

JULI 07/11

OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE&MORE
Fischtipps
frisch geangelt



Tatar total



frisch und
fründlich **Volg**

MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM



AKTION

AUF ALLEN MÖVENPICK FAMILIENPACKUNGEN*
VOM 11. - 16. JULI 2011.

Z.B. VANILLA DREAM JETZT CHF 8.40 STATT CHF 10.60

*IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN SIND EINZELNE PRODUKTE EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich

Fischtipps frisch geangelt



Editorial

Die Schweizer sind so reich, weil sie ihr Geld gar nicht ausgeben können. Die Läden sind nämlich nur dann geöffnet, wenn sie selber an der Arbeit sind», meinte kürzlich ein ausländischer Gast leicht belustigt beim abendlichen Spaziergang durch eine verlassene «Einkaufsstrasse». Tatsächlich staunen Touristen nicht nur über die Berge und viele weitere Attraktionen unseres Landes, sondern auch über die eingeschränkten Ladenöffnungszeiten.

Dabei hat sich in den letzten Jahren auch bei uns viel getan. Die längeren Öffnungszeiten sind zweifellos eine Reaktion auf gesellschaftliche Entwicklungen. Die Konsumenten erwarten heute nicht nur andere Sortimente, sondern auch andere Möglichkeiten des Einkaufs. Sie sind so mobil und flexibel, dass man ihnen nicht mehr vorschreiben kann, wo und wann sie ihre Einkäufe zu tätigen haben. Mit Öffnungszeiten wie vor 10 und 20 Jahren gäbe es einen Grossteil unserer 540 Volg-Läden nicht mehr! Dorfläden sind auch deshalb wieder attraktiver geworden, weil sie länger offen sind.

Die längeren Ladenöffnungszeiten entsprechen also den heutigen Erwartungen unserer Kundinnen und Kunden. Weshalb die erweiterten Öffnungszeiten auch von den Mitarbeitenden geschätzt werden, verrät Ihnen das Team im Volg Liestal auf Seite 23.

frisch und fründlich




Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung

MORE & MORE



Küche



Freizeit



Weinerlebnis

| | |
|------------------------------|-------|
| KÜCHE <i>aktuell</i> | |
| Tatar: raffiniertes Rohstoff | 5-7 |
| Kochschule | |
| Kochen lernen von Profis | 9-13 |
| Einfach & bequem | |
| Pastetli passt perfekt! | 14-15 |
| Saison im Volg | |
| Heute ist Badi-Tag | 51 |

| | |
|----------------------------------|-------|
| Naturena | |
| Neue Kurse auf den Erlebnishöfen | 39 |
| Activo | |
| Schnupperkurs Pilzkunde | 41 |
| Kochkurs | |
| Flirt mit Frankreichs Küche | 43 |
| Freizeit outdoor | |
| Serviettenhalter selbstgemacht | 45 |
| Teens | |
| Pimp your Flip-Flops | 47 |
| Volgi & Volgine | |
| Sommerferien-Rätselspass | 48-49 |

| | |
|----------------------------------|-------|
| Weinerlebnis | |
| Feuerrot und Himmelblau | 16-17 |
| Familienpreis | |
| Mit süsser Power in den Tag | 19 |
| Aktueller Tipp | |
| Quellfrisch auf den Tisch! | 20-21 |
| Für Körper, Geist und Motorsport | 33 |

| | |
|--|----|
| Dorfläden | |
| Für Frühaufsteher und späte Heimkehrer | 23 |

| | |
|------------------------------|-------|
| Typisch Schweiz | |
| Typisch Volg | |
| Beerenstarkes in der Flasche | 24-25 |

| | |
|-----------------------------|-------|
| In eigener Sache | |
| Neuer Frischdienst Oberbipp | 26-27 |

| | |
|--|----|
| OISICHUCHI | |
| BI FRISCH UND FRÜNDLICH ZUSAMMENGEKOMMEN VOM VOLG | 29 |

| | |
|--------------------|----|
| Wettbewerb | |
| Gewinnen mit Kamby | 31 |

| | |
|-------------------|-------|
| Novissimo | |
| Neu in Ihrem Volg | 34-35 |

*Muuh,
das isch
frisch!*
d'Lisa



*Us dä Milch vo
dä Lisa.*



*D'Frischchäs-Produkt
vo Züger.*



Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 53.

*Schmeckt nach Meer:
Mr. Fishs Melone, eine
Netz-Melone mit Thon-Tatar.*



*Vorspeise aus dem Glas: ein buntes
Gemüse-Tatar mit Frischkäse.*

Tatar: Roh, aber oho!

So fein wie unsere Tatars geschnitten sind, so schmecken sie auch. Und ideal für heiße Sommertage sind die kalten Feinheiten obendrein.

*So süß kann Tatar sein:
die Dessertvariante Mezza Luna,
ein Pfirsich-Himbeer-Halbmond.*



*Kleine feine Tatar-Häppchen:
Das Gurken-Radiesli-Tatar auf
Apéro-Löffeln serviert.*

Wenn es draussen heiß ist, darf der Herd getrost kalt bleiben. Das Verlangen nach Kühlem und Erfrischem ist gross – auch beim Essen. Frische Tatars sind so perfekt für die warme Jahreszeit wie ein Sprung in den See. Wir zeigen Ihnen auf den nächsten Seiten, dass ein

Tatar nicht nur aus Rindfleisch bestehen kann. Fisch, Früchte, Gemüse, Kräuter oder Käse – aus fast allem lässt sich ein Tatar zaubern. Und auch auf dem Teller brillieren die Sommerstars in allen Formen. Staunen Sie auf den nächsten Seiten, was sich aus dem Kleingehackten Kreatives anrichten lässt. ▶

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 53.

Genuss in Pyramidenform: das erfrischende Apfel-Gurken-Tatar.



In Schale geworfen: Avocado-Crevetten-Tatar.



Fein gehackt

in Form gebracht



Bunt gewürfelter Gemüse-Mix: Artischocken-Tomaten-Tatar.



Wein
empfehlung

Der fruchtige Dôle Blanc Valais AOC Fleur d'Amour und das Artischocken-Tomaten-Tatar ergänzen sich optimal.

Bringt Ferienstimmung: das Hellas-Tatar.



Wie Gott in Südfrankreich

Unternehmen Sie eine kulinarische Reise in den Süden Frankreichs und genießen Sie einen Abend lang die mediterrane, leichte Schlemmerküche mit frischen Kräutern, Tapenaden, Fisch und vielem mehr. Alle Infos finden Sie auf Seite 43.

Sternstunden für den Gaumen: das Birnen-Tatar



Die Geschichte des Tatars, munkelt man, rührt von den Tataren her. Die so bezeichnete Völkergruppe soll nämlich nicht einfach mir nichts, dir nichts auf ihren Pferden wild durch die Gegend galoppiert sein. Die Männer hatten unter ihren Sätteln angeblich auch rohes Fleisch, das sie mürbe ritten und danach roh verzehrten. Die berühmtesten Tataren sind denn auch gleich die unrühm-

lichsten: die plündernden Truppen des Dschingis Khan.

FRISCH GENIESSEN, BITTE!

Berühmt, und das erst noch mit exzellentem Ruf für eine edle Speise, ist auch das Tatar. Vom klassischen Rinds-Tatar bis zum verführerischen Dessert-Tatar schmeckt der raffinierte Rohstoff sündhaft gut. Das Geheimnis liegt im Kleingehackten, fein Vermischten und nicht zuletzt in der Präsentation, die so vielfältig

ist wie die zahlreichen Tatar-Arten. Eines haben alle Tataren gemeinsam: Sie sollten frisch gegessen werden.

TATAR ODER TARTAR

Tatar ist übrigens nicht zu verwechseln mit Tartar. Das Tartar mit r steht für eine mayonnaiseartige Sauce auf der Basis von gekochten Eiern und Kräutern und schmeckt ebenso wunderbar. Doch das wäre wieder eine neue Gerichte-Geschichte. ▶



Weinempfehlung

Der noble Rosé *Ceil de Predrix Valais Nid d'Amour* passt hervorragend zu Pilzgerichten wie dem Pilz-Schinken-Tatar.



Fischgerecht serviert: das Lachstatar.



Pilz-Parade auf dem Teller: das Pilz-Schinken-Tatar.



Unser bestes Stück Natur.

Weil die Natur das schönste Zuhause ist.



www.agrinatura.ch



Landjäger

Unverkennbar: Fest im Biss und würzig in der Nase. Der ideale Snack.



Schweinskoteletts

Der Klassiker unter den Grillartikeln. Ein saftiger Leckerbissen, ganz einfach zuzubereiten.



Bauernschinken

Sein mildes und würziges Aroma verwöhnt den Gaumen. Einfach köstlich.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 53.



Unschlagbares Quartett fürs Rinds-Tatar: Rindsplätzli, Kapern, Cognac und Eier.

Bunt gewürfelte Gemüse-Mix: Artischocken-Tomaten-Tatar.

Tipps & Tricks Beefsteak-Tatere



1. Reinigen Sie das Ei gründlich und servieren Sie das Eigelb direkt in einer Hälfte der Eischale auf dem Fleisch.



2. Reichen Sie das Eigelb in einem Glas separat dazu. Der Gast entscheidet, wie bei Punkt 1, wie viel Eigelb er zum Fleisch geben möchte.

3. Drücken Sie mit einem Löffel eine kleine Mulde ins gehackte Fleisch und geben Sie das Eigelb direkt zum Fleisch.



Geröstete Toastbrot-Ecken und feine Butter gehören zum klassischen Rinds-Tatar.

Das Beefsteak-Tatar ist das klassische Tatar und wird mit Rindfleisch zubereitet. Das Fleisch sollte mager sein, ob es sich um Rindsplätzli, -filets oder -hufte handelt, spielt hingegen keine Rolle. Traditionell wird es ungewürzt serviert oder nur mit wenig Salz und Pfeffer angemacht. Am Tisch findet dann das grosse Verfeinern statt. So hat jeder ein Tatar ganz nach seinem Gusto. Wenn Sie das Tatar gewürzt aufzutischen möchten, beachten Sie, dass rohes Fleisch mehr Würze braucht als gebratenes, weil die Röstaromen fehlen. ▶



Bringen Sie Ihr Tatar so in Form, wie es Ihnen beliebt. Zahlreiche Backformen gibt es im Backformen-Shop unter www.backformen-shop.ch

Rassiger Klassiker

Tipps & Tricks



Der Profi für heisse Küchentipps:
Jonas Schönberger

- Ein Tatar immer frisch zubereiten und sofort servieren. Es kann nicht im Voraus gemacht werden.
- Pro Person rechnet man für einen Hauptgang mit zirka 150 Gramm Fleisch.
- Hackfleisch ist für ein Rindstatar nicht geeignet. Das Fleisch muss frisch klein geschnitten werden.
- Alle Zutaten gekühlt und das Fleisch ganz am Schluss verarbeiten. Das Fleisch kann mit dem Messer geschnitten oder durch den Fleischwolf gedreht werden.
- Das Frischfleisch zuerst im Gefrierfach anfrieren und dann schneiden. So bleibt es länger kühl.

TOUT CHAUD TOUT FRAIS
ORIGINAL
OFENFRISCH GENIESSEN



Es ist wieder Grillzeit.
Da ist für jeden ein Stück dabei.



Christenkrantz



Bürlichkrantz dunkel

Jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg.
Brote in kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

OFENFRISCH GENIESSEN.

Hiestand 

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 53.



Manche mögen's scharf – andere richtig hot! Mit Gewürzen wie Cayennepfeffer, Tropical-Pfeffer und Paprika oder ein paar Tropfen Tabasco gestaltet jeder sein Tatar so feurig, wie er mag.

Jetzt geht's drunter und drüber



Darf's ein Schuss mehr Geschmack sein? Verfeinern Sie Ihr Rindstatar mit Hochprozentigem wie Whiskey oder Cognac. Die alkoholfreie Variante: Der fruchtige Apfelessig sorgt für eine angenehm säuerliche Note.



Nach dem Zerkleinern kommt das Verfeinern. Am Tisch erhält das Rinds-Tatar den letzten Schliff! Denn für die würzige Note sorgt am besten jeder Esser selbst – damit das Tatar zum persönlichen Gaumen-Traum wird. Das kann ein Schuss Hochprozentiges für den besonderen Gusto, etwas Meerrettichsenf für erfri-

schende Schärfe oder ein paar Spritzer Tabasco für mehr Feuer sein. Möglichkeiten, dem Rinds-Tatar noch mehr Geschmack zu verleihen, gibt es viele – von A wie Apfelessig bis Z wie Zitronensaft. ▶

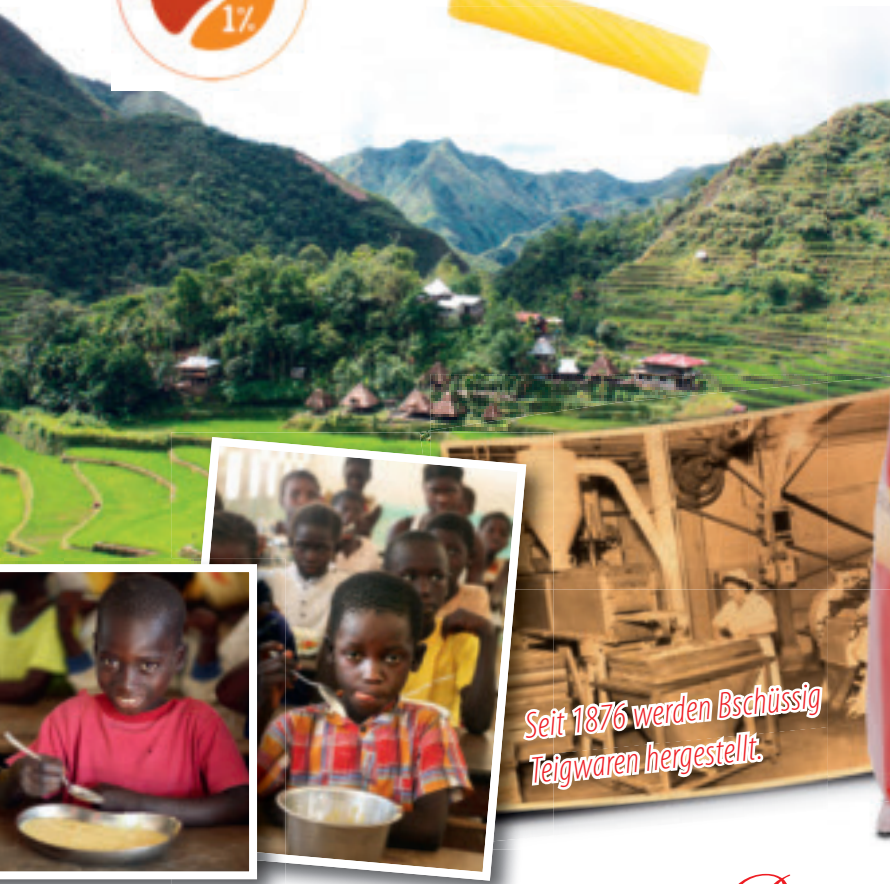
Jeder kann ruhig seinen Senf dazu geben. Ob Volg-Familienpreis-Senf, Körner- oder Meerrettichsenf – die Würzpaste aus Senfkörnern ist in jeder Form der ideale Verfeinerer. Ein Spritzer Zitronensaft verleiht dem Tatar noch mehr Frische.



Senf, Salz, Pfeffer, Kapern, Zwiebeln, Peterli, Eier und etwas Cognac verleihen dem Rindstatar den guten Geschmack.

Setzen auch Sie ein ZEICHEN

Helfen Sie mit, Hungersnot zu lindern.
Beim Kauf von Bschüssig Urschweizer Traditions-Teigwaren
wird 1% an das Projekt «LUNA» in den Philippinen
gespendet. Die Dorfschule erhält eine Schulküche mit
Gemüsegarten und Kleintierzucht.



Seit 1876 werden Bschüssig
Teigwaren hergestellt.



PASTA *Premium* AG

Swiss Premium
Quality

www.pasta-premium.com

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 53.



Dem fruchtig-saftigen Apfel-Gurken-Tatar geben Reiscracker den perfekten Boden.

Frische oder tiefgekühlte Himbeeren, nach Belieben mit etwas Zucker, zu einer Sauce püriert, geben dem Dessert-Tatar Mezza Luna den letzten Schliff.



Etwas einreduzierter Aceto balsamico rosso hebt den Birnen-Tatar-Stern optisch und geschmacklich hervor. Den Balsamico nicht zu heiss werden lassen, sonst wird er bitter.



Angerichtet auf knusprigen Tuc-Crackern wird das Artischocken-Tomaten-Tatar im Nu zum handlichen Fingerfood.



Ein Naturejogurt mit frischen Minzblättern macht Mr. Fishs Melone noch erfrischender.

Das grosse Tatarama



Ein Püree aus gekochter roter Peperoni, ein sogenanntes Peperonicoulis, gibt dem Avocado-Crevetten-Tatar mehr Farbe und einen schönen Kontrast.

Jedem Tatar sein perfekter Begleiter: So wie man jedem Tatar seine eigene Form geben kann, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, es mit anderen kulinarischen Leckerbissen anzurichten. Dass man zum Klassiker, dem Rindstatar, Toastbrot und Butter reicht, ist kein Geheimnis. Als Unterlage mit Biss eignen sich aber auch andere feine Dinge wie Pumpernickel, Reis- oder Tuc-Cracker. Etwas Balsamico, ein Peperonicoulis oder ein Himbeerpüree sorgen für Farbe auf dem Teller und geben dem Tatar den letzten Schliff in Sachen Geschmack. Wir zeigen, mit welchen Beilagen Sie aus jeder Tatar-Kreation eine Traum-Kombination machen. ◀



Anstelle der Sauerrahm-Dillsauce schmeckt das Lachstatar auch wunderbar mit Meerrettichsauce und Pumpernickel.

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

EINFACH & bequem

Für die meisten Kinder gehören Pastetli zu den absoluten «Mmm»-Gerichten. Die knusprig leichten Wundertüten mit der feinen Füllung haben sich seit Generationen in vielen Haushalten als Gute-Laune-Mahlzeiten etabliert. Werden die Kinder von einst erwachsen, hält die Begeisterung an. Nicht nur, weil Erinnerungen geweckt

Viva Mexico: Die farnefrohen Pastetli Tex Mexx sind schnell zubereitet.

Pastetli

Pastetli Tex Mexx

Für 4 Personen:

4 Pastetli im Ofen bei 80 °C etwas vorwärmen, vertikal halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf einen Teller legen. 2 Beutel Mexican Salat darauf verteilen. Blattsalat dazulegen, mit Volg-Salatsauce beträufeln, mit Chilis garnieren.



Mischsalat, Pastetli, Volg-French-Dressing und Hero-Mexican-Salat im Beutel finden Sie in Ihrem Dorfladen.

werden. Dank der fertigen Pastetli aus dem Volg, die nur noch kurz erwärmt werden müssen, kann schnell ein feines Menü serviert werden.

AUFSTREBER

Pastetli bestehen aus Blätterteig, einem Ziehteig aus Mehl, Salz und Wasser, der ohne Hefe aufgeht. Durch

mehrfaches Ausrollen und Zusammenschlagen werden Fettschichten in den Teig eingearbeitet. Während des Backens verdampft das Wasser im Teig und das Gebäck dehnt und hebt sich. Die Fettschichten wirken dabei wie eine Sperre und halten die Teigschichten in Form. Blätterteig ist weitgehend geschmacks-

neutral. Dadurch eignen sich Pastetli für süsse und herzhaftere Füllungen.

FEURIG UND FRUCHTIG

Unsere «Tex Mexx»-Variante bringt unkompliziert mexikanisches Temperament auf den Teller. Und die fruchtige «Bireweich»-Füllung erobert im Handumdrehen die Gaumen aller Süßmäuler. ◀

- Pastetli können für den Vorrat in der Packung tiefgefroren werden. Bei Zimmertemperatur auftauen und wie üblich aufbacken.
- Statt Birnen eignen sich auch andere Dosenfrüchte für süsse Pastetli-Füllungen, zum Beispiel Mangoschnitze oder Aprikosen, kombiniert mit Vanille- oder Karamell-Creme. Oder greifen Sie zu frischen Saisonfrüchten.
- Als Alternative zum Mexican Salat bieten sich hartgekochte Eier, Fertigsalate, Siedfleisch-Reste, Geschnetzeltes, Erbsen oder Thon aus der Dose an.

passt perfekt!

Pastetli machen Partylaune: Das luftige Blätterteig-Gebäck ist schnell gefüllt, variantenreich und auch optisch ein Leckerbissen.

Schnelles Dessert
für Kluge:
Pastetli Bireweich.

Pastetli «Bireweich»

Für 4 Personen:

4 Pastetli im Ofen bei 80 °C etwas vorwärmen und in der Mitte durchschneiden. Williamsbirnen-Hälften aus der Dose in kleine Stücke schneiden und in die Pastetli füllen. Je eine Kugel Schoggi-glace darübergeben und sofort servieren.



Drei fürs süsse Pastetli-Glück:
Williamsbirnen aus der Dose, Pastetli und
Volg-Schokoladenglace.

Es war Marie von Burgund, die 1420 den Grundstock für den Pinot-Noir-Anbau im Waadtland setzte. In jenem Jahr floh sie, schwanger, vor der Pest ins Schloss Morges. Als Dank für die Gastfreundschaft schenkte sie den Anwohnern bei ihrer Abreise einige Weinstöcke der Servagnin-Rebe, heute bekannt als Pinot Noir.

QUALITÄTSNAME

Salvagnin wird sortenrein aus Pinot Noir oder Gamay produziert, oder als Cuvée aus beiden. Der Markenname «Salvagnin AOC» wurde speziell zur Bezeichnung von rotem Qualitätswein aus dem Kanton Waadt geschaffen, und das mit Erfolg: Der Rotwein, der zu traditionellen Gerichten genauso passt wie zu exotischen, ist weit über die Kantonsgrenzen hinaus bekannt.

LIEBLICH WIE DAS LAND

Eng verbunden mit der Landschaft, aus der er stammt, ist auch der Bodenseekäse. Dieser milde und aromatische Halbhartkäse wird aus frischer, thermisierter Rohmilch hergestellt. Thermisiert bedeutet, dass die Milch kurz auf 57 bis 68 Grad erwärmt wird. Nach der Herstellung reift der Bodenseekäse rund sechs Wochen.

KÄSE-KÖNNER

Produziert wird er von der Käseerei Rislen in Rossrüti, einem 12-Personen-Betrieb zwischen Romanshorn und Wil. Das Unternehmen hat sich auf pasteurisierten Halbhartkäse spezialisiert, ist aber auch in der Lage, qualitativ hochwertigen, Rohmilchkäse herzustellen. Der Bodenseekäse wird von Kennern als beliebter Dessertkäse sowie als Grundlage für die kalte und warme Käseküche geschätzt.



Wein des Monats
Salvagnin AOC Feu Sacré
75 cl
statt Fr. 9.10
Fr. 7.50

Käse des Monats
Bodenseekäse
100 g statt Fr. 2.-
nur Fr. 1.60

**Genuss aus Ost und West:
Der Salvagnin AOC Feu Sacré
und der Bodenseekäse mit seiner
blauen Etikette sind das perfekte
Paar für laue Sommerabende.**

Feuerrot und Himmelblau

*Kleinbetrieb mit grossem
Know-how*

**Käser Hansruedi
Schläpfer über-
wacht und optimiert
das Schneiden der
Gallerte.**



Die Käseerei Rislen wurde 1930 gegründet und ist ein Familienbetrieb. Inhaber Christian Oberli, eidgenössisch diplomierter Käsemeister, führt das Unternehmen in der dritten Generation. Die Käseerei verarbeitet jährlich rund sieben Millionen Kilogramm Milch aus der Umgebung zu 25 verschiedenen Käsespezialitäten.

Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. Juli 2011, solange Vorrat.



WEINNotizen

Schweizer Weine haben bei Volg einen hohen Stellenwert: Kein anderer Detailhändler verfügt über einen so hohen Anteil an Schweizer Weinen. Die einheimischen Tropfen und lokalen Landweine erfreuen sich grosser Beliebtheit: Sie machen rund 45 Prozent des Weinumsatzes aus. Das hängt auch mit der guten Qualität zusammen.



SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ 2009

SCHWEIZ
FARBE: helles Rubinrot.
CHARAKTER: Aromen von roten Früchten. Im Gaumen rund, weiche Struktur, ausgewogen, fruchtiger Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: den täglichen Mahlzeiten. Vor allem im Sommer sehr angenehm, da er leicht gekühlt serviert werden kann.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte.

HALLAU AOC SOMMERGLUT PINOT NOIR 2009

SCHWEIZ
FARBE: kräftiges bis dichtes Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase Waldbeeren mit würzigen und pfeffrigen Aromen. Im Gaumen weicher Auftakt, breiter und dichter Mittelteil, samtiger Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: gebratenem oder geschmortem Rind, Schweine- oder Kalbfleisch, kalten Fleisch- und Käseplatten.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte*.

DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR 2009

SCHWEIZ
FARBE: kräftiges Rubinrot.
CHARAKTER: fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Rindfilet an Pfeffersauce, Lamm, Käseplatte.
GENIESSEN BEI: 13–15 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte.

FÉCHY AOC LA CÔTE 2009

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

CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS 2009

SCHWEIZ
FARBE: Lachsfarben.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch und aromareich. Am Gaumen lebendig, fruchtig, feurig.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Champignons an Rahmsauce, Kalbfleisch, kaltes Fleisch, gegrilltes Poulet, Fisch und leichte Sommergerichte.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 17,25 Punkte*.

DÔLE BLANCHE AOC 2010

SCHWEIZ
FARBE: Zwiebelschalenfarben.
CHARAKTER: in der Nase Aromen von frischen Früchten mit deutlicher Himbeernote. Am Gaumen ein anmutiger Rosé, der durch seine Frische und seinen aromatischen, fruchtigen Geschmack besticht.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Spargeln, weissem Fleisch – grilliert oder gebraten – pikanten und exotischen Gerichten.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte.

VOLGAZI! PERLWEIN

SCHWEIZ
FARBE: helles Gelb mit grünlichen Reflexen.
CHARAKTER: in der Nase florale Noten. Weicher, langer Auftakt durch natürliche Restsüsse, erfrischendes Prickeln der Kohlensäure, harmonische Säure, eleganter Körper, nachhaltiger, aromatischer Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Aperitif, gereiftem Hartkäse, ist aber jederzeit ein Hochgenuss.
GENIESSEN BEI: 8 °C.
BEWERTUNG: 18,25 Punkte*.

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

MEINE Bestellung

Aktion 4. bis 30. Juli 2011

ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ 75 cl nur Fr. 45.— statt Fr. 54.60
- Anzahl 6er-Karton HALLAU AOC SOMMERGLUT 75 cl nur Fr. 69.— statt Fr. 83.40
- Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR 75 cl nur Fr. 53.40 statt Fr. 65.40

WEISSWEIN

- Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC LA CÔTE 75 cl nur Fr. 57.— statt Fr. 71.40

ROSÉWEINE

- Anzahl 6er-Karton CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR 75 cl nur Fr. 53.40 statt Fr. 65.40
- Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS FLEUR D'AMOUR 75 cl nur Fr. 53.40 statt Fr. 65.40

SCHAUMWEIN

- Anzahl 6er-Karton VOLGAZI! PERLWEIN 75 cl nur Fr. 63.— statt Fr. 77.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

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

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. Juli 2011, solange Vorrat.

GLÄNZENDE AUSSICHTEN

FÜR WEISSERE
ZÄHNE

**JETZT
PROBIEREN!**



NEU IM STREIFENFORMAT

NEU

Entdecken Sie Le Parfait Léger!*



Der volle Geschmack von
Le Parfait Original
mit **30% weniger Fett!**

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Sehen Sie sich den neuen TV Spot auf www.leparfait.ch an!

Das erste kakaohaltige Getränk, das die Azteken aus Wasser, Kakao, Vanille und Cayennepfeffer zusammenschmeckten, hiess Xocóatl. Noch schmeckte das braune Gebräu allerdings bitter. Doch es gab der Schokolade ihren Namen. Die Spanier brachten den Kakao im 16. Jahrhundert nach Europa, wo man herausfand, dass er durch die Zugabe von Rohzucker eine wunderbar süsse Versuchung

darstellt. So zubereitet, schwang die Trinkschokolade in Adelskreisen rasch zum Modegetränk auf.

KALT UND HEISS BEGEHRT

Beliebt ist Kakao nach wie vor – vor allem bei den jüngsten Familienmitgliedern. Doch auch Erwachsene verbinden mit einem Glas heisse oder kalte Schoggi schöne Kindheitserinnerungen, die man noch so gerne wieder aufleben lässt. Morgens für ei-

nen süssen Start in den Tag, als flüssiges Zvieri, abends vor dem Einschlafen oder zum Verfeinern von Desserts: Das neue Volg-Familienpreis-Frühstück-Schokoladenpulver hat genügend Inhalt für viele schokoladige Träume. ◀

Tipp: Auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch erfahren Sie, wie Sie im Nu mit 1 EL Schokoladenpulver ein leckeres Schoggi-Frappé zaubern.



Diana Anhorn, Filialleiterin im Volg Güttingen, präsentiert das neue Volg-Familienpreis-Frühstück-Schokoladenpulver.

Mit süsser Power in den Tag

Entdecken Sie die Schokoladenseite des Lebens! Das neue Volg-Familienpreis-Frühstück-Schokoladenpulver sorgt für feine Energie – und das nicht nur zum Zmorge.

Fotos: Sandrine Alouf – Ausschnitt aus dem Buch Terres d'eau, 2011 – www.terresd'eau.com



Rein und reich an Mineralstoffen: das Quellwasser der «Domaine d'Henniez».



Praktischer Farbcode: Die blaue Etikette steht für «ohne Kohlensäure», die grüne für «wenig Kohlensäure» und die rote für «viel Kohlensäure».

Henniez wird seit 1905 im Herzen des Waadtlandes in Flaschen abgefüllt. Der Wald der Region sichert die Reinheit des Grundwassers.

Quellfrisch

auf den Tisch



Die Kombination aus Lage, Boden und Umgebung verleiht jeder Mineralwasserquelle ihre typische Geschmacksnote. Um Qualität und Reinheit des Wassers langfristig zu bewahren, muss die Natur rund um die Quelle geschont werden. Beim Schweizer Mineralwasser Henniez ist

das 2009 lancierte Programm ECO-Broye ein Beispiel für das Engagement von Nestlé Waters Suisse zum Schutz der Umwelt und der natürlichen Wasserressourcen.

BÄUME ZUM SCHUTZ

Henniez-Wasser wird auf seiner langen Reise durch die Ge-

steinsschichten mit wertvollen Mineralsalzen und Spurenelementen angereichert, bis es inmitten der rund 100 Hektaren grossen «Domaine d'Henniez» an die Oberfläche tritt. 1991 pflanzte Henniez hier 70 000 Bäume, um das Quelleneinzugsgebiet vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Das Programm

ECO-Broye will zusätzlich und in Zusammenarbeit mit den zuständigen Behörden und Landwirten auf einer Fläche von 400 Hektaren rund um die Quelle die Nutzung nachhaltiger Energien sowie eine umweltfreundliche Landwirtschaft fördern.

ENGAGEMENT FÜR DIE ZUKUNFT

Henniez wird seit 106 Jahren im Waadtländer Broye-Gebiet direkt an der Quelle unbehandelt abgefüllt. Dies garantiert, dass die natürliche Reinheit und Ausgewogenheit an Mineralsalzen erhalten bleiben und das Wasser unverfälscht auf den Tisch der Konsumenten gelangt. Seinen guten Ruf verdankt das Wasser auch der Tatsache, dass der Kohlensäuregehalt ganz nach Geschmack individuell gewählt werden kann: Henniez gibt es mit viel (Gazéifiée), wenig (Légère) oder ohne Kohlensäure (Naturelle). Mehr Informationen finden Sie auf www.henniez.ch.



Unilever

NEU



Profitieren Sie
jetzt vom
Einführungspreis
CHF 5.35
statt 5.95
Gültig vom 27.06. bis 20.08.2011

COOL. COOLER.
REXONA MEN
XTRACOOOL



Rexona men
Lässt dich nicht im Stich

07:05

Hochbetrieb fast rund um die Uhr: Die einen Mitarbeitenden im Volg Liestal stehen morgens ab 7 Uhr, die anderen bis abends um 20 Uhr für die Kunden im Einsatz.



12:35



19:32



Für Frühaufsteher und späte Heimkehrer

In Liestal ist der Volg von Montag bis Samstag durchgehend von 7 bis 20 Uhr geöffnet.

Nicht nur die Kundschaft, auch das Laden-Team möchte darauf nicht mehr verzichten.



Christoph Schönmann (regionaler Verkaufsleiter) mit Lena Ronner, Röslü Rudolf, Pamela Schweizer, Benjamin Brand, Jasmin Ferrari (Filialleiterin) und Evelyn Kalbermatter vom Liestaler Volg.

Wenn der Volg Liestal (BL) morgens um 7 Uhr seine Türen öffnet, herrscht sogleich emsiger Betrieb. Filialleiterin Jasmin Ferrari und ihr Team bedienen gut gelaunt die vielen frühen Kunden, die sich auf dem Weg zur Arbeit im Dorfladen noch

schnell mit einem frisch gebackenen Gipfeli oder mit einem Znüni eindecken. Doch nicht nur Berufstätige gehören zu den ersten Kunden des Tages: «Gerade auch ältere Kunden kommen gerne früh am Morgen vorbei, um ihren Einkauf zu erledigen. Viele Liestaler sind offensicht-

lich Frühaufsteher», erzählt Jasmin Ferrari schmunzelnd.

VORTEILHAFT FÜR KUNDEN UND PERSONAL

Nicht nur in den Morgenstunden, auch tagsüber und speziell abends kurz vor Ladenschluss um 20 Uhr ist im Volg Liestal viel los. Aber muss das Personal aufgrund der langen Öffnungszeiten nicht auch länger arbeiten? «Ganz im Gegenteil – die Öffnungszeiten sind auch für uns ein Vorteil», betont Verkäuferin Evelyn Kalbermatter. «Wenn ich für den Frühdienst eingeteilt bin, habe ich dank den durchgehenden Öffnungszeiten bereits am frühen Nachmittag

Feierabend; wenn ich abends bis Ladenschluss arbeite, kann ich dafür am Morgen ausschlafen oder Erledigungen machen.» Bei der Personalplanung achtet Filialleiterin Jasmin Ferrari zudem darauf, die Einsatzzeiten stets fair zu verteilen, sodass jeder im Team regelmässig am Samstagabend frei hat. Dennoch gibt es vereinzelt Kunden, die aufgrund der langen Öffnungszeiten Mitleid mit dem Personal empfinden. Doch Jasmin Ferrari beruhigt: «Wir müssen keineswegs länger arbeiten. Aber es freut uns natürlich sehr, wenn sich die Kunden um unser Wohl sorgen.»

Beerenstarkes in der Flasche

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.



Etwas Beerensirup und kalte Milch vermischen und ein fruchtiger Sommershake ist genussbereit.



«Volg hält mit seinen Dorfläden die Versorgung in kleinen Dörfern aufrecht. Das ist sympathisch. Die Zusammenarbeit mit Volg ist ein Geben und Nehmen. Und das ist heute leider nicht mehr überall der Fall», sagt Hansjörg Laumann, Geschäftsführer von Laumann & Co.

Vier beliebte Früchtchen machen den Volg-Familienpreis-Beerensirup aus. Hergestellt wird er im über 90-jährigen Familienbetrieb Laumann & Co.

Hansjörg Laumanns Mutter führte die Firma Laumann & Co. vor rund 60 Jahren auf einen neuen bedeutenden Weg: «Meine Mutter zeigte meinem Vater damals, wie man Sirup macht», erzählt Hansjörg Laumann, Geschäftsführer der Laumann & Co. im thurgauischen Bischofszell. Das Wissen des Sirupmachens kombinierte die Firma mit der bereits vorhandenen Erfahrung mit der Herstellung von Essenzen und Extrakten für Getränke. Mit Erfolg: Heute werden

über 20 verschiedene Sirups in Grossproduktion hergestellt. Einer davon ist der fruchtige Volg-Familienpreis-Beerensirup. Etwa 7000 Flaschen werden pro Monat davon abgefüllt, etikettiert und verpackt.

NATÜRLICHE AROMEN

Und das geht zackig: Die leeren PET-Flaschen kommen mit Druckluft aufs Förderband, werden gründlich gereinigt und schon fließt das Gemisch aus Fruchtsaft von Himbeeren, Holunder, Erdbeeren und Cassis sowie na-



1. Der Beerensaft wird mit Zucker erhitzt, gefiltert und abgekühlt.



3. Der Beerensirup wird auf den Milliliter genau abgefüllt.



2. Die gereinigten PET-Flaschen kommen aufs Förderband.



4. Die Volg-Familienpreis-Etikette kommt auf die Flasche.

türlichen Himbeer- und Erdbeeraromen in die 1,5-Liter-Flasche.

PRO TAG 40 000 FLASCHEN
40000 Flaschen Sirup gehen täglich total übers Band. «Wir produzieren in der Regel an vier Tagen pro Woche; der fünfte Tag ist für die Reinigung vorgesehen», erklärt Hansjörg Laumann. Seit 1972 leitet er die Firma. Sirup trinkt er immer noch leidenschaftlich gern. Zu seinen Lieblingssirups gehört jener mit Blutorangengeschmack. Auch er ist im Volg-Sortiment erhältlich. ◀

Mit Essenzen fing es an

Mit Essenzen und Aromen für Getränke und Genussmittel fing 1919 alles an: Alfred und Ada Laumann gründeten eine Einzelfirma in Wil, die 1935 nach Bischofszell umzog. Trotz Umsatzeinbussen während des Kriegs infolge Zuckermangels konnte sich die Firma behaupten; 1944 wurde sie zur Laumann & Co. AG. Seit 1972 ist mit Hansjörg Laumann die dritte Generation am Ruder. Seine Zwillingsschwester unterstützt ihn im Betrieb. Unter den 28 Mitarbeitern sind viele langjährige. «Wir hatten schon solche, die von der Lehre bis zur Pensionierung bei uns tätig waren», sagt Hansjörg Laumann.



In Oberbipp hat am 1. Mai der neue Volg-Frischdienst seinen Betrieb aufgenommen. Jetzt erhalten 350 Dorfläden westlich des Baregg隧nels ihre Frischprodukte noch schneller und noch frischer.

Die neue Frische-



Konzentriert im Dienst der Frische: Das Mitarbeiter-Team des Frischdienstes arbeitet in zwei Schichten von 4.45 bis 22 Uhr, damit die angelieferten Produkte möglichst schnell in den Dorfläden sind.



Volg-Frischdienst Oberbipp

Der Frischdienst arbeitet CO₂-neutral und wurde nach den neusten Erkenntnissen gebaut. Nebst den Frischdienst-Aktivitäten sind hier auch die Verkaufsleitung Region West, der regionale Personaldienst sowie Schulungsräume untergebracht.



Drehscheibe im Westen



Erich Ackermann, Leiter Frischdienst Oberbipp: «Wir sind von Null auf Hundert gestartet. Vom ersten Tag an haben alle Lieferungen geklappt.»

Die Volg-Läden machen mehr als die Hälfte des Umsatzes mit Frischprodukten: von Milch und Käse über Fleisch und Fisch bis hin zu Früchten und Gemüse – insgesamt sind dies rund 1500 verschiedene Artikel. Damit sie überall in der Schweiz schnell bei den Kunden sind, hat Volg im bernischen Oberbipp einen neuen Frischdienst mit 6500 m² Lagerfläche gebaut. «Der Standort ist ideal, da die Transportzeiten für die Läden in der westlichen

Hälfte der Schweiz deutlich kürzer sind», erklärt Erich Ackermann, Leiter des Frischdienstes Oberbipp.

IDEALE LAGERBEDINGUNGEN

«Das Herzstück sind das Informatiksystem und die ausgeklügelte Technik für die Temperatur- und Feuchtigkeits-Regulierung», so Projektleiter Erwin Stöckli. «Unsere Lagerräume haben unterschiedliche Klimazonen, damit jedes Produkt opti-

mal gelagert wird.» 30 Millionen Franken wurden in den Neubau investiert. Täglich liefern nun rund 40 Lieferanten die Frischprodukte an, Früchte und Gemüse sogar zweimal am Tag. In zwei Schichten werden diese Produkte – täglich rund 30 000 Bestellpositionen – für die Verkaufsstellen aufbereitet und anschliessend in 17 Touren ausgeliefert. Der Frischdienst nimmt ohne Zusatzfahrten sämtliches Verpackungsmaterial von den Dorfläden fürs Re-

cycling zurück, jährlich rund 3800 Tonnen.

STARKER FRISCHE-EINSATZ

120 Mitarbeiter sind im Frischdienst Oberbipp tätig. Leiter Frischdienst Erich Ackermann sagt: «Sie stellen sicher, dass Produkte, die bis Ladenschluss bestellt werden, bereits am anderen Morgen vor Ladenöffnung in den Dorfläden sind. Davon profitieren selbstverständlich vor allem unsere Kunden in den Verkaufsstellen.»

**NEU
BEI VOLG**

**Grancereale –
die Knusper-Biscuits mit Vollwert.**



Einführungs-
Preis

Fr. 2.95
statt Fr. 3.95
(solange Vorrat)

Grancereale Biscuits sind reich an Ballaststoffen und ausgewählten natürlichen Zutaten.

* Grancereale Frutta ist in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Piccolinis



 **tiefgekühlt**



...machen jeden Apéro zum Hit.

Buitoni[®]

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Demnächst auf **3+**

ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Anita Christener aus Flühli (LU) kocht viel zusammen mit ihrem Mann Urs. Als Gast hätte sie am liebsten einmal Skirennfahrer Didier Cuche.

«Wir kochen
im Team»

Frau Christener, warum haben Sie für «Öisi Chuchi» das Partyfilet ausgewählt?

«Weil es mein Lieblingsessen ist und man es mit verschiedenstem Fleisch zubereiten kann – was man halt gerne mag.»

Kochen Sie oft?

«Als Hausfrau und Mutter von zwei Teenagern, ja. Ich bereite täglich einen Znacht zu. Wenn wir Gäste haben, ist allerdings mein Mann Urs der Chefkoch.»

Kochen ist also im Hause Christener Teamarbeit.

«Ja, ich bin im Alltag fürs Kochen zuständig, mein Mann ist dabei der Verfeinerer. Kommen Gäste, wechseln wir die Rollen: Er kocht und ich helfe ihm.»

Gibt es Unterschiede bei den beiden Köchen im Haus?

«Ich koche eher einfach und bodenständig. Urs ist mutiger, probiert vieles aus und kocht auch sehr exotisch – von chinesisches bis mexikanisch.»

Wie wichtig ist der Volg Sörenberg für Sie?

«Enorm wichtig. Wir haben einen sehr grossen, wunderschönen



Im Sommer bereitet Anita Christener (45) aus Flühli ihre gefüllten Peperoni direkt auf dem Grill zu.

Volg, in dem man alles bekommt. Ausserdem hält Volg, was er in der Werbung verspricht: Er ist nah, frisch, fründlich und das Personal ist sehr hilfsbereit.»

Wen würden Sie gerne einmal bei sich zu Tisch haben?

«Didier Cuche! Ich bin «rüdig» Fan von ihm. Er ist sympathisch und ein super Skifahrer.»

Anita Christener kocht: gefüllte, grillierte Peperoni:

Beilage zum Partyfilet:

- 4 kleinere gelbe Peperoni
- 2 rote Peperoni
- 250 g Champignons
- 2 Becher Cantaduo
- 3–4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bei den gelben Peperoni den Deckel abschneiden und aushöhlen.
2. Die roten Peperoni und Champignons fein schneiden, mit Cantaduo und Öl gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Masse in die gelben Peperoni füllen, den Peperonideckel daraufsetzen, in eine feuerfeste Form stellen, bei mittlerer Hitze (Umluft) im Ofen 15–20 Min. grillieren.

Tipp: Den Boden der gelben Peperoni flach abschneiden, damit sie besser stehen. Dazu serviert Anita Christener Tomatenreis. Das Rezept dazu finden Sie auf der Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Partyfilet mit Pouletfleisch

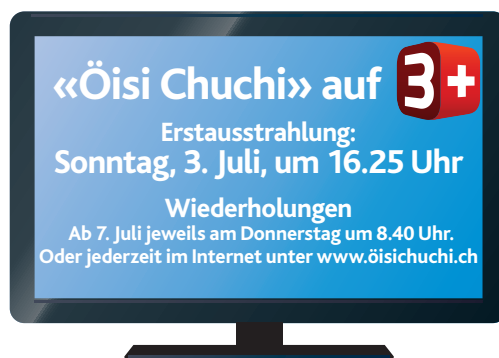
Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Pouletbrüste
- 2 Pack Bratspeck
- 2,5 dl Halbrahm
- 180 g Saucenrahm
- Pouletgewürz, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Pouletbrüste unter kaltem Wasser abspülen, in ca. 2 x 5 cm grosse Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit Pouletgewürz, Pfeffer und Salz würzen.
2. Die Pouletstücke mit je 1 Tranche Bratspeck umwickeln, in eine Gratinform legen.
3. Bei 180 Grad in den Backofen schieben. Saucenrahm und Halbrahm vermischen, nach ca. 10 Min. über das Poulet giessen und weitere 20 Min. garen.

Zubereitung 40 Min.



PRODUIT  DE FRANCE

CAFÉ DE PARIS

*Ein Aroma für
jeden Geschmack!*



CAFÉ DE PARIS, L'ORIGINAL

MORE & MORE

Fisch könnte auch «Fit» heißen. Denn, um vital durchs Leben zu gehen, brauchen wir Vitamine. Sie sind, wie es der lateinische Wortstamm «vita» für «Leben» andeutet, lebensnotwendig. Viele verschiedene Vitamine – davon jedes in grosser Menge – stecken in Fischen. Vielfältig ist Fisch auch in seiner Zubereitung. Ob braten, backen, frittieren, pochieren oder grillen – wir zeigen Fisch in allen Varianten, sagen, welcher Fisch sich wozu eignet und geben Tipps rund um das gesunde Nahrungsmittel. ➤



Fischtipps frisch geangelt

Fisch ist eine Vitaminquelle und ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Alles über Fisch – von geräuchert bis frittiert.



frifrench
das Original

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



Auf fangfrischer Tat

Marcel Baggenstos ist als Bereichsleiter Beschaffung Frischprodukte auch für das Frischfisch-Angebot im Volg zuständig. Dass er viel von fangfrischen Fischen versteht, beweist er gleich selbst, und zwar am Zürichsee, wo er mit Sohn Yves (14), der das Fischerpatent besitzt, gern die Angelrute auswirft. Egli, Hecht oder mit etwas Glück einen Zander ziehen sie dabei an Land. Der Fisch wird – wie es das Gesetz vorschreibt – direkt nach dem Fang fachgerecht getötet und ausgenommen. Im Vordergrund steht für Vater und Sohn aber nicht der spätere Fischgenuss, sondern die Erholung und ein gemeinsames Hobby an der frischen Luft.



Fisch muss schwimmen – und das tut er in diesem Fall im Topf. Fürs Garen im Sud eignen sich Fische mit festem Fleisch wie Goldbutt oder Pangasius. Beim Pochieren zieht der Fisch in viel gut gewürzter Flüssigkeit. Der Sud darf dabei jedoch nicht zu heiss sein. Da-

mit der Fisch nicht auseinanderfällt, ihn unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Beim Dünsten, zum Beispiel von Dorsch, wird dem Fisch wenig Flüssigkeit beigegeben. Als Faustregel gilt: Pro Zentimeter Fischdicke (dickste Stelle messen) den Fisch 4 Minuten garen lassen. ▶

Petri Heil im Topf



Gefüllt und gerollt: die Goldbuttröllchen mit Frischkäsefüllung.

Forellenfilets können gedünstet, gebraten, gebacken oder grilliert werden.

Der Salzwasserfisch Goldbutt, auch Scholle genannt, ist einer der wichtigsten Speisefische.



Goldbuttröllchen mit Frischkäsefüllung

Zutaten für 4 Personen

1 Packung TK-Goldbuttfilet auf-tauen, auf Küchenpapier auslegen und etwas trocken tupfen. 150 g Frischkäse mit 1 EL gehackten Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Goldbuttfilet mit der Frischkäsemasse bestreichen und einrollen. 1 Zwiebel hacken und 1 Rüebl klein würfeln, beides in eine Pfanne geben, 3 dl Weisswein dazugeben und erhitzen. Die Goldbuttröllchen dazugeben und zuge-deckt bei schwacher Hitze garen.

Im Herzen
unserer Tradition



Seit 1890 kreiert Butty raffinierte Kräuter- und Gewürzmischungen mit dem typischen Geschmack der traditionellen Schweizer Küche.

Köstliche Geschmacks-
vielfalt für täglich mehr
Freude beim Essen.



Jetzt erhältlich
zum Aktionspreis*



CHF 6.50
statt CHF 8.90

* In Aktion von 11.07. – 16.07.2011



Die Forelle schmeckt frisch, ist aber auch geräuchert eine Delikatesse. Auf dem Markt wird frischer Fisch oft fest in Papier gewickelt, da dieses hervorragend isoliert.



Auspacken und anrichten: geräucherte Wildlachs-Tranchen und Forelle.

Einkaufen, anrichten und sofort genießen kann man geräucherten Fisch. Die Fischfilets sind länger haltbar, weil sie über eine gewisse Zeit dem Rauch von

Holzfeuern ausgesetzt werden. Bei Kaltgeräuchertem wie Rauchlachs steigen die Temperaturen nicht über 25 Grad und das Produkt erhält nur einen sehr feinen Räuchergeruch. Bei Heißgeräuchertem wie Forellenfilets liegen die Temperaturen zwischen 60 und 100 Grad und der Rauchgeschmack ist intensiver. Für den Geschmack ist aber auch das Holz entscheidend.

Fisch macht fit, weil ...

- ... er eine ausgezeichnete Quelle für lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren ist, die Herz und Kreislauf in Schwung halten.
- ... er viele verschiedene wichtige Vitamine enthält wie kein anderes Lebensmittel.
- ... seine wertvollen Inhaltsstoffe vom Körper schnell und leicht aufgenommen werden, er also nicht belastend ist.
- ... er ein breites Spektrum der «Energievitamine» der B-Gruppe enthält. Ein Vitamin-B-Mangel kann Reizbarkeit, Schlaflosigkeit oder Lustlosigkeit zur Folge haben.

Fisch direkt auf den Tisch



Die Vorspeisenplatte mit Rauchlachs und Forelle ist ideal für Gäste.

Vorspeisenplatte mit Rauchlachs und Forelle

Zutaten für 4 Personen

¼ Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, auf einer Platte verteilen und mit Olivenöl und Essig beträufeln. 1 Zwiebel in Ringe und die Zitrone in Schnitze schneiden. 2 geräucherte Forellenfilets auf die Eisbergstreifen geben, aus einem Pack

Rauchlachs Rosetten formen und ebenfalls dazu platzieren. Mit 1 TL Kapern, einigen Zwiebelringen und Zitronenschnitzen garnieren und ein paar Quenelles Meerrettichsauce über die Forelle geben und servieren.

Zubereitungszeit 15 Min.

Der süss-saure Aufguss von Tante Anita: ein wahrer Genuss!



Tante Anita



VON HUGO

HUGO REITZEL

REITZEL

*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





Tipps vom Fischer

- Transportieren Sie Fisch gerade jetzt im Sommer rasch nach Hause, am besten in einer Kühltasche.
- Kaufen Sie Frischfisch möglichst kurz vor Gebrauch ein und lagern Sie ihn höchstens 36 Stunden im Kühlschrank.
- Tiefgekühlte Fische nicht wieder einfrieren.
- Auch für küchenfertig eingekauften Fisch gelten die drei S: Säubern (gründlich abspülen), Säuern (mit Zitronensaft beträufeln, was den Geschmack verbessert und das Fleisch festigt) und Salzen.
- Vermischen Sie zum Anbraten die Butter mit Olivenöl; so wird sie nicht dunkel.
- Wenn Sie auf dem Markt einkaufen: Frische, ganze Fische erkennen Sie an glasklaren und prallen Augen, roten Kiemen und einem angenehmen Geruch.

Vom Wasser aufs Feuer



Geschmack im Pack: die **Lachs-Tranche vom Grill** mit Knoblauch und Dill.

Lachs-Tranche vom Grill

Zutaten für 4 Personen

4 Lachs-Tranchen mit 2 EL Olivenöl beträufeln, 3 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und mit etwas Dill über den Lachs geben. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und grillieren. Danach mit wenig Salz bestreuen.

Es muss auf dem Grill nicht immer Fleisch sein. Ein feines Fischchen vom Feuer lässt einen ebenfalls in den siebten Grill-Himmel abheben. Perfekt zum Grillieren sind fettigere Fische wie Lachs, weil sie weniger Gefahr laufen auszutrocknen. Ein Alleskönner ist die Alufolie: In ihr können auch andere Fische wie Goldbutt oder Forelle wunderbar zubereitet werden. Mit Zitronenscheiben oder einem Schuss Weisswein

kann man dem Austrocknen auf feinste Weise entgegenwirken und dem Fisch mit Gewürzen erst noch viel Aroma verleihen. Salzen Sie erst nach dem Grillieren! Wird der Fisch vorher gesalzen, verliert er schneller an Saftigkeit. ▶



Aufspießen, grillieren und genießen: Lachswürfel auf Holzspießen eignen sich ebenfalls für den Rost.



«MEIN GESCHMACK, MEIN STIL,
GENAU MEIN BIER.»

Carlos Leal, Schauspieler



AKTION:

Premium Dose, 50 cl

Aktion gültig vom 4. bis 9. Juli 2011

FELDSCHLÖSSCHEN
PREMIUM
DAS FEINSTE VOM SCHLOSS.



Knusprige Apéro-Crevetten

Zutaten für 4 Personen

1 gehackte **Chili** mit 3 EL **Paniermehl** mischen und auf einen Teller geben. In einer Schüssel 1 **Ei** aufschlagen, verquirlen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 3 EL **Mehl** auf einen Teller geben. 1 Packung **TK-Crevetten** auftauen, mit Küchenpapier trocken tupfen, im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Im heißen **Öl** 2–3 Min. frittieren.

Fisch zum Knabbern: die Apéro-Crevetten.

Keine Gräten, keine Haut und eine Hülle voller Knusprigkeit: So macht Fisch Kinder besonders froh – und manchen Erwachsenen ebenso. Pionier aller panierten Fische ist das Fischstäbchen. Es wurde in den 1950er Jahren von den Engländern erfunden, die so den rückläufigen Fischkonsum wieder ankurbeln wollten. Dabei setzten sie auf die kleinsten Konsumenten und versteckten das Fischfilet kindgerecht in einer goldigen Hülle. Wer seinem Fisch selber einen knackigen Mantel verpassen möchte, sollte kleine Fischfilets ohne Schuppen und Gräten – zum Beispiel von Egli oder Pangasius – verwenden. Ebenfalls gut geeignet sind Crevetten. Den Fisch zuerst im Mehl wenden, damit die Panade auch hält. Frittierte Fische immer sofort servieren und nicht warm stellen. ▶

Aber bitte mit Panade!

Fisch mit Biss: der Pangasius mit Cornflakes.

Mit Knusperhülle: die Crevetten zum Selberpanieren, Volg-Fischstäbchen und Pangasius mit Cornflakes.



GEWINNE

**EINE VON 7
INSPIRIERENDEN REISEN!**

**BESTER
EISTEE-
GESCHMACK**

**WIN CODE UNTER
JEDEM DECKEL!**



NESTEA lemon 0.5 L in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich



Wenn Fischer geniessen

Bei Familie Baggenstos wird gern ein Schlemmerfilet Bordelaise in den Ofen geschoben. «Dieses Gericht mögen wir alle total gern», sagt Marcel Baggenstos. Kommt frischer Fisch auf den Tisch, geniesst er am liebsten Egli meunière, auch Müllerinnen-Art genannt. Dabei wird der Fisch gemehlt, in Butter gebraten, mit Zitronensaft beträufelt und mit frischem Peterli und etwas zerlassener Butter serviert. Auf dem Grill bereitet er am liebsten Forelle in Alufolie zu, die er mit Pfeffer würzt. Für ein feines Aroma packt er etwas gerüsteten Fenchel mit ein.



Mit schmackhaftem Belag: Ein Schlemmerfilet Bordelaise kommt immer gut an.



Echte Backfische

Schritt für Schritt Fisch filetieren



1. Mit dem Fischmesser längs der Mittelgräte entlang einschneiden.



2. Die Fischhälften mit Messer und Gabel nach oben und unten klappen.



3. Fischgräte von der Flosse her anheben und samt Kopf entfernen.

Heute gibt es ein feines Angebot an Fertigfischgerichten, die nur in den Ofen geschoben werden müssen. Auch sonst ist der Ofen ein guter Freund bei der Fischzubereitung: Ohne grossen Aufwand lassen sich hier schmackhafte Menüs mit Frisch- und Tiefkühlfischfilets zubereiten. Mit frischen Kräutern, Gemüse und Co. eingepackt im Pergament oder in die Auflaufform gelegt, strömen uns später vom Teller wunderbarste Düfte entgegen! Die Zubereitung im Ofen eignet sich auch für grosse Fische, die in keiner Pfanne Platz finden.

Das Volg-Frischfisch-Angebot



Der Volg-Fisch-Flyer liefert viele Informationen rund um das Frischfischangebot Ihres Dorfladens und ist kostenlos erhältlich.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.
Angebot solange Vorrat.

GRATIS
FRIZZ-GLAS

FIZZ

BEIM KAUF EINER 75CL PESCA-FRIZZ FLASCHE,
GRATIS FRIZZ-GLAS UND COOLE DRINK REZEPTE

T r a d i t i o n - L e i d e n s c h a f t - S t o l z

nur Fr. 11.95
statt Fr. 14.95*

nur Fr. 13.50
statt Fr. 15.95*

DON PASCUAL
NAVARRA
CLARCO

DON PASCUAL
RIOJA
CLARCO

DON PASCUAL
*Für sie, für ihn,
für beide...*

Jetzt zu Aktionspreisen

Gültig vom 27.06. – 02.07.2011

www.schuler.ch

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Zum Entspannen und Geniessen: Das Hotel Victoria Jungfrau in Interlaken ist der perfekte Ort für erholsame Tage.



Feingebäck für

besondere Momente

Im Emmental werden seit über 100 Jahren die edlen Feingebäck-Spezialitäten von Kambly hergestellt. Mit dem Ziel, anderen Menschen Freude zu bereiten.

Vor über 100 Jahren hat die feine Geschichte von Kambly mit den Emmentaler Bretzeli nach Grossmutter's Rezept ihren Anfang genommen. Seither wird das Bretzeli Tag für Tag unverändert und mit der gleichen Sorgfalt im Hause Kambly hergestellt. Viele weitere Feingebäckspezialitäten sind unterdessen dazugekommen.

Das Schweizer Familienunternehmen steht seit drei Generationen für vollendete Schweizer Feingebäck-Tradition.

GENIESSEN UND TRAUMHAFTHE PREISE ZU GEWINNEN
Jeden Tag geben die Mitarbeitenden von Kambly von Neuem ihr Bestes, um den Konsumentinnen und Konsumenten mit

Hingabe Freude zu bereiten. So ist jedes Meisterwerk aus dem Emmental ein kleines Dankeschön ans Leben, eine Liebeserklärung an das Edle und der Höhepunkt des feinen Geschmacks. Geniessen Sie die edlen Kambly Feingebäck-Spezialitäten und träumen Sie dabei ruhig schon einmal von den traumhaften Wettbewerbspreisen.



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

? Wettbewerb

Mit welchem Gebäck fing bei Kambly vor über 100 Jahren alles an?

- A Petit Beurre
- B Sablés
- C Bretzeli

1. Preis im Wert von Fr. 3270.-

1 Wellness-Wochenende (2 Übernachtungen) im Hotel Victoria Jungfrau, Interlaken, in der BelAir-Suite, inkl. einer Behandlung im ESPA-Bereich.

2. und 3. Preis im Wert von je Fr. 1450.-

Ein Ausflug nach Zermatt inkl. Übernachtung in einem der exklusiven Hotels von Zermatt.

4.-50. Preis im Wert von je Fr. 39.-

Eine Dose der Kambly Art Collection, gestaltet von Athos Faccinani, gefüllt mit 700 g feinsten Kambly-Spezialitäten.



Mitmachen & Gewinnen

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

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

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

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

The **EXTRA*** Vodka Line



www.lateltin.com

OrangeBull Vodka Liqueur

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

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



Ausgelaugt nach dem Sport, etwas müde vom vielen Lernen oder gestresst von der Arbeit? – Nach einem Schluck Red Bull sieht die Welt gleich wieder besser aus. Der Energy Drink wurde speziell für Zeiten grosser geistiger und

körperlicher Beanspruchung entwickelt und hat eine belebende Wirkung.

MOTORSPORT IM MULTIPACK

Jetzt verleiht Red Bull den zahlreichen Motorsportfans in der

Schweiz noch mehr Flügel: In den speziellen Red Bull Race Day Multipacks, die es ab 11. Juli im Volg gibt, stecken nicht nur 6 x 250 Milliliter Powersaft. Mit jedem Pack haben Sie auch die Möglichkeit, sich eines der limitierten Tickets für den spektaku-

lärsten Motorsportevent der Schweiz, den Red Bull Race Day am Samstag, 17. September, zu sichern und diesen mit etwas Glück gratis zu erleben. Dort sehen Sie unter anderem, wie Formel-1-Pilot, Sébastien Buemi, seinem Boliden so richtig Gummi gibt. Mehr Infos demnächst unter www.redbullrace day.ch

Power in der Dose und auf der Rennstrecke: Red Bull fährt mit Sebastian Vettel in der Formel 1 an der Spitze mit.



Für Körper, Geist und Motorsport



Ab 11. Juli ist im Volg das Red Bull Race Day Multipack erhältlich. In jedem Pack steckt die Chance, eines der limitierten E-Tickets für den Red Bull Race Day zu erhalten.

Red Bull hat Power und engagiert sich stark im Motorsport.

Wo Früchte drauf sind, ist auch viel Frucht drin:
Der neue Volg-Multivitamin-Nektar und der Volg-Orangensaft sind wichtige Vitaminlieferanten.

Voll im Saft

Neu
IM
VOLG

Das Rezept für die Orangen-Granita finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Fruchtige Neuheiten:
Volg Orangensaft, 100 cl
Volg Multivitamin-Nektar, 100 cl

Fr. 1.85

Die Farbe Orange steht für Kraft, Stärke und Aktivität. Und das gilt auch für die Orange, die meistangebaute Zitrusfrucht der Welt. Mit ihrem Reichtum an Vitamin C ist sie ein wahrer Fitmacher und Energiespender. Viel von der orangenen Powerfrucht steckt im Volg-Orangensaft und im neuen Volg-Multivitamin-Nektar.

EXOTISCH ANGEHAUCHT

Der neue Multivitamin-Nektar verleiht dem Tag zudem Schluck

für Schluck einen Hauch Exotik. Er enthält nebst viel Orange verführerische Südfrüchte wie Ananas, Guave, Passionsfrucht, Mango und Papaya. Beide feinen Fruchtsäfte gibt es jetzt neu in der beliebten Volg-Hausmarkenqualität, die günstige Alternative zu Markenprodukten.

ÜBERALL GENUSSBEREIT

Der Volg-Multivitamin-Nektar ist – wie neu auch der Volg-Orangensaft – in der praktischen wiederverschliessbaren



PET-Flasche erhältlich. So kann man seine Vitaminspender überallhin mitnehmen, jederzeit Power tanken und die Flasche mit einem Dreh ganz einfach wieder verschliessen.

Vollkorn voll fein:
Mulino Bianco Grancereale Classico,
Mulino Bianco Grancereale Frutta*,
je 250 g

Fr. 2.95
statt Fr. 3.95



Leichter Leberbrottaufstrich:
Le Parfait Léger*,
200 g

Fr. 3.95
statt Fr. 4.40



Für coole Typen:
Rexona Deo Spray Xtra Cool,
150 ml

Fr. 5.35
statt Fr. 5.95




* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|------------------------------|----------------------------|
| Satellit | Figur von Erich Kästner | Hohn | strafbare Nötigung | ein Binde- wort | Ausruf der Überra- schung | Fidschi- insel | US- Bunde- staat | math.: Kurven- schnitt- linie | kaufm.: heute | Heiss- wasser- fontäne | ausser- ordent- lich |
| Vergnü- gungs- viertel in Hamburg | | | | | | | | | | | |
| kurz für: an dem | | urspr. Asphalt- grund- stoff | italie- nische Urein- wohner | | | | | | | | |
| herb | | | | | | | | | | | |
| Trans- port- packung | ver- dächtig, merk- würdig | | Kfz-Z. Rem- scheid | | | | | | | | |
| eine Spiel- feldbe- grenzung | | | | | | | | | | | |
| Sinnes- organ | direkter Nachbar | eine Kfz-Kon- trolle (Abk.) | | | | | | | | | |
| | | | gefragt | | | | | | | | |
| Initialen der Kinski | | türk. Anrede (Herr) | | | | | | | | | |
| Schiff- steuer- ung | | | | | | | | | | | |
| | | griechi- scher Götter- vater | populär | | | | | | | | |
| Gebirgs- mulde | Abfolge allen Gesche- hens | | | ein Mainzel- männ- chen | räumlich einge- schränkt | Eil- bogen- knochen (med.) | US- Parla- ments- entscheid | Initialen von Sängerin Hagen | Unter- stützung | | |
| Hand- arbeits- utensil | | | | | | schle- sische Humor- figur | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| nacht- aktiver Halbaffe | süddt. Univer- sitäts- stadt | | | | | | | | | | |

IHR GEWINN

3 Nächte für 2 Personen im 4-Sterne-Park-Hotel am Rhein in Rheinfelden im Wert von Fr. 1530.-



Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag: Eingebettet in einen herrlichen Park liegt das 4-Sterne-Hotel direkt am Rheinufer. Geniessen Sie 3 Übernachtungen im Doppelzimmer deluxe mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, täglichem 4-Gang-Menü, freiem Eintritt in die vielfältige Wellness-Welt sole uno sowie in den Fitnessraum und eine Ganzkörpermassage. 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

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

Stärkt feines Haar:
Elsève Shampoo
Volume Collagène*,
250 ml



Fr. 5.20
statt Fr. 5.80

Pflegt gefärbtes Haar:
Elsève Spülung
Color-Vive*,
200 ml



Fr. 4.30
statt Fr. 4.80



Mitmachen & Gewinnen

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

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

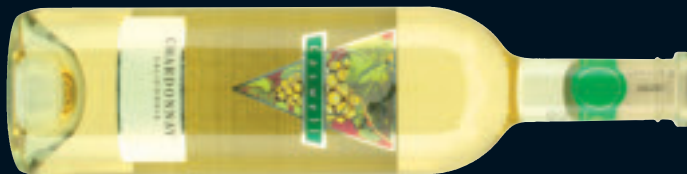
Per SMS: Senden Sie bis 24. Juli 2011 ein SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Juli 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Park-Hotel am Rhein», Postfach 344, 8401 Winterthur.

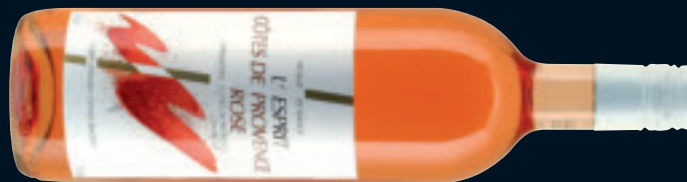
Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 4. bis 30. Juli 2011.



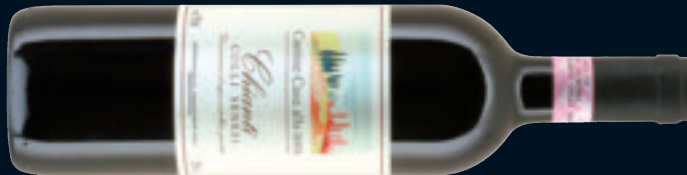
Beliebte Zutaten für den gelungenen Grillplausch.



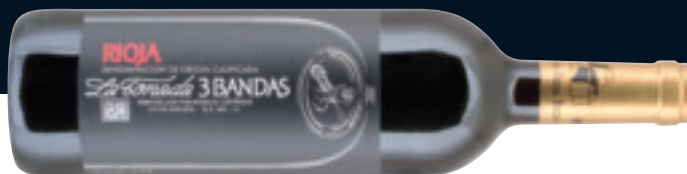
Chardonnay Caswell



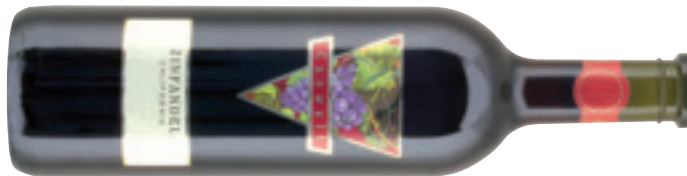
Rosé Côtes de Provence AOC



Chianti Colli Senesi DOCG



Rioja DOCa 3 Bandas



Zinfandel Caswell



Den erfrischenden Chardonnay oder den verführerischen Rosé zum Apéro. Zum würzigen Grillgut einen sympathischen Italiener. Oder den überraschenden Spanier? So oder so, diese preiswerten Begleiter zum Grillplausch werden Sie und Ihre Freunde überzeugen.

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN

FREIZEIT

Ab «i d Schwümm!» Erfahrene Pilzkontrolleure nehmen Sie in unserem neuen Activo-Kurs an vier Standorten in der Schweiz mit in den Wald und erklären Ihnen alles, was Sie rund um das Pilzsammeln wissen müssen. Wo es zu Steinpilz, Eierschwämmli und Co. geht, lesen Sie auf Seite 43.

kulinarische Reise nach Südfrankreich. Die beiden Teenagerinnen Joyana und Alisha zeigen, wie man den Sommerschuh Nummer 1, die Flipflops, zum Unikat macht. Und Volgi & Volgine haben auf Seite 49 für unsere kleinsten Leser knifflige Schatzinsel-Rätsel für die langen Ferien ausgeftelt. Wir wünschen viel Spass!

Unsere Freizeit-Ideen reichen von Hochsommer bis Frühherbst, führen durch den Schweizer Wald bis hin zu Südfrankreichs Schlemmerküche.

GENIESSEN, BASTELN, RÄTSELN

Weil wir vor dem Frühherbst aber erst einmal in den Hochgenuss des Hochsommers kommen, nehmen wir Sie in unserem neuen Kochkurs mit auf eine



Die Welt der Pilze entdecken: Lernen Sie alles über die Winzlinge im Wald in unserem neuen Activo-Kurs.

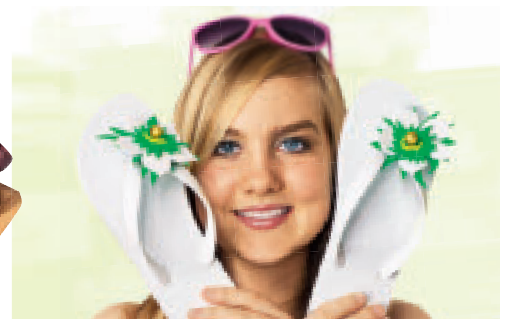
Mit Pfiff und

Pfifferling



Naturena. Kurse für alle Sinne! Seite 39

Kochkurs. Wie Gott in Frankreich. Seite 43



Teens. Flip-Flop – tip top! Seite 47

Feinstes Rahmglace aus Schweizer Vollrahm



LASSEN SIE SICH VERFÜHREN
VON DEN 4 GLUSCHTIGEN SORTEN
DES NEUEN VOLG RAHMGLACES

- Erdbeere mit 16% Fruchtanteil
- Caramel mit köstlichen Caramel-Stückli
- Schokolade mit vielen knackigen Schokoladesplittern aus echter Schweizer Schokolade
- Vanille der feine Klassiker

Diese exquisiten Glaces werden aus Schweizer Vollrahm hergestellt - einem echten und unverfälschten Naturprodukt.

Geniessen Sie das reiche Geschmackserlebnis der ganz besonderen Art und verwöhnen Sie sich mit einem Stück Schweiz.



GEWINNE
DIE STÄDTEREISE
DEINES LEBENS.



LONDON, BARCELONA ODER PARIS
SHOPPINGTRIP+
CHF 10'000.-



Teilnahmecodes gibt's auf jedem ovo drink: www.ovo.ch/shoppingtrip



Bilder zum Staunen, ein Steinofen zum Geniessen und Lampen für viel Ambiente: Die neuen Naturena-Kurse bieten für alle Sinne etwas.

Für Auge, Gaumen und Stimmung



Fricktal: Diptychon malen



Werdenberg: Lehmofen-Bau



Zugerland: Stimmungsvolle Weidenlampen

Samstag, 20. August, 9–16.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: In Acryl-Mischtechnik gestalten Sie ein zweiteiliges Bild, ein sogenanntes Diptychon. Von der Künstlerin Elisabeth Jacob erhalten Sie eine Anleitung im Experimentieren mit Collagentechnik, Übermalen, Ritzen und Spachteln. Sie lernen den Einsatz von Farbpigmenten, Sand, Strukturmasse und Teer. Es sind keine zeichnerischen oder malerischen Grundkenntnisse erforderlich, im Vordergrund stehen die Fantasie und der spielerische Umgang mit den verschiedenen Materialien.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: bequeme, witterungsangepasste Bekleidung (der Kurs findet draussen in einer gedeckten Halle statt).

Mitbringen: Wasserbecken, Massstab, altes Frotteetuch, Gummihandschuhe. Metallspachtel, Schaumstoff- oder Synthetikröllchen, flachen Pinsel (je ca. 5 cm breit).

Leitung: Elisabeth Jacob, Hausen a/A, www.atelier-jacob.ch

Preis: Fr. 220.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihr Diptychon.

Samstag u. Sonntag, 13./14. August, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Nach alter Tradition stellen Sie aus Weidenruten und Lehm einen Holzofen her, in dem Sie Pizzas und Brote backen können. Sie bauen und modellieren Ihren Ofen auf einer tragbaren Unterlage, so dass Sie ihn mit nach Hause nehmen können. Am Abend des ersten Kurstags wird der Ofen zum Trocknen tüchtig eingefeuert und anderntags verputzt. Wer möchte, kann den Lehmofen mit Erdpigmenten bemalen.

Teilnehmer: 14 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: bequeme, witterungsangepasste Bekleidung (der Kurs findet draussen in einer gedeckten Halle statt).

Mitbringen: Gartenschere und Gartenhandschuhe.

Leitung: Therese Vöglin, Oberhelfenschwil.

Preis: Fr. 345.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihren Lehmofen. Der Heimtransport des Lehmofens ist Sache der Teilnehmer. Ofen-Masse: B 80 x H 50 x T 100 cm; Gewicht: ca. 60–80 kg.

Samstag, 6. August, 9–16 Uhr.

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

Programm: Mit ihrem warmen Licht zaubert diese geflochtene Weidenlampe ein wunderschönes Ambiente in Ihre Wohnräume. Vom passionierten Korbflechter und Kursleiter lernen Sie die Grundtechniken des Flechtens mit unterschiedlichen Materialien und Sie erfahren alles Wichtige über die verschiedenen Weidenarten und wo sie zu finden sind. Auf einem Holzsockel, den Sie auch selber mitbringen können, flechten Sie dann Ihre Lampe und erleben, wie viel Spass dieses alte Handwerk macht.

Teilnehmer: 10 Personen ab 10 Jahren (Kinder nur in Begleitung Erwachsener).

Kleidung: Der Witterung entsprechend; der Kurs findet draussen statt.

Mitbringen: Holzsockel (sofern vorhanden).

Leitung: Werner Turtschi, Hondrich, www.korbmacher.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Weidenlampe.

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

Anmeldungen «Diptychon malen», «Lehmofen-Bau» und «Stimmungsvolle Weidenlampen».

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Diptychon malen»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Lehmofen-Bau»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Stimmungsvolle Weidenlampen»

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. Anmeldeabschluss: 15. Juli 2011.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



Cremissimo Pure Pleasure – einfach natürlich und unverfälscht



Cremissimo
Einfach Bourbon Vanille
1000 ml



Cremissimo
Einfach Dunkle Schokolade
1000 ml



Cremissimo
Einfach Rhum-Raisin
1000 ml

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.cremissimo.ch



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

fruchtis®

Die gesunde Versuchung!



Apfelschnitze getrocknet
100% natürlich
ohne Konservierungsstoffe, ohne Zucker



Schnupperkurs

Pilzkunde

Unsere Wälder sind ein Schlaraffenland für Pilzfreunde. In diesem Activo-Kurs lernen Sie, worauf es beim Bestimmen ankommt.



Pilze sind kalorienarme und eiweissreiche Delikatessen – und die Grundlage für viele «glustige» Herbstrezepte.

Diesen Frühherbst haben Sie Gelegenheit, die Welt der einheimischen Speisepilze kennenzulernen.

JEDER EIN PILZKENNER

In unseren Schnupperkursen, die von erfahrenen Pilzkontrolleuren geleitet werden, erhalten Sie eine Einführung in die Pilzkunde. Sie erfahren, wie man Pilzteile

erkennen und benennen kann, nach welchem Schlüssel Pilze bestimmt werden und wie man Pilze richtig sammelt. Zudem orientieren die Kursleiter über Giftpilze und Verwechslungsgefahren, Kontrollstellen und Gesetzgebung. Und natürlich erhalten Sie auch Tipps für die schmackhafte Zubereitung der Winzlinge aus dem Wald. ◀

Kennen Sie den Unterschied zwischen Blätterpilzen und Becherlingen oder wissen Sie, was ein flockenstieler Hexenröhrling ist?

Samstag, 20. August, 9 bis 16 Uhr

Ort: 3072 Ostermundigen, Regionales Kompetenzzentrum Zivilschutz, Steinbruchweg 7

Kursleitung: Julia Jenzer, Bern

Samstag, 20. August, 9 bis 16 Uhr

Ort: 8500 Frauenfeld, Schlossmühlestrasse 15b

Kursleitung: René Müller, Frauenfeld

Samstag, 20. August, 9 bis 16 Uhr

Ort: 5620 Bremgarten, Hotel Restaurant Adler

Kursleitung: Peter Füglistaler, Bremgarten

Samstag, 24. September, 9 bis 16 Uhr

Ort: 8200 Schaffhausen, Schulhaus Emmersberg

Kursleitung: Dieter Pfunder, Schaffhausen

Kosten: Fr. 90.– pro Person, inklusive Getränk.

Lunch: Mittagessen aus dem Rucksack. Picknick mitbringen.

Hinweis: Dies ist ein Schnupperkurs im Pilzbestimmen, kein Sammelkurs. Denn Speisepilze in Gruppen zu sammeln, ist in der Schweiz verboten.

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

Anmeldungen für den Kurs «Schnupperkurs Pilzkunde»

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

- Ja, ich/wir reserviere/n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Schnupperkurs Pilzkunde» in Ostermundigen.
- Ja, ich/wir reserviere/n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Schnupperkurs Pilzkunde» in Frauenfeld.
- Ja, ich/wir reserviere/n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Schnupperkurs Pilzkunde» in Bremgarten.
- Ja, ich/wir reserviere/n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Schnupperkurs Pilzkunde» in Schaffhausen.

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «activo», «Schnupperkurs Pilzkunde» Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 09, Fax 058 433 54 07.

Anmeldeschluss: 29. Juli 2011

Geniessen und täglich gewinnen

Wernli



Ihr persönlicher
Gewinncode!



Täglich: 2 Tickets für DAS ZELT. **Wöchentlich:** 1 Wernli Biscuit-Jahresabo.
Endverlosung: Ein exklusiver VIP-Abend für Sie und 15 Freunde in DAS ZELT.

Persönlicher Gewinncode jetzt auf diversen Wernli Biscuit-Packungen. Info: www.wernli.ch



Flirten Sie mit Frankreichs Küche

Sichern Sie sich den Platz
für die kulinarische Reise
nach Frankreich schnell,
die Teilnehmerzahl ist
begrenzt!

VORSCHAU

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 auffrischen 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

Neue Ideen für den Mittagstisch.

Tag für Tag die Kinder und ab und zu auch deren Schulfreunde schmackhaft, kindgerecht und schnell verköstigen – das ist gar nicht so einfach. Holen Sie sich neue Rezeptideen und Tipps für die ausgewogene Ernährung.

- 3. November 2011 in Gossau
- 8. November 2011 Wangen an der Aare
- 9. November 2011 in Aarau
- 15. November 2011 in Oerlikon

Verlängern Sie die Sommerferien mit einer kulinarischen Reise in den Süden Frankreichs! Entdecken Sie an einem genussvollen Abend die leichte und mediterrane Schlemmerküche. Wir verfeinern Gerichte mit herrlich duftenden Kräutern wie Lavendel und Thymian oder mit Honig, bereiten Tapenaden und frische Fische zu. Fühlen Sie sich wie Gott in Südfrankreich und kreieren Sie Gerichte, die von A bis Z nach Urlaub schmecken. ◀



... CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

23. August, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.culinea-kochstudio.ch
oder Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea-kochstudio.ch



... «TARTOT» IN WANGEN a/A MIT DORIS WEIBEL-EGLI:

23. August, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.tartot-kochschule.ch
oder Telefon 032 682 00 08
Tartot-Kochschule, Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
info@tartot-kochschule.ch



... COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

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



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

29. August, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.peters-kochschule.ch
oder Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG
info@peters-kochschule.ch

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kosten für den Kurs, inklusive Apéro, Essen, 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

So sanft, wie ich es mag

KOSMA Universalwatte:

saugfähig und vielseitig anwendbar

KOSMA Premium Vlies Watte pads:

weich und fusselfrei

KOSMA Wattestäbchen:

für die tägliche Schönheits- und Körperpflege

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

feel GOOD – feel FLAWA
www.flawa.ch



FLAWA®

Heute sind Servietten ein Muss für jede schicke Tafel. Das sahen unsere Vorfahren anders. Ein Blick über den Tellerrand.

Serviette einst

und heute

Im Jahr 2011 sind die Regeln klar: Die Serviette hat ihren Platz auf dem Schoß (nicht um den Hals), dient zum Tupfen (nicht zum Wischen) und gehört nach dem Essen locker zusammengelegt links neben das Besteck (nicht in den Teller). Zu den Zeiten der Römer war der Gebrauch von Servietten freilich legerer. Man nutzte die «Mappa», um Fett abzuwischen und Reste für den Heimtransport einzuwickeln. Im Mittelalter dann verschwand die Serviette von den Tischen. Erst der Französische Adel gewährte ihr im 16. Jahrhundert ein Comeback. Bedienstete wischten vor dem Essen mit Tüchern die Teller der Gäste ab. So kam die Serviette zu ihrem anderen Namen «Tellertuch». Seither ging's mit der Serviette bergauf. Heute schätzen wir sie als hübsche Tischdekoration in verschiedensten Materialien, Sujets und Farben.

Damit ein Windhauch Ihrem hübsch gedeckten Gartentisch nichts anhaben kann: Stellen Sie selber einen Serviettenhalter her.

Serviettenhalter selbst gemacht



Aus feinem, strukturarmem Stoff ein Band ausschneiden, das gut um eine kleine, saubere Glasflasche (z. B. Sojasauce Kikkoman, 150 ml) passt.



Stoffband mit Klebestreifen auf Karton spannen. Mit feinem Stift Sommergedicht auf den Stoff schreiben. Z. B. jenes von Joseph von Eichendorff: Es war, als hätte der Himmel die Erde still geküsst, dass sie im Blütenschimmer von ihm nun träumen müsst ...



Stoffband vom Karton lösen, auf Längsseiten mit Cementit Spitzten kleben. Trocknen lassen. Dann Band zu einem Ring leimen, der satt um die Flasche passt.



Drei Drahtstränge (ca. 40 cm lang) zu einer Drahtkordel drehen. Ein Ende der Kordel um grossen Stein wickeln. Anderes Ende in Flasche stecken. Flasche mit Kieselsteinen füllen.

Mitsammeln und Traumreise in die **Rocky Mountains** gewinnen!



4 Balisto Strichcodes sammeln, auf der Teilnahmekarte
im Wanderbooklet einkleben und ausreichend frankiert einsenden.

Wanderbooklet gratis erhältlich in ausgewählten Volg Filialen. Kein Kaufzwang. Gratisteilnahme,
weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter www.balisto.ch. Pro Person nur 1 Teilnahme möglich.
Kinder unter 16 Jahren sind nicht teilnahmeberechtigt. Einsendeschluss 30.9.2011.



natürlich han ich's gärn.



Joyana (links, 16) und Alisha (14) aus Rorbas fahren in den Sommerferien für drei Wochen nach Südfrankreich: «Da gehören Flip-Flops natürlich auch ins Gepäck!»

Sie gehören zum Sommer wie Glace und Bikini: Flip-Flops. Hier erfährst du, wie du die Latschen aufmöbeln kannst – ganz nach deinem Stil.

Wenn Hollywood-Star Zac Efron in Anzug und Flip-Flops an einem Fototermin erscheint, macht wegen seines Outfits keiner ein Trara. Und wenn Stil-Ikone Victoria Beckham in Plastiklatschen zum Fussballmatch schlurft, ist auch das kein Spektakel. Jawohl, Flip-Flops haben die Welt erobert.

DIE EROBERUNG

Ihren Siegeszug begonnen haben Flip-Flops vor 5000 Jahren in Ägypten. Hier trug man gerne diese spezielle Sandalen-Art: aus nicht mehr als Sohle

und Riemen. Etwas später wurde auch in Japan ein flip-flop-ähnlicher Schuh en vogue – der «Zōri». Wer die Latschen dann um 1950 als Erster ganz aus Plastik herausgab, ist strittig. Neuseeland oder England? Spielt keine Rolle – Flip-Flops sind top. Und selbst verziert sowieso. ◀

So kriegst du die Flip-Flop-Blume selber hin:



1. Aus 2 mm dickem Moosgummi (MG) 4 Quadrate schneiden: 2 aus grünem MG (10 x 10 cm und 6 x 6 cm), 1 aus weissem MG (8 x 8 cm), 1 aus gelbem MG (2 x 2 cm).

2. In Quadrat-Mitten je einen Kreis (ø ca. 1,5 cm) markieren. Um jeden Kreis Blätter zeichnen. Ausschneiden.

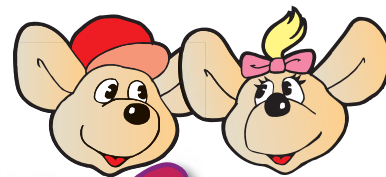


3. «Krälleli» auf halben grünen Pfeifenputzer ziehen. Pfeifenputzer biegen. Blätter der Grösse nach stapeln. Pfeifenputzer durch Blätter hindurchstecken.

4. Pfeifenputzer an Flip-Flop-Riemen befestigen. Für zweite Blume ganzen Vorgang wiederholen.



volgi & volgine



Auf einer geheimen Schatzinsel haben Volgi & Volgine ganz viele Rätsel entdeckt. Die kommen gerade richtig für die langen Sommerferien!



F wie Flaschenpost

Um die Fragen zu beantworten, musst du erst den Brief in der Flaschenpost verstehen. Das gelingt dir, wenn du alle F aus dem Text streichst. Tipp: Die Buchstaben der richtigen Antworten ergeben von oben nach unten ein Lösungswort.



Ifchf sefgelste in Rifchtfung
 Jfamaifka. Dfa kfam eifn Ge-
 fwitfter unfd ifch kentferte.
 Drfei Tafge lafng triefb ifch ifm
 Mefer. Afm vierften Ttag
 schwemfnte efs mich afn eifner
 eifnfamen Infsel afn. Hifer
 ernfähre ich mich vfon Banfa-
 nen unfd Krfebsen. Efs gfeht mif
 gfut. Afber ich habfe sfo
 Hefimweh. Darfum bitfte, bitfte
 retftet mifch!

Wohin war der Seemann unterwegs?
 K Indien
 T China
 G Jamaika
 Am wievielten Tag erreichte er die Insel?
 B Ersten
 O Vierten
 L Siebten
 Was isst der Seemann?
 L Bananen und Krefse
 Q Kokosnüsse
 A Algen und Beeren
 Was plagt den Seemann?
 P Husten
 Z Hunger
 D Heimweh

Eufer Sefemann




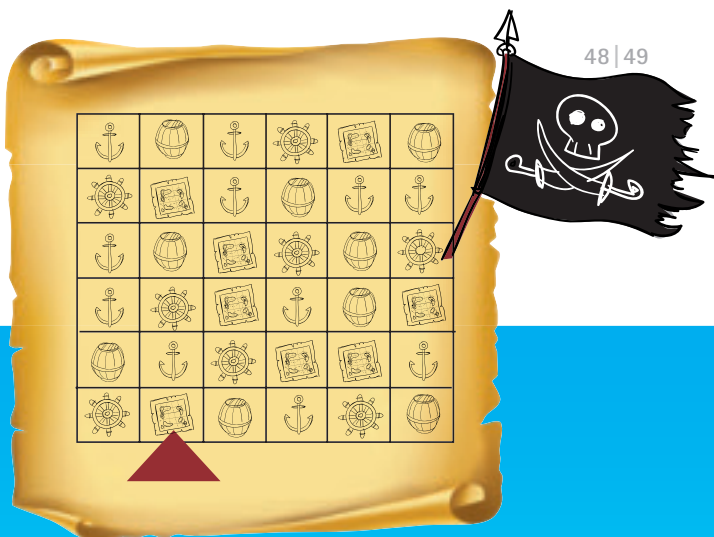
Schatztruhe

In dieser Schatztruhe haben sich 6 Buchstaben versteckt. Welchen Tiernamen kannst du aus ihnen bilden?

Lösung: prodag

PIRATENFLAGGE

Wo geht's lang zur Piratenflagge? Folge auf dem Weg den Bildern in dieser Reihenfolge  Erlaubt sind diese Richtungen: → ↓ ↑ ←



Piratenschiff

Wo sind die 6 Unterschiede?



Zahlen verbinden

Wer schwimmt da durchs Meer? Verbinde die Zahlen, schon siehst du es.



Hol dir das neue HEY ab dem 11. Juli in deinem Volg!

Im neuen HEY machen Volgi & Volgine weite Reisen: Sie steigen zu einer Sennin rauf und sie tauchen zu Tintenfischen runter. Das werden sicher schöne Ferien!

Wie heisst dieser Fisch?

Lösung:
491443H



Pralinato

Pralinato All natural Classico als Lutscher erhältlich.*



ALL  NATURAL



LUST AUF ABKÜHLUNG

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Pack die Badehose ein!
Und dazu gleich noch ein
paar Snacks zum Knabbern,
Knuspern und Geniessen.

Heute ist

Badi-Tag!

Eine kleine Stärkung kommt nach dem Spass im kühlen Nass gerade richtig. Trockenfrüchte und Müesliriegel sorgen für neue Kräfte und feine, kleine Naschereien wie fruchtige Kaubonbons oder Birnenweggli versüssen den Badi-Tag.

Ein Sandwich für alle

Grosses anrichten lässt sich mit einem Sandwich: Mit gestapelten und beliebig gefüllten Toastbrotstücken verpflegt man gleich die ganze Familie oder Clique. Packen Sie nebst Badetuch, Sonnencreme und Snacks auch ein paar Servietten ein. Nahrungsmittel, die klebrig sind, schmelzen oder schnell verderben, bleiben hingegen besser zu Hause. Der coolste Begleiter ist natürlich die Kühltasche: Sie sorgt dafür, dass Getränke oder die Kägi-fretli erfrischend kalt bleiben. ◀

Saison
im VOLG

Volg-Familienpreis-Toast,
Schinken und Frischkäse für
höchsten Sandwich-Genuss.



Sprungturm-Sandwich

Für 4 Personen:

Beliebig viele **Toastbrotstücken** aus einer Packung Volg-Familienpreis-Toastbrot mit 1 Dose **Kräuterfrischkäse** bestreichen und mit **Vorderschinken** belegen. Mit gewaschenen **Salatblättern**, in Streifen geschnittenen **Essiggurken** und **Tomatenscheiben** garnieren. Je nach «Höhenangst» den Vorgang 5- bis 10-mal wiederholen. Für den Transport mit Küchenschnur zusammenbinden.

Nichts für Tiefstapler: das Sprungturm-Sandwich.



Kühlt die Kehle und geben schnell Energie: Volg Ice Tea, Popcorn, Birnenweggli, Balisto und Sesam-Krokant-Riegel.

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

*Hier kommt die
schaumigste Erfrischung
der Schweiz.*



NEU
im Kühlregal



Erfrischend natürlich. Natürlich frisch.
Der luftig-leichte Mix aus bester Schweizer Milch
und frisch pürierten Erdbeeren.
Jetzt shaken und genießen.

Milkshake Erdbeere von Emmi.



REZEPTE



Mezza Luna (Pfirsich-Himbeer-Halbmond)

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------------|
| 3 | Pfirsiche |
| 200 g | Himbeeren, frisch |
| 50 g | Puderzucker |
| 1 | Biscuit, Wiener Boden Vanille |

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche am Blütenansatz kreuzweise fein einritzen und kurz ins kochende Wasser geben, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren und fein würfeln.

2. Himbeeren, Pfirsich und Puderzucker mischen. Mit dem Ausstecher vier Halbmonde aus dem Biscuit stechen.

3. Den Ausstecher über das Biscuit legen und mit der Pfirsich-Himbeer-Masse füllen.

Zubereitung 20 Min.

Tipp: Eine Hand voll Himbeeren mit einem Spritzer Zitronensaft und 2 TL Puderzucker pürieren und anschliessend durch ein feines Sieb streichen. Die Sauce zum Garnieren verwenden.

Birnen-Tatar

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 3 | Birnen |
| 200 g | Geisskäse, Petit Chèvre |
| 50 g | Baumnusskerne, geröstet und gehackt |
| 1 EL | Honig, flüssig |
| | Schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.

2. Den Chèvre ebenfalls klein schneiden. Birnen, Käse und



Baumnüsse vermischen und mit Pfeffer würzen.

3. Die Masse in eine Sternform füllen und leicht andrücken, die Form entfernen und das Tatar mit Honig beträufeln.

Zubereitung 15 Min.

Tipp: Statt Geisskäse frischen Tomme verwenden.

Gurken-Radiesli-Tatar

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|------------------|
| 1 | Salatgurke |
| 1 Bd. | Radiesli |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 150 g | Frischkäse Natur |
| 1 TL | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung:

1. Gurke schälen und mit dem Suppenlöffel entkernen, in feine Würfel schneiden und mit Salz vermischen.

2. Die Radiesli in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.

3. Die Gurken etwas ausdrücken und mit den Radiesli, dem Knoblauch und dem Frischkäse ver-



mischen. Mit Pfeffer würzen.

4. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln Nocken formen und auf Apéro-Löffel anrichten.

Zubereitung ca. 20 Min.



ZUM SAMMELN



ZUM WÜRZEN DAS BESTE.

Ob Salat, Gemüse, Pasta, Fleisch- oder Fischgerichte, Kikkoman holt aus feinen Zutaten das Beste heraus. Kein Wunder, schliesslich ist die natürliche Universalwürze nur aus Wasser, Soja, Weizen und Salz gebraut. Übrigens, die für Europa bestimmte Sojasauce von Kikkoman wird ausschliesslich in Holland hergestellt. **Kikkoman, zum Würzen das Beste.**



Avocado-Crevetten-Tatar

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|----------------------|
| 2 | Avocados |
| 300 g | Crevetten, aufgetaut |
| 1 | Limette |
| 1 | Zwiebel |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

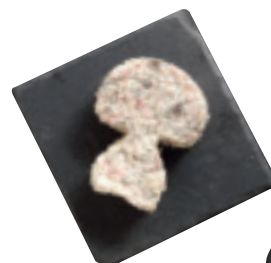
1. Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig auslösen,

sodass die Schale zum späteren Anrichten ganz bleibt.

2. Die Zwiebel und die Crevetten fein hacken, das Fleisch der Avocados mit einer Gabel gut zerdrücken.

3. In einer Schüssel alle Zutaten und den Saft der Limette vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Avocadoschalen servieren.

Zubereitung ca. 15 Min.



Pilz-Tatar mit Schinken

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------|
| 20 g | Butter |
| 200 g | Champignons |
| 1 | Zitrone (Saft) |
| 1/2 | Zwiebel, gehackt |
| 100 g | Vorderschinken, gekocht |
| 150 g | Friskäse Natur |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

1. Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin andünsten.

2. Mit Zitronensaft ablöschen,

mit Salz würzen und zugedeckt 5 Min. dünsten.

3. Die Pilze aus dem Sud nehmen und erkalten lassen. Schinken in feine Würfel schneiden, die Pilze fein hacken, alle Zutaten mit dem Friskäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pilzausstecher auf den Teller geben und mit dem Tatar füllen und sorgfältig abheben/abziehen.

Zubereitung 20 Min.

Tipp: Kann mit Schinkenwürfeln und Peterli dekoriert werden.

Artischocken-Tomaten-Tatar

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--|
| 1 Gl. | Artischocken, aus dem Öl, ca. 285 g |
| 1 Gl. | getrocknete Tomaten, aus dem Öl, ca. 285 g |
| 1 Bd. | Basilikum |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 P. | Tuc-Cracker |

Zubereitung:

1. Artischocken und Tomaten gut abtropfen lassen und fein hacken.

2. Basilikum in feine Streifen

schneiden und den Knoblauch pressen.

3. 8 Tuc-Cracker beiseite legen, die restlichen Cracker fein zerbröseln und mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

4. Die Masse in eine Würfel-Form drücken und auf je einem Tuc-Cracker anrichten.

Zubereitung 15 Min.

Tipp: Als Würfel-Augen Artischockenblätter ausstechen.





1000 mg L-Carnitin

no sugar, no calories

Erfrischung
mit **Mehr-**
wert

**classic
BodyStyle®**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.mybodystyle.ch

Apfel-Gurken-Tatar

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|------------------|
| 2 | Äpfel |
| 1 | Salatgurke |
| 1 | Zwiebel, gehackt |
| 1 EL | Peterli, gehackt |
| 2 EL | Sauerrahm |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Gurke schälen, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Gurkenwürfel mit Salz bestreuen, etwas stehen lassen und anschließend in einem Tuch gut ausdrücken.

3. Alles mit Sauerrahm in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Förmchen füllen. Auf den Teller stürzen.

Zubereitung 15 Min.



Hellas-Tatar

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|----------------------------------|
| 4 | Tomaten, geschält |
| 200 g | Feta |
| 50 g | grüne Oliven, ohne Stein |
| 1 | Zwiebel, gehackt |
| ½ EL | Kräuter, gehackt |
| 8 | Brotscheiben, geröstet |
| | Salz, Pfeffer |
| | Oliven und Oregano zum Garnieren |

Zubereitung:

1. Tomaten vierteln und entkernen. Den Feta klein würfeln, die Oliven fein hacken. Zusammen mit der Zwiebel und den Kräutern in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Glace-Portionierer Halbkugeln formen.

2. Auf gerösteten Brotscheiben anrichten und mit Oliven und Oregano garnieren.

Zubereitung 15 Min.



Lachstatar

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|------------------------|
| 400 g | Lachsmedaillon, frisch |
| 1 | Zwiebel, gehackt |
| 50 g | Kapern, gehackt |
| 1 | Zitrone (Saft) |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer |

Für die Sauce

| | |
|-------|---------------|
| 1 Bd. | Dill |
| 180 g | Sauerrahm |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

1. Lachs in feine Würfel schneiden, mit Zwiebeln, Kapern, Zitronensaft und Olivenöl mischen,

ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Auf vier Tellern den Fischausstecher locker mit der Masse füllen und leicht andrücken.

3. Für die Sauce den Dill hacken, unter den Sauerrahm mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die «Tatar-Fische» damit garnieren.

Zubereitung 20 Min. + 30 Min. ziehen lassen



**Sommerzeit
geniessen mit SICILIA.
Jetzt mit Rezeptetikette**



SICILIA
lemon & lime juice

BONAPARTE – ein kaiserlicher Genuss!



IN AKTION
vom 6. bis 9. Juli 2011
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht
erhältlich.



Strahl Käse AG, CH-8573 Siegershausen, www.straehl.ch

**Tortilla
Rolls & Dip in
einer Packung!**



www.chio.ch

Buntes Gemüse-Tatar mit Frischkäse



Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|--------------------------------|
| 2 | Rüebli |
| 1 | Fenchel |
| 1 | Kohlrabi |
| 1/2 | Peperoni, rot |
| 1 | Schnittlauch, fein geschnitten |
| 4 | Salatblätter für die Garnitur |
| 250 g | Mascarpone |
| 1 TL | Salz, Pfeffer, Paprika |

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, schälen und in feine Würfel schneiden, in

einer Schüssel mit Salz gut vermischen. 15 Min. einziehen lassen.

2. Die Gemüsewürfel in einem Sieb gut ausdrücken. Mit dem Mascarpone und Schnittlauch vermischen und mit Pfeffer und Paprika würzen.

3. Vier Gläser mit je etwas Blattsalat auslegen. Mit zwei Löffeln Nocken formen und auf den Salat geben.

Zubereitung 15 Min. + 15 Min. ziehen lassen

Klassisches Rinds-Tatar



| |
|--------------------------------|
| Tabasco |
| Cayenne, Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abmessen, vorbereiten und nochmals in den Kühlschrank stellen, damit alles gut gekühlt ist.

2. Die Rindsplätzli fein hacken und mit Zwiebeln, Senf, Peterli, Salz und Olivenöl vermischen. Mit den übrigen Zutaten nach Belieben verfeinern und würzen. Mit Eigelb garnieren.

Zubereitung 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|-------------------------------|
| 2 P. | Rindsplätzli à la minute |
| 1 | Zwiebel, gehackt |
| 4 | Eigelb |
| 1 TL | Senf |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1/2 EL | Peterli, gehackt |
| 1 TL | Salz |
| | Weinbrand, Cognac oder Brandy |

Mr. Fishs Melone

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|------|--------------------------------|
| 2 | Cavaillon-Melonen |
| 1 D. | Thon, abgetropft, ca. 140 g |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt |
| 1 EL | Peterli, gehackt |
| | Salz und Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Die Melonen halbieren und mit einem Suppenlöffel die Kernen entfernen und sorgfältig das Fruchtfleisch aus der Melone lösen, sodass ein 1 cm breiter Rand zur Schale stehen bleibt.



2. Die ausgehöhlten Melonen kühl stellen. Das ausgelöste Fruchtfleisch fein hacken, den Thunfisch mit einer Gabel fein zerkleinern, beides mischen.

3. Zwiebeln und Peterli dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. In den gekühlten Melonenhälften servieren.

Zubereitung ca. 20 Min.

Gut, Gesund, Italienisch!



Besuchen Sie unsere Homepage für genussvolle Rezepte:
www.riomare.ch



HERAUSGEPICKT

Wussten Sie, dass ...

Tatar? – Gea, jau ma regord che mes bab empustava mintgatat in tatar en il restaurant. Ma dapi alura è passads gia blers onns. Questa tratga è in pau scumparida da las cartas da menu ed a chasa n'avain nus mai fatg quai. Jau enconusch damai mo la varianta classica da quest menu



Tatar

cun filet da charn-bov, e gnanc quella bain. Jau n'avess numadamain gnanc pli savi che la tratga cuntegna sper l'ov era capras e tschagula. Als «inventaders» dal tatar era quai tuttina; las bandas da Dschingis Khan che sblundregiavan – ils Tatars – mettevan la charn sut la sella da lur chaval e chavaltgavan uschè ditg fin che quella era loma e la mangiavan alura segiramain senza bleras ingredienzas.

En il fratemp datti bleras pussaivladads da far tatar e quai betg mo cun charn-bov. Ma tge è damai tatar? Sch'ins po far tatar da fritga, da verdura, da bulieus, da pesch u da charn; tge definiziun dovri? Hai jau era fatg tatar, cura che jau hai fatg avant circa otg onns ina buglia cun blers quadrins da verdura per mia figlia? U n'è quai betg tatar? – Tatar è in menu fraid ideal per dis chauds da stad e las ingredienzas ston mo vegnir tagliadas u manizzadas fin. En l'internet hai jau chattà ina pagina cun 365 receipts da tatar, damai per mintga di da l'onn in auter menu. Ma uschè blers na dovri gnanc. En quest carnet datti las pli differentas ideas or da tge ch'ins po tut far tatar e tge cumbinaziuns che gustan stupent.

Jau As giavisch bun divertiment da las empruvar.

Cordialmain

K. Kohler
Karin Kohler-Pattis



••• in Danis (GR) der Volg-Laden gerettet werden konnte? – Als die Vermieter des Volg-Danis der Konsumgenossenschaft Brigels die Kündigung des Mietvertrags per Ende 2010 in Aussicht stellten, wurden der Gemeindevorstand und die Verantwortlichen des Volg Brigels aktiv. Sie konnten eine Parzelle Land kaufen; die Realisation eines Wohn- und Geschäftshauses wurde dadurch möglich. Dank diesem Engagement und dem klaren Ja an der Urne hat die Dorfgemeinschaft Danis-Tavanas nun ein Gebäude mit Volg-Laden, Post, Postautohaltestelle und zwei Wohnungen erhalten. Das freut den Daniser Ciril Friberg: «Ein herzlicher Dank gehört den Eigentümern der Parzelle und allen, die sich für dieses Werk engagiert haben. Der neue Laden garantiert eine gute Lebensqualität im Dorf und bietet gleichzeitig einen Ort der Begegnung», schrieb er in einem E-Mail an Volg.



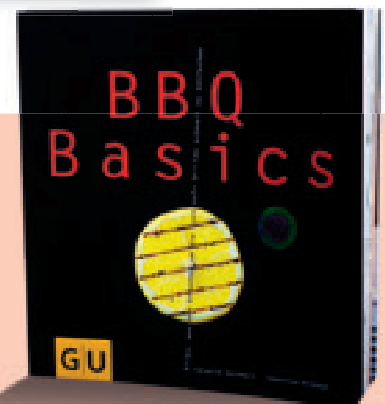
Dieses Buch stellt zum einen Fischrezepte von Aal bis Zander vor und vermittelt kenntnisreich und in vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen Tricks aus der Profiküche. Zum anderen bietet es Hobby-Fischern Tipps zu Ködern, Angelzeiten, Material und mehr.

**Steffen Sonnenwald,
Auwa Thiemann:**
Fish 'n' Fun
Kochen + Angeln, Hädecke,
168 Seiten,
ISBN 978-3-7750-0574-6



Lesenswert!

Für Appetit und die Lust auf ein bisschen Abenteuer muss man selber sorgen, alles andere zu etwas Lagerfeuerstimmung findet sich in diesem Buch. BBQ Basics bietet alles rund ums Grillieren mit über 100 Rezepten mit und ohne Fleisch. Know-how für Einsteiger, Tipps für Grillkünstler, Wissenswertes und Unterhaltsames aus der Welt des Barbecue.



**Cornelia Schinharl,
Sebastian Dickhaut:**
BBQ Basics.
GU Verlag, 144 Seiten,
ISBN: 978-3-8338-2162-2



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

Verlosung Kinderkitchen

Im «More & More» in Heft 04/11 verlost wir 5 x ein 6er- und 5 x ein 12er-Set «Kids-Cooking» von Kuhn Rikon. Gewonnen haben Nina Wachter aus Niederhasli, Tamara Schmid aus Lustdorf, Ronan Wernli aus Niederlenz, Andrea Strahm aus Gohl, Angelika Bachofen aus Männedorf, Stefanie Wiesmann aus Humlikon, Neele Käslin aus Giswil, Céline Freiburghaus aus Auswil, Lynn Aeschlimann aus Büttenhardt und Rita Vögeli aus Leibstadt.

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. bis 5. Preis, je 1 SALEWA Monte Rosa Kuppelzelt im Wert von Fr. 400.–, gewonnen Pia Hagmann aus Rotkreuz, Thomas Jöhl aus Weesen, Tim Stocker aus Oensingen, Annina Kündig aus Ettenhausen und Werner Hug aus Gams. Je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– haben Lotti Bützer aus Spiez, Urs Hediger aus Rüttenen, Rosmarie Caspar aus Schmitten, Heidi Gabriel aus Weggis und René Graf aus Rheinfelden gewonnen. Zehn weitere Gewinner dürfen sich über einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.– freuen.
Lösungswort 5/11: «Schmetterlinge»



De grünen Duume

Pflanzen holen sich Nahrung aus dem Boden. Doch es gibt auch Gewächse, die der Erde etwas geben. Dazu gehören zum Beispiel Hülsenfrüchtler wie Lupinen, Wicken, Klee-Arten, Erbsen oder Bohnen. Diese sogenannten Leguminosen reichern den Boden mit wertvollem Stickstoff an. Um dies zu erreichen, gehen sie eine Symbiose mit bestimmten Bodenbakterien ein, den Knöllchenbakterien. Diese siedeln sich an den Wurzeln der Pflanzen an und wandeln den Stickstoff aus der Luft in organisch gebundenen Stickstoff um. Schneiden Sie die Pflanzen daher nur oberirdisch ab und lassen Sie die Wurzeln im Boden. Leguminosen sind ideale Gründünpflanzen, die den ganzen Sommer durch als Zwischenkultur gesät werden können.

Copyright: fotolia

Gewinnen mit Knorr



Die glückliche Gewinnerin Susanne Zolliker aus Dielsdorf erhält von Volg Productmanager Andreas Lehmann, Tina Rauch von Unilever Schweiz (r.) und Knorrli den Gutschein für den Hauptpreis überreicht.

Auflösung des Knorr- Wettbewerbs aus «Öise Lade» 04/11: Antwort C, 3.

Ab in die Ferien heisst es für Susanne Zolliker aus Dielsdorf. Sie gewann den 1. Preis im Knorr-Wettbewerb: 1 Woche für 2 Personen im Arabella Sheraton Hotel Seehof in Davos im Wert von Fr. 3080.–. Der 2. und 3. Preis, je 1 Wochenende für 2 Personen im Arabella Sheraton Seehof, Davos, ging an Jacqueline Wagner aus Münchwilen und Erna Stocker aus Oensingen. 7 «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser dürfen sich über einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von je Fr. 100.– freuen; 55 weitere über einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von je Fr. 50.–.

Demnächst «Öise Lade» 08/11 erscheint am 25. Juli 2011.

Neue Plättli aufgelegt



Wir setzen das klassische «Plättli» neu in Szene und tischen Häppchen aus aller Welt und für jede gute Gelegenheit zeitgemäss auf.



Lokal und genial

Auf einer «Tour de Volg» quer durch die Schweiz besuchen wir verschiedenste Volg-Läden und präsentieren lokal «Feins vom Dorf»-Spezialitäten.

Linda Fäh, Miss Schweiz 2009



Linda's neuester Streich.



AKTION
2.30 STATT **2.90**
Gültig von 12.-16.7.2011

Ich habe was Besonderes entdeckt: einen gesunden Brotaufstrich, so rein und fein wie die Glarner Alpen. Den bereiten sie aus frischem Bergkäse und Glarner Spezialitäten zu. Das schmeckt herrlich frisch. Als Apéro, Vorspeise oder für den Gluscht zwischendurch. Kann ich dir echt empfehlen. Ich schicke dir es Glarner Grüssli. Dini Linda Fäh. www.glarnergruessli.ch