»

Zu Tee und Kaffee, in der Badi oder beim Picknick: Die feinen Vogelnestli und Spitzbuben von «Deliciel» sorgen überall für süsse Momente.

Rundum feines Gebäck

Etwas ausserhalb des Dorfkerns von Birmensdorf (AG) ist die Schweiz ein Dessert. Hier produziert die Firma Deliciel alles für die süssen Momente des Lebens: Kuchen, Torten, Apfelstrudel und feine Gebäcke. Gerade werden die Volg-Vogelnestli hergestellt.

TOTAL SCHWEIZERISCH

Das Nest zum Reinbeissen besteht aus runden Mürbeteigböden mit einer luftigen Makronenmasse aus Haselnuss, Zucker und Eiweiss und einer fruchtigen Füllung aus feiner Johannisbeer- und Himbeermarmelade. Die Rohstoffe für die Gebäck-

spezialität kommen wie für alle Dessert-Kreationen aus nächster Nähe. Das Mehl stammt von der Mühle im Dorf, der Zucker von der unweit entfernten Zuckerfabrik Aarberg, die Konfitüre ist von Hero. Das Vogelnestli ist also durch und durch ein Eidgenosse. «Und so soll es für die Deliciel auch sein», sagt Geschäftsführer Hanspeter Oppliger. «Die Lieferanten sind ausschliesslich von hier.»

VIEL HANDARBEIT

Die Deliciel glaubt an den Produktionsstandort Schweiz und will hier Arbeitsplätze erhalten und anbieten. In der Firmenphilosophie ist daher auch klipp

und klar festgehalten: «Das Handeln mit Waren aus dem Ausland überlassen wir anderen.» Rund 100 Mitarbeiter sind in süsser Mission unterwegs. Hände braucht es auch viele: Vom Teigmischen übers Dekorieren bis zum Bestäuben der Spitzbuben mit Puderzucker ist Handarbeit gefragt. Und was am Schluss von der Hand in den Mund gelangt, ist Genuss pur. ◀





1. Die Zutaten für den Mürbeteig werden gemischt. Danach wird der Teig geknetet.



2. Mit einer Formwalze werden die knusprigen Böden für die Vogelnestli hergestellt.



3. Nach dem Aufdressieren der Makronenmasse werden die Vogelnester gebacken.



4. Die Johannnisbeer-Himbeer-Konfitüre kommt ins Nest, dann wird das Gebäck verpackt.



Spitzenreiter zum Kaffeekränzchen: die neuen Volg-Spitzbuben und Volg-Vogelnestli.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +

Was ist «Typisch Schweiz – typisch Volg»?

Die Etikette «Typisch Schweiz – typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die nur in der Schweiz oder einer bestimmten Region hergestellt werden. Darum sind die Transportwege entsprechend kurz. Die mittelgrossen bis sehr kleinen Betriebe arbeiten sorgfältig und sehr qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze in der Schweiz.

Tolle Rezepte von
Christian Henze:
www.hilcona.com

Ein Tipp vom Sternekoch:
*Damit's noch
besser schmeckt!*



Vom 08. Juni bis 11. Juni 2011
AKTION
DUO Spätzli 2 x 500g
Fr. 5.75

FÜR BESSERESSER.



Steile Karriere: Violeta Hoti hat sich bei Volg rasant hochgearbeitet und leitet jetzt den Volg Freienstein.



Hoch hinaus im Traumberuf

Karriere in Rekordzeit: Mit viel Begeisterung und grossem Einsatz schaffte es Violeta Hoti in rasantem Tempo von der Lernenden zur Filialleiterin.

Als Violeta Hoti mit ihrer Familie aus dem Kosovo in die Schweiz kam, sahen die beruflichen Perspektiven der damals 15-Jährigen alles andere als rosig aus: «Ich wollte unbedingt eine Lehre im Verkauf machen, habe aber aufgrund meiner schlechten Deutschkenntnisse nur Absagen auf meine Bewerbungen erhalten», erzählt sie. Doch sie liess sich nicht entmutigen und schliesslich öffnete sich bei Volg die Türe zum Berufseinstieg. «Unter der Bedin-

gung, mein Deutsch zu verbessern, gab Volg mir eine Chance und ich durfte die zweijährige Verkaufs-Anlehre im Volg Illnau machen», erinnert sich Violeta Hoti. Die heute 27-Jährige konnte ihr Glück kaum fassen: «Das war ein riesiger Motivationschub für mich, mein Bestes zu geben. Und natürlich wollte ich mich so schnell wie möglich auf Schweizerdeutsch mit den Kunden unterhalten.» Nach der bestandenen Anlehre ging es für Violeta Hoti in rasantem Tempo

weiter. Im Volg Freienstein absolvierte sie erfolgreich die Ausbildung zur Detailhandels-Fachfrau und wurde wenig später zur stellvertretenden Filialleiterin befördert.

MIT 21 JAHREN BEREITS FILIALLEITERIN

Doch die junge Frau wollte noch mehr lernen: Mit viel Energie und Begeisterung bildete sie sich in Volg-internen Kursen und Workshops weiter und übernahm im Herbst 2005 – mit gerade mal

21 Jahren – die Filialleitung im Volg Freienstein. Heute führt sie erfolgreich ein Team von vier Mitarbeitenden und einer Lernenden und bildet zusätzlich zur täglichen Arbeit sogar selber neue Filialleiterinnen aus. Nicht ohne Stolz, aber auch mit Stauern blickt Violeta Hoti auf das bisher Erreichte zurück: «Wenn mir jemand vor 12 Jahren vorausgesagt hätte, dass ich in meinem Traumberuf einmal so weit komme – ich hätte es nicht für möglich gehalten.» ◀

«... und was backen Sie heute Ihren Liebsten?»



Warmer Apfelkuchen

Mengenangabe: 6 Personen

Backzeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

- **2 Packungen LEISI Quick Kuchenteig (rund)**
- 1,5 Kilogramm Äpfel (z.B. Boskop)
- 60 Gramm Zucker je nach Apfelsorte
- 1 Kaffeelöffel Zimt, gemahlen
- 1/2 Zitrone (Saft einer halben Zitrone)
- 1 Becher Halbrahm 25%
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Die ungeschälten, ganzen Äpfel auf einem Blech im 250° C heissen Ofen 15-20 Minuten weich dünsten. Durch ein Passevite treiben und mit Zucker, Zimt und Zitronensaft vermischen. Abkühlen lassen.

Kuchenblech mit einem Teig auslegen, Rand umbiegen. Apfelmus hineingossen und ausstreichen. Aus dem anderen Teig ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Gitterartig auf dem Apfelmus auslegen. Nach Belieben aus Teigresten kleine Sterne ausstechen und mit Wasser auf das Teiggitter kleben. Kuchen im 200° C heissen Ofen ca. 35 Min. backen. Rahm flaumig schlagen. Kuchen mit Puderzucker bestäuben, warm mit dem Rahm servieren.

Tipp: Anstatt den zweiten Teig in Streifen zu schneiden, diesen mit dem LEISI Gitterschneider einschneiden.



Freuen Sie sich drauf.



Mehr Rezepte sowie Tipps & Tricks finden Sie auf: www.leisi.ch

Das neue Volg-HOLL-Rapsöl mag's heiss: Eine neue natürliche Rapszüchtung macht es zum perfekten Frittieröl.

Fein frittiert

gut gebraten



Wofür steht HOLL?

HOLL setzt sich aus den Anfangsbuchstaben von **H**igh **O**leic – hoher Ölsäuregehalt – und **L**ow **L**inoleic – tiefer Linolensäureanteil – zusammen.

Neu
IM
VOLG

Perfekt zum Braten und Frittieren: das neue Volg-HOLL-Rapsöl.



1 Liter
Fr. 5.40

Wer hat's erfunden? – Die Schweizer! Denn der HOLL-Raps wird bei uns angebaut. Die Entwicklung der neuen Ölsaart-Züchtung wurde vom Bund gefördert. Aktiv beteiligt war dabei auch die Florin AG in Muttenz, die das Volg-HOLL-Rapsöl produziert. HOLL-Raps ist ein

komplett natürliches Produkt. Das daraus gewonnene Öl ist insofern einzigartig, als dass es auch bei hohen Temperaturen stabil bleibt.

HOCHWERTIG UND LEICHT

Rapsöl ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eines der wertvollsten Speiseöle.

Mit seinem idealen Verhältnis des hohen Ölsäuregehalts und gleichzeitig geringem Anteil an Linolensäure ist das Volg-HOLL-Rapsöl ein hervorragendes Frittieröl und eignet sich perfekt zum Braten. Es ist ungehärtet, enthält also praktisch keine Transfettsäuren und steht daher für leichten Genuss. ◀

Das Rezept für das Cordon bleu mit Quittenfüllung finden Sie auf der Rezeptdatenbank www.volg.ch.

Hero

SINCE 1886

FEIERN UND GEWINNEN SIE GOLDVRENELIS IM WERT
VON ÜBER 30'000 CHF -

IN AKTION BEI VOLG VOM 6. - 11. JUNI

125
Jahre

125 Jahre Hero AG - im Herzen der Schweiz



Hero
Konfitüren
Delicia



Hero
Berner
Rösti



Hero
Rösti



Hero
Ravioli

Hero
Triangoli

Mitmachen & Gewinnen: Senden Sie **HERO** per **SMS an 963** (20 Rp. pro SMS) und gewinnen Sie eines von **125 original Goldvrenelis** im Gesamtwert von **über CHF 30'000.-**

Teilnahmeschluss: 30.11.2011. Weitere Teilnahmemöglichkeiten und Infos auf www.hero.ch Keine Korrespondenz über den Wettbewerb. Keine Barauszahlung der Preise.

Es war im Sommer 1886, als Gustav Henckell und Gustav Zeiler im aargauischen Lenzburg den Grundstein für den heute international tätigen Lebensmittelkonzern Hero legten. Aus Früchten von eigenen Plantagen kreierten sie die ersten Konfitüren, die sich schon bald grösster Beliebtheit erfreuten.

NATÜRLICH UND SCHONEND

Seither steht Hero für erstklassige Konfitüren. Die sorgfältigste Auswahl der Früchte, die natürlich schonende Zubereitung und der Verzicht auf Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Aromen bürgen für höchste Qualität. Dieses Jahr feiert das Unternehmen sein 125-jähriges Jubiläum. Feiern Sie mit und gewinnen Sie eines von 125 Goldvrenelis. Weitere Infos finden Sie auf den Hero-Packungen oder unter www.hero.ch.



*Frisch vom Feld ins Glas:
Natürlich schonend
zubereitet stehen Hero-
Konfitüren für
höchste Qualität.*



Konfitürengenuß mit Tradition

Das Schweizer Traditionsunternehmen Hero feiert seinen 125. Geburtstag. Feiern Sie mit!



Hero Delicia gibt es in zwölf Sorten. Den vollfruchtigen Geschmack verdankt diese Premium-Konfitüre ihrem hohen Fruchtanteil.

Hero Samt, die cremig-feine Konfitüre ganz ohne Stückchen und ohne Kerne, finden Sie neu in Ihrem Dorfladen.

Hero Le Fruit, der belebende Genuss mit Fruktose, mit 60% Fruchtanteil und ohne Verwendung von Kristallzucker.

Hero
SINCE 1886

Für Robert Niederer, Unternehmensleiter der Glasi Hergiswil, und die Verantwortlichen von Volg war der Fall von Anfang an glasklar: Die Treueaktion mit den hochwertigen Produkten der Glasi Hergiswil würde der Volk-Kundschaft zusagen. «Ja, wir hatten mit einem Erfolg gerechnet», blickt Robert Niederer

zurück. «Aber nicht mit einem derart grossen.»

ALLE HÄNDE VOLL ZU TUN
Obwohl in der Glasi Hergiswil fleissig vorproduziert wurde, musste Robert Niederer im Dezember feststellen, dass dies nie und nimmer reichen würde. Von Januar bis April hiess es daher: Vollgas geben für Volg! Beim grossen Wannenofen, in dem das Glas bei 1500 Grad

geschmolzen wird, ging es jetzt auch vor dem Ofen richtig heiss zu und her. «Wir kamen kaum zum Verschnaufen. Aber alle Mitarbeiter waren hochmotiviert», erzählt Robert Niederer. Sieben Tage pro Woche wurde produziert, Zusatzschichten wurden eingelegt und die Maximalproduktionsmenge von vier Tonnen Glas pro Tag wurde täglich ausgeschöpft. Für Robert Niederer steht fest: «Ei-



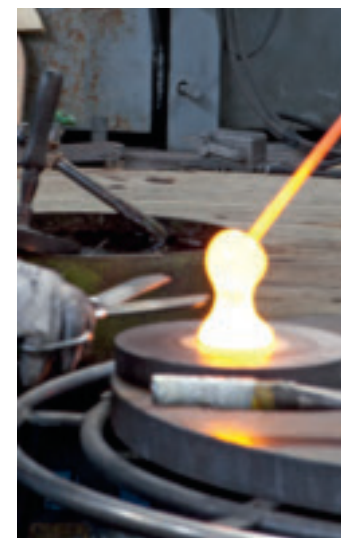
Der Wannenofen in der Glasi Hergiswil lief auf Hochtouren: Der Grund waren die vielen Bestellungen von Glasprodukten aus der Volg-Treueaktion.

Volg-Treueaktion

Glasmacher waren gefordert: Für die Volg-Treueaktion wurden Zusatzschichten eingelegt.

Ein Glasmacher entnimmt das flüssige Glas aus dem Wannenofen, in dem es bis zu 1500 Grad heiss ist.

Die Masse ist jetzt etwa 1250 Grad heiss und kommt auf eine flache Eisenplatte.



Gläsernes Labyrinth

Das Glaslabyrinth ist die neueste Attraktion der Glasi Hergiswil. Auf dem Weg durch den einzigen Glas-Irrgarten der Schweiz begleiten einem Glasi-Sound und eine mystische Lichtshow. Ein begehbares und ergreifendes Glas-Erlebnis!



nen derart schönen Auftrag haben wir selten.»

GLAS ZUM ERLEBEN

Nun freut man sich in der Glasi auf Volg-Kunden, die den in jeder Packung enthaltenen Gratis-eintritt ins Glaslabyrinth oder den Gutschein zum Glasblasen einlösen. Dies sind zwei von vielen gläsernen Attraktionen, welche die Glasi zum beliebten Ausflugsziel machen. ◀

Glasträume für Volg-Kunden

Punkte sammeln und profitieren hiess es vom 25. Oktober 2010 bis zum 5. März 2011 im Volg. Mit den Treuepunkten konnten Produkte der Glasi Hergiswil zum halben Preis gekauft werden. Wegen der grossen Nachfrage konnten gegen Ende der Aktivität nicht mehr alle Kundenwünsche umgehend erfüllt werden – trotz der grossen Anstrengungen der Glasi Hergiswil (vgl. nebenstehenden Beitrag). Bis Mitte Mai wurden aber alle Bestellungen der Kundinnen und Kunden ausgeliefert. Volg bittet für diese Verspätung um Verständnis und bedankt sich bei allen Kundinnen und Kunden für ihre Treue.

Gutschein

Blasen Sie mit der Hilfe eines Glasbläfers Ihre eigene Glaskugel in der Glasi Hergiswil – ein schönes und einzigartiges Deko-Objekt für Ihr Zuhause. «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser bezahlen mit diesem Gutschein nur

Fr. 7.50
statt Fr. 15. -
pro Kugel.

Glasi Hergiswil
MADE IN SWITZERLAND SEIT 1817 HANDARBEIT

Robert Niederer

Volg

Gutschein ausschneiden und beim Glasbläser abgeben. Gültig bis 15. Dezember 2011. Infos zur Glasi Hergiswil: www.glasi.ch

lief heiss

Mit einem Birnenholz-Model wird das Glas flach gebügelt und danach geformt.



Robert Niederer, Unternehmensleiter der Glasi Hergiswil, mit der fertigen Salatschüssel, die es exklusiv bei Volg zu kaufen gab.



Schweizer Genuss, der verzaubert.



Die fruchtigste Versuchung des Sommers.



Dieser Sommer wird verführerisch: Cremiger Glace-Genuss aus reiner Schweizer Milch und über 40% besten Erdbeeren. Lassen Sie sich verzaubern:

Crema di Latte Erdbeere von Emmi



Demnächst auf

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)



Ruth Jaisli (l.) und Kathrin Müller rüsten im Garten die Zutaten für ihr Menü.

Ruth Jaisli und Kathrin Müller aus Boppelsen (ZH) unternehmen viel zusammen und haben für «Ösi Chuchi» ihr «Bopplisser Menü» kreiert.

Gute Nachbarschaft am Herd

Frau Jaisli und Frau Müller, stehen Sie öfters gemeinsam in der Küche?

Ruth Jaisli: «Nein, das nicht. Aber wir geniessen, sitzen und schwatzen gern zusammen.»

Kathrin Müller: «Wenn wir gemeinsam essen, helfen wir einander und jede bringt etwas mit.»

Was macht Ihr Bopplisser Menü aus?

Ruth Jaisli: «Die frischen Spargeln für unser Risotto, die von einem Bauernhof im Dorf direkt in unseren Volg kommen. Auch Kräuter haben wir viele von hier – in Boppelsen findet man die grössten Kräuterproduzenten der Schweiz.»

Zum Fischspieß servieren Sie marinierte Mango. Eine Eigenkreation?

Kathrin Müller: «Ja, wir tüfteln oft etwas zusammen aus. Wir diskutieren unsere Ideen über den Gartenzaun. So sind auch unsere Mangos entstanden.»

Wie wichtig ist Ihnen der Volg?

Beide: «Sehr wichtig. Im Dorf tragen wir auch Sorge, dass der Laden erhalten bleibt. Er ist sehr gut geführt, Wünsche werden erfüllt – wir kaufen gerne im Volg ein und unser Laden dient als Treffpunkt.»



Ruth Jaisli und Kathrin Müller kochen Pangasius-Lachs-Spiesse

5 Holzspiesse
700 g Lachs
400 g Pangasius
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl,
1 TL Fischfondpulver
Limettensaft
Pfeffer, Salz,
Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

1. Holzspiesse in kaltem Wasser einweichen. Pangasius und Lachs kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocknen. In 3 cm grosse Würfel schneiden, je 3 Lachs- und 2 Pangasiuswürfel auf einen Spieß stecken.

2. Knoblauch zum Öl pressen, Limettensaft und Fischfondpulver beifügen, mit Pfeffer und Salz würzen. Fisch mit Marinade bepinseln.

3. Backofen 10 Min. auf 220 °C vorheizen; ein mit Öl bepinseltes Grillblech mitwärmen.

4. Fischspiesse auf das Grillblech legen und während 8 Min. grillieren. In der Halbzeit wenden.

Zubereitung 30 Min.

Marinierte Mangos

Beilage zum Fischspieß:

2 Mangos, reif
1 Limette, Saft
2 EL Olivenöl
1 EL Akazienhonig, flüssig
1 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Herbamare

Zubereitung:

1. Mangos schälen und vom Stein lösen, Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden.
2. Limettensaft, Öl und Honig mischen, würzen und über die Mango geben. Den fein geschnittenen Schnittlauch darüberstreuen. Eine Stunde ziehen lassen.

Tipp: Das Rezept für den Bopplisser Spargelrisotto und den Rucola-Erdbeersalat finden Sie auf der Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

Zubereitung 15 Min. & 1 Std. marinieren.

Flaschenfrüchte vom Feinsten



ANDROS

Mach dein Leben fruchtiger!

MORE & MORE

Jetzt wird wieder Haut gezeit. Mit unseren Tipps sind Sie rechtzeitig zum Sommerbeginn vom Zehennagel bis in die Haarspitzen perfekt gepflegt.

Ein kleines Wundermittelchen bei der Nagelpflege: die Zitrone.



Meersalz, Olivenöl und Mandeln sind ideal für ein natürliches Peeling.

Wege zur Sommerpflege

Wahre Schönheit kommt von innen. Doch auch von aussen kann man ihr auf die Sprünge helfen. Denn schön ist, was gepflegt ist. Glänzendes Haar, zarte Haut, ein frischer Teint, geschmeidige Füße und starke Nägel – davon muss man nicht nur

träumen. Mit den richtigen Pflegeprodukten und natürlichen Schönmachern aus der Früchte- und Gemüseabteilung oder dem Vorrat ist dies ein Leichtes. Nehmen Sie sich etwas Zeit für Wellness in den eigenen vier Wänden. Das tut gut. Und sieht noch besser aus. ▶

Bei Röte hilft die Rote: Tomatenscheiben lindern Sonnenbrände.





Sonnenschutz und -pflege für Haut und Lippen gibt's im Volg.

Super Sonnenszeit

Vorsicht Sonnenbrand!

☀ Die Sonnencreme 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen, damit sie ihren Schutzmechanismus aufbauen kann.

☀ Sich auch mit Kopfbedeckung, Kleidung und Sonnenbrille schützen. Sonnenbrillen mit UV-Schutz sind mit dem CE-Logo gekennzeichnet.

☀ Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel. Besonders in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen wiederholte Sonnenbrände das Hautkrebsrisiko markant.

Die
6 Hauttypen
Nicht alle müssen sich
gleich vor der Sonne
schützen. Machen Sie den
Hauttyp-Test und erfahren
Sie, welche Schutzmass-
nahmen für Sie gelten.
www.hauttyp.ch

Wenn die Haut rot sieht:
Tomaten lindern Sonnen-
brand und verhindern
das Schälen der Haut.

Sonne macht gute Laune! Sie setzt in unserem Körper Glückshormone frei. Und das geht schnell: Schon zehn Minuten Sonne tanken reicht, um sich wieder voller Lebenslust zu fühlen. Doch die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Besonders gefährlich ist

sie zwischen 11 und 15 Uhr. Dann treffen zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung auf der Erdoberfläche ein.

BEIM CREMEN NICHT GEIZEN

Ob am Strand, bei der Gartenarbeit oder beim Sport: Wer sich an der Sonne aufhält, muss sich schützen. Richtig dick auftragen ist bei der Sonnencreme ange-

sagt. Etwa 30 Milliliter sollte man für den Körper eines Erwachsenen verwenden. Vorsicht ist übrigens auch im Wasser geboten. In einer Tiefe von 50 Zentimetern dringt noch ein Grossteil der UVB- und UVA-Strahlen durch. Wasser und helle Flächen wie Schnee, Sand oder Beton reflektieren die Sonnenstrahlen zudem und verstärken so die Wirkung. ▶

Schützt vor dem Austrocknen: Body Milk mit Mandel-Öl.



Regenerierende Nachtcremen unterstützen den Erneuerungsprozess der Haut.



Erfrischend für die Haut: Feuchtigkeitscreme mit Vitamin E und Jojoba-Öl.



Die Antifaltentagescreme aktiviert den hauteigenen Energiestoffwechsel.

Nachts tut die Haut alles andere als schlafen. Dann ist die Zellteilung achtmal höher als tagsüber und der Regenerationsprozess läuft auf Hochtouren. Nachtcremen sind dabei wichtige Helfer. Doch auch am Tag kann man einiges für seine Haut tun: Viel Wasser trinken, sie mit Feuchtigkeit spendenden Cremes versorgen oder zu den richtigen Lebensmitteln greifen.

SO WIRD'S GLATT

Ein natürliches Haus- respektive Hautmittelchen ist Hirse mit ihrem reichhaltigen Anteil an



Peelings, zum Beispiel auf der Basis von geriebenen Mandeln, sind Frischekuren für die Haut.

Kieselsäure. Kirschen entwässern den Körper und machen die Haut straffer. Ein bewährtes Mittel ist die gute alte Gurkenmaske. Durch ihre Fähigkeit, Fett aufzunehmen, glättet die Gurke die Haut und wirkt gleichzeitig belebend. Eine Dusche oder ein Bad dient übrigens nicht nur der Erfrischung: Durch die Reinigung werden Hautfett und Schweiß entfernt und das Verstopfen der Poren verhindert. ▶



Für die Reinigung und zur Entspannung: Duschmittel und Relaxbad.

Durch ihren Reichtum an Kieselsäure stärkt Hirse die Haut und tut auch Haaren und Nägeln gut.

Gut Kirschen essen! Deborah Varisco liebt Chriesi – mit dem schönen Nebeneffekt, dass Kirschen auch ihre Haut straffen.



Alles Hautsache



Von Shampoo über Pflegespülungen bis Styling-Gel finden Sie in Ihrem Volg alles fürs Haar.



Haar genau richtig

Sommerzeit, Badezeit – für uns Vergnügen pur. Fürs Haar hingegen bedeutet das vor allem eines: Stress! Denn Sonne, Salz- und Chlorwasser setzen unserem Schopf so richtig zu und machen das Haar strohig und brüchig. Pflegespülungen und Kuren sind jetzt Gold wert. Sie sorgen für die nötige Feuchtigkeit, Widerstandskraft und erhalten die Elastizität. Noch ein Tipp für die Badi: Vor dem Schwimmen die Haare mit normalem Wasser abspülen. Nasses Haar nimmt weniger Chlor auf!

WAHRE GLANZLEISTUNGEN

Nahrungsmittel bieten Unterstützung bis in die Haarspitzen: Ein Bier erfreut nämlich nicht nur den Gaumen. Auch das Haar ist entzückt, wenn es vom Hopfen etwas abbekommt, und dankt es mit Glanz und Geschmeidigkeit. Essig ist ebenfalls ein Glanzmacher und Eier, mit etwas lauwarmem Wasser vermischt, machen das Haar seidig. ▶

Gut im Salat und für Glanz im Haar: bei der Haarwäsche einen Schuss Volg-Essig verwenden und gut ausspülen.



Eier, Bier und Essig machen Haare glänzender und besser kämmbar.



Ein kurzes Fussbad zum Auftakt der Pediküre macht die Pflege der Füße einfacher.



Repairsalben für Füße und Hände und Handcremen gegen das Austrocknen.

Unsere Hände packen jeden Tag einiges an. Dabei sind sie eher zart besaitet. Die Haut des Hautrückens ist nämlich fast so dünn wie jene im Gesicht, besitzt kaum Fettgewebe in der Unterhaut und ist entsprechend empfindlich. Bereits jedes Waschen entzieht den Händen wichtige Feuchtigkeit.

EXTRAPORTION PFLEGE

Regelmässiges Eincremen ist daher ein Muss. Wer seinen schaffigen Händen eine Extraportion Pflege gönnen möchte, trägt gelegentlich grosszügig Handcreme auf und zieht über Nacht Baumwollhandschuhe an. Auch

auf unseren Füssen lastet viel. Sie haben es also verdient, verwöhnt zu werden. Ein nicht zu heisses Fussbad mit ätherischen Ölen macht sie wieder fit; die Hornhaut wird weicher und ist somit leichter zu entfernen. Die gut getrockneten Füße abschliessend mit Creme verwöhnen, ihnen hin und wieder ein Peeling gönnen und die Flip-Flop- und Sandalen-Zeit kann kommen! ▶

Für Hand und Fuss



Je 2 Esslöffel Meersalz und Olivenöl vermischen und schon hat man ein wunderbares Peeling.

Handcremen müssen nicht teuer sein. Im Volg gibt es die Handcreme im Familienpreis-Sortiment.





100 JAHRE
HAUTPFLEGE
FÜRS LEBEN

DANKE FÜR 100 JAHRE VERTRAUEN



* in kleineren
Verkaufsstellen
ev. nicht erhältlich.





Das «Schönheitsvitamin» Biotin, das in der Avocado steckt, stärkt die Nägel und sorgt für glänzendes Haar.



Der Saft der Zitrone bleicht verfärbte Nägel; das Einmassieren von Olivenöl macht Nägel geschmeidig.

Bis in die Nagelspitzen

Hände und Füße können noch so schön hergerichtet sein – wenn die Nägel ungepflegt sind, ist es auch mit der restlichen Ästhetik dahin. Um bis in die Finger- und Fusspitzen eine gepflegte Erscheinung zu hinterlassen, sind technische Utensilien wie Nagelfeile und Nagelknipser unerlässlich. Das regelmässige Feilen gehört

zum A und O der Nagelpflege. Beim Eincremen der Hände und Füße die Nägel nicht vergessen!

DES NAGELS GRÖSSTER FEIND

Weitere Pflegeprodukte findet man in der Küche. Olivenöl macht Nägel geschmeidig und Zitronensaft bleicht verfärbte Nägel. Nahrungsmittel wirken sogar von innen: Wer regelmässig Avocados, Soja, Fisch, Milch und Vollkornprodukte isst, tut den Nägeln Gutes. Der grösste Feind der Nägel sind Putzmittel. Deshalb beim Säubern und Abwaschen unbedingt Handschuhe tragen. ◀

Wichtige Helfer bei der Nagelpflege: Nagelknipser, Sandpapierfeilen, Nagellackentferner und Watte pads aus dem Volg.





EXTRÊME[®]

Limited Edition



Nur für kurze Zeit:
**Die neuen Limited Edition Sorten
Aprikot/Cranberry und Himbeere**

- Grosse Fruchtstückchen
- Mit gluschtig-fruchtigem Saucentraum
- All Natural Qualität: Ausschliesslich natürliche, hochwertige Zutaten und Schweizer Rahm
- Verführerische Mischung aus zartschmelzendem Sorbet und cremigem Rahmglace
- Umhüllt von der besonders knusprigen EXTRÊME-Waffel

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



Mit Schuss ins Vergnügen: Der Europa-Park lockt mit Attraktionen für die ganze Familie.

Spass für die

ganze Familie

Es gibt Ideen, die kommen bei Gross und Klein gut an. Wie ein Besuch im Europa-Park oder eine Pause mit Knoppers und Toffifee.

Haben Sie sich das Leben heute schon versüsst? Oft braucht es nur eine Kleinigkeit, die einem das Gefühl gibt, sich etwas gönnt zu ha-

ben. Eine Pause mit dem «Chnusperznüni» Knoppers kann man sich mit gutem Gewissen genehmigen. Denn Knoppers ist eine Milch-Haselnuss-Schnitte aus

knusprig gebackenen Waffeln mit einem Drittel Vollkornmehl, Milch- und Nougatcremefüllungen mit Schokolade, verfeinert mit gerösteten Haselnüssen.

SÜSSE MIT BISS

Auch in Toffifee steckt viel Gutes: Eine knackige Haselnuss in Caramel mit Nougatcreme und einem Klecks Schokolade. Eine Zusammensetzung, die international Anklang findet: Toffifee ist in über 60 Ländern beliebt.

AUSFLUGSSTIMMUNG

Besonders viel Spass machen süsse Häppchen auf einem Ausflug in den Europa-Park nach Rust. Machen Sie also mit bei unserem Wettbewerb und gewinnen Sie einen von 30 Preisen! ◀



Für süsse Momente: Knoppers und Toffifee.



Die MitarbeiterInnen der Firmen Storck und Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wettbewerb

Welche zwei wertvollen Zutaten sind in Knoppers und Toffifee enthalten?

- A Milch und Waffeln
- B Schokolade und Haselnüsse
- C Nougatcreme und Himbeeren

1.–5. Preis im Wert von je Fr. 800.–



Je ein Aufenthalt im Europa-Park mit Übernachtung und zwei Tagen Parkeintritt für zwei Erwachsene und zwei Kinder (max. vier Personen).

6.–25. Preis im Wert von je Fr. 200.–

Je ein Europa-Park-Familieneintritt für vier Personen.



26.–30. Preis im Wert von je Fr. 10.–

Je eine Europa-Park-Tasse.

NEU: Nun können Sie auch per SMS mitmachen!

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Juni 2011 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 24. Juni 2011 unter **0901 240 340**, für 90 Rp. /Anruf, Festnetz-tarif. Sprechen Sie neu den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. Juni 2011 ein SMS mit dem Keyword **VOLGW** und Lösungsbuchstabe an **4636**, für 90 Rp./SMS

Per Post: Lösung bis 20. Juni auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Europa-Park», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Heiss auf Pause?

Geniessen Sie sie: mit Heiss auf Reis.



Uncle Ben's® Heiss auf Reis: die leichten Snacks für die Mikrowelle sind in nur 2 Minuten zubereitet und ganz ohne Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe.

Erhältlich in grösseren Verkaufsstellen.

 **Uncle Ben's**
„Gelingt immer“



nectafloir

SAISONSPEZIAL BEI VOLG*

premium sirup selection



SOMMERFRISCHE SIRUPFREUDEN

Holunderblüten, Quitten, Cassis/Hibiskus und Apfelminze/Grüntee – vier herrliche Sirupsorten aus purer Natur. Sirupe von nectafloir enthalten den reinen Saft von frischen Früchten und Beeren und das feine Extrakt von Blüten und Kräutern. Alles erntereif und frisch gepresst. Hundert Prozent echt!

* In kleineren Filialen evtl. nicht erhältlich.

HEIM *Ambiente*

Sommertisch: bunt gemischt

Fröhlich wie Schönwetterlaune darf es auf dem Gartentisch zu und her gehen. Bunte Teller, Früchte, Kräuter, Schnörkel und Blumenmotive sind für die Outdoor-Tafel perfekt. Mixen Sie dabei ruhig verschiedene Stile. Auch alte Sachen sind hier im Trend. Also ab auf den Sommertisch mit Grossmutter's Gläsern!



Perfekt gedeckt

- Pro Gang ein Besteck (Messer und Gabel – auch für den Salat, Löffel für die Suppe)
- Man isst von aussen nach innen: Vorspeisenbesteck ganz aussen, Hauptgangbesteck direkt neben dem Teller platzieren.
- Gläser: Rotweinglas ca. 2 cm oberhalb des Hauptspeisenmessers. Weissweinglas rechts dane-

- ben, oberhalb des Vorspeisenbestecks. Das Wasserglas, wo es Platz hat. Das Wasserglas ist das grösste Glas.
- Das Dessertbesteck liegt über dem Teller. Die Gabel beim Teller mit Zinken nach rechts, der Löffel darüber mit Laffe nach links.
- Brotteller links neben der Vorspeisengabel.

Bitte zu Tisch!

Aller Anfang des perfekten Dinners ist der richtig gedeckte Tisch. Und auch sonst gibt es bei Tisch ein paar Dinge zu beachten.

Heute soll es einmal richtig schick sein bei Ihrem Dinner. Dann dürfen Sie ruhig auch eindecken wie ein Profi. Und das ist, gewusst wie, gar nicht schwierig (siehe Bild und Box). Unser Tipp: Legen Sie einen Molton unter das Tisch Tuch. Ein weisses Tuch scheint so weisser und der Holztisch ist geschützt,

sollte ein Getränk verschüttet werden. Und für das Servieren der Speisen gilt: Kalte Gerichte, kalte Teller; warme Gerichte, warme Teller oder – einfacher und für Sie als Gastgeber spannender – auf den Plattenservice zurückgreifen, bei dem ein Rechaud die Speisen warm hält.

Cremissimo Pure Pleasure – einfach natürlich und unverfälscht



Cremissimo
 Einfach Erdbeer
 1000 ml



Cremissimo
 Einfach Rhum-Raisin
 1000 ml



Cremissimo
 Einfach Bourbon Vanille
 1000 ml

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.cremissimo.ch

Alle Cremissimo Pure Pleasure Varianten in Aktion vom 30.05. – 04.06.2011



Und die Gabel sprach ...

■ Je nachdem, wie Sie Ihr Besteck platzieren, teilen Sie dem Gastgeber mit, dass Sie pappsatt sind, einen Nachschlag möchten oder eine Essenspause einlegen. In jedem Fall kommt das Besteck dabei auf dem Teller zu liegen, und nicht auf dem Tischtuch oder der Serviette.

Essenspause: Wäre der Teller eine Uhr, liegt das Messer auf 20 nach 10, die Gabel darüber auf 20 vor 2.

Bitte nachschöpfen: Gabel und Messer sind gekreuzt, die Gabel liegt unten.

Essen beendet: Gabel und Messer liegen parallel zueinander, das Messer zeigt mit der Schneide zur Gabel.

Wie verhält man sich bei Tisch?
Ein paar Punkte – von
Bestecksprache bis zum Prost.



Freie Sicht ins Gesicht

■ Dekoration ist ein Blickfang auf jedem Tisch – aber bitte nur, wenn man die Blicke seines Gegenübers noch auffangen kann. Tischdekoration also flach arrangieren oder am Tischrand platzieren. Bei Blumen muss es sich gemäss Knigge um Schnittblumen handeln, keinesfalls um Topfpflanzen.

Dinieren mit Manieren



Brechen, nicht schneiden

■ Sie mögen noch so hungrig sein – zum Brot greift man erst, wenn die Vorspeise auf den Tisch kommt. Das Brot in mundgerechte Stücke brechen und keinesfalls schneiden. Das Messer wird nur verwendet, um das Brot mit Butter oder einem anderen Belag zu bestreichen.



Prosten oder zuprosten?

■ Hier heisst die magische Zahl: 8. In einer Gruppe bis 8 Personen wird angestossen, liegt die Gästezahl darüber, prostet man sich zu – natürlich schaut man sich dabei in die Augen.



Von rechts ist richtig

■ Der Wein wird vor der Weinprobe dekantiert. Diese führt normalerweise der Gastgeber aus, ausser er lädt einen Gast ein, den Wein zu degustieren. Eingeschenkt wird von rechts, und zwar Ladies first. Der Gastgeber schenkt sich zuletzt ein. Angestossen oder zugeprostet wird vor Beginn der Mahlzeit.

Gewinnen Sie einen Stilratgeber

Wir verlosen 20 Bücher «So stimmt's». Schicken Sie uns bis zum 20. Juni eine Postkarte mit Ihrem vollständigen Absender an: Volg Konsumwaren, «So stimmt's», Postfach 344, 8401 Winterthur.
So stimmt's. Corinne Staub / Silvia Schaub, AT-Verlag, 104 Seiten.
ISBN: 978-3-03800-568-1.
Fr. 19.90



Alles in Butter

Im Kühlregal in Ihrem Volg finden Sie einen butterzarten Neuling: die Volg Butter, die sich für die kalte und warme Küche eignet.



Feiner Aufschnitt:
Volg Familienpreis-
Fleischkäse,
geschnitten
ca. 260 g

Fr. 1.40
100 g



Weisswein zum Apéro:
Watermark
Chenin Blanc-
Colombard,
75 cl

Fr. 6.50
statt Fr. 8.90



Rotwein zum Dinner:
Watermark
Shiraz-Merlot
75 cl

Fr. 6.90
statt Fr. 9.50



Servus, Österreich:
Zweigelt
75 cl

Fr. 5.50
statt Fr. 7.50



Aus frischer Milch:
Volg Butter, 200 g

Fr. 2.70



Am Morgen auf dem Brot, im Kuchen zum Kaffee und abends zum Verfeinern einer Sauce: Butter ist ein steter und schmackhafter Begleiter in unserem kulinarischen Alltag. Sie ist sozusagen das Tüpfchen auf dem «i» eines jeden Gerichts, vollendet Aufläufe, macht Kartoffelstock ge-

schmeidig und schmeckt auch pur perfekt. Eine feine Schweizer Butter finden Sie jetzt neu im Volg Hausmarken-Sortiment.

AUS OSTSCHWEIZER MILCH
Die Volg Butter schmeckt und bäckt nicht nur gut, sondern ist auch ein echtes Naturprodukt. In der Butterei der Züger Frisch-

käse AG, einem Familienbetrieb im st. gallischen Oberbüren, wird nur Ostschweizer Milchrahm für die Herstellung der Volg Butter verwendet. 4,5 bis 5 Liter frische Milch werden für jedes 200-Gramm «Mödeli» verarbeitet – mehr als Milch braucht es nicht, denn künstliche Zusatzstoffe enthält die Volg Butter keine. ◀

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Länder jenseits der Ozeane	zu Herzen gehend	Sitte, Brauch	Deko-ration	Luft-wider-stands-beiwert	griechi-scher Buch-stabe	bayrisch: nein	Teil der Über-weisung (Abk.)	balkon-artiger Anbau	Bund, Bündnis	nach aussen	chem. Zeichen für Tantal	
						geziel-tes Vor-haben						
Branche	Futtermal						über-dachte Terrasse					
Fremd-wortteil: bei, da-neben		chem. Zeichen für Selen					Mais (botan.)			kugel-förmige Spiel-zeuge	zwecks	
						ichbezo-gener Mensch	Oliven-pflanze	Bauwerk in Hamburg		Gebäude		
Lärm um nichts	Einfuhr von Gütern	Abk.: Editor										
mehrere							latei-nisch: Gesetze				verschie-den	
						giftiges Queck-silber-erz	süddt. Radio-sender (Abk.)		alt-nord. Sagen-samm-lung		Obst	
ein Klei-dungs-stück	Manda-rinen-sorte	nordi-scher Kriegs-gott				latei-nisch: damit	kleinste drei-stellige Zahl	Geist in der nord. Mytho-logie				
Einzel-musiker						englisch: kleine, enge Strasse						
							Rund-funk-sprecher	finni-sches Dampf-bad		Umlaut		
Gewährs-mann		franzö-sisch, spanisch: Baby				Geliebte des Zeus						
einges-tehen	süd-amerik. Wurf-waffe					Strom-speicher (Kw.)	der Welt-raum	ein Getränk (Kw.)		babylonische Gottheit	Autor von ‚Der Name der Rose‘	
										Frauen-kurz-name	inner-halb	Vorläufer der EU
Film-apparat	kritisch, schwie-rig								Los ohne Gewinn			
						Vorname d. Schau-spielers Brynner		be-ginnen				

IHR GEWINN

1 x 7 Nächte im Doppelzimmer mit HP für 2 Personen im CUBE SAVOGNIN (Sommersaison 2011) im Wert von Fr. 1500.-



Das Sport- und Designhotel CUBE SAVOGNIN bietet drei Dimensionen von Ferien der besonderen Art: Sport ohne Grenzen, Entertainment ohne Ende und Design ohne Kompromisse. Es liegt inmitten der fantastischen Bergwelt von Graubünden direkt bei der Talstation der Bergbahn sowie am Badensee Lai Barnagn und ist somit der ideale Ausgangspunkt für Sportbegeisterte und Naturliebhaber. Ab 25. Juni startet das Hotel in die Sommersaison 2011. Mehr Informationen unter www.cube-savognin.ch Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der Firmen Cube Hotels und Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Karamell zum Knuspern:
Caramelito, Karamellbiskuit
200 g

Fr. 2.25
statt Fr. 2.50



Neues im Pastaregal:
Ernst professional
Penne rigate, 500 g

Fr. 2.65
statt Fr. 2.95



Das freut die Katze:
Whiskas
Herzhaft & Lecker
Rind, SC 100 g

Fr. -.95
statt Fr. 1.10



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 30. Mai bis 2. Juli 2011.



NEU: Nun können Sie auch per SMS mitmachen!

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Juni 2011 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 24. Juni 2011 unter **0901 260 360**, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie neu das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. Juni 2011 ein SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS

Per Post: Lösung bis 20. Juni 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Cube Hotels», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Whiskas® wirft sich neu in «Schale»

Das Whiskas® Schalen Sortiment präsentiert sich nicht nur im neuen, frischen Design – sämtliche Rezepturen wurden optimiert und enthalten neu einen höheren Fleischanteil von 60%.

JETZT NEU
BEI VOLG



MIT HERZ: eine natürliche Quelle für Cholin

MIT LEBER: eine natürliche Quelle für Vitamin A

OHNE Zuckerzusatz

OHNE Zuckerzusatz

OHNE künstliche Aromen & Farbstoffe

OHNE künstliche Aromen & Farbstoffe



whiskas

Katzen würden Whiskas® kaufen.

FREIZEIT

Wein-Geniesser aufgepasst: In den neuen Volg-Weinseminaren haben Sie die Gelegenheit, mehr über edle Rebensorten zu erfahren. Zum Beispiel im Seminar «von Frau zu Frau», in dem Weinfreun-

dinnen fundiertes Grundwissen vermittelt wird. Oder lernen Sie im Kurs «Autochthone Rebsorten», welche Trauben es abseits der Trendsorten Cabernet Sauvignon oder Chardonnay zu entdecken gibt. Speziell für junge Weingeniesser bis 25 ist das Seminar «Let's party» ausgerichtet und auf englischsprachige Weinliebhaber, die mehr über Schweizer Weine erfahren möchten, wartet «Swiss Wine, Swiss Culture».

Ob Weinseminar, Kochkurs oder Spiel-Vorschläge: Langeweile hat bei unseren Freizeit-Ideen keine Chance!



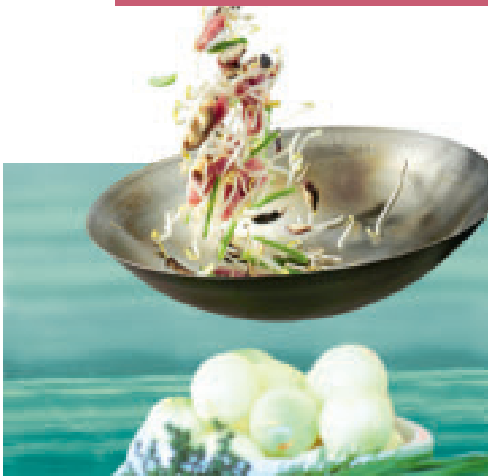
Lernen und Genuss: Bei den Volg-Weinseminaren lässt sich beides harmonisch verbinden.

FÜR JEDEN ETWAS

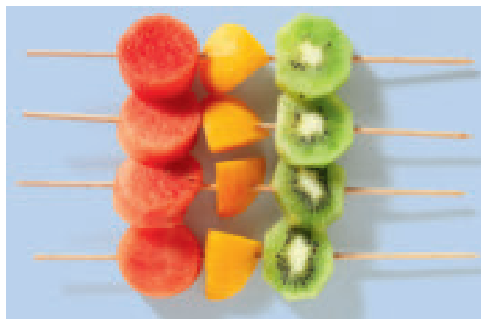
Aber nicht genug damit: Auf den folgenden Seiten finden Sie kreative Ideen für Reisesnacks, trendige Spielideen für Teens und Kinder sowie einen Kochkurs, bei dem alles in eine Pfanne gehauen wird. Denn erst die Vielfalt macht das Leben schön! ◀

Genuss für Gaumen

und Gemüt



Kochkurs.
Woken Sie mit! Seite 45



Outdoor. Frische Ideen für unterwegs Seite 49



Teens. Textil mit Spiel Seite 51

So **stark** kann *weich* sein

Erleben Sie jetzt Tempo Toilettenpapier:
Die ideale Kombination aus außerordentlicher Stärke
und sanfter Weichheit.



Seminare für

Möchten Sie mit allen Sinnen die Welt des Weines erfahren? Dann melden Sie sich zu einem unserer Weinseminare an!

Weinfreunde

Weinseminar von Frau zu Frau

WO: VOLG Weinkellereien Winterthur
WANN: 11., 18. und 25. Oktober 2011, 18.30–22 Uhr
KOSTEN: Fr. 270.– pro Person
KURSLEITUNG: Elke Rapp

Basis-Weinseminar an 5 Abenden

WO: Winterthur
WANN: 1., 8., 15., 22. und 29. November 2011, 18.30–22 Uhr
KOSTEN: Fr. 450.– pro Person
KURSLEITUNG: Kurt Feser

Autochthone Rebsorten

WO: VOLG Weinkellereien Winterthur
WANN: 8. September 2011, 18.30–22 Uhr
KOSTEN: Fr. 95.– pro Person
KURSLEITUNG: Manuela Künzli

Swiss Wine, Swiss Culture

This seminar is addressed to English speaking people.

WO: Culine Kochstudio
Zürich-Oerlikon
WANN: 25. August 2011, 18.30–22 Uhr
KOSTEN: Fr. 95.– pro Person
KURSLEITUNG: Ursula Reber

Let's party, für 18- bis 25-Jährige

Weingenuß für junge Leute

WO: Culine Kochstudio
Zürich-Oerlikon
WANN: 27. Oktober 2011, 18.30–22 Uhr
KOSTEN: Fr. 75.– pro Person
KURSLEITUNG: Ursula Reber

Infos und Anmeldung

Zusätzliche Informationen unter www.divino.ch.
Anmeldung: DIVINO, Kurswesen, Postfach 344, 8401 Winterthur
Telefon 058 433 71 12,
E-Mail: mailbox@divino.ch

Aktion
6.–11. Juni
in Ihrer Volg-Filiale

www.medailledor.ch

RAIN FOREST ALLIANCE
CERTIFIED



Gehört in jeden Schweizer Hosensack: das erste Schweizer-Käse-Messer. Endlich gibt es ein Messer für den Schweizer Käse. Mit Käseklinge, Brotklinge und Zapfenzieher. Hergestellt in der Schweiz von Victorinox. Und so bekommen Sie eins: Essen Sie viel Schweizer Käse, stecken Sie 5 Strichcodes von Schweizer-Käse-Verpackungen (oder entsprechende Kassenbons) und eine 20-Franken-Note in ein Couvert mit Ihrem Absender, schicken Sie es frankiert an Schweizer Käse, Postfach 8211, 3001 Bern, und wir schicken Ihnen das Schweizer-Käse-Messer.

Woken Sie mit!
Melden Sie sich noch heute
an, die Teilnehmerzahl
ist begrenzt!

Let's Wok! Denn der Wok ist ein wahrer Alleskönner. Ob Braten, Dämpfen, Dünsten, Frittieren, Schmoren oder Blanchieren: Die halbrunde, aus Asien stammende Pfanne ist jeder Garart gewachsen. Gleich ist, dass die Vitamine der Gerichte erhalten bleiben und dass unkompliziert gekocht werden kann: Alles kommt in einen Topf. In diesem Kurs lernen Sie die wunderbaren Möglichkeiten der Wok-Küche kennen, erhalten Tipps zum Rührbraten und erfahren so manch Schmackhaftes über Garstufen und die richtige Würze. ◀

Heben Sie ab

in die

Wok-Welt!



VORSCHAU

Wie Gott in Südfrankreich. Begleiten Sie uns auf diese kulinarische Reise in den Süden Frankreichs zu einer leichten, mediterranen Schlemmerküche. Kräuter wie Lavendel und Thymian oder Honig verfeinern viele Gerichte. Tapenaden und frische Fische gehören ebenfalls dazu. Gerichte, fast wie Ferien!

- 23. August 2011 in Oerlikon
- 23. August 2011 in Wangen an der Aare
- 29. August 2011 in Aarau
- 29. August 2011 in Gossau

Fisch auf den Tisch! Fisch ist fein und macht fit. Wir kochen mit frischen Fischen aus Süswasser und Meer und bereiten diese auf verschiedenste Arten zu. Zudem erfahren Sie, was es mit Labels wie Fair Fish oder Bio auf sich hat, und welche Fische Sie mit gutem Gewissen auf-tischen können. Angeln Sie sich diesen Kursplatz!

- 1. September 2011 in Gossau
- 6. September 2011 in Wangen an der Aare
- 7. September 2011 in Aarau
- 13. September 2011 in Oerlikon

Herrliche Herbstmenüs. Kastanien, Pilze, Birnen, Kürbisse & Co: Aus der kulinarischen Vielfalt des Herbsts zaubern wir ein mehrgängiges Herbstmenü – von der Vorspeise bis zum Dessert. Einfach herrlich, was da auf den Tellern landet!

- 12. Oktober 2011 in Oerlikon
- 19. Oktober 2011 in Gossau
- 20. Oktober 2011 in Wangen an der Aare
- 26. Oktober 2011 in Aarau

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, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage

(www.volg.ch) oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon, ganz nach Ihrem Gusto.

Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Informationen finden Sie auf www.volg.ch.



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



... **«TATORT» IN WANGEN a/A**
MIT DORIS WEIBEL-EGLI:
5. Juli, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.tatort-kochschule.ch
oder Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
info@tatort-kochschule.ch



... **CULINEA IN OERLIKON**
MIT JONAS SCHÖNBERGER:
19. Juli, 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-kochstudio.ch



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

PURINA

GOURMET

“Genuss, dem man nicht widerstehen kann”



Érlesene Streifen



Genuss des Meeres



Feine Pastete

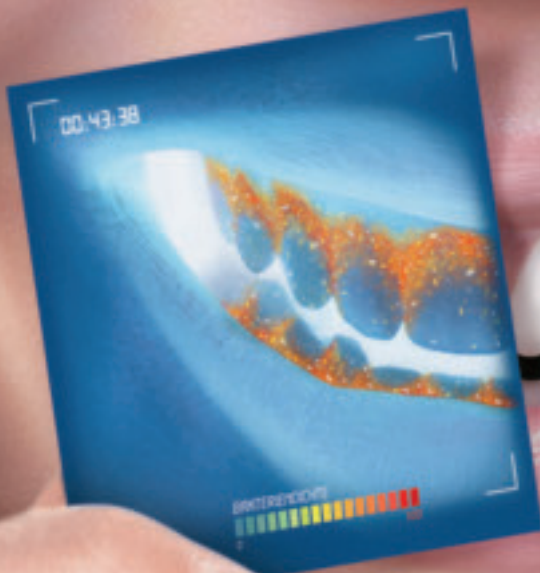


Feine Komposition

PURINA
Your Pet, Our Passion.®

NEU
VERBESSERTE FORMEL

BAKTERIEN SIND IMMER AKTIV.
DANN SOLLTE ES IHRE ZAHNPASTA AUCH SEIN.



KLINISCH ERWIESEN

**NONSTOP-SCHUTZ*
FÜR EINEN
GESUNDEN MUND**



*Bei zweifach täglicher Anwendung von Colgate Total Zahnpasta. Illustration. Vergrösserte Darstellung von unsichtbaren Bakterien.

www.colgate.ch

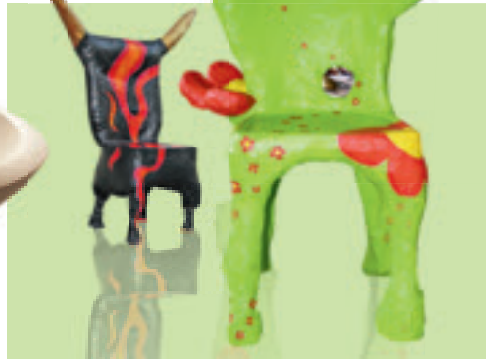
Wunderbar wandelbar

Ob witziger Stuhl,
spezielles Tonobjekt
oder elegante Schale:
Kreieren Sie Ihr Unikat!



Zusatzkurs:
Freitag, 8. Juli,
9–17 Uhr

Fricktal: Schalen aus Naturstein



Werdenberg: Crazy Chairs



Zugerland: Raum- accessoires aus Ton

Samstag, 9. Juli 2011, 9–17 Uhr. Ausgebucht!

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Aus einem Naturstein können Sie mit einfachsten Mitteln, etwas Geduld und Vorstellungskraft eine Schale meisseln und anschliessend fein ausarbeiten. Nachdem Sie sich für eine Form entschieden und den geeigneten Stein ausgesucht haben – es stehen Sandstein, Marmor und härtere Flusssteine zur Auswahl – geht es mit Hammer und Meissel an die Umsetzung Ihrer Idee. Dabei steht Ihnen ein versierter Bildhauer zur Seite. Er vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse der Steinbearbeitung und berät Sie von der Skizze bis zum fertigen Objekt.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: der Witterung entsprechende, bequeme und staubunempfindliche Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhe und Schutzbrille (sofern vorhanden).

Mitbringen: Notizblock mit Schreibzeug.

Leitung: Michael Bauer, Teufen, www.bauersteine.ch.

Preis: Fr. 200.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Schale.

Samstag und Sonntag, 16. und 17. Juli, 9–18 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Machen Sie Ihr eigenes Möbel-Design und gestalten Sie aus einem konventionellen Stuhl ein trendiges Einrichtungs-Highlight. Sie bringen einen funktionsfähigen, nicht mehr gebrauchten Holzstuhl oder -hocker mit. Nach einer Einführung in die Verarbeitungstechnik verwandeln Sie Ihren Stuhl mit Draht und Pappmaché in eine poppige Sitzgelegenheit und bemalen diese zum Schluss mit Farben. Beim Arbeiten an Ihrem «Crazy Chair» können Sie Ihr künstlerisches Talent entfalten und nach Belieben mit Formen und Farben experimentieren.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: bequeme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Holzstuhl, Tacker, Föhn, 5 leere Konfitürengläser, Skizzen und Vorlagen.

Leitung: Daniela Häbig, Freiburg im Breisgau.

Preis: Fr. 295.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihren «Crazy Chair».

Samstag, 2. Juli, 9–16 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Hofmärcht, Deinikon 9, 6340 Baar.

Programm: Diese fantasievollen Deko-Objekte in Form von Samenkapseln bringen eine spezielle Note in Ihre Wohnräume. Aus weissem, gelbem, rotem und schwarzem Ton modellieren Sie unter Anleitung stilisierte Kastanien, Mohnkapseln, Lotus oder Physalis, die dann von der Kursleiterin in ihrem Atelier ohne Glasur gebrannt werden. Da die zur Auswahl stehenden Tone Schamotte enthalten, eignen sie sich hervorragend, um glatte wie auch raue Oberflächen zu erzeugen, was den Samenkapseln zusätzlich Ausdruck verleiht.

Teilnehmer: 12 Personen ab 15 Jahren.

Mitbringen: bequeme Arbeitskleidung. 1–3 Plastikbecken (Ø ca. 25 cm), bespannt mit einem Tuch, 2 gr. Schwämme, 1 Kartonschachtel mit Polsterung (30 x 25 x 25 cm) und Postetikette für Versand der Objekte.

Leitung: Verena Monn, Atelier M, Baar, www.verena-monn.ch.

Preis: Fr. 160.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für 2 oder 3 Objekte, deren Brand und Versand.

Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09

Anmeldungen «Schalen aus Naturstein», «Crazy Chairs» und «Raumaccessoires aus Ton».

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Schalen aus Naturstein»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Crazy Chairs»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Raumaccessoires aus Ton»

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 _____

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.
Anmeldeschluss: 16. Juni 2011



Elmer®

echt bergfrisch

FOTO- WETTBEWERB



**KNIPSEN.
EINSENDEN.
GEWINNEN.**

Senden Sie uns Ihren
aussergewöhnlichsten,
witzigsten oder
spektakulärsten
«ELMER Citro»-
Schnapsschuss und
**gewinnen Sie
1 Woche Ferien
im Märchenhotel
Braunwald für
die ganze Familie.**

Detaillierte
Informationen:

www.elmercitro.ch





Pack die Reise-Picks!

Mit einem feinen Proviant macht die Fahrt in die Ferien noch mehr Spass. Vier coole und schnelle Snacks fürs Picknick unterwegs.

Ein süsser Hund ist unser **Sweet Dog**: ein Semmeli mit Schoggistängeli.

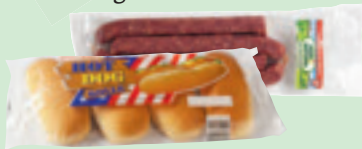


Ein Semmeli und Familienpreis-Schoggistängeli – mehr braucht es nicht für den «Sweet Dog».

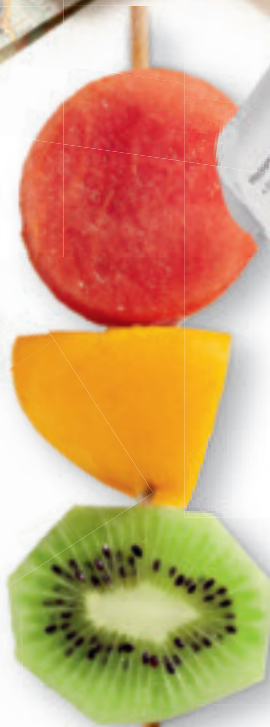
- NICHT VERGESSEN!**
- Post zurücklegen lassen, Zeitungsabos unterbrechen
 - Betreuer für Pflanzen organisieren
 - Kühlschrank leeren
 - Kleinen Vorrat mit haltbaren Lebensmitteln für die Rückkehr sowie Getränke zu den Reise-Snacks für die Fahrt einkaufen
 - Herd ausschalten, Kühlschrank-Temperatur reduzieren
 - Stereoanlage und Fernseher vom Strom trennen
 - Geräte, die auf Stand-by sind, ganz ausschalten
 - Fenster schliessen, nicht gekippt lassen
 - Abfallsäcke zur Abfuhr geben
 - Wichtige Telefonnummern notieren/mitnehmen



Schmeckt mindestens so gut wie sein heisser Bruder: der **Cool Dog** mit Landjäger. Für die Sauce Senf und gehackte Essiggurken vermischen und in die Brotöffnung füllen.



Hot-Dog-Brötli und Landjäger braucht es für den «Cool Dog».



Ampel zum Essen: Kiwi-, Aprikosen- und Wassermelonen-Scheiben aufspiesen und fertig ist der fruchtige Ampel-Spiess.

Tipp: Die Ampel-Spiesse in einem Tupperware-Gefäss mitnehmen; mit etwas Zucker und Wasser oder Fruchtsaft bedeckt, bleiben sie schön frisch.



Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren. Das Eigelb mit einem Löffel auslösen und mit etwas **Mayonnaise** verrühren. Gehackte **Kräuter** und/oder klein geschnittenes **Trockenfleisch** daruntermischen. Die Masse zurück in die Eier füllen, je zwei Eierhälften aufeinanderlegen und mit Haushaltsfolie satt einwickeln.

Tipp: Am Vorabend zubereiten.



Aus Biberli und frischen Eiern zaubert man ein tolles Überraschungspaket.



FÜR DEN GANZ
GROSSEN
DURST

Lipton DRINK POSITIVE 



Mit waschfesten Textilstiften kannst du die Spiele schnell und einfach aufs T-Shirt malen.

Als Spielfiguren fürs Mühle-Spiel kannst du zwei verschiedene PET-Deckel nehmen. Du brauchst 2 mal 9 Stück.



Rauf und runter geht's beim Schlangen-Leiterlspiel.



Textil mit Spiel

So geht's:

Lege einen Karton ins T-Shirt. Zeichne das Spiel auf einem grossen Papier vor und leg ihn auf den Karton. Zeichne das Spiel auf dem Stoff mit Textilstiften nach. **Tipp:** Spanne den Stoff beim Malen mit zwei Fingern.

Abziehen, auslegen und Action: Mit unserem Spiel-Shirt hast du überall Spass – und das ganz ohne Zusatzgepäck.

Du brauchst keinen Extrarucksack, um mit deinen Freunden in der Badi oder beim Grillieren im Wald ein Spielchen zu spielen. Denn du trägst dein Spielbrett direkt auf deinem Körper mit. Dazu ein paar PET-Flaschen-Deckel oder einen Würfel im Hosensack und

schon bist du jederzeit für eine Spielpartie gerüstet.

FILZSTIFT ODER STOFFFARBE

Mit speziellen Textil-Filzstiften kannst du dein Spiel einfach auf ein T-Shirt zeichnen. Wenn du grössere Flächen ausmalen

möchtest, eignet sich Stoffmalfarbe besser, weil man sie mit einem Pinsel auftragen kann. Geeignet fürs T-Shirt-Spiel sind «Mühle», das «Leiterlspiel» oder ein «Eile mit Weile». Viele Spielregeln für Gesellschaftsspiele findest du unter www.spielregeln.de.



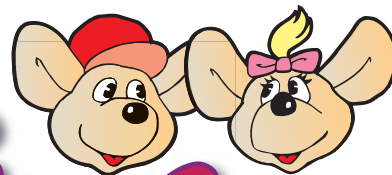
Die Volg-Familienpreis-Kaubonbons in vier Farben eignen sich auch als Spielfiguren.

HARIBO



HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO

volgi & volgine



Sandige Sache

Volgi hat 6 sandige Fakten notiert. Achtung: 1 davon ist stinkfisch erfunden. Welcher?

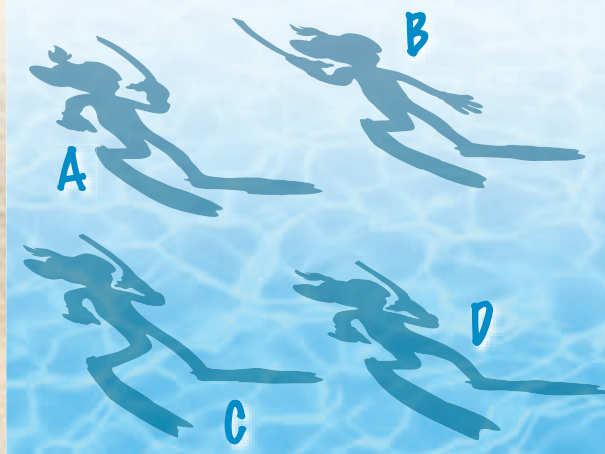
- 1 Der Sand am Mittelmeer kommt grösstenteils aus den Bergen: Flüsse tragen Steine mit ans Meer. Unterwegs werden die Steine klein gemahlen.
- 2 Im Atlantik haben Forscher ein seltsames Tier entdeckt: den Sandfisch. Der frisst ständig Sand vom Meeresboden. Tut er das nicht, wird er zu leicht und treibt an die Wasseroberfläche.
- 3 Auf der Insel Hawaii gibt es einen grünen Strand. Sein Sand besteht aus zerriebenen Olivinkristallen! Die sind grün.
- 4 In Rorschach findet jeden Sommer eine Meisterschaft im Sandskulpturen-Bauen statt. Auch dieses Jahr: vom 13. bis 20. August.
- 5 Sand eignet sich prima zum Putzen. Wüsten-Nomaden zum Beispiel reinigen das Geschirr so: etwas Sand in schmutzige Teller geben, reiben, ausschütten.

Quelle Sandfisch: Sahara Nature / Fotolia.com
Quelle Sandburg: Sandskulpturenfestival Rorschach



Lösung:
Falsch ist Fakt 2. Denn der Sandfisch ist kein Fisch, sondern eine Echse. Er lebt in der Wüste (siehe Bild oben). Er roucht, äh, vergräbt sich bei Gefahr im Sand.

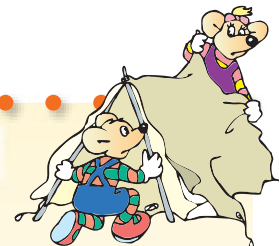
Welcher Schatten ist der richtige?



Lösung:
Schatten D

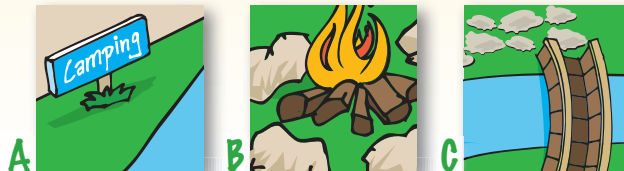
Der neue Spielplan ist da!

Es sieht so aus, als könnten Volgi & Volgine deine Hilfe brauchen! Also hol dir den neuen Spielplan «Auf dem Zeltplatz» samt den passenden Holzfigürli. Und zeig den beiden, wie echtes Campieren geht!



Lösung:
Bild C

Welches Bild stammt nicht aus dem Spielplan?





Unser bestes Stück Natur.

Ein Bisschen Schweizer Heimat.

www.agrinatura.ch



Aufschnitt geschnitten

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



Bündnerplatte

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



Entrecôte

Zartes Zwischenrippenstück vom Rind, fein marmoriert und würzig mariniert. Für den besonderen Grillgenuss!

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.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

Coiffeur-Salat

Für 4 Personen:

4 Cervelas schälen, längs in 5 mm dicke Scheiben und diese wiederum in 5 mm dünne Streifen schneiden. 4 Cornichons und ½ Zwiebel fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, gut mit 1,5 dl Frifrench-Joghurdressing vermischen und mit Kresse garnieren. Zubereitungszeit 15 Min.

Schnittführung mit Geschmack beweist unser Coiffeur-Salat. Er schmeckt auch mit Lyoner oder Salatwurst.

Saison
im VOLG

Sommerschnitt für die Wurst-Königin

Die Cervelas-Prominenz lässt bitten!
Die Schweizer «Nationalwurst» und
andere feine Würstchen schmecken kalt
an heissen Tagen besonders gut.



Drei für einen coolen Sommerauftritt:
Cervelas, Salatsauce und Cornichons von Volg.

Die St. Galler nennen ihn Stumpfen, die Basler Klöpfer. Die Einen schreiben Servalas, die Anderen Cervelas. Gemeint ist immer die beliebteste Sommerwurst der Schweiz. Gleich bleibt auch, dass ein Cervelas mindestens 30 Prozent Muskelfleisch vom Rind

enthalten muss, dazu Speck, Schwartenblock, Eiswasser sowie Gewürze.

LUXUSWURST

Das älteste Cervelas-Rezept stammt aus dem 16. Jahrhundert. Die Wurst galt als Luxusprodukt, da sie mit da-

mals teuren Gewürzen wie Pfeffer, Ingwer oder Zimt aromatisiert wurde. Mit dem Aufkommen des Fleischwolfs im 19. Jahrhundert wurde der Cervelas dann zur erschwinglichen Wurst der arbeitenden Bevölkerung. Speziell für Salate und zum Kaltessen bieten

sich heute zudem Lyoner oder Salatwurst als Alternativen an, die sich durch geschmackliche Feinheiten vom Cervelas unterscheiden.

Weitere Kochideen mit Würsten finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

TÄGLICH FRISCH
TÄGLICH FINDUS



CETRA ALIMENTARI SA

Die besten italienischen Käse
speziell für Sie ausgewählt und verarbeitet.



www.cetra.ch



Rindshackbällchen mit Tomaten-Mozzarella-Füllung

Zutaten für 4 Personen, ergibt ca. 15 nussgrosse Kugeln:

- 2 Sch. Toastbrot, entrindet
- 4 EL Milch, warm
- 450 g Familienpreis-Rindshackfleisch
- 1 Ei, verknüpft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- Salz, Pfeffer und Paprika
- 30 g Paniermehl
- 100 g Mozzarella, klein gewürfelt
- 2 Tomaten, entkernt und klein gewürfelt

Zubereitung:

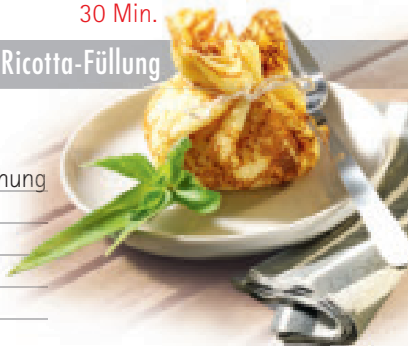
1. Toast in warmer Milch einweichen. Hackfleisch mit Toast, Ei, Knoblauch, Essig und Gewürzen gut vermischen.
 2. Aus der Fleischmasse 15 flache Küchlein formen. Tomaten und Mozzarella vermischen. Gleichmässig auf die Mitte der Küchlein verteilen. Die Füllung nach oben mit dem Hackfleisch umschliessen.
 3. Die Masse mit nassen Händen zu Kugeln drehen und im Paniermehl wenden. Auf einer Grillschale grillieren.
- Zubereitung ca. 30 Min. + Grillzeit 30 Min.**

ZUM SAMMELN

Crêpeskugeln mit Früchte-Ricotta-Füllung

Zutaten für 4 Personen: (ergibt 8 St.)

- 1 P. Dr.-Oetker-Crêpe-Mischung
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1/2 Ananas
- 1 Pfirsich
- 300 g Ricotta
- 50 g Butter
- Küchenschnur



- vermischen. Die Füllung in die Mitte der Crêpes verteilen und diese zu einem Bündel zusammenfügen. Mit Küchenschnur zubinden.
3. Die Kugeln einige Sekunden auf den heissen Grillrost geben, bis sie schön angebräunt sind. Ein paar Butterflocken darübergeben und sofort servieren.
- Zubereitung ca. 40 Min.**

Zubereitung:

1. Crêpes gemäss Packungsbeilage zubereiten.
2. Früchte in Scheiben schneiden, bei mittlerer Temperatur grillieren und klein schneiden. Mit Ricotta



Schweinsfiletmedaillons mit Speck und Zucchini umwickelt

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schweinsfilet, in 8 Medaillons geschnitten
- 1 Zucchini
- 100 g Specktranchen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Medaillons erst mit Zucchettistreifen, dann mit Specktranchen umwickeln und auf einen zum Kreis

- geformten Draht* aufziehen.
3. Den Kranz bei starker Hitze beidseitig kurz anbraten und bei mittlerer Hitze fertig grillieren.
- Zubereitung 30 Min. + Grillzeit 20 Min.**
- *Chromstahldraht

Schlangen-Kräuterbrot am Speer

- 100 g Kürbiskerne
- 250 g Urdinkel-Schrotmehl
- 200 g Weizenmehl
- 100 g Vierkornflocken
- 1 Hefewürfel
- 3 TL Kräuter in Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 4 EL Kürbiskernöl
- 3 dl Wasser, lauwarm



Zubereitung:

1. Bis auf 2 EL alle Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in der Pfanne rösten.
2. Urdinkel-Schrotmehl, Weizenmehl, Vierkornflocken und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe darüberbröckeln. Zucker, Wasser, 2 EL Kürbis-Öl, Kräuter in Öl und die gerösteten Kürbiskerne dazugeben. Mit einem Holzlöffel gut vermischen.

3. Die Schüssel zudecken und den Teig 1 Std. ruhen lassen.
 4. Den Teig noch einmal durchkneten. Mit feuchten Händen zu einem Strang formen. Dann auf einen noch grünen Ast vom Busch drehen.
 5. Den Teig mit Wasser befeuchten und mit den restlichen Kürbiskernen belegen. Grillieren und danach sofort mit dem restlichen Öl beträufeln.
- 1 Std. Ruhezeit + Backzeit am Grill, je nach Hitze: 20-30 Min.**

Schnitzspiess mit Auberginen und Minze

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g gemischte Schnitzel (Rind, Kalb, Schwein)
- 1-2 Auberginen, in feine Streifen geschnitten
- 1 EL Essig
- 10 Bl. Pfefferminze, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Schnitzel würzen, Pfefferminze mit den Auberginenstreifen und dem Essig vermischen.

- Etwas ziehen lassen und auf die Schnitzel verteilen.
2. Die belegten Schnitzel in der Mitte zusammenfallen und die verschiedenen Fleischsorten abwechselungsweise auf einen langen Spiess stecken. Über dem offenen Feuer grillieren.
 3. Das fertig gegrillte Fleisch portionenweise direkt vom Spiess schneiden.
- Zubereitung ca. 20 Min. + Grillzeit 30 Min.**



NEU

DAR-VIDA Biscuits
*jetzt mit feiner
Füllung!*



Kräutersalz?
**Geniessen Sie die frische
Kraft der Natur.**



**Aus kontrolliert
biologischem Anbau!**

A.Vogel

Die einzigartigen A.Vogel Frischkräutersalze:

- Erntefrische Kräuter und Gemüse
- Mit Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- Enthält Kelp Meeressalgen für die natürliche Jodversorgung
- Aromaschonendes Salzmazerations-Verfahren

Mehr Informationen unter www.avogel.ch

Spieß mit Tomme im Rohschinken

Zutaten für 4 Personen:

2 Tommes
16 Tr. Rohschinken
2 EL Mehl
8 Holzspiesse

Zubereitung:

1. Die Tomme-Käse in gleichmässige grössere Würfel schneiden und mit Rohschinken umwickeln, im Mehl wenden und auf die Spiesse stecken.
2. Bei mittlerer Hitze grillieren, bis der Rohschinken goldbraun ist. Sofort servieren.

Zubereitung ca. 15 Min. + Grillzeit 5 Min.



Tipp: Mit Preiselbeersauce oder Aceto crema servieren.

Grapefruit-Selleriesalat

Zutaten für 4 Personen:

400 g Sellerie
1 Grapefruit
125 g Familienpreis-Naturjogurt
1 EL Aceto balsamico bianco
2 EL Rapsöl
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Sellerie schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden.
2. Die Grapefruit über einer Schüssel filetieren und den Saft auffangen. Nach dem Filetieren



das übrige Fruchtfleisch dazupressen. Den Saft, Jogurt, Öl und Essig zum Sellerie geben. Würzen und gut durchkneten, so dass alle Zutaten gut vermischt sind. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

3. Den Selleriesalat mit den Grapefruitfilets mischen und in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten.

Zubereitung 15 Min. + 30 Min. ruhen lassen

Kartoffel-Kräuter-Kranz mit Knoblauch

Zutaten für 4 Personen:

600 g neue Kartoffeln oder Raclettekartoffeln
2 EL Kräuter in Öl
3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen. Öl, Kräuter, Knoblauch und Gewürze mischen und die Kartoffeln damit einpinseln.
2. Die Kartoffeln auf einen zum Kreis geformten Draht* aufziehen.

3. Den Kranz bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. grillieren, von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bestreichen.

Zubereitung 15 Min. + Grillzeit 45 Min.

Hirtensalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopfsalat
1 Salatgurke
3 Tomaten
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
100 g Feta, klein gewürfelt
1 dl Olivenöl
1/2 dl Aceto balsamico rosso
50 g Oliven
1/2 TL Oregano, getrocknet
Salz und Pfeffer aus der Mühle

grosse Würfel schneiden.

2. Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Gurken und Tomaten mischen und auf die vorbereiteten Teller verteilen.

3. Mit Oliven, Feta und Zwiebeln garnieren und mit dem Dressing beträufeln. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung 15 Min.



Zubereitung:

1. 4 Teller mit Salatblättern auslegen. Gurke und Tomaten in gleich

Zigeunerbraten mit Toast, Speck und Käse

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinsnierstück aus dem Grillsortiment
3 Sch. Toastbrot, entzündet
150 g Greyerzer
200 g Bratspeck
Küchenschnur

Zubereitung:

1. Rund um den Braten alle 5 cm in Längsrichtung 1,5 cm tiefe Einschnitte machen. Den Käse und das Toastbrot in feine Streifen schneiden.
2. Erst den Käse, dann das

Toastbrot in die Einschnitte stecken. 3. Den Braten mit Speck umwickeln und mit Küchenschnur binden. Bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. grillieren. Von Zeit zu Zeit wenden.

Zubereitung 20 Min. + Grillzeit ca. 45 Min.



Gefüllte Peperoni mit Couscous

Zubereitung:

1. Peperoni längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne und Rippen entfernen.

2. Couscous mit Kräutern, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und 30 Min. quellen lassen. Rosinen, Mandelstifte und Gewürze zugeben und mit kochendem Wasser übergossen. Durchmischen und nochmals kurz quellen lassen.

3. Couscous in die Peperoni füllen und grillieren, bis sie weich sind.

Zubereitung 1 Std. + 30 Min. Quellzeit + Grillzeit ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

4 Peperoni
100 g Couscous
2 EL Kräuter in Öl
1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl
1 EL Rosinen
1 EL Mandelstifte
1/2 TL Zimt
1 dl Wasser, kochend
Salz, Pfeffer

Erinnern Sie sich noch wie gut das schmeckt?
Mmh... **STALDEN**[®]



Jetzt im **NEUEN DESIGN!**

Vitalp[®]

«**Natürlich Schweizerisch**»



Wettbewerb
geniessen + gewinnen!

Apple iPad



Mehr Informationen:
www.vitalp.com
und auf den
Aktions-
packungen
im Laden

NEU
in Ihrem **VOLG**

In kleineren
Verkaufsstellen
eventuell nicht
erhältlich.

Knobli-Champignons

Zutaten für 4 Personen als Beilage:

- 8 Champignons, gross, oder 200 g kleine Champignons
- 1 P. Knoblimousse



Zubereitung:

1. Champignons säubern und die Stiele herausbrechen.
2. Die Mulden mit Knoblimousse füllen, in Grillschale grillieren.

Zubereitung 10 Min. + Grillzeit 10 Min.

Tipp: Die Champignons können auch mit Käse, Saucen oder etwas Wein und Kräutern gefüllt werden.

Kräutermischung in Öl



Zutaten:

- 100 g z.B. Peterli, Basilikum, Salbei, Kerbel, Liebstöckel, Thymian, Rosmarin
- 1–2 dl Sonnenblumen- oder Rapsöl (je nach Kräuter variiert die Öl-Menge)

Zubereitung:

1. Die Kräuter von den Stängeln zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel mit Sonnenblumen- oder Rapsöl mischen. Soviel Öl dazugeben, dass alle Kräuter mit Öl bedeckt sind. Es entsteht eine dickflüssige Masse.
3. Die Kräuter in ein sauberes Gefäss füllen und leicht mit Öl bedecken. So ist das Kräuteröl im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar.

Zubereitung je nach Kräutermenge ½–1 Std.

Tipp: Frischbackbaguette mit der Kräutermischung bestreichen, noch etwas Knoblauch dazupressen und gratinieren.

Schoggi-Bananen

Zutaten:

- 4 Bananen
- 4 Reihen Volg-Familienpreis-Milchschokolade
- 4 Alufolienstücke 20 x 20 cm



Zubereitung:

1. Bananen durch die Schale, der Länge nach einschneiden, damit man sie später, mit den Enden nach oben, auf den Grill legen kann und die Schale nach unten geschlossen ist.
2. Die Schokoladenstücke in die Einschnitte stecken und mit

Alufolie umwickeln.

3. Die Bananen für ca. 10 Minuten auf den Grill legen.

Zubereitung 5 Min. + Grillzeit 10 Min.

Pikante Geflügelmarinade

Zutaten für 8 Pouletteile:

- ⅛ l Weisswein
- 4 EL Weissweinessig
- ½ Zwiebel, grob gehackt
- 5 Salbei-Zweige



Zubereitung:

Weisswein und Essig in eine Pfanne geben. Salbeiblätter von den Stängeln zupfen und mit den Zwiebeln zur Flüssigkeit geben. Aufkochen und auskühlen lassen.

Zubereitung ca. 20 Min.

Tipp: Teile darin einlegen oder bepinseln.

Feta in der Folie



Zubereitung:

1. Je einen Teelöffel Olivenöl auf die Alufolien geben
2. Den Feta halbieren, auf die Folie legen.
3. Die Feta-Stücke je mit einer Zitronenscheibe belegen, mit etwas Oregano bestreuen und die Folie gut und satt verschliessen. Auf jeder Seite 5 Min. grillieren.

Zubereitung 5 Min. + Grillzeit 10 Min.

Zutaten für 4 Personen als Beilage:

- 200 g Feta, griechisch
- 2 TL Olivenöl
- ½ Zitrone
- 1 Pr. Oregano, getrocknet
- 2 Alufolienstücke 15 x 15 cm

Auberginen-Taler

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 Schafschäbli, 125 g, oder Mozzarella, 150 g
- 100 g Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 100 g Paniermehl

Zubereitung:

1. Aubergine in 8 Scheiben (Sch.) von ca. 1 cm Dicke schneiden.
2. Schafschäbli in 4 Sch. schneiden, auf 4 Auberginen-Sch. verteilen und mit je einer weiteren Auberginen-Sch. belegen.
3. Die Auberginen-Taler erst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen,

im Paniermehl wenden und auf dem Grill goldbraun grillieren.
Zubereitung 30 Min. + Grillzeit 10 Min.



HERAUSGEPICKT

Wussten Sie, dass ...

Jau ses sin in balcun vi d'ina maisa da dus. I va in bel ventin. Davosvart aud jau musica. Davant mai sin maisa stat in magiel bola rinfrestganta cun frajas dultschinas ed in lung plat cun si turettas da tomatas tschareschas, perlas da mozzarella ed ina bandiera da basilic, navettas da figs garnidas




La dumonda cardinala

cun chaschiel-chaura frestg ed ulivas grecas emplenidas cun mandels. Gist daspera sa chatta ina cuppetta salata d'avocados preparada cun ieli d'ulivas e suc da limettas, cundida cun fleur de sel. Ed en l'aria ina savur odurusa da citronas e rosmarin.

Qua s'avischina tuttenina in galantum cun in surrir lusingiant. Jau al guard plain speranza, lasch crudar levat il givlar da mes vestgi e tschegn en sia direcziun. Jau fixesch ses lefs spetgond cun brama in invit per in saut. "Tge lain anc metter sin il grill?", ma dumonda el ed jau ma dasd andetgamain or da mes siemi. Mes ami tegna enta maun ina platta cun si lieungas da zuchetti, strilvas da peperoni, schampignuns emplenids cun gorgonzola, pitschens tartuffels e pistuns da tirc. Ils pèzs-pulaster trafilads cun paletscha da citronas e rosmarin brasan gia sin il grill. Vesend tut quests buns baccuns ma sent jau puspè pli datiers dal pajais da la cucagna. Ina grillada sin l'agen balcun è bain insatge flot - in pau sco vacanzas curtas. Sulettamain il timing stuain nus anc exercitar in zic.

Bels viadis en munds fantastics e culinaries e stai bainin!


Angela Schmed

••• viele der Eier im Volg von lokalen Produzenten stammen? Die «Feins vom Dorf»-Eier kommen direkt vom Hof in den Dorfladen – ohne lange Transportwege. Besonders reichhaltig ist jetzt das Frischeangebot. Auch bei saisonalem Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Kirschen, Salaten und Rüebli

kommt ein Teil direkt aus dem Dorf – sofern die Produkte lokal vorhanden sind und den Ansprüchen genügen. Achten Sie beim Einkauf auf das «Feins vom Dorf»-Label. Diese Produkte unterstreichen die lokale Verwurzelung von Volg. Zum Sortiment «Feins vom Dorf» gehören auch Brot, Honig oder Weine.



Auf einer Alp im Tessin erwachte vor 30 Jahren Meret Bisseggers Leidenschaft für essbare Wildpflanzen. Nun erschien ihr erstes Buch zum Thema. Mehr als 60 Pflanzen werden beschrieben und in Bildern vorgestellt. Gezeigt werden Standorte, Erkennungsmerkmale, Verwechslungsgefahren und die Verwendung in der Küche. Natürlich mit vielen Rezepten.

Meret Bissegger: Meine wilde Pflanzenküche
Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen, AT Verlag, 320 Seiten
ISBN: 978-3-03800-552-0

Lesenswert!

Ein Buch, fast wie Ferien in Italien: Original italienisch schmecken die über 200 köstlichen Gerichte von Antipasti, Primi über Secondi bis Dolci. Die Zubereitung ist dank der üppig illustrierten Rezepte einfach. Sonderkapitel zu Pasta, Pizza, Wein, Käse und vielen anderen Genüssen gewähren Einblicke in die Kultur der italienischen Küche.

Buonissimo!
Unsere Lieblingsrezepte aus Italien,
Edition Fackelträger, 256 Seiten
ISBN: 978-3-7716-4442-0





Informationen zu BEA
www.bea-verlag.ch
oder Tel. 056 444 22 22

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Eines von 10 Jahresabos der «GlücksPost» im Wert von Fr. 164.– gewannen Elsbeth Jakob aus Neuenhof, Esther Burlet aus Oberlunkhofen, Heinz Hefti aus Maienfeld, Stephan Felder aus Dietwil, Simone Buck aus Rotkreuz, Elfrieda Senn aus Buchs, Rolf Kohler aus Niederlenz, Verena Lanfranchi aus Nürensdorf, Hans Burger aus Muttenz und Franziska Rüedi aus Volketswil. 5 Gewinner dürfen sich über einen Volg-Gutschein im Wert von je Fr. 50.– und 10 Gewinner über einen Volg-Gutschein von je Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 4/11: «Traubentrester»



Copyright: fotolia

De grünen Duume

Manche Pflanzen streben nach Höherem: An Mauern, Zäunen, Drähten oder Holzlatten entlang ranken sie sich hinauf, verdecken unschöne Stellen, schaffen Sichtschutz und locken Nützlinge und Vögel an. Einjährige Pflanzen wie Kapuzinerkresse, Hopfen, Schwarzzügige Susanne, Glockenrebe oder Duftwicke wachsen in wenigen Wochen bis zu drei Metern, benötigen aber Kletterhilfen. Andere, wie der mehrjährige und robuste Wilde Wein mit seinem schön gefärbten Herbstlaub windet sich fast selbstständig an allem hinauf, was sich anbietet. Ein besonders üppiger Blüher ist Clematis (siehe Bild): Es gibt ihn in einer grossen Sortenvielfalt und verschiedenen Blühfarben. Wichtig ist, dass der Wurzelbereich im Schatten steht. Pflanzen Sie daher kleinwüchsige Stauden wie Hosta oder Bergenien davor.

Gewinnen

mit Kägi-fret

Auflösung des Kägi-fret-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 03/11: Antwort C, 13.

Stephan Brändle aus Uznach gewann den 1. Preis im Kägi-fret-Wettbewerb: 4 Nächte im Hotel Hirschen Wildhaus, inkl. Vollpension, Eintritt ins Spa Carpe Diem und diverser Behandlungen für 2 Personen im Wert von Fr. 1432.–. Den 2.–5. Preis, je 2 Nächte im Hirschen Wildhaus, inkl. Halbpension und Behandlung nach Wahl im Spa im Wert von Fr. 814.– gewannen Leser aus Sonntal, Neuendorf und Gümmenen. 5 Teilnehmer gewannen je eine Übernachtung für 2 Personen im Hirschen Wildhaus, inkl. Frühstück und Benützung des Spas im Wert von Fr. 298.–. 15 weitere Teilnehmer gewannen je zwei Retourfahrten mit der Stand- und Luftseilbahn von Unterwasser bis auf Chäserrugg, inkl. Essen im Gipfelrestaurant im Wert von Fr. 106.–. 25 Gewinner erhielten je ein Geschenksortiment gefüllt mit 750 g Toggenburger Spezialitäten im Wert von Fr. 20.–.



Der Gewinner Stephan Brändle aus Uznach bei der Preisübergabe mit Rebecca Willi von Kägi und Söhne AG, Marketing und Verkauf Schweiz (l.) und Volg-Product-Managerin Gabi Fehr.

Demnächst

«Öise Lade» 07/11 erscheint am 30. Juni 2011.



Ob klassisch oder unkonventionell: Tatar ist das ideale kalte Gericht für heisse Sommertage. Wir stellen coole Tatar-Ideen in allen Farben und Formen vor.

Tatar

total

Nicht nur Fischers Fritz mag frische Fische. Wir zeigen Ihnen, warum Fisch so gesund ist, erklären die verschiedenen Zubereitungsarten und präsentieren frische Rezeptideen.



FrISCHE FischtIPPS

an der Angel



HENNIEZ

Leben pur

