

AUGUST 08/11

© ISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

KÜCHEaktuell

Die Welt auf
dem Plättli

Lokal

isst

genial!



frisch und
fründlich **Volg**

TOUT CHAUD TOUT FRAIS
ORIGINAL
OFENFRISCH GENIESSEN



Verdrehen Ihnen garantiert den Kopf: Unsere Bio-Zwirbelbrote

Bio-Zwirbelbrot hell



Bio-Zwirbelbrot dunkel



Jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg bis Ladenschluss.
Brote in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

OFENFRISCH GENIESSEN.

Hiestand 

Feins vom Dorf Tour de Volg



Editorial

Die Schweizer Armee hat in den vergangenen Jahren manchen Sturm, viele Veränderungen und auch einige Krisen durchgemacht. Strategien wechselten, Waffen und Uniformen wurden den neuen Anforderungen angepasst, Bestände und Waffenplätze abgebaut. Etwas hat allerdings seit über 50 Jahren jede Reform und Ausmusterung überlebt: das Militärbiscuit. Das Grundrezept von Kambly hat sich seit der Premiere im Jahre 1959 kaum verändert.

«Händ Sie Biscuits?», bettelten wir schon als kleine Knirpse, sobald wir einige Soldaten auf dem Schulweg sahen. Auch dem Rekruten Hirsig – damals musste man die Uniform auch noch am Wochenende tragen – wurde diese Frage häufig gestellt. Das einzigartige Militärbiscuit ist auch heute noch äusserst begehrt. So erscheint heute diese (manchmal fast verzweifelte) Frage in Internetforen – und die Interessierten sind nicht nur altgediente Veteranen, sondern auch junge Leute ohne militärische Vergangenheit.

«Händ Sie Biscuits?» Ab 27. Juli können Sie diese Frage auch in Ihrem Volg-Laden stellen. Allerdings gibt es das Original-Militärguetzli nur für eine beschränkte Zeit – nach dem Motto: Es hät, solang's hät. Mehr über diese besondere Aktion lesen Sie auf Seite 24.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung

MORE&MORE



Küche



Freizeit



Weinerlebnis

KÜCHE aktuell

Neue «Plättli» aufgelegt

5-7

Kochschule

Kochen lernen von Profis

9-13

Marktplatz

Reif für Trauben-Träume

14-15

Saison im Volg

Geschüttelt und gerührt

47

Naturena

Neue Kurse auf den Erlebnishöfen

39

Kochkurs

Fisch: Machen Sie einen guten Fang

41

Teens

Gummiboot, ahoi

43

volg|volgine

Auf ins neue Schuljahr!

45

Weinerlebnis

Granit und Gotthard

17-19

Typisch Schweiz

Typisch Volg

Lust auf Linzer Torte

20-21

Aktueller Tipp

Durstlöscher im Multipack

22-23

In eigener Sache

Das Guetzli der Nation

24-25

OISCHUCHI

BI FRISCH UND FRÜNDLICH
GEBÄCKENDE VOM VOLG

27

Wettbewerb

Gewinnen mit Tilsiter

29

Dorfladen

Lehre mit Liebe zum Detail

30-31

Hausmarke

Feines Gebäck im Gepäck

33

Novissimo

Neu in Ihrem Volg

34-35

“ 1 kleines Reiskorn – 1000 Möglichkeiten zum Geniessen. ”



Geniessen Sie zum Beispiel ein köstliches Nasi Goreng.



Entdecken Sie jetzt, wie aus einem kleinen Reiskorn viele köstliche Gerichte entstehen können: mit den einfachen bis raffinierten Rezeptideen auf www.unclebens.ch.

Beginn mit **Ben**



Legen Sie

neue «Plättli» auf!

Evergreens im neuen Look: Die neuen kalten Platten sind der Küchen-Hit des Sommers! Wir servieren sie Ihnen als kulinarische Weltreise in Tassen, Tellern und Töpfchen.

Remix nennt man es in der Musik, wenn ein altbekannter Song neu interpretiert wird. Wir haben für Sie das beliebte «Plättli» neu aufgemischt. Statt den Klassikern stellen wir Köstlichkeiten aus aller Welt vor, die sich unkompliziert vorbereiten lassen und die statt auf einem Holzbrett auf Tellern oder Glasplatten, in Schälchen oder Espressotassen serviert werden. Ob Gartenparty, Jassrunde, Familientreffen, Fussball- oder Filmabend: Unsere «Plättli» liefern den perfekten Sound für Ihren Gaumen. ▶



Schöner Mix: die neuen «Plättli» lassen sich nach Lust und Laune kombinieren.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.

Geben Sie Ihren Tassen und Gläsern einen neuen Zweck und servieren Sie Mousse, Saucen oder Suppen darin.



Standen Sie bei Ihrer letzten Einladung stundenlang in der Küche und hatten Sie kaum Zeit, sich mit den Gästen zu unterhalten? Beim nächsten Mal wird alles anders! Denn nichts lässt sich besser planen, vorbereiten und kombinieren als kalte Platten mit trendigem Fingerfood, unwiderstehlichen Häppchen und verführerischen



Geschirr-Parade: Im Fachhandel finden Sie zahlreiche Gefäße, um kleine Häppchen anzurichten.



Amuse-Bouches. Damit eine Einladung auch für die Gastgeber ein Genuss wird, braucht es allerdings etwas Planung, und die beginnt beim Einkaufen. Denn meist trägt man viel zu viel nach Hause – aus Angst, die Platten könnten im Nu leer sein.

PERFEKTE PLANUNG

Als Faustregel gilt: Rechnen Sie mit 100 bis 150 Gramm Brot, Gemüse, Käse und Fleisch pro Gast. Haltbare Wurstwaren wie Salsiz oder Landjäger haben sich als

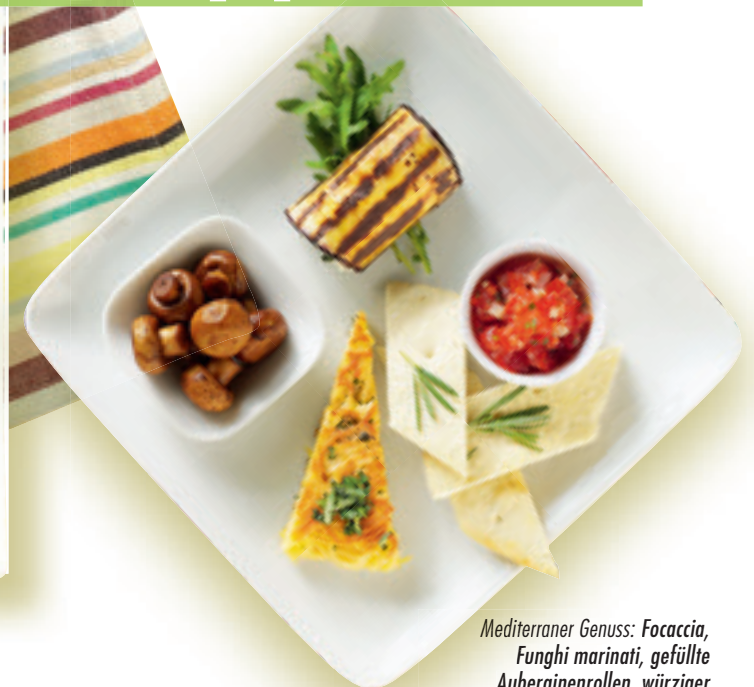
eiserne Reserve bewährt, die bei Bedarf schnell aufgetischt sind.

KLUGE KOMBINATIONEN

Kein Problem beim «Plättli-Service» ist das Geschirr. Denn es muss keineswegs alles aus einem Guss sein. Erlaubt ist vielmehr, was gefällt, von Grossmutter's Tortenständer über Schiefer- und Silberplatten bis zu den Dessert-Schälchen aus dem Brockenhaus. Achten Sie aber darauf, dass die Platten nicht überladen sind, es sollte immer ein Rand freiblei-

Weltreise

in Häppchen



Mediterraner Genuss: *Focaccia, Funghi marinati, gefüllte Auberginenrollen, würziger Salsa-Dip und Spaghetti-Frittata.*



ben. Angesagt sind vor allem auch Minisalate und Häppchen in Gläsern und Tassen.

DURCHDACHTE DEKORATION

Jetzt fehlt nur noch die passende Dekoration. Mit Tischtüchern, Papierservietten oder farbigen Bändern lassen sich farbliche Akzente setzen, die zu den Spezialitäten des jeweiligen Landes passen. In Skandinavien, Mexiko, den USA oder im Mittelmeerraum, wo wollen Sie Ihre kulinarische Weltreise starten? Unsere Rezepte sind auf jeden Fall einen Abstecher wert. ▶



México olé: Chili-Käse Cracker, würziger Tomatensaft, gefüllte Tortillas-Albondingas und Poulet-Empanadas.



Weinempfehlung

Der harmonische *Fendant AOC Blanc d'Amour* trinkt sich hervorragend zu den Plättli aus dem Norden und aus Mexiko.



Gruss aus dem Norden: Dörpflaumen-Äpfel, Sauerrahmwaffeln, Rührei-Pumpernickel, sommerliche Omeletten mit Wurst und Lachsmousse.





Unser bestes Stück Natur.

Jedes

Bisschen ein Stück Heimat.



www.agrinatura.ch



Salametti Duo

Piccolo aber oho! Die kleine herzhafteste Überraschung zum Reinbeissen.



Cervelats

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



Schweins-Nierstück

Ein Leckerbissen für Fleischliebhaber. Ideal für den grossen Hunger.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



Go west: Caesar Salad, gefüllte Fladenbrote, Bagels, Blueberry Pancakes und Eier Benedikt.



**Wein
empfehlung**

Der Bardolino DOC von den Ufern des Gardasees mundet besonders zu den gefüllten Fladenbroten aus dem Süden der USA.

Entdecken sie Amerika

Die Küche der USA ist vielseitiger als ihr Ruf, wie unsere Plättli-Rezepte zeigen. Und oft steckt eine Geschichte hinter den Gerichten. So wurden die Eier Benedikt einst in New York erfunden, um den Kater eines Börsenmaklers zu lindern. Die gefüllten Fladenbrote gelten als Spezialität aus New Orleans.

Dort verkaufte sie 1906 erstmals ein Lebensmittelgeschäft. Bagels sind heute überall in den USA beliebt, ursprünglich stammt das Rezept aber aus Osteuropa und stellt so die perfekte Verbindung zwischen Alter und Neuer Welt dar. ▶

Tipps & Tricks

Der Profi für heiße Küchentipps:
Jonas Schönberger



- Lassen Sie die pochierten Eier kurz auf Haushaltspapier abtropfen, bevor Sie sie auf dem Brot platzieren.
- Statt mit verschiedenen Fleischsorten können die gefüllten Fladenbrote auch mit unterschiedlichen Käsescheiben gefüllt werden.
- Beim Caesar Salad bieten sich Avocados, Tomaten, Crevetten oder gebratene Pouletstreifen als Alternative zu den Sardellen an.
- Bagels können aufgeschnitten und mit Frischkäse, Wurst, Gemüse-scheiben oder, als süsse Variante, mit Nusscreme gefüllt werden.

Schritt für Schritt Pochierte Eier



1. Eier einzeln in eine Schüssel aufschlagen und vorsichtig ins knapp siedende Essigwasser gleiten lassen.



2. Mit Hilfe von zwei Holzkellen das Ei zu einer Kugel formen.



3. Das fertig gegarte Ei mit der Schaumkelle aus dem Sud ziehen und unregelmässige Eiweissränder abschneiden.

Valsler nimmt sich Zeit

6.³⁰
statt 8.⁷⁰

Angebot gültig vom 1.-6. August 2011,
solange Vorrat

*in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich



VALSER ⁺

www.valser.ch

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.

Feine Kost aus Fernost

Kulinarische Asienreise: knusprige Rindfleischbrötchen, Satay-Spiessli, Momos mit Spinatsalat, mit Crevettensalat gefüllte Gurken und klare Suppe.



Viele Gerichte der asiatischen Küche sind gut geeignet, um von Hand gegessen zu werden – und daher auch perfekt für ein fernöstliches Plättli. Der Einstieg in unsere kulinarische Gaumenreise nach Asien machen unsere knusprigen Rindfleischbrötchen, die mitsamt Toast frittiert werden. Ein Hit sind auch Satay-Spiesschen. Das Grillgericht stammt ursprünglich aus Indonesien, ist aber auch in Thailand sehr beliebt. Momos sind kleine gefüllte Teigtaschen aus Nepal und Tibet. Sie werden mit Gemüse oder Fleisch gefüllt und gedämpft. Damit sie im Dampfkorbchen nicht kleben bleiben, dürfen sich die nebeneinanderliegenden Momos nicht berühren. Zudem sollte die Unterseite mit Öl eingepinselt werden. ▶



1. Crevetten hacken und anbraten.



2. Etwa die Hälfte der Gurkenschale in Längsstreifen abschälen. Damit eine dekorative Ausbuchtung entsteht, ein Kanneliermesser verwenden.



3. Die Gurke in etwa drei bis vier Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Gurkenrondellen mit einem Espressolöffel aushöhlen und Crevetten einfüllen.

Sammeln und Rucksack bestellen

Bei der Appenzeller® Sammelaktion dreht sich im Spätsommer alles ums Thema Wandern. Neben einem kräftigen Stück Appenzeller® Käse zur Stärkung braucht's einen stabilen Begleiter. Der Multifunktions- und Freizeitrucksack von Appenzeller® fasst 33 Liter, ist im Rückenbereich gut gepolstert und weist deshalb einen sehr hohen Tragekomfort auf. Mit seinem zusätzlichen iPad-, Kühl- und Nasswäsche-Fächern sind Sie für Abenteuer in der Natur bestens ausgerüstet.

In 3 Schritten zum Appenzeller®-Rucksack.

1. Vom August bis September klebt auf jedem* vorverpackten Appenzeller® Käse ein Wegweiser, der einem Sammelpunkt entspricht. Sammeln Sie 3 Wanderweg-Sammelpunkte.
2. Kleben Sie die Wanderweg-Sammelpunkte auf eine Postkarte. Achtung: Ihre Anschrift nicht vergessen!
3. Postkarte zusammen mit CHF 10.– in bar in einem Couvert einsenden an: **SO Appenzeller Käse GmbH, Kennwort: «Rucksack», Postfach 67, 9050 Appenzell.** Einsendeschluss ist der 31.10.2011.

3 ×

1 Punkt
Point

+



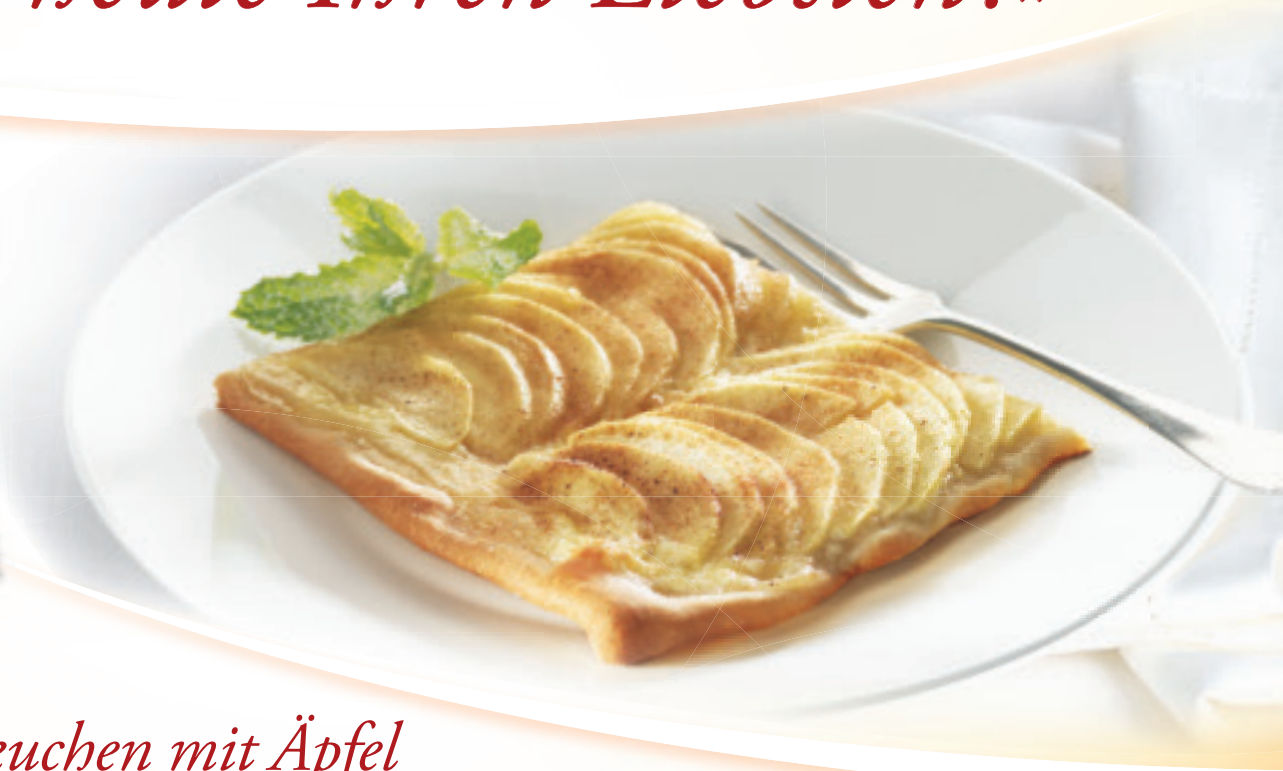
=



* Sammelaktion nur in teilnehmenden Verkaufsstellen. Nur solange Vorrat.

Fromagerie Käse Forsteggli
Appenzeller®
SWITZERLAND
Der würzigste Käse der Schweiz.

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



Flammkuchen mit Äpfel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: 12-15 Minuten

Zutaten für 1 Flammkuchen

- **1 LEISI Quick Flammkuchenteig, eckig**
- 1/2 Becher HIRZ Crème Fraîche
- 3 säuerliche Äpfel, ca. 500 g
- 4 TL Zucker
- 1/3 TL Zimtpulver

Zubereitung

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen.

Den Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Blech ausrollen.

Die Crème Fraîche darauf verteilen. Dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen.

Die Äpfel schälen, mit einem Kugelausstecher entkernen, in sehr feine Scheiben schneiden und jalousieartig auf die Crème Fraîche legen. Zucker und Zimt mischen und über die Äpfel streuen.

In der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 12 – 15 Minuten knusprig backen und heiss servieren.



Freuen Sie sich drauf.



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

Last-Minute-Plättli

Schön, wenn Freunde einfach spontan vorbeikommen! Doch was stellt man ihnen auf? Mit unseren Express-Plättli sind Sie jedem Ansturm gewachsen und servieren Ihrem Besuch im Handumdrehen delikate Häppchen.



Zünftiges zum Ziveri: **Farmer-Plättli** mit Schüblig, Zwiebeln, Essiggurken, Tomaten und Käse.



Nicht nur für Fischers Fritz: **Fischer-Plättli** mit geräucherter Forelle, Lachs, Toast, Kapern, Zwiebelringen und Meerrettichsauce.



Heisse Sache: **Bäcker-Plättli** mit Tomaten-Käse-Baguette, Chäschrüechli, Pizzaschnitten.

**VOLG
Koch
kurs** SEPTEMBER

Fisch auf den Tisch

Fisch ist fein und macht fit! In diesem Kurs stellen wir Ihnen die vielfältigen Zubereitungsarten für Süss- und Meerwasserfische vor, garantiert ohne Fischerlatein. Alle Infos angeln Sie sich auf Seite 41.

Find us on Facebook
www.facebook.com/ovomaltine

Hol dir dein Energie-Frühstück!

Ovomaltine

Fitness ist käuflich!

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

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

*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





Trauben verkörpern pralle Lebenslust und überzeugen mit Geschmack, Saft und Vitaminen. Jetzt finden Sie sie erntefrisch in Ihrem Volg.



Weisse Trauben passen zu Käseplatten genauso wie zu Pasteten oder Desserts.



Reif für

Herbstzeit ist Traubenzeit. Rund 100 Tonnen Tafeltrauben werden jährlich in der Schweiz geerntet, die meisten davon in den Kantonen Wallis, Thurgau und Luzern. Da diese Anbaumenge den heimischen Traubenbedarf längst nicht deckt, werden jedes Jahr zusätzlich Trauben aus anderen Ländern Europas importiert.

LEBENSFRUCHT

Ursprünglich stammt die Rebe aus Kleinasien, sie gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der

Menschen und ihre Früchte waren bereits bei den alten Ägyptern und Griechen geschätzt. Zudem galten Weinstöcke in verschiedenen anderen alten Kulturen als Symbol für Fruchtbarkeit, Überfluss und das Leben.

POWERFRUCHT

Heute sind weltweit rund 15'000 Rebsorten bekannt – viele davon werden aber nur für die Weinproduktion genutzt. Die verschiedenen Tafeltraubensorten sind nicht nur wegen ihres Geschmacks und ihrer Saftigkeit

beliebt, sie können auch mit den Vitaminen A, B und C punkten. Ausserdem verfügen sie über reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Folsäure.

GUTE LAUNE FRUCHT

Für den Körper bedeutet das: Trauben stärken die Konzentration, beugen Müdigkeit und schlechter Stimmung vor. Trauben regen die Verdauung an und wirken entgiftend. Nicht zuletzt wandert der Traubenzucker der Früchte sofort ins Blut und liefert schnell viel Energie. ◀



*Süsser Herbsttraum:
Vacherin glacé mit
Trauben. Das Rezept
finden Sie ab Seite 49.*

Trauben-Träume

Blaue Trauben überzeugen mit ihrem kräftigen Geschmack.



Tipps & Tricks

- Trauben reifen nicht nach wie andere Obstsorten, sie sollten daher bereits beim Kauf reif sein.
- Trauben können im Kühlschrank bei 4 °C bis zu zwei Wochen gelagert werden. Wichtig ist, dass sie zuvor nicht gewaschen werden, da der weissdurchsichtige Belag auf der Haut, die sogenannte Wachsschicht, das Aroma der Früchte schützt.
- Nehmen Sie die Trauben eine Stunde vor dem Geniessen aus dem Kühlschrank, damit sich ihr Aroma voll entfalten kann.

Tipps

& Tricks

Schälen und entkernen



Zum Schälen den Stielansatz der Traube kreuzförmig einschneiden. Die Früchte auf einer Schaumkelle kurz ins siedend heisse Wasser tauchen und sofort im kalten Wasserbad abschrecken. Danach lässt sich die Haut leicht abziehen.



Zum Entkernen die geschälte Traube halbieren und die Kerne mit dem Daumen herauszupfen.

La Toscana



DIE PIZZA-NEUHEIT
NUOVO
IM TIEFKÜHLREGAL



Buitoni[®]

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



Party-Time!
Warum bis zum Weekend warten?



INSPIRATION UND REZEPTE AUF
WWW.SANTAMARIAWORLD.COM

Mit Santa Maria zur perfekten Tortilla.



+



+



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Fröhlich und fruchtig, so ist der französische Rotwein Fleurie AOC. Süffig, lebendig und elegant ist er ausserdem. Alles Eigenschaften, die ihn zum perfekten Sommerwein machen.

GUTER GRANITBODEN

Der Fleurie AOC gehört zu den besten seines Weinbaugebiets. Er stammt aus einer von nur zehn kommunalen Appellationen des Beaujolais-Cru, welche die qualitative Spitze der Beaujolais-Produktion bilden. Die Appellationen liegen im Norden des Beaujolais und sind meist nach Gemeinden benannt. Jene mit dem klingenden Namen «Fleurie» ist eine davon. Der Fleurie AOC wird aus der Rebsorte Gamay gekeltert. Sie profitiert dort von den schiefer- und kalkhaltigen Granitböden, die dem edlen Tropfen eine grosszügige Fülle verleihen.

GOTTARDO FÜR GENIESSER

Massives Gestein gibt auch dem Käse des Monats seinen Namen. Der wohl wichtigste Alpenpass der Schweiz und einer der längsten Tunnel der Welt, der Gotthard, bezeichnet auch eine Schweizer Käsespezialität. In der Schaukäserei Caseificio Gottardo in Airolo am Fusse des Bergs wird der Gottardo aus regionaler Milch hergestellt, die von ausgesuchten Alpenbauern angeliefert wird. Der blumengelbe Halbhartkäse hat ein alpenwürziges Aroma und reift nach sorgfältiger handwerklicher Käserkunst während 60 bis 90 Tagen im Keller zu vollem Geschmack. ▶



Wein des Monats
Fleurie AOC, 75 cl
statt Fr. 12.20
Fr. 8.90

Käse Gottardo
100 g statt Fr. 2.95
Fr. 2.40

Dieses Paar schmeckt nach Süden und Sommerferien: der französische Rotwein Fleurie und der Tessiner Käse «Gottardo».

Granit und Gotthard

Erlebnis-Käserei

Vor rund 15 Jahren ist in Airolo am Fusse des Gotthards aus der ehemaligen Gemeinschaftsmolkerei ein neues Projekt entstanden: die Käseerei Caseificio del Gottardo. Sie ist nicht einfach eine Käserei, sondern eine Art Käse-Zentrum, das den Käse zum Erlebnis macht. In der Schaukäserei kann man bei der Herstellung der Spezialitäten zuschauen, im Restaurant die Produkte und andere Tessiner Köstlichkeiten geniessen und ein kleines Almweiden-Museum zeigt den Weg des Käses auf www.cdga.ch.



Käser Pedro Da Fonseca im Reife-keller des Gottardo, der rund 12'000 Käselaike fasst.

Diese Aktion gilt vom 1. bis 27. August 2011, solange Vorrat.

Warum ist die
Original-Krumme



k r u m m ? *



*www.villiger-krumme.ch

villiger

IN LOVE WITH TOBACCO

SWISS CIGAR MANUFACTURER
SINCE 1888

In kleineren Verkaufsstellen
ev. nicht erhältlich.

Genuss, der Ihren Tag
verschönert.

Die Weine von Rosière
bringen Ihnen einen
Hauch Romantik in den
Alltag.

Syrah Vin de Pays d'Oc demi-doux Rosière 75 cl*
Chardonnay Viognier Vin de France Rosière 75 cl*

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Rosière

WEIN Notizen

Bei fröhlichen Feiern wie einer Gartenparty braucht es genügend Getränke. Kalkulieren Sie eine Flasche Wein oder Sekt pro Erwachsenen, dazu die drei- bis vierfache Menge an Mineralwasser und alkoholfreien Getränken. Damit sind Sie bestens gerüstet – selbst wenn das Fest etwas länger dauern sollte.



75 cl, statt Fr. 12.20

Fr. 8.90

-27%

FLEURIE AOC 2009/2010

FRANKREICH
FARBE: dunkles Rubinrot.
CHARAKTER: Fleurie ist von allen zehn Beaujolais-Crus mit dem bildhaftesten Name gesegnet. Er ist charmant und voll lebendiger Frucht. Ein fröhlicher, bereits eleganter Wein.
TRINKREIFE: Trinkt sich jung, entfaltet sich bei guter Lagerung aber am besten nach 2–3 Jahren.
PASST ZU: zahlreichen Speisen, von Apéro bis Käse.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte*/Jg. 2009



75 cl, statt Fr. 5.20

Fr. 4.20

BARDOLINO DOC 2009

ITALIEN
FARBE: dunkles Granatrot.
CHARAKTER: ein berühmter Vertreter des Veneto und ein echter Seewein vom Gardasee. Leichter Rotwein, süffig, apart und köstlich.
TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre.
PASST ZU: Vorspeisen, diversen Fleischgerichten und Grilladen, Teigwaren, Pizzen.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte*.



75 cl, statt Fr. 8.70

Fr. 6.70

SALICE SALENTINO DOC 2009/2010

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



75 cl, statt Fr. 13.90

Fr. 10.90

PRIMITIVO SALENTO IGT, PIANA DEL SOLE 2008

ITALIEN
FARBE: sattes Rubinrot.
CHARAKTER: Waldbeeren und rote Kirschen. Im Geschmack würzig, gut eingebundene Tannine, ausgewogene Struktur, robust.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 6 Jahre.
PASST ZU: rotem Fleisch, Pasta, kalten Platten.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.



75 cl, statt Fr. 13.90

Fr. 10.90

CHARDONNAY SALENTO IGT 2009/2010

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



75 cl, statt Fr. 12.90

Fr. 9.60

-25%

MARQUÉS DE RISCAL RUEDA 2010

SPANIEN
FARBE: Hellgelb mit grünlichen Reflexen.
CHARAKTER: Noten von weissen Früchten, Heu, Anis, Äpfeln, Stachelbeeren. Intensiv am Gaumen mit rassisger Säure, intensiver Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Krevetten, Fischgrilladen, Frischkäse, weissem Fleisch, als Aperitif.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.



75 cl, statt Fr. 10.50

Fr. 8.50

FENDANT AOC VALAIS BLANC D'AMOUR 2010

SCHWEIZ
FARBE: helles Gelb.
CHARAKTER: intensiver Duft nach Lindenblüten, sehr mineralisch. Fruchtbetont am Gaumen, harmonisch mit schöner Vitalität.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 2 Jahre.
PASST ZU: perfekten Aperitif, Crevetten- und Meeresfrüchtesalat, Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Raclette und Fondue.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.



75 cl, statt Fr. 9.90

Fr. 7.90

CÔTES DU ROUSSILLON AOC 2009/2010

FRANKREICH
FARBE: tiefes Granatrot.
CHARAKTER: In der Nase Aromen von roten Früchten. Im Gaumen starker Ansatz von Gewürzen. Kräftiger, voller und langer Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Wildschwein, Fleischpastete, Gerichten mit Saucen.
GENIESSEN BEI: 18 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte*/Jg. 2009



75 cl, statt Fr. 20.90

Fr. 15.60

-25%

MARQUÉS DE RISCAL RESERVA RIOJA DO Ca 06

SPANIEN
FARBE: Kirschtrot.
CHARAKTER: vollmundig, würzig und vielfältig. Im Gaumen ein angenehmer, frischer und leichter Biss, sanfte Tannine; langer Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 7 Jahre.
PASST ZU: Hartkäse, Geflügel, rotem Fleisch, gegrilltem Fleisch und Braten, Eintopf.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

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

MEINE Bestellung Aktion 1. bis 27. August 2011

ROTWEINE

— Anzahl 6er-Karton **FLEURIE AOC**
 75 cl nur Fr. 53.40 – statt Fr. 73.20

— Anzahl 6er-Karton **BARDOLINO DOC**
 75 cl nur Fr. 25.20 statt Fr. 31.20

— Anzahl 6er-Karton **SALICE SALENTINO DOC**
 75 cl nur Fr. 40.20 statt Fr. 52.20

— Anzahl 6er-Karton **PRIMITIVO SALENTO IGT, PIANA DEL SOLE**
 75 cl nur Fr. 65.40 statt Fr. 83.40

— Anzahl 6er-Karton **CÔTES DU ROUSSILLON AOC**
 75 cl nur Fr. 47.40 statt Fr. 59.40

— Anzahl 6er-Karton **MARQUÉS DE RISCAL RESERVA**
 75 cl nur Fr. 93.60 statt Fr. 125.40

WEISSWEINE

— Anzahl 6er-Karton **FENDANT AOC VALAIS BLANC D'AMOUR**
 75 cl nur Fr. 51.- statt 63.-

— Anzahl 6er-Karton **CHARDONNAY SALENTO IGT**
 75 cl nur Fr. 65.40 statt 83.40

— Anzahl 6er-Karton **MARQUÉS DE RISCAL RUEDA**
 75 cl nur Fr. 57.60 statt 77.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name Vorname Strasse/Nr.

PLZ/Ort Telefon Datum Unterschrift

Hefezöpfe, Tiroler Cake, Schwarzwälder Himbeerrouladen oder Linzertorten: Was nach Spezialitäten aus anderen Ländern klingt, ist durch und durch schweizerisch. Im bernischen Laupen stellt die Ritz AG rund 36 verführerische Produkte her, die in den Volg-Läden erhältlich sind. «Wir setzen auf Schweizer Qualität: Steht bei uns «swiss product» auf einer Verpackung, stammen auch die Rohstoffe aus dem

Inland», erklärt Geschäftsführer Walter Fuchs. Die Ritz-Waren werden jede Woche frisch produziert und jeden zweiten Tag an die drei Volg-Zentrallager geliefert. 70 Mitarbeiter, die teils schon über 30 Jahre für die Firma arbeiten, beschäftigt die Ritz AG. Gegründet wurde das Unternehmen im Jahr 1896. Damals stellte es nebst Backwaren auch Suppen her. 1963 begann das Unternehmen als erste Biscuitfabrik in der Schweiz

Beim Schloss Laupen weht ein süsser Duft: Die Ritz AG fertigt hier seit 1896 leckere Backwaren, auch für die Volg-Dorfläden.



1. Der Teig wird geknetet, ausgewallt und portionenweise in runde Backformen gegeben.



2. Der Tortenboden wird mit der richtigen Portion Himbeerkonfitüre gefüllt.



3. Die Teigmaschine setzt die gewalzten und gestanzten Teiggitter auf.



4. Nach 24 Minuten Backzeit kühlen die Torten aus, bevor sie von Hand verpackt werden.



Walter Fuchs, Geschäftsführer Ritz AG: «Wir können uns mit Volg sehr gut identifizieren. Die Philosophie der Dorfläden passt zu uns. Auch wir vertreiben die Waren – mit unseren Wagen – in fast jedem Winkel der Schweiz.»

Linzertorte

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass ein Wiener Konditor namens Linzer die Linzertorte erfunden hat. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass sich der Name des Gebäcks auf die gleichnamige österreichische Stadt bezieht, wo sie Johann Konrad Vogel durch Massenproduktion und Versand berühmt gemacht hat. Sicher ist, dass das früheste noch erhaltene Rezept für Linzertorten aus dem 17. Jahrhundert stammt und es somit als das älteste bekannte Tortenrezept der Welt gilt. Während aber in Österreich rote Johannisbeer-Marmelade für die Torte verwendet wird, hat sich bei uns und in Süddeutschland die Variante mit Himbeerkonfitüre durchgesetzt.



mit der Produktion von Frischbackwaren und führte den Direktverkauf mit Lieferwagen ein, was sich bis heute bewährt hat. Bereits seit 1969 arbeiten Volg und die Ritz AG zusammen. Walter Fuchs: «Das klappt ausgezeichnet. Da bei beiden Seiten immer wieder die gleichen Leute aufeinandertreffen, kennt und schätzt man sich.»

Auswahl an Eigenproduktionen und einem unverwechselbaren Sortiment will man sich deutlich von der Konkurrenz abheben, was durch neue Verpackungen noch unterstrichen wird. Walter Fuchs: «Unser Vorteil sind die Schweizer Qualität und der direkte Kundenkontakt; man spürt, was gewünscht ist.»

DER KLEINE UNTERSCHIED

Zur Herstellung ihrer Backwaren setzt die Ritz AG auf qualitativ hochstehende Rohmaterialien. Mit einer breiten

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +

Lust auf

Linzertorte



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.



Durstlöscher

*30 Apfelsorten sorgen
in der Ramseier-
Apfelschorle für die
Aromenvielfalt.*



Natürlich, leicht und erfrischend schmeckt die Ramseier-Apfelschorle. Weil sie immer gefragter ist, gibt es das Getränk neu im Pack zu 6 x 50 cl.



Eine leichte Erfrischung: Die Ramseier Apfelschorle gibt es jetzt im Multipack.

im Multipack

Herr und Frau Schweizer geniessen immer häufiger Obstsaft: Seit vier Jahren steigt der Konsum stetig. Pro Person und Jahr werden 12 Liter Apfelsaft getrunken. Einen entscheidenden Beitrag bei den Apfelsaft-Produkten leistet die leichte und natürliche Apfelschorle. Bei der Marke Ramseier stand die Naturreinheit bereits vor 100 Jahren im Zentrum. Mit dieser Werthaltung wurde 1995 die hauseigene Innovation Ramseier Apfelschorle lanciert. 30 Ap-

felsorten sorgen für die einzigartige Aromenvielfalt. Weil die Apfelmischung mit Wasser verdünnt wird, ist das Trinkerlebnis besonders erfrischend.

APFELSCHORLE IST IM TREND

Wie bei allen Ramseier-Produkten wird auch die Apfelschorle ohne Zuckerzusätze und künstliche Süsstoffe produziert. Getreu dem Motto: Die Natur liefert alles, um Schweizer Qualitätsprodukte herstellen zu können. So entspricht die Ramseier-Apfelschorle dem Trend nach

natürlichen, leichten und erfrischenden Getränken und erfreut sich grosser Beliebtheit.

AKTIV MIT APFELSCHORLE

Immer öfter wird der Durst beim Sport mit Apfelschorle gelöscht. Die wiederverschliessbare 50-cl-

PET-Flasche ist bei aktiven Betätigungen ein praktischer Begleiter. Um diesem Bedürfnis optimal nachkommen zu können, ist in Ihrem Dorfladen neben der Einzelflasche neu ein 6er-Pack der Halbliterflaschen erhältlich. ◀



Die Kraft der Natur

Passend zum 1. August gibt es exklusiv im Volg das eidgenössischste aller Gebäcke – das original Schweizer Militärbiskuit.



Das italienische Dessert auf Schweizer Art: Militärbiskuits geben dem Tiramisu den Boden.

Das Guetzli der Nation

Über Felder robben, stramm marschieren oder in Gefechtsstellungen verharren: Das braucht Kraft und macht Kohldampf. Ein Militärbiskuit rettet die Schweizer Wehrmänner dann vor dem Feind namens Hunger. Es wurde vor über 50 Jahren erfunden, als man nach einem Ersatz für den auch als «Bundesziegel» bezeichneten Militärzwieback suchte.

GEHEIME REZEPTUR

Die Firma Kamby erhielt deshalb 1959 den Auftrag, ein Gebäck zu kreieren, das den

Schweizer Soldaten schmeckt, als Brotersatz dient und gut haltbar ist. Entstanden ist ein nahrhaftes Biskuit, das sowohl mit Süßem wie Schoggi als auch mit Salzigem wie Käse oder Wurst schmeckt. Im Armeekochbuch finden sich sogar Kochideen damit. Das Rezept des Schweizer Traditions-guetzlis ist bis heute streng geheim und wurde seit seiner Erfindung bis auf einen Punkt nie verändert: Statt mit gehärteten Fetten wird es heute mit den gesünderen ungehärteten Fetten hergestellt. Viele Fans hat

das Militärbiskuit in der Zivilbevölkerung gefunden. Nicht ganz einfach ist es für diese, an das beliebte Gebäck heranzukommen.

VOM ERFINDER KAMBLY PRODUZIERT

Jetzt reicht ein Gang in Ihren Dorfladen: Exklusiv ist es ab Montag, 25. Juli 2011, solange Vorrat in Ihrem Volg erhältlich und zwar in der silbernen Verpackung mit dem roten Druck. Wie anno dazumal kommen die Army Biscuits vom renommierten Schweizer Feingebäckproduzenten Kamby. ◀

Das Rezept für das Tiramisu mit Militärbiskuits finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Typisch
Schweiz
Typisch
Volg 

100 g
Fr. 2.50

Damit die frische Milch bis Ablaufdatum haltbar bleibt, muss sie immer unter 5°C gekühlt sein.

FrISCHE Pastmilch



Pasteurisieren ist die schonendste und natürlichste Veredelung der Milch. Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Frischer ist es nur direkt von der Kuh. Deshalb gilt: immer gut gekühlt, vor allem in den warmen Jahreszeiten. Der Kühlschrank sollte nicht über 5°C sein. Vorsicht! Prüfen Sie ihr Türfach, oft hat dieses eine höhere Temperatur.



Schwyzer Milchhuus AG, CH-6430 Schwyz, www.milchhuus.ch

Demnächst auf **3+**

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Judith Schelbert aus Muotathal (SZ) kocht täglich für ihren Mann und ihre drei Kinder. Langweilig wird ihr dabei nicht.



Judith Schelbert verwendet gerne frische Kräuter. Zum Beispiel für die gefüllten Zucchetti mit Käse und Kräutern, die sie in «Ösi Chuchi» zu den Pastetli kocht.

«Ich koche mit den Jahreszeiten»

Frau Schelbert, nach welchen Kriterien haben Sie das Menü ausgesucht?

«Es ist das Lieblingsmenü meines Mannes und es gibt auch etwas her, wenn man Gäste hat.»

Kochen Sie oft?

«Für meinen Mann und unsere drei Kinder koche ich jeden Mittag warm.»

Fällt Ihnen immer das passende Menü ein?

«Damit ich nicht jeden Vormittag leicht gestresst überlegen muss, was es am Mittag geben soll, stelle ich einmal pro Woche einen Menüplan zusammen.»

Woran orientieren Sie sich beim Kochen?

«Ich koche mit den Jahreszeiten. Im Sommerhalbjahr gibt es

regelmässig Gemüse und Salat aus dem eigenen Garten. Und ich freue mich immer sehr auf die Frischprodukte der jeweiligen Saison.»

Was schätzen Sie am Volg in Muotathal?

«Das Verkaufsteam ist sehr freundlich und geht auch auf

Kundenwünsche ein. Ich mag die Atmosphäre im Laden. Zudem kann ich zu Fuss bis zum Dorfladen gehen, das bringt Bewegung in den Alltag.»



Judith Schelbert kocht:
Pastetli à la Judith

Zutaten für 8 Pastetli:

Für die Füllung:

- 1 Bt. Steinpilze
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Lauchstengel, klein
- 100 g frische Champignons
- Trocumare, Paprika, Olivenöl
- Wenig Zitronensaft
- 350 g Pouletgeschnetzeltes
- 350 g Brätchügeli
- 100 g Schinken
- 8 Pastetli

Für die Sauce:

- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- ½ Gl. Weisswein
- 6 dl Bouillon
- 1,5 dl Vollrahm
- 1 Eigelb

Zubereitung:

- 1.** Steinpilze einweichen, Gemüse rüsten und schneiden, mit etwas Olivenöl andämpfen. Mit Trocumare würzen und mit Zitronensaft abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen.
- 2.** Geschnetzeltes mit Trocumare und Paprika würzen. Zusammen mit den Brätchügeli und dem Schinken anbraten. Pastetli im Ofen wärmen.
- 3.** Für die Sauce Butter schmelzen, das Mehl darin andünsten und das Ganze mit dem Weisswein ablöschen. Die Bouillon dazugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 4.** Vollrahm steifschlagen. Das Eigelb unter den Rahm ziehen und unter die Sauce mischen. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben und in die Pastetli füllen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Tipp: Dazu passen ein Kabissalat nach Bauernart sowie gefüllte Zucchetti mit Käse und Kräutern. Die Rezepte dazu finden Sie unter www.volg.ch auf der Rezept-Datenbank.



Wir halten den Regionen die Stange!

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

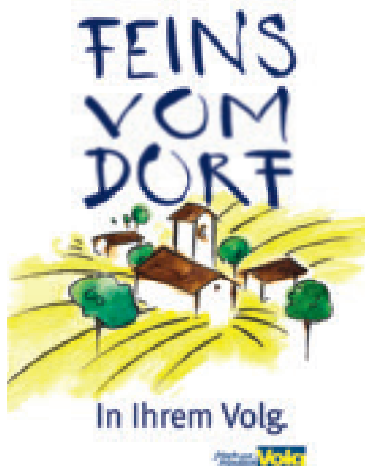
Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

Volg
frisch und fründlich

MORE & MORE

Gehen Sie auf Schweizer Entdeckungsreise! Wir stellen Ihnen «gluschtige» Spezialitäten und attraktive Ausflugsziele aus fünf Orten vor.

Tour de Vala



Volg setzt auf Nähe. Die etwas andere Detailhandelskette der Schweiz macht sich mit Erfolg stark dafür, dass der Laden im Dorf bleibt. In jedem Volg-Laden gibt es aber auch Produkte, die aus dem Dorf selber oder einer Nachbargemeinde stammen und die unter dem Label «Feins vom Dorf» verkauft werden. Dazu gehören zum Beispiel Eier, Früchte und Gemüse von einem örtlichen Bauernhof, Brot vom lokalen Beck, Honig vom Imker aus dem Nachbardorf oder

Wein vom nahen Rebberg. Der Volg-Laden bezieht diese Produkte jeweils direkt von den Produzenten.

LOKALE SPEZIALITÄTEN

Der Vorteil: Unvergleichliche Frische, kurze, umweltfreundliche Transportwege und Produzenten, die man kennt und die persönlich hinter ihren Erzeugnissen stehen. Entdecken Sie mit uns einige der lokalen Spezialitäten, die im Volg angeboten werden – und dazu Ausflugstipps in der nahen Umgebung. ▶



Ennetbürgen hat nicht nur eine einmalige Lage. Die Volg-Bäckerei im Ort ist im ganzen Kanton bekannt.

Ursula Wiemer, Filialleiterin des Volg in Ennetbürgen, ist stolz auf die hauseigene Bäckerei. «Es heisst, wir hätten das beste Brot im Kanton Nidwalden», freut sie sich.

REIFEZEIT

Das Geheimnis des neunköpfigen Bäckerteams von Ennetbürgen, das fast alle Volg-Läden im Kanton beliefert, heisst Zeit. Bäckereileiter Hampi Gander: «Wir machen alles selber. Ich fange täglich schon um 23.30 Uhr an

Berühmt fürs Brot: Der Volg Ennetbürgen, den Ursula Wiemer führt.



Brot von der Sonneninsel am Vierwaldstättersee



«Zeit» ist das Geschmacksgeheimnis des Brots von Hampi Gander.



swiss-image.ch/Lucia Degonda



Fein zum Partybrot: Buochserhorn-Käse, Spalen-Rollen, Sbrinzmöckli, Näschpli-Gelee und Orangenmost.

zu arbeiten, damit die Teige Zeit haben, sich zu entwickeln. Das schmeckt man.»

NUR IN NIDWALDEN

Neben den lokalen Backwaren bietet der Volg auch regionale Spezialitäten aus Nidwalden an. Wie den Orangenmost, für den Süssmost mit Orangenkonzentrat angereichert wird. Oder das Nidwaldner Näschpli-Gelee: Es wird aus Mispeln hergestellt, einer alten, mit dem Apfel verwandten Wildfrucht. ▶

Sonnenverwöhnt

Ennetbürgen gilt als wärmste und sonnigste Gemeinde des Kantons Nidwalden. Neben dem Vierwaldstättersee und Luzern bietet vor allem auch der Bürgenstock verschiedene Attraktionen: Der legendäre Felsenweg, die älteste elektrisch betriebene Standseilbahn der Schweiz oder der längste Aussenlift Europas.

www.ennetbuergen.ch

www.buergenstock-bahn.ch

www.felsenweg.ch



Knackfrische Salate und süsse Früchtchen direkt vom Hof: Landwirt Ernst Maag und Volg-Filialeiterin Friederika Köppel.

Im Reich der Himmelsvögel

Oberglatt hat rund 5500 Einwohner und grenzt an den Flughafen Kloten. An fest installierten Aussichtspunkten rund um das Flughafengelände können die Flugbewegungen ideal beobachtet werden. Verpflegungsstände und sanitäre Anlagen sind vorhanden. Äusserst beliebt sind das Gelände mit seinen Panzerpisten sowie die Glattüberwege auch bei Velofahrern, Inline-Skatern und Spaziergängern. Einen Besuch wert ist Regensberg mit seiner historischen Altstadt und dem Rundturm aus dem 13. Jahrhundert sowie der Haslisee mit seinem Freibad und dem geschützten Flachmoor, das seltene Wasser-, Ried- und Moorpflanzen beherbergt.

www.flughafen-zuerich.ch
www.niederhasli.ch
www.zueri-unterland.ch

Unterland: Frisches im Anflug

In Oberglatt wachsen Obst und Gemüse zum Abheben. Zudem locken Burgen, Pisten und Strausse.

Seit 20 Jahren liefert Ernst Maag bereits Obst, Salat und Gemüse an den Volg Oberglatt: von Radieschen über Erdbeeren und Kefen bis zu Nüsslisalat und Lauch. «Die Kunden schätzen die Feinsvom-Dorf-Produkte und fragen regelmässig danach», weiss Filialeiterin Friederika Köppel. «Doch hier im Dorf gibt es nur noch wenige Bauernbetriebe.»

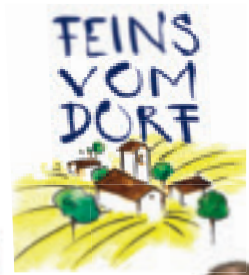
EIN HAUCH AFRIKA

«Es ist schwierig, nur von der Landwirtschaft zu leben», sagt Ernst Maag. «Ich habe den Hof einem meiner Söhne übergeben, der sich diverse Neuerungen einfallen liess, damit er und seine Familie eine Chance haben.» Dazu gehören ein Partyraum im ehemaligen Saustall, ein Hofladen und eine Schar Strausse, die Afrika-Feeling ins Zürcher Unterland bringen. ▶



Abseits der Landepisten findet man viel Natur – wie den Haslisee.

Marianne und Urs Grunder trocknen ihre Apfelringe selbst. Filialleiterin Therese Weltner sieht von Ihrem Volg die Obstbäume der Grunders.



Emmentaler Früchteträume

Gerade erst 21 Jahre alt ist Therese Weltner – und bereits Filialleiterin des Dorfladens in Zäziwil. «Den Volg hier im Dorf gibt es erst seit einem Jahr und es ist meine erste Filialleiterstelle, das passt», sagt sie schmunzelnd. «Das selbstständige Arbeiten macht mir viel Spass.»

en Äpfel, Birnen, Kirschen und Zwetschgen an», erklärt Marianne Grunder. «Zudem produzieren wir Apfel- und Birnenringe, die wir selbst trocknen und verpacken.» – «Wir verkaufen unsere Ware ab Hof und an verschiedene kleine Läden. So haben wir direkten Draht zu unseren Kunden, die auch mal abends um halb acht noch etwas bestellen können», meint ihr Ehemann Urs Grunder. «Das gehört sicher zu unseren Stärken als Familienbetrieb.» ▶

Natur und Handwerk

Zäziwil liegt inmitten eines gut erschlossenen Wandergebietes. Rundsicht bis auf ferne Berggipfel bietet der 42 Meter hohe Aussichtsturm Chuderhüsi, der höchste Holzturm in der Schweiz. Sehenswert ist auch das Zentrum Appenberg, das aus zwölf historischen Gebäuden aus dem Emmental und der Region Bern besteht.

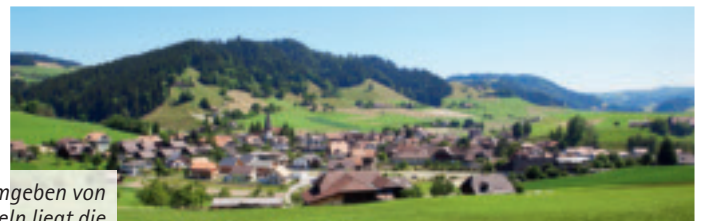
Am 28. September kann zudem in Zäziwil lebendiges Brauchtum erlebt werden: An der alljährlichen «Brächette» mit Festwirtschaften und Handwerksmarkt zeigen Trachtenfrauen auf alten Handgeräten die Verarbeitung von Flachs zu Leinen.

www.roethenbach.ch/turm.htm
www.appenberg.ch
www.emmental.ch/de

Zäziwil im Emmental hat viel zu bieten: eine liebebe Landschaft, Historisches und pflückfrische Obstspezialitäten.

FRISCH VOM BAUM

Vom Volg aus sieht man direkt auf einen Teil der Obstplantagen von Familie Grunder. «Wir bau-



Idyllisch: Umgeben von sanften Hügeln liegt die 1600-Einwohner Gemeinde Zäziwil im Emmental.

Der Volg Linthal, den Filialleiterin Sara Dürst mit sieben Mitarbeitern führt, liegt inmitten einer kontrastreichen Kulisse: Vom flachen Talboden auf 414 Höhenmetern bis zum höchsten Gipfel auf 3614 Metern, von mediterranen Lagen am Walensee bis in die eisige Welt der Gletscher gibt es hier alles.

EIGENVERANTWORTLICH

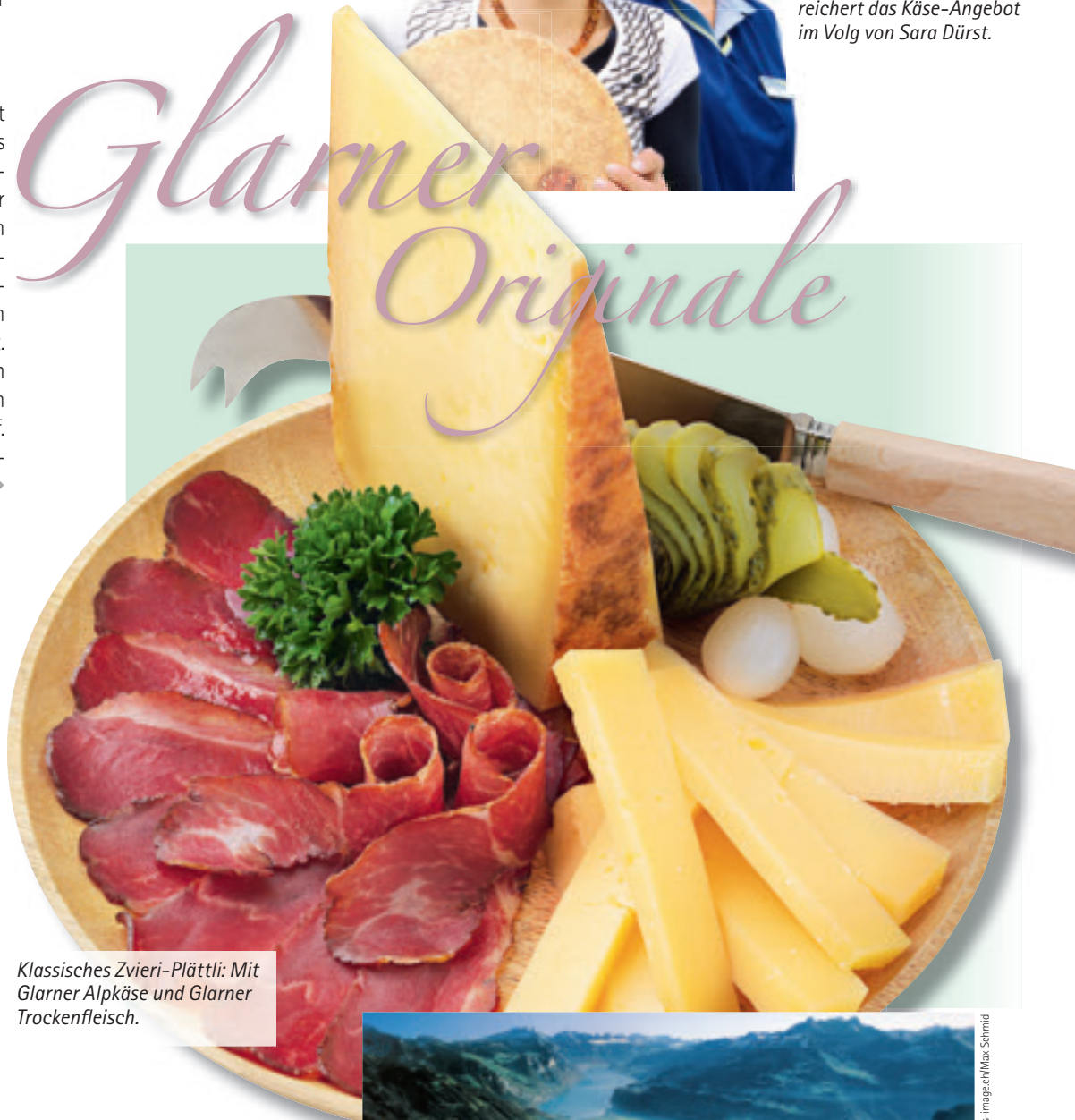
Seit rund einem Jahr bereichert Sara Dürst das Sortiment des Dorfladens mit dem lokalen Alpkäse. Hergestellt wird er auf einer Alp im Durnachtal. «3,5 Tonnen Käse gehen an die Genossenschaft», erklärt Anita Zimmermann-Conrad, deren Ehemann Christian die Alp bewirtschaftet. «Etwa 200 Laibe pflegen wir im eigenen Käsekeller und sorgen auch selbst für den Verkauf. Daher sind wir froh über die Absatzmöglichkeiten im Volg.» ▶

Glarus ist geprägt von Gegensätzen. Das macht den Kanton und seine Spezialitäten umso interessanter.



Der Alpkäse von Anita Zimmermann-Conrad bereichert das Käse-Angebot im Volg von Sara Dürst.

Glarner Originale



Klassisches Zvieri-Plättli: Mit Glarner Alpkäse und Glarner Trockenfleisch.



Glarus brennt!

Ein Grossbrand zerstörte 1861 das gesamte Zentrum von Glarus. Zum Gedenken finden den ganzen Sommer über Ausstellungen, Konzerte und ein multimediales Freilichtspektakel statt. Mit familienfreundlichen Freizeiterlebnissen in der Natur lockt der autofreie Ferienort Braunwald: Vom Märchenweg über Handysafaris bis zu rasanten Trottinett-Fahrten. Technikfans bietet sich ein Baustellenbesuch beim gigantischen Wasserkraft-Ausbauprojekt «Linthal 2015» an.

www.glarusbrennt.ch www.braunwald.ch www.axpo.ch



Herrlicher Blick vom Hirzli auf die Linthebene und den Walensee.

swiss-image.ch/Max Schmid

Ob Holzkohle oder Gas:



**GRILL
& WIN**
11'111 Preise



GRATIS

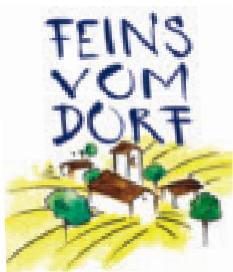
1 Gewinn-Code*

pro Feldschlösschen
Original Dosen Packung

* solange Vorrat



FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET



Marianne Kessler beliefert den Volg Serneus von Filialeiterin Tina Hartmann mit hausgemachten Prättigauer Produkten.

Nur gerade 600 Einwohner hat die Gemeinde Serneus bei Klosters und der Mini-Volg ist der einzige Laden im Dorf. «Wir spüren die Saisonschwankungen deutlich, oder auch, wenn ein treuer Stammkunde wegfällt», weiss Tina Hartmann aus Erfahrung.

«Umso mehr bemühen wir uns, Gästen wie Einheimischen neben Alltagswaren etwas Spezielles zu bieten, das uns von anderen Läden abhebt.»

DIREKT AB HOF

Dazu gehören die hausgemachten Produkte des Kesslerhofes, der

nur wenige Minuten von Klosters entfernt liegt. Marianne Kessler: «Wir haben uns bewusst auf die Herstellung und Vermarktung der eigenen Erzeugnisse spezialisiert. Mit Jogurt und Alpkäse, Salsiz, Nusstorten oder Biräbrot präsentieren wir die genussreiche Seite des Prättigaus.»

Kleiner Laden mit grossem Angebot: Der Mini-Volg von Serneus wartet mit feinen Prättigauer Spezialitäten auf.



Das Prättigauer-Plättli mit Salsiz, Biräbrot, Nusstorte und Käse.

Best of Prättigau



Im kleinen Volg in Serneus steckt umso mehr Feines von lokalen Produzenten.



Blickfang: die Kirche von Serneus, die etwas ausserhalb des Ortes steht.

Viel Natur, viel Kultur

Noch bis zum 13. August wird auf der Freilichtbühne in Serneus das Stück «Die Siebtel-Bauern» in Walserdialekt aufgeführt. Nostalgie-Erlebnisse in der Prättigauer-Bergwelt erleben Sie auf den Rundfahrten mit historischen Eisenbahn-Wagen. Schon mal aus einer Alphorn-Rutschbahn aus einer Höhe von 17 Metern in ein Luftkissen gesprungen? Der erste alpine Erlebnispark «Madrisa-Land» bietet Unterhaltung für Jung und Alt.

www.freilichtspiele-klosters.ch www.rhb.ch/dampffahrten www.madrisa-land.ch

TRAUMREISE ZU GEWINNEN!

Have a break,

have a Kit Kat.[®]



WWW.KITKAT.CH

Das beliebteste
Knuspermüesli der Schweiz
jetzt neu mit Waldbeeren

10% Einführungs-
Rabatt

NEU

familia c.m.plus – mit wertvollem Calcium,
Magnesium und 11 Vitaminen – das Plus im Leben



familia

www.bio-familia.com

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Rezent oder mild?
Tilsiter bietet beides
– als feines Stück auf
der Käseplatte oder
als Star in einem
kreativen Kochrezept.

Himmlicher Genuss



Abheben, staunen und die Schweiz von oben geniessen: bei einer Heissluftballonfahrt mit Tilsiter Switzerland.

Der Tilsiter ist ein echter Ostschweizer. Er entsteht dort, wo die Wiesen saftig grün, die Täler still und die Wälder geheimnisvoll sind. In kleinen Familienkäsereien wird er handwerklich und zu 100 Prozent natürlich hergestellt. Hinter der Käsespezialität steht eine lange Tradition: In früherer Zeit brachten schweizerische Auswanderer die Kunst des Käses in den Norden und Osten Europas.

KÄSE MIT CHARAKTER

1893 kehrte der Thurgauer Otto Wartmann aus dem ostpreussischen Tilsit in die Schweiz zurück und produzierte auf dem Holzhof bei Weinfeld den ersten

Tilsiter Switzerland. Die Begeisterung für diesen charaktervollen Käse war so gross, dass der Tilsiter sich bald im ganzen Land grösster Beliebtheit erfreute. Das ist bis heute so geblieben. Der rote Rezente und der grüne Elegante sind von keiner Käseplatte

mehr wegzudenken. Nicht zu vergessen die Fülle an schmackhaften Rezepten für die kalte und warme Küche – auch hier ist der Tilsiter Switzerland ein echter Star. Auf www.tilsiter.ch/rezepte finden sich viele «anmüchelige» Anregungen. En Guete! ◀



Traditionell, natürlich und beliebt: der rote rezente und der grüne elegante Tilsiter.

Die MitarbeiterInnen der SO Tilsiter Switzerland GmbH und Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

? Wettbewerb

Wann wurde der erste Tilsiter in der Schweiz hergestellt?

- A 1893
- B 1291
- C 1798

1. Preis im Wert von Fr. 5000.–

1 Heissluftballonfahrt für 10 Personen.

2. bis 11. Preis im Wert von je Fr. 150.–

Eine Tilsiter-Sparkuh, gefüllt mit 150 Franken.



12. bis 21. Preis im Wert von je Fr. 100.–

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

22. bis 31. Preis im Wert von je Fr. 50.–

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

Mitmachen & Gewinnen

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

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

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

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

Tilsiter
SWITZERLAND 
Das Original seit 1893.

«Es ist schon beeindruckend, wie viele Produkte wir im Volg führen und mit welchem Aufwand sie in die Dorfläden geliefert werden.»



«Vor dem Laden präsentieren wir die aktuellen Angebote, die jede Woche ändern. Das Auswechseln der Plakate braucht anfangs ein bisschen Fingerspitzengefühl.»



«Unsere Warenbestellungen übermitteln wir elektronisch an die Verteilzentrale. Die einzelnen Artikel in den richtigen Mengen zu bestellen ist gar nicht so einfach. Es braucht dazu volle Konzentration und auch Erfahrung.»



Lehre mit Liebe

zum Detail

Nach einer Schnupperlehre begann Bettina Uhl im August 2010 ihre Lehre als Detailhandelsfachfrau im Volg Buus (BL). Seitdem ist die 16-Jährige Feuer und Flamme für den Detailhandel. Besonders schätzt sie den Kontakt zu den Kunden und die Vielseitigkeit ihrer Ausbildung.

«Die Regale kontrolliere ich regelmässig und fülle sie auf, wo es nötig ist. Bei den 6er-Getränkepackungen komme ich manchmal ins Schwitzen, aber das hält fit!»



«Im Laden werden die Wochenaktionen speziell präsentiert. Die Aktions-Plakate anzubringen gehört ebenfalls zu meinen Aufgaben.»

«Stündlich kontrolliere ich Früchte und Gemüse und besprühe sie teilweise mit Wasser, damit sie ihre Frische bewahren. Ich achte auch auf eine schöne Präsentation.»



«Am Anfang war ich nervös, wenn ich an der Kasse sass, weil man viel wissen muss. Jetzt gehört das Kassieren zu meinen liebsten Aufgaben. Hier habe ich auch viel Kundenkontakt - das gefällt mir.»



«Jeden Freitag habe ich mit Filialleiterin Maria Palumbo eine Lernstunde. Dabei lerne ich viel, aber ich gebe zu: Ich packe lieber im Laden mit an.»

«Aufwischen, Staubsaugen, Regale sauber machen - zu putzen gibt es viel. Doch Ordnung muss sein. Und wenn alles schön aussieht, freut mich das.»



Erst schnuppern, dann lernen

Volg bildet zurzeit über 400 Jugendliche zu Verkaufsprofis aus. Rund 160 Lernende starten im August wieder ihre Lehre. Wer einen abwechslungsreichen und lebhaften Beruf mit guten Zukunftsaussichten sucht, gerne mit

Lebensmitteln arbeitet und Freude am Umgang mit Menschen hat, ist bei Volg richtig. Die Schnupperlehre ist ideal, um herauszufinden, ob man für den Beruf geeignet ist. Umfassende Informationen zu den Ausbildungsmöglichkeiten gibt es unter www.volg.ch.

NEU

Maggi

Konzentrierter
Geschmack
aus der Flasche*

Ohne Zusatz von
Geschmacksverstärkern
Ohne Zusatz von
Konservierungsstoffen
Ohne Zusatz von
Farbstoffen
Fettarme Rezeptur



* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Ein Flüssigkeitsverlust von
1 bis 2% kann bereits die
Leistungsfähigkeit um bis
zu 20% senken.

Erneuern Sie daher das
Wasser Ihres Körpers mit
evian®, 100% natürlich pur
und frei von Zusätzen und
chemischer Behandlung.

evian.ch

In Aktion bei Volg vom
15. bis 20. August 2011

evian.
Live young



Das Leben kann nicht süss genug sein. Ein Dessert für zwischendurch sind die Volg-Spitzbuben und -Vogelnestli.

Feines Gebäck im Gepäck

Der perfekte Snack an warmen Sommertagen ist einer, der nicht schmilzt. Schokoladiges fällt da schon einmal weg. Auf die kleine süsse Nascherei auf der Wanderung oder dem Badeausflug muss man trotzdem nicht verzichten: Die neuen Volg-Vogelnestli und Volg-Spitzbuben sind die idealen, kleinen und feinen Begleiter.

**FRUCHTIG, SÜSS,
LUFTIG, ZART**

Das Vogelnestli besteht durch seine luftige Haselnuss-Makronen-Masse, der Spitzbube durch seine feine Puderzuckerschicht, die von Hand auf das Gebäck gestreut wird. Die beiden Dessert-Kreationen haben aber auch viel gemeinsam: Die ausgewogene, fruchtige Süsse der Himbeerkonfitüre in der Mitte, den zarten Mürbeteig und dass sie von A bis Z ein Schweizer Produkt sind. Die Nestli und Buben zum Anbeissen gibt es in Ihrem Dorfladen. ◀

Bezugsquelle: Rucksack bei «Bächli Sport» in Oerlikon oder im Fachhandel erhältlich.

Neu
IM
VOLG

200 Gramm
Fr. 3.20



Herzhaftes zum Anbeissen:
Purina Friskies, Rind, 1,5 kg
Fr. 8.50
statt Fr. 9.50

Neu
IM
VOLG

Friskies enthält alle Zutaten, die Ihre Katze für ein Leben voller Vitalität braucht.

Kraftfutter für aktive Katzen

Katzen lieben den Fleischgeschmack und wissen instinktiv, was gut für sie ist. Aus diesem Grund schätzen sie Fleisch von bester Qualität. Die knusprigen Kroketten mit Rind, Leber und Gemüse von Friskies werden mit sorgfältig ausgewähltem Qualitätsfleisch

hergestellt. So erhält die Katze mit der Nahrung alles, was sie benötigt.

KATZENLEBEN MIT GENUSS

Mit hochwertigen Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und einer Fülle weiterer leckerer und

gesunder Zutaten ist Friskies eine komplette und ausgewogene Nahrung für jeden Tag. Ihr vierbeiniger Liebling wird das schmecken! Friskies gibt Ihrer Katze die Grundlage für ein gesundes und vitales Leben. Damit sie ihr Katzenleben in vollen Zügen genießen kann.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Feinschmecker-Häppchen:
Purina Gourmet à la carte, Beutel, 4 x 85 g



Zum Schnurren:
Purina Gourmet Perle Gemüse, Beutel, 4 x 85 g



Das Menü für Katzen-Schlingel:
Purina Felix Gemüse, Beutel, 4 x 100 g



Guter Fang:
Purina Felix Sensations, Fisch, Beutel, 4 x 100 g




Ideal für Suppen und Saucen:
Maggi Bouillon-Extrakt Gemüse*, 240 g
Maggi Bouillon-Extrakt Rind*, 240 g



Bildhauerarbeit			steilwandiges Tal	Krankenbahre		verdorben (Obst)		ugs.: US-Soldat	arabischer Artikel		deutsche Vorsilbe		Luftfahrzeug	schweiz. Aktienindex (Abk.)	Idol	Frauenkurzname	Autor von 'Don Quichotte'
Laubbaum					6				Utensil der Heimwerker								
deutsche Vorsilbe		3	französisch: Strasse													1	
					2	Bogen auf zwei Pfeilern							13				Aktienmarkt
weltumfassend			stechendes Insekt		Ausruf									Radmantel		Kfz-Z. Bamberg	
südafrik. Volksstamm		nicht weniger, sondern ...															
					Zustimmung (Abk.)												brit. Schauspieler † 1984
						ein Balte											
verschommen	Mission	Lenkrad			Männerkurzname												8
enthaltener Lebensstil						7											fleissiges Insekt
					argentinische Steppe		englische Verneinung										
		11			Schriftstellerverband (Abk.)												
Gerte																	
Blechblasinstrument					12	Ausruf der Überraschung		Echo	westafrikanische Sprache	Kosewort für Mutter	erklärender Text zu Bildern						4
Vers					weggebrochen (ugs.)	englisch: wir		nach oben							Initialen der Nannini	Tierprodukt	
		10	russische Balletttänzerin † 1931														
Fremdwortteil: falsch, neben		Auflistung														englisch: eins	

IHR GEWINN

24 Berg- und Talfahrten mit der Stanserhorn-Bahn im Wert von je Fr. 64.-.



CABRIO
WELTNEUHEIT

Kommen Sie aufs Stanserhorn – und die Bergwelt dreht sich um Sie. Im Herzen der Zentralschweiz, 1900 Meter über dem Alltag, werden Sie von Gastfreundschaft und kulinarischen Genüssen verwöhnt, während Ihr Blick auf Entdeckungsreise über das unvergleichliche Panorama geht. Weitere Preise sind 5 Volg Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.

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

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

Feine Mischung an der Angel:
Maggi Zart & Saftig, Lachs*
36 g
Fr. 2.70
statt Fr. 3.-



Fruchtig-knuspriger Start in den Tag:
Familia c.m. plus Waldbeeren*
600 g
Fr. 7.15
statt Fr. 7.95



Pflanzlich zum Kochen, Braten und aufs Brot:
Volg Margarine 500 g
Fr. 2.90




Mitmachen & Gewinnen

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

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

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

Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 2. bis 27. August 2011.





AGRI NATURA

Ein gemütliches Frühstück mit Eiern von glücklichen Hühnern!

Gourmet-Brot



* In der Welt der Gourmets sind die edlen Pumpernickel-, Vollkornbrote und internationalen Brotspezialitäten von Mestemacher der Hit.

Gourmet-Rezept:
Pumpernickel-Käsepralinen
weitere Brotrezepte unter:
www.mestemacher.de

*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Mestemacher
the lifestyle-bakery



Serviervorschlag

Vertrieb durch TOGA FOOD SA · CH-3380 Wangen an der Aare · www.togafood.ch

FREIZEIT



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

Kein Anglerlatein: Bei unseren Anregungen für eine fröhliche Freizeit-Gestaltung beißen Sie garantiert an.

Anglern wird nachgesagt, dass ihr Fang in Wirklichkeit nie sooo gross ist wie in ihren fantasievollen Geschichten. Bei unseren Freizeit-Ideen ist das ganz anders: Sie halten, was sie versprechen! Wie unser Fischkochkurs auf Seite 41, der Spass macht und Praxistipps gibt.

ZU LAND UND ZU WASSER
Kreative Gestaltungs-Vorschläge für Gross und Klein bieten die Naturena-Kurse und die «Volgi & Volgine»-Seite an. «Immer im Fluss» ist das Motto der «teens»-Seite in dieser Ausgabe: Wir stellen Gummiboot-Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor, bei denen die Sorgen und Lasten des Alltags einfach davonschwimmen. ◀



Mit Fisch und viel Fun: Impressionen vom Volg-Fischkochkurs.

Frische Freizeitideen

am Haken



Naturena. Kurse für kunstvolles Gestalten. Seite 39



Teens. Steig ins knallrote Gummiboot. Seite 43



Volgi & Volgine. Fit fürs neue Schuljahr. Seite 45

Perfekte Reinigungskraft Besser für die Umwelt



Cleaner Planet Plan ist eine Initiative, die Ihnen zu nachhaltigen Wasch- und Reinigungs routinen verhilft. Er umfasst innovative Produkte und Produktionsverfahren, durch die Wasser gespart wird und Abfall, CO₂-Ausstoss und umweltbelastende Rohstoffe vermieden werden.



Die revolutionäre Clean Boost Formulierung verzichtet komplett auf Phosphate. Das vermeidet Treibhaus-Gase und schont die Natur.

KW31 Sun in Aktion bei Volg

Unsere Tipps

- Benutzen Sie der Umwelt zuliebe Konzentratprodukte und phosphatfreie Geschirrspülmittel.
 - Um Ihre Wäsche aufzufrischen, waschen Sie bei 15 oder 20°C anstelle von 40°C – hierzu eignen sich beispielsweise Flüssigwaschmittel.
 - Bei hartnäckiger Verschmutzung waschen Sie Ihre Wäsche bei 40 anstelle von 60°C – hierzu eignen sich beispielsweise die Superkonzentrate.
 - Und für Ihr Geschirr benutzen Sie das Programm für niedrigere Temperatur (50/55°C) anstelle eines Spülgangs bei 65°C.
 - Durch das Waschen und Spülen bei tieferen Temperaturen oder im Kurzprogramm können Sie den Energieverbrauch um bis zur Hälfte reduzieren.
- > So waschen und spülen Sie umweltschonend – ganz einfach.



Durch die Verwendung von Comfort können Sie beim Bügeln ca. 5% der Energie einsparen, da die Wäsche durch den Weichspüler glatter ist.



Durch die Verwendung eines Konzentrates erhalten Sie ein hervorragendes Waschergebnis aber mit weniger Abfall. Zudem benötigen Sie eine kleinere Menge Waschmittel pro Wäsche.

Tierisch, luftig, figürlich

Schnitzen, formen, modellieren: Die neuen Kreativkurse auf den Naturena-Höfen stehen ganz im Zeichen der Kunst.



Fricktal: Tiergestalt schnitzen



Werdenberg: Luftige Drahtkreationen



Zugerland: Powertex-Plastik

Samstag, 3. September, 9–17 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundtechniken des Schnitzens und lernen die richtige Handhabung der Werkzeuge für die Holzbearbeitung. Aus den zur Auswahl stehenden, ca. 20 Zentimeter langen Rohformen suchen Sie eine liegende oder sitzende Katze aus und schon können Sie die Späne fliegen lassen. Der erfahrene Holzbildhauer und Kursleiter betreut Sie bei der Ausführung der einzelnen Schritte und zeigt Ihnen, wie Sie die Rohfigur aus Lindenholz im Detail ausarbeiten und nach Ihren Vorstellungen gestalten können.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Mitbringen: Bleistift, Notizpapier, Schnittmesser (sofern vorhanden).

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

Preis: Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials und der Benützung des Schnitzwerkzeugs.

Samstag, 10. September, 9–13 Uhr. Ausgebucht!

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Ob Spinnen oder Ameisen: Diese luftigen Formen aus Draht sind ein absoluter Hingucker, sowohl draussen wie drinnen. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen alle nötigen Tipps und Tricks, wie sich aus Blumendraht originelle Dekorationsobjekte und Geschenkideen gestalten und formen lassen. Wer mag, kann seine Kunstwerke mit Perlen und Schwemmhölzer ausschmücken. Als Alternative zu den Insekten können Sie in der gleichen Technik auch Kugeln, Herzen oder andere Fantasiegebilde formen.

Teilnehmer: 14 Personen ab 12 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Mitbringen: verschiedene Schwemmhölzer.

Leitung: Monika Schorr, Zum blauen Chnopf, Winterthur, www.zumblauenchnopf.ch

Preis: Fr. 110.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für zwei Drahtobjekte.

Samstag, 17. September, 9–16.30 Uhr.

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

Programm: Powertex ist eine Modelliermasse auf Wasserbasis, die sich wunderbar für die verschiedensten Arten des figürlichen Gestaltens verarbeiten lässt. Sie formen unter fachkundiger Anleitung des Kursleiters aus Draht eine sitzende, stehende oder liegende Figur, die mit Powertex und unter Einbezug weiterer Materialien aufgebaut und veredelt wird. Die fertige Skulptur montieren Sie dann auf einen Sockel, den Sie vorab selber hergestellt und mit Tiffany-Glas (schwarz, weiss oder Spiegel) verkleidet haben.

Teilnehmer: 10 Personen ab 10 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf (es wird teilw. draussen gearbeitet).

Mitbringen: Haushaltschere, Flachzange, Flachpinsel (3–5 cm), bunte Stoffresten für die Bekleidung der Figur (vorzugsw. Baumwolle, Leinen, Seide od. Materialien mit wenig Synthetikeanteil, kein Plastik).

Leitung: Vic Zumsteg, Wil AG, www.keraskulp.ch

Preis: Fr. 245.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Powertex-Plastik.

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

Anmeldungen «Tiergestalt schnitzen», «Luftige Drahtkreationen» und «Powertex-Plastik».

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Tiergestalt schnitzen»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Luftige Drahtkreationen»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Powertex-Plastik»

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

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ E-Mail _____

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.
Anmeldeschluss: 15. August 2011.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



 facebook.com/bacardi

DRINK RESPONSIBLY

©2011 Bacardi and the Bat Device are registered trademarks of Bacardi & Company Limited

Facundo Bacardi
Est. 1862



© 2011 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon Device are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

Gemeinsam schmeckt's am besten!

VORSCHAU

Herrliche Herbstmenüs

Kastanien, Pilze, Birnen, Kürbisse und 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 a.d.A.

26. Oktober 2011 in Aarau

Die Kunst des Brotbackens

Grissini, Focaccia, Zöpfe, Vollkornbrote, Brioche und Co.: Backen Sie mit Hilfe unserer Kochprofis kleine und grössere Brötchen. Lernen Sie verschiedene Arten des Backens kennen und holen Sie sich ofenfrische Tipps – von der Mehlkunde bis zum Formen von Broten.

17. Oktober 2011 in Oerlikon

17. Oktober 2011 in Aarau

21. Oktober 2011 in Gossau

25. Oktober 2011 in Wangen a.d.A.

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 in Wangen a.d.A.

9. November 2011 in Aarau

15. November 2011 in Oerlikon

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

Aktualisierte Informationen finden Sie auf www.volg.ch

Machen Sie einen guten Fang!

Viele frische Fisch-Ideen präsentieren wir Ihnen in unserem September-Kochkurs.

Angeln Sie sich Ihren Kursplatz jetzt, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



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

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



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

6. September, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.tartort-kochschule.ch
oder Telefon 032 682 00 08
Tartort-Kochschule, Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
info@tartort-kochschule.ch



... COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

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



... CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

13. September, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.culinea-kochstudio.ch
oder Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio
Affolternstrasse 52, 8050 Zürich-Oerlikon
E-Mail: info@peters-kochschule.ch



Aktionsangebot gültig vom 8.08. – 13.08.2011



10.50
Lipton Ice Tea
Lemon
6 x 1.5l



10.50
Lipton Ice Tea
Peach
6 x 1.5l



10.50
Lipton Ice Tea
Mango*
6 x 1.5l

www.lipton.ch

DRINK POSITIVE



* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Keine Pläne fürs Wochenende? Wie wär's mit einer Schlauchboot-Tour? Damit kein Freizeitkapitän Schiffbruch melden muss – hier einige Tipps.



Lume Hamdiu (20) und Florent Ugzmaili (20) sind bereit für eine gemütliche Flussfahrt im Schlauchboot.

Bergspezielle Boot und Zubehör: Stöckli Sport, Boswil, www.stoekli.com

GUMMIBOOT. AHOI!

Stell dir vor: Du sitzt in einem Schlauchboot, die Füße baumeln im Wasser, vorbei zieht die Schweiz, mit dir an Bord deine Freunde. Tönt schön, oder? Ist es auch. Jedenfalls dann, wenn du dich aufs «Böötlen» vorbereitet hast.

STRECKE STUDIEREN

Erst einmal brauchst du eine Crew. Denn niemand soll allein in Fluss stechen. Such dir geübte Schwimmer, mit denen du

dich wohl fühlst. Schlauchboot-Experte Hanspeter Stöckli von Stöckli Sport in Boswil rät: «Erst einmal gilt es, den Flussabschnitt zu studieren und allenfalls zu besichtigen. Man sollte wissen, wo einen Wehre, Brückenpfeiler, Schwellen erwarten und wo genau die Tour beginnt und endet.»

PROBE-PUMPEN ZU HAUSE

Wenn's ans Packen geht, an Sonnenschutz, Proviant, wasserdichten Sack für die Kleider,

Schwimmwesten, Pumpe, Paddel und Schlauchboot denken. Schlaue Kapitäne blasen das Boot daheim auf und schauen 24 Stunden später, ob es noch immer prall ist. Dann kann die Bootstour mit Ferienfeeling beginnen! Hanspeter Stöckli schwärmt: «Auf einer Bootstour ist es, als wäre man mindestens zehn Flugstunden von daheim weg.»



Gehören mit auf die Bootstour: Schwimmweste, Pumpe und Trockensack, in dem Kleider und Wertsachen auch hohen Wellengang schadlos überstehen.

Schöne Touren fürs «Böötle»

Auf vielen der 2400 Schweizer Flusskilometer ist «Böötle» möglich. Hier eine kleine, feine Auswahl.

1 INSEL-HOPPING: BREMCGARTEN – GEBENSTORF ca. 4 h

Fahrt durch Reussabschnitt mit vielen Inselchen. Ideal für Zwischenhalte. Achtung vor Findlingen im Flussbett.

2 CHILL-TOUR: STEIN AM RHEIN – SCHAFFHAUSEN ca. 6 h

Gemütliche Tour auf der Thur und auf dem Rhein. Zweite Streckenhälfte rasanter. Achtung vor Passagierschiffen und Wiffen (Fahrwasserzeichen).

3 RASANTER STÄDTE-TRIP: THUN – BERN ca. 4 h

Actionreiche Reise für geübte «Böötler». Achtung vor berühmter-berühmter Uttigen-Schwelle. Umgehung per Landweg empfehlenswert.

= einfach = mittel = anspruchsvoll

Die sechs Flussregeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft:

- Rettungswesten für alle
- Nutzlast (auf dem Boot angeben) nicht überschreiten
- Boote nicht zusammenbinden (sie sind sonst kaum mehr steuerbar)
- Unbekannte Flussabschnitte erkunden
- Nur gute und geübte Schwimmer baden im Fluss
- Vorsicht vor kaltem Wasser (Muskelkrampf)



Grosser Chiquita Wettbewerb



1. Preis

Chiquita Picknick Korb



2. Preis

Chiquita Badminton Set



3. Preis

Chiquita Hängematte



Talon

Wer zertifiziert die Chiquita Plantagen?

Rainforest Alliance

WWF

Max Havelaar

Chiquita Bananen wachsen an...

Bäumen

Stauden

Sträuchern

Wie viele BEA-Punkte gibt es für ein Chiquita Bananen Label?

10

20

50

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

E-Mail

Bitte Talon vollständig ausfüllen und einsenden an:

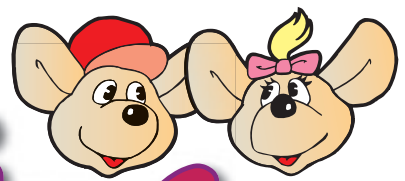
Chiquita Banana Company B.V. · «Öise Lade» Wettbewerb · Händlistrasse 17 · 8957 Spreitenbach

Einsendeschluss ist der 31. August 2011.

Teilnahmebedingungen

Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter und deren Angehörige sämtlicher involvierter Firmen sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnehmer erklären sich einverstanden damit, dass ihre Daten zu Werbezwecken von Chiquita verwendet werden dürfen.

volgi & volgine



Auf ins neue Schuljahr!



Schulsack packen

Volgine packt für den 1. Schultag. 2 Sachen von ihrer Packliste sind nicht auf dem Pult zu sehen. Welche?

- Packliste**
- Schulsack
 - Lineal
 - Zirkel
 - Leim
 - Schere
 - Finken
 - Turnsack
 - Aufgabenbüchlein

Lösung:
Leim, Finken

Hausaufgaben im Nu

Volgi hat sich schlau gemacht, wie er seine Hausaufgaben noch zackiger erledigen kann.

Tipp 1: Ich halte Ordnung

Mein Arbeitsplatz ist aufgeräumt. Da hat's nur, was ich dringend fürs Hausaufgaben-Machen brauche. Also: Telefon, TV und Computer sind weit weg.



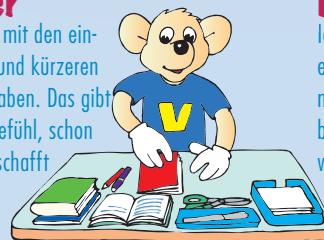
Tipp 2: Ich mach mal Pause

Nach 30 Minuten ist für 5 Minuten Schluss mit Büffeln. Da bewege ich mich. Ich öffne das Fenster, geh einen Schluck Wasser trinken oder mache ein paar Turnübungen.



Tipp 3: Ich starte locker

Ich starte mit den einfacheren und kürzeren Hausaufgaben. Das gibt mir das Gefühl, schon etwas geschafft zu haben.



Tipp 4: Ich spiele Lehrer

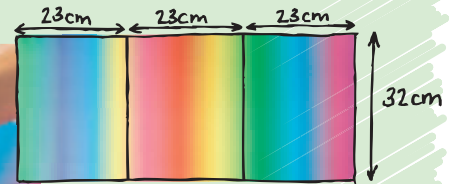
Ich erkläre Volgine, was ich eben gelernt habe. So wird mir schnell klar, was ich bestens verstanden habe und was noch nicht ganz sitzt.



Mäppli selbst gemacht

Für 1 Mäppli brauchst du Wellkarton (32 x 69 cm), Bleistift, Lineal, 3 selbstklebende Dreiecktaschen (erhältlich in Papeterien), Elastikfaden (43 cm), Krälleli.

Bastle dir ein Mäppli, das sonst garantiert niemand in deiner Klasse hat.



1 Lege den Karton vor dich hin, mit der Wellenseite nach unten. Unterteile den Karton in 3 gleich grosse Flächen. Jede ist 23 cm breit.

Falte den Karton entlang der Linien. Das geht einfach, wenn du ein Lineal auf die Linien und den Karton drüberlegst.



3 Klebe in jede Fläche eine Dreiecktasche. Wichtig: Platziere die Taschen in die unteren Ecken, möglichst nahe am Kartonrand. Die Öffnungen der Taschen schauen zur Fläche – nicht zum Rand – hin. Schon jetzt kannst du das Mäppli füllen.

Ziehe auf den Elastik-Faden Krälleli. Knote die beiden Fadenenden fest zusammen. Klappe das Mäppli zusammen. Stülpe das Krälleli-Band darüber.



ABWECHSLUNGSREICHER GENUSS FÜR ZWISCHENDURCH

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



BIRNENWEGGLI



MINI HEFEZÖPFLI



NUSSROLLE



MARMOR RONDY

**JETZT IN NEUER
VERPACKUNG!**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Ritz AG CH-3177 Laupen Tel. 031 740 22 22 www.ritzag.ch



NEU: Mit dieser Backmischung* können Sie ganz einfach neun verschiedene Kuchen backen! Je nach beigefügter Zutat kreieren Sie beispielsweise eine Aprikosen-Torte, Schoko-Muffins oder einen klassischen Gugelhopf. Ein Rezeptheft liegt bei. Probieren Sie's aus!



Qualität ist das beste Rezept.

Eine für neun.

*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Saison im VOLG

Flüssiges für jede
erfrischende
Gelegenheit: Pesca
Frizz*, Mineral-
wasser, Limonaden,
Ice Tea und Bier.



* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

Geschüttelt und gerührt

Alles, was kühlt, ist jetzt
heiss begehrt. Coole
Cocktails sind die Stars
unter dem Sommerhimmel.



Eiskaltes Trio: Pesca
Frizz Cocktail, Pfeffer-
minz-Milch und Lassi.
Die Rezepte für Pesca-
Frizz-Cocktail und Lassi
finden Sie auf unserer
Rezeptdatenbank unter
www.volg.ch

Erfrischung, bitte! Der Gau-
men lechzt nach Abküh-
lung. Ein spritziger, fruch-
tiger kühler Drink kommt da
gerade richtig. Mit wenigen Zu-
taten erzielt man bereits gros-
sen Genuss: Jogurt, Tee, Mine-
ralwasser, Limonaden, Früchte
und für die Gäste ab 16 Jahren
ein spritziger Wein und schon
ist man dem Cocktail-Himmel
ein beachtliches Stück näher.

MISSION DEKORATION

So fröhlich wie am Garten-
fest, so bunt darf es im Glas
zu und her gehen. Für Farb-
tupfer sorgen bunte Eisdwür-
fel aus einem Wasser-Sirup-

oder -Fruchtsaft-Gemisch. Stro-
halme, Fruchtschnitze, Minz-
blätter oder ein Zuckerrand
geben dem Drink den letzten
Schliff.

MIXEN, RÜHREN UND SHAKEN

Geschüttelt oder gerührt? Das
ist nicht nur bei James Bond

eine essentielle Frage. Kohle-
säurehaltige Getränke wie
Mineralwasser oder Sekt wer-
den direkt im Glas aufgegossen.
Geschüttelt werden Drinks, die
Säfte, Rahm oder trübe Zuta-
ten enthalten. Und der Mixer
tut einen guten Dienst, wenn
Ihre Cocktails schön schaumig
werden sollen. Prost! ◀

Pfefferminz-Milch

Für 4 Gläser:

1 Liter **Wasser** zum Kochen
bringen, 4 **Volg-Familienpreis-
Pfefferminz-Teebeutel** dazuge-
ben und 5 Min. ziehen lassen.
Die Beutel herausnehmen, mit
2 TL flüssigem **Blütenhonig**
süssen, den Tee kalt stellen
und vollständig abkühlen las-
sen. Den kalten Tee mit 5 dl
kalter **Milch** mixen, in Gläser
abfüllen und servieren.

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

Neu: Dr. Oetker Bistro Apéro.

Probieren Sie die neuen Bistro Apéro Snacks von Dr. Oetker! Zum Beispiel die feinen Mini Baguettes, Mini Chûechli und Pizzettini*

*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

**MEIN
MOMENT.
MEIN
NESCAFÉ.**

Geniessen & Gewinnen 3x Vespa

10 Reisen nach
Italien mit ESL
Sprachaufenthalte

Gewinnen Sie mit NESCAFÉ viele tolle Preise. Kreuzen Sie einfach die richtige Antwort an und Sie nehmen an der grossen Verlosung teil.

Wie heisst der original italienische Kaffeeegenuss mit cremiger Milch und feinem Milchschaum?

Espresso Cappuccino Wiener Melange

Vorname/Nachname* _____

Strasse* _____

PLZ/Ort* _____

E-mail _____

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert werden. Ich möchte in Zukunft weitere Informationen über NESCAFÉ-Produkte und andere Produkte der Nestlé-Gruppe erhalten. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Ihre Einwilligung kann jederzeit durch eine E-Mail an info@ch.nestle.com oder einen Anruf bei der Info Line 0800 860 080 widerrufen werden.

Teilnahmebedingungen: www.nescafe.ch • Einsendeschluss: 10.08.2011

NESTLÉ Suisse S.A.- «NESCAFÉ - Geniessen und gewinnen» - CP 8338 - 1811 VEVEY

*In kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

*verpflichtend

Dörrpflaumen-Äpfel

Zutaten für 4 Personen:

1/2 dl	Portwein
225 g	Zucker
16	Dörrpflaumen
8	grosse Äpfel, geschält, halbiert und entkernt
1 l	Wasser, kalt



Zubereitung:

1. Portwein, 2 EL Zucker und Pflaumen in eine feuerfeste Form geben und 6–8 Std. marinieren lassen.
2. Backofen auf 170 °C vorheizen und die Pflaumen backen, bis sie weich sind.
3. Das Wasser mit dem restlichen Zucker aufkochen und 2–3 Min.

kochen lassen. Die Äpfel in das heisse, nicht mehr kochende Wasser geben und 10 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf eine Platte legen. Jede Apfelhälfte mit einer Pflaume füllen.

Zubereitung 30 Min. + 6–8 Std. marinieren

Würziger Tomatensaft

Zutaten für 4 Personen:

5 dl	Tomatensaft
1	Zitrone, Saft
1/2	Zwiebel, gehackt
2	Knoblauchzehen, gehackt
1 EL	Koriander, gehackt
1	Chilischote, gehackt
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Tabasco
1	Zitrone, in Scheiben geschnitten
4	Korianderblätter



Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis und mit Tabasco in einen Messbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
2. Vor dem Servieren umrühren, in 4 Gläser füllen und je mit einer Zitronenscheibe und einem Korianderblatt garnieren.

Zubereitung ca. 10 Min.

Lachsmousse

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Lachs, frisch gekocht
2 TL	Zitronensaft
3 Pr.	Salz
1 Pr.	Cayennepfeffer
3 Bl.	Gelatine
0,5 dl	Fond, heiss, vom Lachs
2 EL	Mayonnaise
1 EL	Dill, gehackt
1 dl	Rahm, geschlagen

Zubereitung:

1. Lachs in leicht siedendem Salzwasser kochen und erkalten lassen, 0,5 dl Fond behalten.
2. Lachs mit einer Gabel zerpfücken. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer marinieren.



3. Gelatine im Fond auflösen. Abkühlen lassen und mit dem Lachs mischen.

4. Mayonnaise, Dill und Schlagrahm dazugeben. Mousse in kalt ausgespülte Espresso-Tassen füllen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Zubereitung 50 Min. + 3 Std. ruhen lassen

Tipp: Mit Dillspitzen garnieren.

Sauerrahm-Waffeln

Zutaten für 4 Personen:

5	Eier
100 g	Zucker
100 g	Mehl
1 TL	Kardamom, gemahlen
175 g	Sauerrahm
50 g	Butter
	Pudersucker, Konfitüre oder Sauerrahm

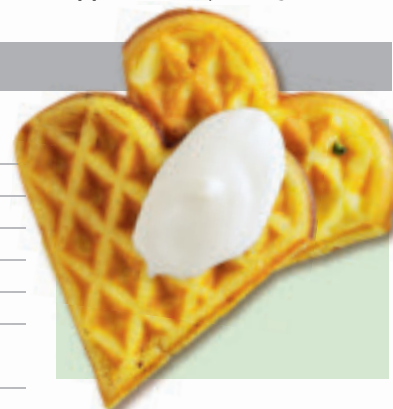
Zubereitung:

1. Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl, Kardamom und Sauerrahm dazugeben und so lange weiterrühren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.
2. Butter schmelzen und unter

die Masse rühren. 10 Min. ruhen lassen.

3. Masse portionenweise in einem Waffeleisen ausbacken und mit Pudersucker, Konfitüre oder Sauerrahm servieren.

Zubereitung 40 Min.



Pikanter Salsa-Dip

Zutaten für 4 Personen:

3	Tomaten, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, gehackt
1 EL	Kräuter, gehackt
1	Peperoncino, fein gehackt
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, Zwiebel, Kräuter und

den gehackten Peperoncino dazugeben, glasig dünsten.

2. In einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung 15 Min.



○

ZUM SAMMELN

○

PURINA
ONE[®]

DANK PURINA ONE STERILCAT STRAHLT IHRE KATZE TAG FÜR TAG GESUNDHEIT AUS.

Speziell von den Purina Experten mit geschmackvollen, hochwertigen Zutaten entwickelt, Purina ONE Sterilcat enthält:

- ✓ 17% Rind als Hauptzutat.
- ✓ ein höheres Protein-Fett-Verhältnis für die Gewichtskontrolle.
- ✓ ein ausgewogener Mineralstoffgehalt für die Gesundheit der Harnwege.

www.purina-one.ch



✓ Äussere Merkmale
Gewichtskontrolle

✓ Innere Merkmale
Gesunde Harnwege

Purina ONE. Sichtbare Gesundheit für Heute & Morgen.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

* Reg. - Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

PURINA[®]
Your Pet, Our Passion.[®]



Die Toppits Frischhaltefolie heisst jetzt Aroma-Frischefolie.

Jetzt in
Aktion
bei Volg
neu



Sie sieht nicht nur anders aus, sie hat auch einige Vorteile. Während der Produkte-Einführung und nur für kurze Zeit, gibt es **zusätzlich die Schneidefunktion «easy cut»**. Das integrierte Schneidemesser macht das Entnehmen und Schneiden der Folie zum Vergnügen. Die Folie lässt sich übrigens einfach von der alten in die neue Verpackung wechseln. **Jetzt probieren und profitieren!**



REZEPTE August 2011

Spaghetti-Frittata



Zutaten für 4 Personen:

500 g	Spaghetti, gekocht (250 g trocken)
6	Eier
5 EL	Kräuter, frisch
100 g	Käse, gerieben
	Salz und Pfeffer
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Spaghetti mit einer Gabel aufllockern. Die Eier mit Salz, Pfeffer, Käse und gehackten Kräutern verquirlen und mit den Spaghetti mischen.
2. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Eier-Spaghetti-

Masse hineingießen. Auf mittlerer Hitze ca. 10–15 Min. braten, bis die Eier an der Oberfläche gestockt sind.

3. Flachen Deckel auf die Pfanne legen, Pfanne stürzen und so die Frittata wenden. Frittata wieder in die Pfanne zurückgleiten lassen und auf der anderen Seite goldbraun braten.

Zubereitung 25 Min.

Tipp: Mit einem Deckel auf der Pfanne stockt die Ei-Spaghetti-Masse schneller. Vorsicht, dass der Ei-Guss nicht zu heiss wird und Blasen wirft.

Chili-Käse-Kracker

Zutaten für 4 Personen:

220 g	Mehl
1 TL	Chilipulver
1 TL	Knoblauchpulver
½ TL	Paprikapulver, scharf
200 g	Butter, kalt, gewürfelt
200 g	Raclettekäse
1	Ei, verquirlt

Zubereitung:

1. Mehl, Chilipulver, Knoblauchpulver und Paprikapulver in einer grossen Schüssel mischen. Butter dazugeben und zu einer krümeligen Masse verreiben.
2. Käse reiben, mit dem verquirlten Ei zur Butter-Gewürz-Masse geben und zu einem Teig kneten. Zur Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln, 30 Min. im Kühlschrank kühl stellen.
3. Ofen auf 210 °C vorheizen und



Backblech mit Backpapier auslegen.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche 3 mm dick auswallen und mit einer Ausstechform (ca. 6 cm) Formen ausstechen. Mit ca. 3–5 cm Abstand auf das Backblech legen und ca. 10–15 Min. goldbraun backen.

Zubereitung ca. 30 Min. + 30 Min. kühl stellen

Gefüllte Auberginen-Rollen

Zutaten für 4 Personen:

1	Aubergine
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
200 g	Feta, zerkrümelt
1 TL	Oregano
½ dl	Rahm

Zubereitung:

1. Auberginen längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden, grillieren und auf einem Blech mit Olivenöl beträufeln, auskühlen lassen.
2. Feta mit Oregano und Rahm zu einer Masse rühren.
3. Feta-Masse auf die Auberginen streichen, einrollen und auf Platte anrichten.

Zubereitung 20 Min.



Tipp: Die Auberginen können auf dem Grill, in der Grillpfanne oder auf dem Gitter im Backofen grilliert werden.

Bagels

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Mehl
20 g	Hefe
1 dl	Wasser
2 TL	Zucker
1	Eiweiss
80 g	Butter, weich
3 Pr.	Salz
1,5 dl	Milch
	Mohn oder Sesam

Zubereitung:

1. Mehl, Hefe, Wasser und Zucker zu einem glatten Teig verarbeiten und an einem warmen Platz ca. 30 Min. ruhen lassen, bis der Teigballen Risse aufweist.
2. Eiweiss mit Salz und Butter vermengen, mit Milch verrühren und zum Teig geben.
3. Die ganze Masse gründlich kneten, bis sie glatt und geschmeidig ist. Zudecken, auf das Doppelte aufgehen lassen.
4. Teig in drei gleich grosse Teile schneiden; diese wiederum vierteln. Jedes Teil zu 12 runden Brötchen formen.
5. Den Stil eines Holzlöffels in die Mitte drücken und vorsichtig im



Teig rühren, bis ein Loch von 4–6 cm Durchmesser entsteht. Evtl. mit den Fingern die Ränder etwas glätten.

6. In einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen.

7. Bagels vorsichtig in den Topf geben und 1 Min. auf jeder Seite im siedenden Wasser ziehen lassen. Mit einer Kelle herausheben. Auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen, wahlweise mit Mohn oder Sesam bestreuen und auf ein Backblech legen.

8. Im auf 180–200 °C vorgeheizten Ofen die Bagels ca. 15–20 Min. goldbraun backen.

Zubereitung 1 Std. + 1,5 Std.

Aufgehzeit + ca. 20 Min. Backzeit



Die Kraft der Natur



RAMSEIER steht für

- ✓ 100% Naturreinheit
- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ Schweizer Früchte

NEU
in praktischer 6x50 cl
Verpackung



natürlich in Form

REZEPTE August 2011



Vacherin glacé mit Trauben

vom Feuer nehmen, etwas auskühlen lassen.

3. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und mit Meringue-Bröseln eine ca. 2 cm hohe Schicht auslegen.

4. Den Meringue-Boden mit etwas Schlagrahm bestreichen und eine 2–3 cm dicke Schicht Vanilleglace darübergeben. Eine weitere Schicht Meringue-Brösel auf der Glace verteilen, eine Schicht Schlagrahm daraufstreichen und mit einer Schicht Vanilleglace abschliessen. Diese mit Hilfe eines Spachtels oder Teigschabers schön flach streichen. Im Tiefkühler einige Stunden fest werden lassen.

5. Die Torte aus der Springform lösen und einen Rand aus Rahmrosen aufdressieren. Die Trauben auf der Torte verteilen. Falls die Gelatine schon angezogen hat, nochmals leicht erwärmen.

Zubereitungszeit 1,5 Std. + mind. 5 Std. tiefkühlen

Zutaten für eine Springform von 24 cm:

2 Pack	Meringue, zerbrösel
2 Pack	Volg-Familienpreis-Vanilleglace
5 dl	Vollrahm, geschlagen
200 g	Trauben, blau und weiss
4 Bl.	Gelatine, eingeweicht
1 dl	Wasser
50 g	Zucker

Zubereitung:

1. Die Trauben waschen. Mit einem Messer auf der Oberseite der Trauben kleine Kreuze einschneiden. Die Trauben im heissen Wasser kurz blanchieren und sofort im kalten Wasserbad abschrecken. Die Haut von den Trauben lösen. Die geschälten Trauben halbieren und die Kerne auslösen.

2. Zucker und 1 dl Wasser aufkochen, Gelatine und Trauben dazugeben, kurz aufkochen und sofort

Knusprige Rindfleischbrötchen

Zutaten für 4 Personen:

4	Toastscheiben
250 g	Familienpreis-Rinds-hackfleisch
1	Zwiebel, gehackt
1	Chili, gehackt
1 TL	Sojasauce
	Salz, Pfeffer
½ l	Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Toastscheiben halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen.
2. Rindshackfleisch mit Zwiebeln, Chili und der Sojasauce mischen, mit



Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Toaststücke streichen.

3. Erst die bestrichene Seite der Toaststücke frittieren. Wenn sie Farbe bekommt, sehr kurz den unteren Teil frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 30 Min.

Tipp: Dazu passt Salat.

Mit Crevettensalat gefüllte Gurken

Zutaten für 4 Personen:

100 g	TK-Crevetten, aufgetaut
2	Salatgurken
1	Limette, Saft
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Crevetten grob hacken, Öl in der Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Crevetten dazugeben, kurz anbraten, Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas auskühlen lassen.

2. Gurken schälen und in je 6 Stücke schneiden. Jede Ron-



delle mit einem Espressolöffel aushöhlen; dabei einen Boden stehen lassen. Die Hälfte vom ausgehöhlten Fruchtfleisch fein hacken und unter die Crevetten mischen.

3. Die ausgehöhlten Gurken mit Crevettensalat füllen.

Zubereitungszeit 30 Min.

Gefüllte Fladenbrote (Muffuletta)

Zutaten für 4 Personen:

4	Pitabrote
100 g	Hartkäse am Stück, z. B. Gruyère
100 g	Mortadella, fein geschnitten
100 g	Salami, fein geschnitten
50 g	schwarze Oliven, entsteint
50 g	Selleriesalat, abgetropft
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
½ Z	Zwiebel, fein gehackt

Zubereitung:

1. Pitabrote gemäss Packungsangabe aufbacken, etwas auskühlen



lassen und Taschen einschneiden.

2. Hartkäse mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Zusammen mit der Mortadella und dem Salami in das Brot füllen.

3. Oliven und Selleriesalat fein hacken, mit Knoblauch und Zwiebel vermischen und ebenfalls in das Brot füllen.

Zubereitungszeit 25 Min.

Eier Benedikt

Zutaten für 4 Personen:

4	Toastscheiben
4 Tr.	Schinken, gekocht
4	Eier
2 EL	Essig
4 EL	Hollandaisesauce

Zubereitung:

1. Die Brotscheiben in einer Bratpfanne rösten und kurz warm stellen.

2. Eier nacheinander in heissem, nicht kochendem Essigwasser pochieren.

3. Hollandaisesauce erhitzen.

4. Schinken auf die Brotscheiben verteilen und die Eier darauflegen, Hollandaisesauce darüber verteilen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 30 Min.



HERAUSGEPICKT

Wussten Sie, dass ...

L'expressiun «Plättli» enconusch jau be dal tudestg. Ma quai ch'ins serva sin in Plättli – quai enconusch jau bain! Salsiz. In Plättli cun salsiz. Dai e davent è in salsiz – uschè bun è quai. Ma pertge ensasez la furma dal diminutiv «Plättli»? Pertge che sche il «Plättli» è vairamain pitschen sche è quel



In Plättli

davent en in hui. Quai è cler, ils salsiz engiadinais èn propi buns. Salsiz da charn-bov, da charn-chauro, u lura per exempel da charn-capricorn u da charn-tschierv. Mmh – e tut quai cun in pau paun-seghel e per exempel vin-Vuclina u vin dal Tirol dal Sid. Il vin-Vuclina, quai n'è betg quella tinta, a la quala blers sa regordan suenter x-ina sairada intensiva cun vin-Vuclina e mal la testa. Dretg vin-Vuclina è fitg bun – e quel dal Tirol dal Sid gist era. Ma turnain al «Plättli»: cura che quel è emplenì cun salsiz, manca anc il chaschiel. In dretg chaschiel d'alp – madirà en in bun tschaler stgir e frestg sut las miraglias d'ina chasa engiadinaisa. Quai è simplamain insatge dal meglia: ina platta en urden cun si salsiz e chaschiel indigen, cun paun-seghel e cun in sierv vin cotschen dad ina da las regions vischinas talianas!

L'expressiun «Plättli» n'enconusch jau betg en rumantsch ed jau crai era da savair pertge: in «Plättli» pitschen na fa betg senn per delicatessas sco salsiz, chaschiel, etc. Per quai dovri ina platta sco ch'i tutga.


David Spinner



Auf den Naturena-Höfen, zum Beispiel im Zugerland, locken herbstliche und weihnachtliche Kreativ-Kurse.

... die Naturena-Höfe, gerade auch wenn es draussen kühler wird und Gestalten und Basteln Hochsaison haben, mit einem vielseitigen Kreativangebot locken? Stellen Sie doch Ihre Advents- und Weihnachtsdekoration dieses Jahr selbst her. So können Sie im Fricktal Casanet-Sterne und Weihnachtsengel kreieren. In Werdenberg werden geschnitzte Krippenfiguren und gelöteter Weihnachtsschmuck gestaltet und im Zugerland Figuren aus Draht und Gips sowie Perlensterne. Sichern Sie sich Ihren Kursplatz unter www.naturena.ch oder achten Sie auf die Ausschreibungen in «Öise Lade».

... es für die Führungen durch den Volg-Frischdienst in Landquart nur noch wenige freie Plätze gibt? Und zwar am 7. November (13 Plätze) und am 5. Dezember (26 Plätze), jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr. Die spannenden Rundgänge erlauben den Besuchern einen Blick hinter die Kulissen der Dorfläden und zeigen, was es alles braucht, damit die Frischprodukte möglichst schnell im Dorfladen sind. Ein feines Zvieri rundet den Besuch ab. Interessiert? Dann melden Sie sich bei Corinne Hofmänner von der Volg Kosumwaren AG, Telefon 058 433 55 24 oder per E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch Übrigens: Vereine sind ebenfalls herzlich willkommen!



Auf frischer Tat: Besuchen Sie die Volg-Mitarbeiter im Frischdienst Landquart.



Einblick in «Herbst Winter»: Zwei von rund 200 Seiten voller feiner Ideen. «Herbst Winter» ist ab September in Ihrem Volg erhältlich.

... wir Ihnen mit «Herbst Winter» schon bald ein neues Kochbuch servieren, das Appetit auf kulinarische Entdeckungen macht? Das Koch- und Wissensbuch «Frühling Sommer» mit den besten Rezepten aus «Öise Lade» war mit über 7000 verkauften Exemplaren ein Bestseller. Jetzt ist bereits ein neuer Band am Köcheln.

«Herbst Winter» bietet nicht nur verlockende Rezepte für herbstliche Köstlichkeiten wie Wintersalate, Suppen, Kochen am Tisch und mehr, sondern auch praktische «Wissens-Bissen», Dekoideen und Weintipps. Das neue Kochbuch «Herbst Winter» finden Sie ab 12. September in Ihrem Volg.



Verlosung Stilratgeber

In Heft 06/11 haben wir 20 Exemplare des Benimmbuches «So stimmt's» verlost. Gewonnen haben «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser aus Steinach, Gais, Reigoldswil, Altstätten, Engsburg, Mettmenstetten, Stansstad, Aeschi, Baden, Näfels, Stallikon, Leibstadt, Lichtensteig, Winkel, Wichtrach, Riedholz, Döttingen, Wettswil, Appenzell und Embrach.

Auflösung des Ramseier-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 05/11: Antwort B, Cranberry.

Tolle Sommerfreuden erwarten unsere Gewinner des Ramseier-Wettbewerbs. Der 1. Preis, sieben Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Schweizerhof Lenzerheide für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Wert von Fr. 4000.–, geht an Christa Frei aus Ellikon. Der 2. Preis, ein Stöckli-Bike XC-6 im Wert von Fr. 2500.–, gewinnt André Gut aus Bettenhausen. Über den 3. bis 5. Preis, Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von je Fr. 500.–, freuen sich Robert Ziegler aus Uznach, Ruth Bachmann aus Entlebuch und Vreni Wüthrich aus Lenzburg. Wir gratulieren den Gewinnern herzlich.

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. Preis, 7 Nächte im Doppelzimmer mit Halbpension für 2 Personen im Sport- und Designhotel CUBE SAVOGNIN im Wert von Fr. 1500.–, hat Ernst Tuschmid aus Wetzikon gewonnen. Je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– geht an Maria Röthlin aus Sarnen, Ernst Frey aus Holderbank, Marlise Kuriger aus Spiez, Thomas Sehne aus Gross und Yvonne Schneeberger aus Sissach. 10 weitere Gewinner dürfen sich über einen Volg-Gutschein im Wert von je Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 6/11: «Sonneneinwirkung»



Copyright: fotolia

De grünen Duume

Manchmal zeigt Jäten doppelten Nutzen, zum Beispiel bei Brennnesseln und Acker-Schachtelhalm. Beide Wildkräuter eignen für die Kräftigung Ihrer Gartenpflanzen. So geht's: Für eine Brennnessel-Jauche 500 g Pflanzenteile mit fünf Litern kaltem Wasser in einem offenen Behälter ansetzen. Als Insektenschutz am besten ein Stück Stoff darüber spannen. Gelegentlich umrühren. Nach zwei bis sechs Wochen setzt die Gärung ein, erkennbar am Geruch und den aufsteigenden Bläschen. Spätestens eine Woche später die Jauche sieben, im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen und an die Pflanzenwurzeln geben. Für eine Schachtelhalmbrühe 500 g frische Pflanzenteile einen Tag in fünf Litern Wassern einweichen. Aufkochen, sieben und im Verhältnis 1:4 verdünnen.

Gewinnen

mit Ramseier



Die Gewinnerin Christa Frei aus Ellikon an der Thur bei der Preisübergabe mit Marco Clavadetscher, Junior Key Account Manager bei Ramseier Suisse (l.) und Roman Wyss, Volg Product Manager Getränke.

Demnächst

«Öise Lade» 9/11 erscheint am 25. August 2011.



Herbst-Vernissage

Willkommen in der Natur-Galerie! Der Herbst stellt sein üppiges Angebot kunstvoll zur Schau. Wir kreieren Feines mit Pilzen, Beeren, Nüssen und Kastanien.



Brot von Z bis Z

Zum Zmorge, Znüni, Zvieri, Znacht oder Zberg: Für jede Gelegenheit zeigen wir duftende Brot-Ideen und backen natürlich auch selbst.

Zwei Leben. Eine Liebe.



**Sheba® 100 g
Menü mit Geflügel**



**Sheba® 4 x 85 g
Erlesene Vielfalt**



**Sheba® 4 x 100 g
Découvertes Menüs**

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.