

JUNI 06/12

# WOLG IDEEN MAGAZIN

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln  
**MORE & MORE**  
Ab ins Mini-Beet



**Grill und Garten**

**zum Geniessen**

# MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

NEU  
LIMITED EDITION



**20%  
RABATT**

**PROFITIEREN SIE JETZT !**

20% RABATT AUF ALLEN MÖVENPICK FAMILIENPACKUNGEN 810-900ML  
VOM 25. - 30. JUNI 2012

\*IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN SIND EINZELNE PRODUKTE EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

Entdecken Sie unsere Rezeptideen auf [www.secretsdegourmets.ch](http://www.secretsdegourmets.ch)

## Ab ins Mini-Beet!

### MORE & MORE

## Editorial

**K**aum lassen sich die ersten warmen Sonnenstrahlen blicken, versammeln wir uns im Kreise der Familie oder mit Freunden am knisternden Feuer, um einen feinen Cervelat oder ein saftiges Steak auf den Rost zu legen. Wie einst zu Urzeiten erennt sich dabei meistens der Mann zum Chef am «Freiluftherd». Der Umgang mit rohem Fleisch würde nämlich, so meinen zumindest Experten, die männlichen Urinstinkte wecken und «Mann» so wieder in die Rolle des jagenden Höhlenmenschen zurückversetzen.

**Garantierter Genuss** Im Gegensatz zur urtümlichen Fleischzubereitung bei unseren steinzeitlichen Vorfahren steckt die moderne Grillküche zum Glück voller Raffinesse, wie auch die vorliegende Ausgabe zeigt. Wir entfachen für Sie das Feuer und zeigen Ihnen kreative Grill-Kompositionen mit vielen überraschenden Beilagen und Getränken. Übrigens: Neu gibt es in Ihrem Volg-Laden auch ein Sortiment mit kleineren und fettarmen Grill-Produkten, zum Beispiel mit Poulet- und Kalbfleisch. Auch unser Grillkäse-Angebot glänzt mit Neuheiten und stammt erst noch aus Schweizer Produktion. Damit wird der nächste Grillplausch nicht nur für Fleischtiger wie mich, sondern auch für Vegi-Liebhaber und Freunde von leichteren Grilladen garantiert zum Genuss. En Guete!

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



### Küche



### Freizeit



### Weinerlebnis

<b>KÜCHE</b> aktuell	Rundum gut Glut	5-7
<b>Kochschule</b>	Kochen lernen von Profis	9-11
<b>Einfach &amp; bequem</b>	Hauptgang in Weiss, Dessert mit Eis	13-15
<b>Saison im Volg</b>	Zeit zum Kirschenaschen	55
<b>Weinreisen</b>	Weingebiete genussvoll entdecken	45
<b>Kochkurs</b>	Tapas, Mezze & Co.	47
<b>Naturena</b>	Neue Kurse auf den Erlebnishöfen	49
<b>Teens</b>	Glace-Fondue für gueti Luune	51
<b>volgi &amp; volgine</b>	Machen sich schlau auf dem Bau	53
<b>Weinerlebnis</b>	Feriengefühle hoch zwei	16-17
<b>Aktueller Tipp</b>	Fussball-Freude in der Flasche Vom Määäh. Und Mmmh...!	18-19 25
<b>Typisch Schweiz</b>	Typisch Volg	20-21
<b>Hausmarke</b>	Sackstarkes aus der Ostschweiz	23
<b>Dorfladen</b>	Ein Spitzenstück Käse	27
<b>In eigener Sache</b>	Der Treffpunkt in Heimisbach	28-29
<b>OISCHUCHI</b>	EM: kulinarisch am Ball	31
<b>Wettbewerb</b>	zu FRESH UND FEINBLAU OHNEBÄHNIG VOM VOLG	33
<b>Heim Outdoor</b>	Gewinnen mit Minor	35
<b>Heim Mitbringsel</b>	Schachglatt	37-39
<b>Novissimo</b>	Schenken mit Feuer und Flamme	40-41
	Neu in Ihrem Volg	



# FEUER FREI!

... die Grillsaison ist eröffnet.



**NEU**  
im Kühlregal!



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

## Zwiebel-Zwerge, Brot-Frites und Gnocchi-Salat: Wir entfachen das Feuer für kreative kulinarische Begleiter zu Spiessli, Steak & Co.

### DE LUXE

Ein **Rindsentrecôte** mit **Cognac-Butter** und **grünen Spargeln**, zum Dessert einen mit Marzipan **gefüllten Pfirsich**. Auf so viel Genuss kann der Feinschmecker nur noch anstossen. Stilvoll tut er das mit einem **Prosecco Bellini**. Zarte Stangen vom Grill: 2 EL Olivenöl mit je 1 EL weicher Butter und Zitronensaft vermischen, salzen, pfeffern, angeschälte Spargeln auf Aluschale legen, mit Butter-Mischung marinieren, etwas ziehen lassen, ca. 10-15 Min. grillieren. Prosecco Bellini: Einen Schuss Pfirsichnektar zum Sekt geben.



# Rundum gut Glut



Volg-Spezialpreis  
statt Fr. 44.-  
nur Fr. **39.90**

**F**ür die einen muss es ein Steak sein, die anderen essen lieber Wurst. Das Schöne am Grillieren ist: Das ist überhaupt kein Problem. Denn jeder legt sich einfach auf den Rost, was ihm schmeckt. Bei den Beilagen ist sich die Brätel-Gesellschaft dann wieder einig und genießt dasselbe.

Doch Hand aufs Herz: Wer hat im Laufe eines langen Grill-Sommers noch nicht gegrübelt und studiert, was er anstelle von Hörnlisalat, Baked Potatoes und Pommes Chips auf-tischen könnte, um etwas Abwechslung auf die Teller zu bringen? Wir stellen stimmige Grill-Kompositionen für jeden

Gusto vor – von einfach bis edel und von Texmex bis Ticino. Und damit am nächsten Grill-plausch weder die Kehle brennt noch das Grillgut ankoht, fehlen coole Getränkeideen und heisse Grilltipps nicht. ▶

Viele weitere feine Rezepte von Spargel bis Grill für das ganze Jahr in «Das Landfrauen Kochbuch». Jetzt in Ihrem Dorfladen.

## SOMBRERO

Der «Sombbrero» heizt dem Poulterbrüstli richtig ein – mit einem **Grillbrot mit Chili und Kräutern** und einer **Ranchero-Sauce**. Mais gehört zu Mexiko wie der grosse Hut. Im **Peperonata-Maissalat** erhält das Korn einen feinen Auftritt. Den lateinamerikanischen **Mojito** bereiten wir mit Bier anders, aber gewohnt süffig zu. Dazu gibt's **Kartoffel-Chips**. Für letztere Kartoffeln waschen, in Scheiben hobeln, mit etwas Öl und Salz mischen, auf Alufolie ca. 20 Min. knusprig grillieren.



**©ISE LADE TIPP**

Das Rezept für den Bier-Mojito finden Sie in unserem More & More.



**Weinempfehlung**

Der Rosé Côtes de Provence AOC ist ein erfrischender Kontrast zum Grillbrot mit Chili und Kräutern.



# Grill für jeden Gusto

## PENALTY

Ein Fussballabend ohne Bratwurst mit Pommes frites und Ketchup ist wie ein Spiel ohne Goal: Dass Wurst und Pommes dennoch spannend sein können wie ein Elfmeter-Schiessen, beweist unser «Penalty». Für die **Brot-Frites** und das **selbstgemachte Ketchup** wird man Ihnen zu Ehren einen Grillmeister-Fanclub gründen! Dazu ein **«Balla Balla»-Salat** und ein fruchtiges **Grenadine-Panaché**. «Balla Balla»-Salat: Fussballrunde Cherry-Tomaten, Salatgurken- und Mozzarellakugeln mit einem italienischen Dressing anmachen. Grenadine-Panaché: zwei Drittel Bier und einen Drittel Grenadine-Sirup mischen.



**©ISE LADE TIPP**

Das Rezept für das selbstgemachte Ketchup finden Sie in unserem More & More.

**VOLG Kochkurs JULI**

*Tapas, Mezze & Co.*

Ein Häppchen-Happening, das nach Ferien schmeckt, veranstalten wir in unserem neuen Kochkurs. Wir bereiten Fingerfood für Feinschmecker zu: von italienischen Antipasti über spanische Tapas bis zu orientalischen Mezze. Alle Infos auf Seite 47.





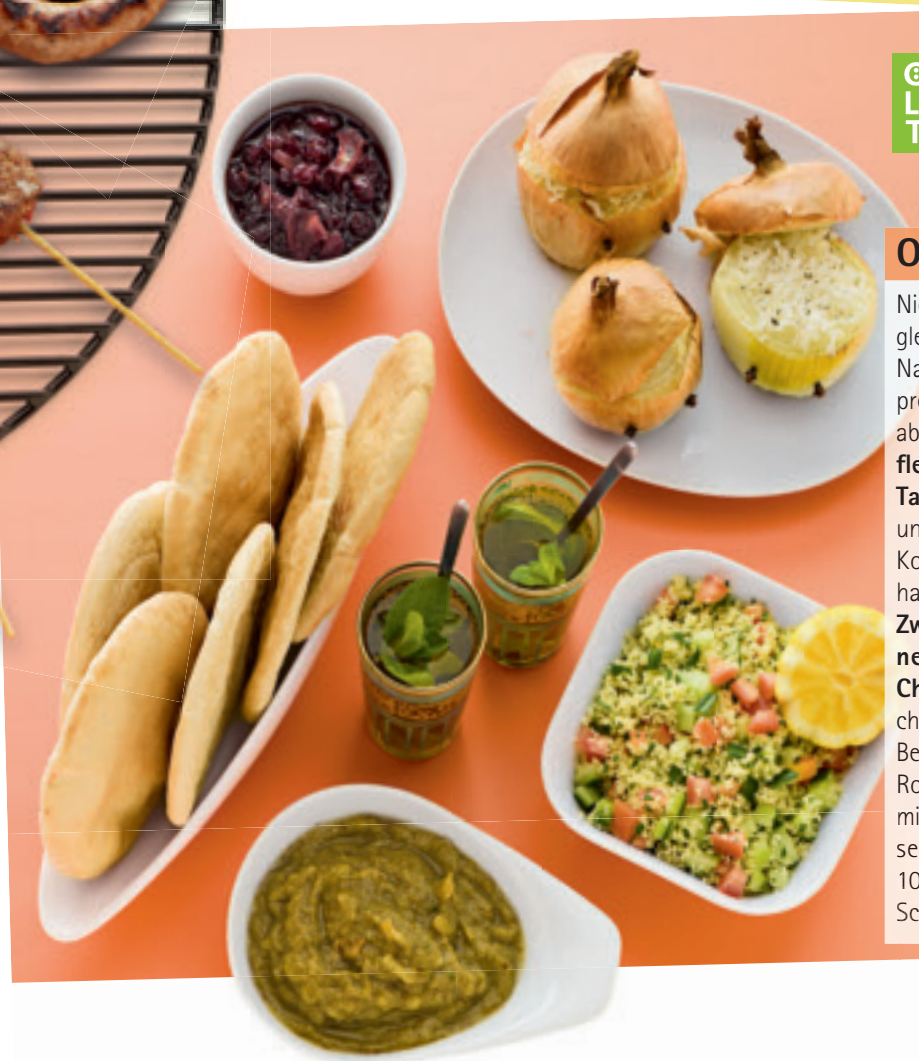
## TICINO

Tessiner Grotto-Stimmung kehrt mit «Ticino» auf Balkonien ein. Die Tessiner Wurst Luganighe erhält durch den selbstgemachten **Aprikosensenf** eine besondere Note. Der **Gnocchi-Salat** mit Rucola, Cherry-Tomaten, Oliven, Zucchetti und Käse ist die mediterrane Variante zum Nudelsalat. Antipasti wie getrocknete Tomaten oder Oliven ergänzen die Südschweizer Kombination perfekt. Dazu ist das Trend-Getränk der Italiener ein Muss: Der Aperol Spritz, ein Mix aus Prosecco, einem Schuss Aperol und Eiswürfeln.



**Weinempfehlung**

Wenn es statt Tee ein guter Tropfen sein darf, ist der Salice Salentino DOC die perfekte Wahl zum Hackfleisch-Spiessli.



## ÖISE LADE TIPP

Das Rezept für die Zwiebel-Zwerge und das Johannisbeer-Chutney finden Sie in unserem More & More.

## ORIENTEXPRESS

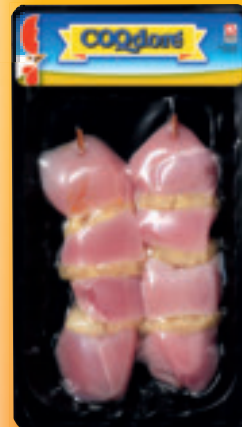
Nicht nur einen Hauch, sondern gleich eine ganze Brise 1001-Nacht bringt der «Orientexpress» ans Grillfest. Orientalisch abgeschmeckt sind die **Hackfleisch-Spiesse**, dazu passt ein **Tabulé-Salat** aus Couscous und Kräutern wie Minze und Koriander. Herzig und herzhaft zugleich sind die gefüllten **Zwiebel-Zwerge**. Ein **Auberginenmus**, ein **Johannisbeer-Chutney** und der Berberteete machen die Kombination komplett. Berberteete: 1 Bund Minze mit 50 g Rohrzucker in einen Krug geben, mit 1 l heissem Wasser übergießen, 3 Pfefferminz-Teebeutel 10 Min. darin ziehen lassen. Schmeckt heiss und kalt.

# Grill~Raffinessen garantiert köstlich

LEICHT &  
LECKER  
grill

Leicht und bekömmlich - das ist unser Motto für diesen Grillsommer. Mit diesen leckeren Produkten wird jedes Grillfest zu einer Party für den Gaumen.

**NEU im Sortiment**



**Poulet Spiess - Hawaii**  
saftig, leckerleicht mit einem Hauch Exotik



**Pouletbrust - Minuten-Schnitzel mariniert**  
aromatisch, zart – für alle Liebhaber des leichten Grillens



**Kalbs - Plätzli mariniert**  
Schnell und einfach in der Zubereitung - vorzüglich im Geschmack



**Poulet Kebap - Spiess**  
würzig und köstlich - ein delikater Genuss für alle Grillfans

**GRILL TIPP** Das Fleisch während des Grillierens nicht mit einer Gabel anstechen, da sonst der Saft ausläuft. Zum Wenden die Grillzange oder Grillschaufel verwenden.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter [www.volg.ch/rezepte/](http://www.volg.ch/rezepte/)



*Mediterraner Mix: Getrocknete Tomaten und Oliven bilden die Basis für die italienische Variante.*



*Grosser Auftritt für kleine Fische: Bei der arabischen Füllung sind Sardellenfilets und Peperonici ein pikantes Duo.*



*Reichhaltig und vielseitig: Die Baked Potatoes russischer Art trumpfen mit russischem Salat und Mayonnaise auf.*



*Erfrischend würzig: Apfel und Curry geben den indischen Folienkartoffeln den Geschmack.*

## MATTERHORN

Schweizer Käse begleitet von **Folienkartoffeln**, so international wie die Zermatter Touristen: Käsespiess Barbecue mit italienisch, arabisch, russisch und indisch gefüllten «Härdöpfeln».

# Käsegipfel mit Touristen

**E**r ist der Fondueersatz im Sommer: der Grillkäse. Aussen knusprig, innen zartschmelzend wird er nicht nur von Vegetariern geliebt. Einen Käse auf den Rost zu legen, ist sicherlich die schweizerischste Art zu grillieren. So typisch schweizerisch wie Käse ist das Matterhorn. Und weil auch dieses jahraus, jahrein von Touristen aus aller Welt bestaunt wird, servieren wir unseren Grillkäse mit bunten Folienkartoffeln von arabisch bis russisch. ▶

### Schritt für Schritt Bunte Folienkartoffeln



**1.** Die weich gegarteten Kartoffeln mit einem Löffel aushöhlen.



**2.** Die Kartoffelmasse mit den jeweiligen Zutaten vermischen.



**3.** Die verschiedenen Massen in die Kartoffeln füllen.

## Tipps & Tricks

Der Profi für heisse Grilltipps:  
**Jonas Schönberger**



- Für kleinere Grilladen eignet sich Holzkohle, für Grillgut mit einer Garzeit von über 30. Min Briketts wählen.
- Die optimale Hitze beim Grillieren mit Kohle ist erreicht, wenn keine Flammen mehr lodern und die Kohle mit einer grauen Ascheschicht überzogen ist.
- Ist die Glut gut, den Rost auflegen. Ist dieser heiss, kommt das Fleisch auf den Grill.
- Käse bei mässiger Hitze am Rand des Grills zubereiten, sonst wird er aussen dunkel und ist innen noch kalt.
- Baked Potatoes, ganze Fische und gefülltes Gemüse werden am besten in Alufolie grilliert.
- Wenn Sie sich aus Fleisch oder Gemüse selbst ein Spiessli zusammenstellen, schieben Sie die Zutaten eng zusammen. So bleiben sie saftiger.

**15%**  
auf alle Barilla Pesti



# Geniessen Sie den Grillsommer mit Barilla Pesti

**Jetzt**  
im neuen  
**Outfit**



\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

## Für 4 Personen

300 g Rindsteak	<b>Für die Marinade:</b>
300 g Schweinefilet	2–3 EL Pesto Rosso
300 g Trutenbrustfilet	2–3 EL Pesto alla Genovese
1 gelbe Peperoni	2–3 EL Pesto Calabrese
1 rote Peperoni	
1 Zucchini	
2 rote Zwiebeln	
12 Holzspiesse	
Olivensalat	

## Nach Bedarf:

Meersalz  
bunter Pfeffer aus der Mühle

## MARINIERTER GRILLFLEISCHSPIESSE

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



DIESE AKTION IST GÜLTIG VOM 11.–16. JUNI 2012 UND NUR SOLANGE VORRAT

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter [www.volg.ch/rezepte/](http://www.volg.ch/rezepte/)

**G**ut Ding will manchmal Eile haben. Spontane Gäste, die plötzliche Lust auf Feuern und Feiern, ein ungeahnter Wetterumschwung auf eitel Sonnenschein oder einfach der Wunsch, ohne viel Brimborium und lange Vorbereitungen in der Küche zu Grillgenuss zu kommen... kein Problem. Denn auch auf die Schnelle und ohne grosse Anstrengungen lassen sich schmackhafte Grilladen und Beilagen zaubern. Im Dorfladen erwarten Sie viele Dinge, die innert Kürze angerichtet sind – von mariniertem Fleisch und Käse über delikate Saucen bis zum würzigen Knoblibrot.



Die Stars auf dem Rost: Im Volg findet sich für jeden etwas. Neu im Sortiment sind vier Schweizer Grillkäse-Variationen sowie Poulet- und Kalbsspezialitäten für den leichten Genuss.

## Chillen beim Grillen

### SPRINTER

Rasch in den Volg sprinten und kurz darauf geniessen: ein Holzfällersteak mit frisch gebackenem Brot, Tartarsauce und einem Spezi, einem Mix aus Coca-Cola und Sinalco.



Wenig Aufwand für grossartigen Grillgenuss: Die Zutaten für den Sprinter sind im Dorfladen im Nu eingekauft.



Knusprig und nahrhaft: Ist der Hunger gross, dürfen Kohlehydrate nicht fehlen. Knoblauchbaguette, Pommes Chips oder Folienkartoffeln machen das Grillmenü komplett.



Würzig und butterzart: Spezielle Würzmischungen für Fleisch oder Kartoffeln und Kräuterbutter geben dem Grillgut noch mehr Geschmack. Die Haussauce eignet sich auch wunderbar zum Dippen.

### ©ISE LADE TIPP

Kulinarische Mitbringsel fürs nächste Grillfest und Verpackungsideen finden Sie auf den Seiten 37 und 39.

### Kochideen jede Woche neu

Ob vom Grillrost, aus dem Ofen oder vom Herd: Jede Woche finden Sie in Ihrem Volg kostenlos neue Rezept-Flyer. Sie enthalten jeweils ein saisonales Hauptgericht sowie eine Idee für eine Vorspeise oder ein Dessert.





**Dafür müssen Sie viel  
Schweizer Käse essen.**



**Dafür müssen Sie noch viel  
mehr Schweizer Käse essen.  
Und auf [schweizerkäse.ch](http://schweizerkäse.ch) gehen.**



# EINFACH & bequem

Leicht und erfrischend – so isst man im Sommer am liebsten. Satt wird man mit diesen zwei schnellen Gerichten trotzdem.

## Hauptgang in Weiss



### Tipps & Tricks

- Toast vor dem Belegen dünn mit Senf bestreichen.
- Den überbackenen Caprice-des-Dieux-Toast mit Preiselbeeren oder Johannisbeergelee garnieren.
- Anstatt Caprice des Dieux einen Camembert, Brie oder Tomme verwenden.
- Gehackte Zwiebeln unter die Linsen mischen.
- Toast auf einem grünen Saisonsalat anrichten.

**M**ag man es im Winter gerne heiss und deftig, darf die Küche jetzt so leicht sein wie ein Sommerkleid. Auf beliebte Winterklassiker muss man trotzdem nicht verzichten. Anstelle des gehaltvollen Linseneintopfs kommen die gesunden Hülsenfrüchte jetzt einfach kalt auf den Tisch. Sogar die Käseschnitte lässt sich im Handumdrehen der Jahreszeit entsprechend abwandeln. Ein cremiger Weichkäse, eine Scheibe Toast und fertig ist die leichte Variante für den Sommer.

### WEICHKÄSE-PIONIER

Ein besonderer französischer Weichkäse ist der Caprice des Dieux. Allein schon sein ins Deutsche übersetzte Name «Laune der Götter» verspricht himmlischen Genuss. Er war vor über 50 Jahren die erste Marke auf dem Weichkäsemarkt, verzauberte zuerst die Franzosen und eroberte danach die Genieser-Hezen der anderen Europäer. Unter seiner samtigen weissen Haut steckt eine cremige Konsistenz, weshalb er auch schön schmilzt. ▶

### Caprice des Dieux-Toast auf Linsensalat

#### Für 4 Personen:

2 Stk. **Caprice des Dieux** auspacken, der Länge nach halbieren und je mit der Schnittfläche nach oben auf je eine von 4 Scheiben **Toastbrot** legen. Toastscheiben auf ein Backpapier legen und auf dem Blech im Ofen bei 220 °C 3–4 Min. auf Grillstufe überbacken. 1 D. **Linsen** mit 4 EL **italienischem Kräuterdressing** mischen, auf 4 Teller verteilen, heissen Toast auf den Salat legen und servieren.



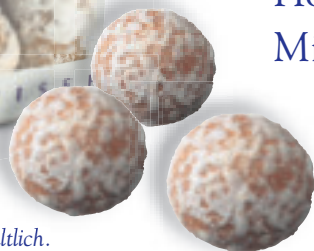
Das Duo für die schnelle Sommerkäseschnitte: Caprice des Dieux und Toastbrot.

NEU  
JETZT PROBIEREN!



# Harte Schale, weicher Kern.

Knuspriger Genuss für jeden Moment.



## Neues von HUG.

Honig-Nüssli, Honig-Läckerli\* und Lebkuchen-Mischung\*: Jetzt im **Volg** Biscuits-Regal.

\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

[www.hug-luzern.ch](http://www.hug-luzern.ch)



# EINFACH & bequem

Ein Sommer ohne Glace ist kein Sommer.  
Am schönsten präsentiert sich  
das coole Dessert in einem Coupeglas.



Für einen fruchtigen Coupe  
mit Biss: Birnen, Caramel extra  
weich und Vanilleglace.

## Dessert mit Eis

### Tipps & Tricks

- Für einen Coupe Schwarzwald klein geschnittene Cocktailkirschen und gehackte Milkschokolade unter die Vanilleglace mischen.

**P**assend zum französischen Weichkäse hat auch unser Dessert in Frankreich seinen Ursprung. Als «Belle Hélène» wurde es im 19. Jahrhundert zur Aufführung von Jacques Offenbachs Operette «Die schöne Helena» in Paris erstmals serviert. Der Dessertklassiker enthält Birnen, Vanilleglace und heisse Schokoladensauce. Letztere ersetzen wir in unserem Coupe durch weiche Caramelzältli, die für einen angenehmen Biss sorgen und wunderbar mit den Birnen harmonieren. ◀

### Coupe Caramel

Für 4 Personen:

50 g weiche **Caramelzältli** in kleine Stücke schneiden, 2 **Birnenhälften** aus der Dose fein würfeln. 8 Kugeln **Vanilleglace** leicht antauen lassen, mit den Caramelzältli und den Birnenwürfeln vermischen und nochmals 15 Min. in den Tiefkühler stellen. Im Coupeglas servieren. Nach Belieben mit Caramelstückchen garnieren.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der  
Volg-Läden finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

Der Malans AOC Steinböckler Pinot Noir ist kräftig wie der Bündner Steinbock, der Gottardo gelb wie die Tessiner Sonne. Zusammen sind sie ein Schweizer Traumpaar.

**Käse  
des Monats**

Gottardo  
100 g statt Fr. 2.60  
Fr. 2.20

## Feriengefühle hoch zwei

75 cl, statt Fr. 17.90  
Fr. 14.50



**Käse-Schau  
statt Stau**



*Auf dem Weg in den Süden vor dem Gottardo einen Stopp beim Gottardo einzulegen, lohnt sich. Die Käseerei Caseificio del Gottardo in Airolo macht Käse zum Erlebnis. In der Schaukäseerei kann man sehen, wie der Käse hergestellt wird, und im Restaurant werden die Produkte der Käseerei und weitere Tessiner Köstlichkeiten aufgetischt. Mehr Infos auf [www.cdga.ch](http://www.cdga.ch)*

**MALANS AOC STEINBÖCKLER  
PINOT NOIR 2010/11**

SCHWEIZ

**FARBE:** kräftiges Rubinrot.

**CHARAKTER:** Aromen von Waldbeeren und Kirsche mit würzigen Noten. Samtig weicher Auftakt, kräftiger und gehaltvoller Mittelteil, lang anhaltender Abgang.

**TRINKREIFE:** bis 4 Jahre.

**PASST ZU:** Bündner Spezialitäten, Lamm, Risotto, Kaninchen, Pilzgerichten, Wild und Käse.

**GENIESSEN BEI:** 15–16 °C.

**BEWERTUNG:**  
17,5 Punkte.\*/Jg. 2010

**Wein  
des Monats**

Malans AOC Steinböckler  
Pinot Noir, 75 cl

statt Fr. 17.90  
Fr. 14.50

Sonnige Berge, saftige Wiesen, glasklare Bergbäche, urchige Maiensässe: In der Bündner Herrschaft mit den Dörfern Malans, Fläsch, Maienfeld und Jenins ist die Schweiz, wie man sie aus dem Bilderbuch kennt. Dass gerade in dieser Bergidylle die Geschichte von Heidi spielt, ist kein Zufall. Bekannt ist die Bündner Herrschaft nicht nur als Heidiland. Das wichtigste Weinbaugebiet Graubündens ist auch die Hei-

mat zahlreicher guter Tropfen. Insbesondere der Blauburgunder, auch Pinot Noir genannt, läuft hier zur schweizerischen Höchstform auf.

### OPTIMALE FÖHNLAGE

Zu den besten Reblagen der Deutschschweiz gehört das Dorf Malans, wo der Malans AOC Steinböckler Pinot Noir der VOLG Weinkellereien herkommt. Der Föhn erweist sich als treuer Verbündeter der Weinbauern,

ersetzt im Herbst die maritime Wärme und bringt die Trauben auf den Schieferhalden zur Vollreife. Samtig weich im Auftakt, wird der Malans AOC Steinböckler Pinot Noir im Mittelteil kräftig wie ein Steinbock.

### ALPWÜRZIG UND BLUMENGELB

Wie der Steinbock typisch für das Bündnerland ist, gehört der Gottardo fest zur Tessiner Geschichte. In Airolo, am Fusse des bekann-

ten Alpenpasses, wird die Käsespezialität Gottardo hergestellt. Sein alpwürziges Aroma verdankt der sonnenblumengelbe Halbhartkäse der Milch, die von ausgesuchten Alpbauern der Region angeliefert wird. Er wird nach handwerklicher Kunst gekäst und reift danach während 60 bis 90 Tagen zu vollem Geschmack. Ein Stück Gottardo, ein Glas Steinböckler und schon unternimmt der Gaumen eine Reise in zwei der schönsten Ferienecken der Schweiz. ◀



## WEIN Notizen

Warmes Wetter ist ein Genuss. Warmer Wein nicht. Nützliche Helfer im heißen Sommer sind Kühlmanschetten, die gefüllte Kunststoffpolster enthalten. Man legt sie ins Tiefkühlfach und stülpt sie später über die Flasche. Herkömmliche Weinkühler halten die vorgekühlte Flasche länger bei Temperatur, kühlen aber nicht aktiv.



75 cl, statt Fr. 5.20  
**Fr. 4.20**



75 cl, statt Fr. 8.50  
**Fr. 6.50**



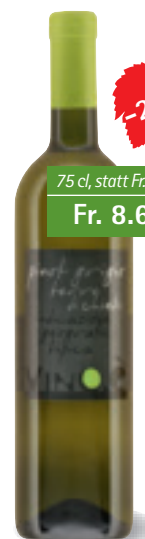
75 cl, statt Fr. 11.60  
**Fr. 8.60**



75 cl, statt Fr. 7.50  
**Fr. 6.20**



75 cl, statt Fr. 9.80  
**Fr. 7.80**



75 cl, statt Fr. 11.60  
**Fr. 8.60**



75 cl, statt Fr. 6.95  
**Fr. 5.50**

## BARDOLINO DOC 2010

ITALIEN

**FARBE:** Granatrot.**CHARAKTER:** ein berühmter Vertreter des Veneto und ein echter Seewein. Die Reben gedeihen am Ostufer des lieblichen Gardasees. Leicht, süffig, apart und köstlich.**TRINKREIFE:** bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Vorspeisen, Fleischgerichten und Grilladen, Teigwaren, Pizzen.**GENIESSEN BEI:** 14–16 °C.**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte.\*

## SALICE SALENTINO DOC 2010

ITALIEN

**FARBE:** tiefes Rubinrot.**CHARAKTER:** am Gaumen sortentypisch, angenehm und intensiv. Vollmundig, trocken, kräftig aber samtig, warm und harmonisch im Geschmack.**TRINKREIFE:** bis 3 Jahre.**PASST ZU:** italienischen Gerichten, rezentem Käse.**GENIESSEN BEI:** 18–20 °C.**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte.

## NEGROAMARO SALENTO IGT 2009/10

ITALIEN

**FARBE:** Rubinrot.**CHARAKTER:** Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt. Am Gaumen elegant, fruchtig mit milder Säure und reifen Tanninen. Langer Abgang.**TRINKREIFE:** bis 4 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch, besonders vom Holzkohlegrill; Käse und Wild.**GENIESSEN BEI:** 18–20 °C.**BEWERTUNG:**

16 Punkte./Jg. 2009

## GRAN TERRA TEMPRA-NILLO DO 2010/11

SPANIEN

**FARBE:** tiefes Dunkelrot.**CHARAKTER:** sanfte Aromen nach schwarzen Johannisbeeren, Himbeeren und Vanille. Rund und gut strukturiert, weicher und harmonischer Abgang.**TRINKREIFE:** bis 6 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch, Braten, Barbecues, Paella, Wild und Käseplatten.**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.**BEWERTUNG:**

16 Punkte./Jg. 2010

## MARQUÉS DE TENA RESERVA DO 2007

SPANIEN

**FARBE:** dunkles Rot mit violetten Reflexen.**CHARAKTER:** traditionell vinifiziert und 12 Monate in Eichenfässern ausgebaut. Im Gaumen kraftvoll, samtig und elegant. Langer, anhaltender Abgang.**TRINKREIFE:** bis 8 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch, Braten, Grilladen und Geflügel.**GENIESSEN BEI:** 18 °C.**BEWERTUNG:**

16,5 Punkte.

## PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 2010/11

ITALIEN

**FARBE:** zartes Strohgelb.**CHARAKTER:** komplexes, fruchtiges Bouquet. Am Gaumen weich, voll und harmonisch.**TRINKREIFE:** bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Frischkäse, gegrilltem Gemüse, Süßwasserfischen, weissem Fleisch, Antipasti und als Aperitif.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.**BEWERTUNG:**

16,5 Punkte./Jg. 2010

## L'ESPRIT CÔTES DE PROVENCE ROSÉ AOC 2011

FRANKREICH

**FARBE:** blasses Rosa.**CHARAKTER:** fruchtig-fröhlicher Wein aus der Provence. Köstlich zu allen Sommerspeisen. Spritzig und buketreich.**TRINKREIFE:** bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Grilladen, Geflügel, Wurstwaren, Kalb und als Aperitif.**GENIESSEN BEI:** 7–8 °C.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 11/12» von Chandra Kurt. \* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

## MEINE Bestellung

Aktion vom 4. bis 30. Juni 2012, solange Vorrat.

## ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton MALANS AOC STEINBÖCKLER PINOT NOIR 75 cl nur Fr. 87.– statt Fr. 107.40
- 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. 39.– statt Fr. 51.–
- Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO SALENTO IGT 75 cl nur Fr. 51.60 statt Fr. 69.60
- Anzahl 6er-Karton GRAN TERRA TEMPRA-NILLO DO 75 cl nur Fr. 37.20 statt Fr. 45.–

— Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE TENA RESERVA 75 cl nur Fr. 46.80 statt Fr. 58.80

## WEISSWEINE

— Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 75 cl nur Fr. 51.60 statt Fr. 69.60

## ROSÉWEIN

— Anzahl 6er-Karton L'ESPRIT CÔTES DE PROVENCE ROSÉ AOC 75 cl nur Fr. 33.– statt Fr. 41.70

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. Juni 2012, solange Vorrat.

# AKTUELLERTIPP



*Jubelstimmung: Bei den A-Junioren gewann dieses Jahr das Team Sempachersee den Coca-Cola Junior League Futsal Cup.*



*Coca-Cola trinken und gewinnen: Jede 0,5-Liter-Flasche ist eine Chance auf einen von vielen tollen Preisen.*



*Das Wunder von Bern: Coca-Cola war dabei und lieferte Energie, als die deutsche Mannschaft 1954 im Berner Wankdorf-Stadion ihren legendären Weltmeistertitel feierte.*



Jede 0,5-Liter-Coca-Cola-Flasche bietet jetzt nebst einer feinen Erfrischung auch viel Vorfreude auf die Fussball-EM: Es winken viele tolle Preise.

# Fussball-Freude in der Flasche

**D**ie Welt rückt näher zusammen, wenn der Ball rollt. In über 200 Ländern rund um den Globus üben sich gut 250 Millionen Menschen im Dribbeln, Flanken und Tore schießen. Weit mehr kommen zusammen, wenn ein Mega-Event die Welt für wenige Wochen in Atem hält.

## **DOPPELPASS MIT TRADITION**

Coca-Cola und Fussball: Die Partnerschaft blickt auf eine lange, erfolgreiche Geschichte zurück. Seit 1950 begleitet Coca-Cola jede Fussball-Weltmeisterschaft und wurde im Laufe der Jahre zu einem der wichtigsten Werbepartner des Fussballsports. Seit 1974 ist Coca-Cola Hauptsponsor der FIFA-Fussball-Weltmeisterschaft, seit 1988 auch der UEFA-Europameisterschaft. Das langjährige Engagement ist Ansporn und Verpflichtung zugleich, auch den Nachwuchs auf lokaler

Ebene zu fördern. Seit 2003 unterstützt Coca-Cola die Aktivitäten des Schweizer Fussballverbandes (SFV). In der Coca-Cola Junior League trainieren rund 5000 Spieler in den Kategorien A, B, und C der Junioren. Der Erfolg kann sich sehen lassen: Nati-Spieler Eren Derdiyok startete hier seine Karriere. Heute gehört der torgefährliche Stürmer längst zu den Spielern, die in Europas Spitzenvereinen Top-Leistungen erbringen.

## **DAS WUNDER VON BERN**

«Tor! Tor! Tooooo!»: So klang der Freudentaumel aus dem Radio, als einer der geschichtsträchtigsten Matches, der jemals auf Schweizer Rasen stattfand, ausgetragen wurde. Doch nicht allein der WM-Sieg der deutschen Mannschaft ging 1954 als Wunder von Bern in die Fussballgeschichte ein. Legendär wurden auch die Wunder-Schuhe

von Adi Dassler, Begründer der Marke Adidas, die erstmals mit Schraubstollen ausgestattet, bei prasselndem Regen der deutschen Elf einen Bären dienst erwiesen. Coca-Cola war dabei, lieferte Energie, als bei 60 000 Zuschauern im Berner Wankdorf-Stadion echte Erfrischung dringend nötig war.

## **FINALTICKETS GEWINNEN**

«Let's get crazy» – unter diesem Motto startet Coca-Cola mit den Schweizer Fans die UEFA Fussball-EM 2012 in Polen und der Ukraine. Holen Sie sich die Vorfreude auf die Europameisterschaft nach Hause. Mit jeder 0,5-Liter-Flasche Coca-Cola im speziellen EM-Promopack (solange Vorrat), haben Sie die Möglichkeit, eines der begehrten Finalspieltickets oder viele weitere tolle Preise zu gewinnen. Mehr Informationen zum Wettbewerb auf [www.coke.ch](http://www.coke.ch). ◀

Sie sind unscheinbar, spielen aber in unserem Leben eine tragende Rolle: Kehrriechsäcke. Für Volg werden sie von PetroplastVinora in Jona hergestellt.

## Sackstarkes aus der Ostschweiz



**1.** Die Grundlage der Abfallsäcke ist Polyethylen. Dessen Granulat wird in Silos gelagert.



**3.** Die abgekühlte Folie wird bedruckt und auf Rollen gewickelt. Die Konfektionierungsmaschine verschweisst sie zu Säcken.



**2.** Im Extruder wird das Granulat erhitzt, bis es flüssig ist, und mit Luftdruck zu einer Endlosfolie 10 Meter in die Höhe geblasen.



**4.** Die Säcke werden aufgerollt und mit Banderolen umwickelt. Im Labor werden sie regelmässig auf ihre Reissfähigkeit geprüft.



«Die Zusammenarbeit mit Volg ist langjährig und auch bei Preisverhandlungen offen, fair und ehrlich», sagt Geschäftsführer Beat Franceschini. «Unsere Unternehmen passen zusammen: Wie Volg setzen wir auf Nähe, kurze Transportwege und Schweizer Produkte.»

### Saubere Sache

PetroplastVinora setzt auf Ökologie: Seit 2007 wurden beide Produktionsstandorte konsequent auf umweltfreundliche Technologien umgestellt. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoss konnte um 6000 Tonnen auf knapp 2300 Tonnen und der Heizölbedarf um 2,2 Millionen Liter reduziert werden. Zudem fließen über 5000 Tonnen Produktionsabfälle direkt ins Recycling. Bei den Kehrichtsäcken heisst das konkret, dass sie zu 50 bis 80% aus Plastikabfällen hergestellt werden.

Typisch  
Schweiz  
Typisch  
Volg 

Rund 350 000 Rollen Abfallsäcke produziert PetroplastVinora jährlich für die Volg-Dorfläden.



**M**ehrere Millionen Abfallsäcke stellt die Firma PetroplastVinora jedes Jahr für Schweizer Gemeinden, für Industrie und Grossverteiler her. Allein für Volg sind es rund 350 000 Rollen. Das Unternehmen mit Standorten in Andwil und Jona ist einer der europaweit führenden Hersteller von Folien und Verpackungslösungen aus Polyethylen und nachwachsenden Rohstoffen.

### FOLIEN-SPEZIALIST

«Wir sind ein Generalist, das ist eine unserer Stärken», erklärt Geschäftsleiter Beat Franceschini. «Unsere Produktpalette ist breit, so dass unsere Kunden in

Sachen Folien nur einen Ansprechpartner brauchen, wenn es ums Verpacken, Entsorgen oder Vermarkten geht.» Ein Schwerpunkt liegt bei Kehrichtsäcken. PetroplastVinora stellt aber auch Flaschenetiketten, Einkaufstüten, Salat- und Obstbeutel oder High-Tech-Folien her.

### KRÄFTE BÜNDELN

Ursprünglich waren Petroplast und Vinora zwei Unternehmen, die bereits in den 1950er-Jahren existierten. 1997 schlossen sie sich zusammen, um sich besser auf dem Markt behaupten zu können – mit Erfolg: Die Firma zählt heute rund 400 Mitarbeitende in den verschiedensten

Berufen, vom Kunststoff-Technologen über Logistiker, Laboranten bis zu Flexo-Druckern und Werkstatt-Mechanikern. Zudem bildet sie 26 Lehrlinge aus.

### STABILE WERTE

Neben dem eigenen Forschungslabor, innovativen Technologien und einem 24-Stunden-Service spricht für Beat Franceschini aber auch der Standort für das Unternehmen: «Heute zählt nicht nur der billigste Preis. Werte wie Ökologie, Zuverlässigkeit, Qualitätsbewusstsein, Effizienz und gut ausgebildete Leute werden wieder wichtiger, und darin sind wir hier in der Schweiz stark.»

### 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 kurz. Die mittelgrossen bis sehr kleinen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze in der Schweiz.



# 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.*



Er klingt nach Franzose, ist aber ein echter Eidgenosse: der neue cremige Volg-Brie.

Ein

Spitzenstück

Käse



250 g

Fr. 3.50

Der Volg-Brie wird in der Schweiz aus bester Schweizer Milch hergestellt und zeichnet sich durch hohe Qualität aus.

**O**h là, là! Das darf man in guter alter Franzosen-Manier ruhig sagen, wenn man ein Stück vom neuen Volg-Brie genießt. Der weisse Weichkäse hat seinen Ursprung schliesslich in der gleichnamigen Region Frankreichs. Der Volg-Brie beweist, dass auch die Schweizer wissen, wie man den cremigen Käse herstellt.

#### MILD UND VIELSEITIG

Mild-aromatisch im Geschmack erinnert er an die viele gute Schweizer Vollmilch, die in ihm

steckt. Er wird in hoher Käsemeisterkunst, schonend und sorgfältig in der Schweiz produziert. Für das angenehme Aroma ist eine spezielle Milchsäurebakterienkultur verantwortlich. So ist beim Genuss auch kein störender Ammoniakgeruch spürbar, selbst wenn der Käse bereits die Haltbarkeitsgrenze erreicht hat. Und geniessen lässt er sich zu jeder guten Gelegenheit: zum Zmorge, zum Znacht und auf Käseplatten in der kalten Küche sowie gebacken oder paniert in der warmen Küche. ◀



Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

**IN AKTION**  
VOM 11.6. – 17.6.2012

# Geniessen und profitieren Sie!

Besonders hochwertige Zutaten, natürlicher Geschmack und die einzigartige, löffelweiche Cremigkeit. Lusso Cremissimo sorgt immer für ein unvergessliches Geschmackserlebnis.



**Cremissimo Pure Pleasure  
Einfach Erdbeer\***  
1000 ml

**NEU  
BEI VOLG**



**Cremissimo Pure Pleasure  
Einfach Bourbon Vanille**  
1000 ml



**Cremissimo Selection  
Tiramisu**  
1000 ml



**Cremissimo Selection  
Stracciatella\***  
1000 ml



**W**er die Schafmilchjogurt der Molkerei Biedermann löffelt, tut nicht nur seinem Körper Gutes. Die gesunden und bekömmlichen Produkte werden unter dem Motto «Nachhaltigkeit» produziert. Die Natur wird dabei in schonender Weise genutzt und die Schweizer Kultur sowie der Lebensraum werden erhalten.

#### MIT HOLZ UND SONNE

Knapp 30 Millionen Liter Biomilch werden pro Jahr für die Produktion benötigt. Die Milch wird direkt bei den Höfen im Um-

kreis von nur 30 Kilometern in der Ostschweiz und im östlichen Mittelland abgeholt. Ein Grossteil der benötigten Prozesswärme wird mit einer Holzschneitzheizung erzeugt, deren Schnitzel aus den umliegenden Wäldern stammen. Eine Fotovoltaikanlage produziert Solarstrom, den die Molkerei Biedermann selbst nutzt. Er reicht für rund 1 Million Liter Milch pro Jahr. Das sind in etwa so viele Liter, wie für das Bio-Schafmilchsoriment verarbeitet werden. Dazu gehören die feinen Schafmilchjogurt mit ihrer rahmigen Konsistenz und ihrem dezenten Mandelaroma. ◀



**Molkerei Biedermann AG**  
...das Beste aus Milch

**Die Molkerei Biedermann setzt auf Biomilch: Rund 30 Millionen Liter verarbeitet sie pro Jahr. Natürlichkeit und Nachhaltigkeit stehen hier an erster Stelle.**

# Vom Määäh.

# Und Mmmh...!

*Rahmig und bekömmlich:  
Die Schafmilchjogurt der  
Molkerei Biedermann gibt es  
im Volg in diversen Aromen.*





Die Kraft der Natur



**RAMSEIER** steht für

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



*natürliches Heidinwasser*

Eigentlich würde man in der idyllischen Landschaft im Emmental gar keinen Laden erwarten. Armin Gfeller führt den modernen Dorfladen Heimisbach mit Können und viel Herzblut.

«Wir haben es

wirklich gut mit den Leuten»



*Armin Gfeller, hier mit Verkäuferin Vreni Scholl, ist überzeugt, dass sein Dorfladen im idyllischen Heimisbach nicht nur auf eine interessante Vergangenheit zurückschauen kann, sondern auch eine erfolgreiche Zukunft haben wird.*

Im Jahre 1910 erschien mit «Heimisbach» von Simon Gfeller der erste Roman im Emmentaler Dialekt. 102 Jahre später ist Heimisbach noch fast so idyllisch, wäre da nicht der moderne Volg-Laden von Armin Gfeller. Minu, wie ihn alle in der Region nennen, führt den Laden seit 1981 und in vierter Generation. Der bekannte Schriftsteller Simon Gfeller war sein Urgrossonkel – und dessen Bruder baute 1882 das stattliche Emmentalerhaus, in dem Armin Gfeller noch heute wohnt.

#### HERZENSANGELEGENHEIT

Neben der prächtigen Landschaft begegnet man also in Heimisbach viel Historischem.

Doch eigentlich interessiert den 60-jährigen Armin Gfeller die Gegenwart und die Zukunft noch viel mehr. Insbesondere der Laden und auch das Dorf liegen ihm sehr am Herzen. Seit 2008 führt er seinen Laden als Volg und seitdem sind die Umsätze erfreulich gestiegen.

#### PERFEKTER PARTNER

«Ich hatte noch nie einen solchen guten Partner und auch die 2010 integrierte Poststelle hat zu dieser guten Entwicklung beigetragen», erklärt der gelernte Bäcker/Konditor zufrieden und gibt den Dank gleich an seine Kunden weiter: «Wir haben es wirklich gut mit den Leuten.» Dass es die Leute auch mit ihm gut haben,

spürt man gleich an der Herzlichkeit, die im Laden herrscht.

#### VOLG, DER TREFFPUNKT

Auch Neuzuzüger schätzen die persönliche Atmosphäre bei Minu. «Heute ist mein Laden wahrscheinlich der wichtigste soziale Treffpunkt in der ganzen Gemeinde.» Diese zählt insgesamt etwas über 1000 Einwohner, die aber weit zerstreut wohnen. So hat es auch in unmittelbarer Nähe vom Volg Heimisbach lediglich 15 Häuser.

#### REGION MIT POTENZIAL

Armin Gfeller zeigt nicht nur viel Herzblut für seinen Laden, sondern er setzt sich auch für eine nachhaltige Entwicklung der ganzen Region ein: «Wir haben hier ein wunderschönes Wandergebiet – und das hat noch viel Potenzial», ist der erklärte Optimist überzeugt. Zweifellos würden Armin Gfeller und sein Dorfladen in einem Roman über das heutige Heimisbach eine zentrale Rolle spielen.

## «Pierogi z mi sem» Piroggen mit Hackfleisch

### Zutaten für 12 Stück:

2 **Zwiebeln** schälen, klein würfeln, in einer Pfanne in 1 EL heissem **Öl** andünsten. 600 g **Hackfleisch** hinzufügen, anbraten, herausnehmen. Mit 1 **Ei** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Aus 400 g **Mehl**, 1 Pr. **Salz** und 1 Glas warmem **Wasser** einen Teig kneten, auswallen, mit einem Glas Kreise aus-

stechen. In die Mitte jedes Kreises 1 EL Fleischfüllung geben, Teigränder mit Wasser bestreichen, Teig zusammenklappen. Ränder andrücken. Im leicht gesalzenen Wasser kochen, bis die Piroggen an die Wasseroberfläche steigen, herausheben. **Tipp:** Mit gebratenen Speckstreifen und gehacktem Peterli garnieren.

Weil die Schweizer Nati bei der EM leider nicht mitkickt, erobern wir die beiden Gastgeberländer Ukraine und Polen als Feinschmecker.

## Kulinarisch am Ball



**W**enn wir Schweizer an der Europameisterschaft mangels Qualifikation schon nicht gut im Schuss sind, so sind wir zumindest voll im Genuss. Zum Beispiel, indem wir die beiden Gastgeberländer Ukraine und Polen von ihrer kulinarischen Seite entdecken und landestypische Spezialitäten mit Freude und Freunden verspeisen.

### VOLLTREFFER FÜR GÄSTE

Die nötige Würze erhält das EM-Eröffnungsspiel am 8. Juni in

der polnischen Hauptstadt Warschau durch die mit Hackfleisch und Zwiebeln gefüllten «Pierogi». Die halbrunden und handlichen Teigtaschen lassen sich gut vorbereiten und auf verschiedenste Weise, herzhaft und süss, füllen. Ob mit Pilzen, Käse oder Quark und Beeren: Vier Wochen bleiben, um die eine oder andere Kreation auszuprobieren. Dann das grosse Finale am 1. Juli in der ukrainischen Hauptstadt Kiew. Den hochbrisanten Fussball-Knüller versüssen wir uns mit der

«Kiewskij Tort», einer sündhaften Versuchung aus Meringuemasse, süsser Buttercreme, Baumüssen und Schokolade, nach deren Genuss ein kalorienverbrennender Plauschmatch im Garten nicht die schlechteste Idee ist.

### «ZIBELE»-POWER

Dazwischen – sozusagen als Stärkung in der Halbzeit – kommt die Spezialität aus der Schweizer Hauptstadt Bern zum Zug: der «Zibelechueche». Die saftigen Zwiebeln geben Kraft für viele feucht-fröhliche Fussballabende.

Und sollte man als eingefleischter Schweizer Fan die verpasste EM-Quali immer noch zum Heulen finden, so bietet das Zwiebelschneiden die perfekte Tarnung, ein paar Tränen zu vergiessen. ◀

### «Bärner Zibelechueche»

Für 1 Kuchenblech, Ø 24 cm:

2 EL **Butter** in einer Pfanne erwärmen, 550 g geschälte, fein gehackte **Zwiebeln** darin weich dünsten. ½ **Gemüsebouillonwürfel** begeben, auflösen, auskühlen lassen. 1 runden **Blätterteig** ausgewallt in ein eingefettetes Wähenblech legen, mit Gabel mehrmals einstechen und Zwiebelmasse daraufgeben. Mit Butterflocken bestreuen, im vorgeheizten Ofen bei 220 °C auf zweitunterster Rille ca. 45 Min. backen.

Das Rezept für die «Kiewskij Tort» finden Sie auf Seite 61.



Die Schweiz feiert als Feinschmecker mit: Warschauer Piroggen mit Hackfleischfüllung, «Bärner Zibelechueche» und die Kiewer Torte – drei Spezialitäten aus den Hauptstädten der EM-Gastgeberländer und der Schweiz.

### EM für Gourmets: Die Küche der Gastgeberländer Ukraine und Polen

- Die polnische und ukrainische Küche sind sich ähnlich. Reichhaltige Speisen dominieren. Ein bekanntes Gericht, das in beiden Ländern eine Spezialität ist, ist die Randensuppe **Borschtsch**. Der Name stammt vom ukrainischen Burjak für Rote Beete ab.
- Suppen sind im Allgemeinen beliebt. Im Sommer genießt man sie gerne kalt. Auch Fruchtsuppen wie die polnische Heidelbeersuppe **Zupa jagodowa** sind dann angesagt.
- Ein traditionsreiches Stück aus der kulinarischen Geschichte Polens ist der **Obwarzanek**, ein ringförmiges Brot.
- Ein Pendant zu unseren Ravioli sind in der Ukraine **Wareniki**.
- In beiden Ländern trinkt man mehr **Tee** als Kaffee.
- Spitzenreiter bei den alkoholischen Getränken ist der Wodka. Eine beliebte Mischung ist der **Wsciekly Pies**, «verrückter Hund»: 3 cl Himbeersirup, 1 cl Wodka und ein paar Tropfen Tabasco in dieser Reihenfolge in ein eisgekühltes Glas füllen.
- Wenn Sie landestypisch anstossen möchten, rufen Sie statt Prost «**Budymo**» (ukr.) oder «**Na Zdrowje**» (poln.).
- In Bern sagt man Chueche, in Schaffhausen und im Thurgau Tünne, im Norden von Basel bis Zürich Wäje und im Appenzell Flade. Alle bezeichnen flache Blechkuchen. Der Wäje ähnlich ist der polnische **Placek**.

Balisto®

# Gewinne 1000 Berge

Jetzt mitspielen unter [www.balisto.ch](http://www.balisto.ch)  
Gewinncode in der Packung



natürlich han ich's gärn.

# Demnächst auf

# ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Am besten entspannt Jasmine Martin-Bonfadini aus Therwil (BL) am Herd und im Garten. In «Ösi Chuchi» stellt sie ein italienisches Sommermenü vor.

Jasmine Martin-Bonfadini (33) kauft ihre Auberginen im nahe gelegenen Volg und erntet manche auch im eigenen Garten.

«Kochen ist für mich Wellness»

**Frau Martin, was ist Ihre Kindheitserinnerung ans Kochen?**  
«Dass ich immer auf dem Stühlen gestanden bin und meiner Mutter beim Kochen geholfen habe. Kochen fasziniert mich seit jeher.»

**Wie oft kochen Sie heute?**  
«Zweimal täglich. Kochen ist für mich Entspannung pur wie für andere Menschen Wellness. Ich habe zum Abschalten auch

schon um 23 Uhr noch einen Kuchen gebacken.»

**Fehlt es Ihnen nie an Ideen?**  
«Nein. Wobei mein zweieinhalb-jähriger Sohn Raul sich zurzeit stets Würstli, Reis oder Pasta wünscht. So fällt das Mittagessen oft sehr einfach aus. Abends oder am Wochenende, wenn wir Gäste haben, kann ich mich dann wieder kreativ austoben.»

**Was kommt auf den Tisch?**  
«Ich bin Halbtalienerin und liebe die italienische Küche. Seit unserer Hochzeitsreise in Thailand hat es mir auch die thailändische Küche sehr angetan.»

**Was mögen Sie besonders am Volg Therwil?**  
«Dass es alles gibt, was man im Alltag braucht. Schön finde ich, dass lokale Produzenten berücksichtigt werden.»

## Jasmine Martin-Bonfadini kocht: Parmigiana mit Rindsfiletmedaillons

Zutaten für 4 Personen:

**Parmigiana:**

- 3–4 Auberginen
- 1,2 l Tomatensugo
- 300 g Mozzarella
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Bouillonwürfel
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Eier, verquirlt
- 200 g Parmesan, gerieben
- Oregano und Basilikum, frisch
- Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Mehl

**Rindsfiletmedaillons:**

- 1 kg Rindsfiletmedaillons
- 1 EL Bratbutter
- 2 dl Rotwein
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Auberginen längs in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden, lagenweise mit etwas Salz in ein Sieb legen, mit Gewicht beschweren und ca. 2 Std. entwässern.
  2. Zwiebeln und Knoblauch in wenig Öl glasig braten, Tomatensauce, Lorbeerblätter, Kräuter und Bouillonwürfel dazugeben, mit Pfeffer würzen.
  3. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben trocken tupfen, in wenig Mehl wenden, durchs Ei ziehen, in Öl ausbacken, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
  4. Etwas Tomatensugo in eine Gratinform geben. Auberginenscheiben, Mozzarella, Parmesan und Tomatensugo lagenweise einschichten. Mit Mozzarella und Parmesan abschliessen. Ca. 20 Min. im auf 180 °C vorgeheizten Ofen überbacken.
  5. Rindsfiletmedaillons in Bratbutter scharf anbraten. Kräuter dazugeben. Nach ca. 2 Min. mit Rotwein ablöschen, etwas einreduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
  6. Parmigiana aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. stehen lassen, in Portionen schneiden, mit dem Fleisch servieren.
- Zubereitung: 1,5 Std.**

Die Rezepte für den Spargelsalat mit Kefen und Lachs sowie das Erdbeer-Rhabarber-Tiramisù finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

«Ösi Chuchi» auf 

Erstausstrahlung:

Sonntag, 3. Juni, um 16.25 Uhr

Wiederholungen

Ab 7. Juni jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter [www.ösisichuchi.ch](http://www.ösisichuchi.ch)

# Hallo Sommer!

ZIP Anzündhilfen sind ideal für jede Grillparty...

Jetzt NEU: Zip Flüssig-Konzentrat mit neuer Rezeptur für noch mehr Power & Zip Natural.



[www.zipfires.com](http://www.zipfires.com)



\*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

## Kräuter- und Knoblauch-Schaum zum Dahinschmelzen

**Haus-Sauce**  
[haus-sauce.ch](http://haus-sauce.ch)



Vorzüglich zu allen Grilladen  
Teigwaren oder Kartoffeln

\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



# MORE & MORE

Klein und fein: Verwandeln Sie Ihren Balkon in ein Mini-Paradies für Augen, Nase und Gaumen. Wir stellen Ihnen die geeigneten Gewächse vor und geben Tipps zum Pflanzen und Pflegen.

**E**igenes Gemüse vom Balkon? Ein Gartenzimmer zum Naschen? Um solche Grünträume wahr werden zu lassen, reichen ein Schüffelchen Grundwissen über Pflanzen und eine Giesskanne Begeisterung. Wenn Sie sich dann noch an den praxisbezogenen Tipps auf den folgenden Seiten orientieren, steht dem Gärtner-Glück auf kleinstem Raum nichts mehr im Weg.

## NASCHGARTEN

Wie gerufen für einen Nutzgarten auf dem Balkon kommt der aktuelle Pflanzen-Trend aus England: Mini-Gemüse. Die feinen Winzlinge lassen sich ideal in Töpfen und Kisten ziehen. Passende Kräuter gedeihen in Kisten ebenfalls problemlos, auch auf eher schattigen Balkonen – lassen Sie sich von unseren Ideen überraschen. ▶



Ab ins  
Mini-Beet!

### Balkon-Gärtner

Christine Büchler und Peter Pfeiffer aus Weiningen (TG) sind beide auf einem Bauernhof aufgewachsen und haben einen starken Bezug zur Natur. Ihr Balkon ist ihr kleines, grünes Geniesser-Paradies mit vielen Kräutern und Nutzpflanzen.

Mediterranes Flair auf Balkonien:  
Das geht sogar in bella Svizzera.  
Ein sonniger, windgeschützter Balkon  
ist dafür jedoch ein Muss.

## Balkon-Tomaten

- An den wärmsten Platz auf dem Balkon stellen, vor Regen schützen.
- Vorgesünte Balkonblumenerde verwenden.
- Jungpflanze schräg ins Pflanzloch setzen. Das fördert die Wurzelbildung.
- Erde regelmässig grosszügig giessen.

Die meisten Südpflanzen mögen es warm. Da hilft einerseits ein sonniges Plätzchen. Aber auch das richtige Töpfchen. Terrakotta- oder Tontöpfe haben sich für die Aufzucht von wärmeliebenden Balkonpflanzen bewährt. Das poröse, atmungsaktive Material wirkt temperaturnausgleichend, nimmt Wasser auf und hilft, Staunässe zu vermeiden.

## GRÜNES MIT DUFT

Klassische südländische Küchenkräuter wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum gedeihen in Töpfen hervorragend. Rosmarin wächst am schönsten in humoser, aber nicht zu lehmiger Erde und verträgt auch mal etwas Trockenheit. Thymian mag leicht sandige Topf-erde. Beide Kräuter gibt es als Jungpflanzen beim Volg oder in

der Landi. Basilikum kann recht einfach selbst gesät werden. Samen finden Sie in Ihrer Landi.

## ROTE FÜLLE

Cherry-Tomaten und Chilischoten sorgen für Farbe und Feuer auf dem Balkon. Wer Blüten und ungewöhnliche Kombinationen mag, setzt die Nutzpflanzen zusammen mit Blumen in genügend grosse Kübel oder Kisten, zum Beispiel hängende Cherry-Tomaten mit Strauchmargeriten oder Chilischoten mit Ziersalbei.

## WEISSE BERGSCHÖNHEIT

Den alpenländischen Ausgleich zur südländischen Pracht bringt das Edelweiss. Das berühmte Pflänzchen blüht ab Juli den ganzen Sommer über und verschönert mit etwas Glück Ihren Balkon für viele Jahre. ▶

## Selbstgemachtes Ketchup

Zutaten für 1 kleine Flasche:

2 gehackte **Zwiebeln** in 1 EL **Butter** glasig dünsten, 200 g **brauner Zucker** dazugeben. Beginnt der Zucker zu schmelzen, 2 EL **Tomatenpüree** dazugeben und gut anrösten. Mit 2,5 dl **Weissweinessig** ablöschen, etwas einköcheln lassen. 400 g **Cherry-Tomaten** dazugeben und auf die gewünschte Dicke einkochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Nochmals erhitzen, in ein steriles Glas füllen, sofort verschliessen.

Hat gern Tomaten vor den Augen:  
«Cherry-Tomaten pflanze  
ich jedes Jahr auf dem Balkon»,  
sagt Peter Pfeiffer.

Thymian

Basilikum

Rosmarin



### Mediterrane Kräuter

- Rosmarin oder Thymian nicht düngen.
- Basilikum: vorgedüngte Blumenerde verwenden. Sämlinge nicht mit Erde bedecken. Keimt meist innert Wochenfrist, muss aber ständig feucht sein.

# Sonnenseiten zum Geniessen

## Kräuter-Pfeffer-Marinade

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 5 Zweige gemischte Kräuter waschen, zupfen und fein schneiden. Alles mit 2 EL weissem Balsamico-essig, 1 TL zerstoßener schwarzer Pfefferkörner, 1 TL abgeriebener Schale von 1 Zitrone und 1 dl Olivenöl verrühren. Fleisch einige Stunden in Marinade ziehen lassen.

## Edelweiss

- Geschützte Pflanze. Daher keine Wildpflanzen ausgraben. Edelweisse in Töpfen gibt es in der Landi und in Gartencentern.
- Idealer Standort: sehr hell, am besten voll sonnig.
- Gedeiht nur auf nährstoffarmem, kalkhaltigem bis saurem Boden.





### Zwiebel-Zwerge

Bei 4 ungeschälten Gemüsezwiebeln einen spitzen «Hut» abschneiden und bis auf die äussersten 2–3 Schichten aushöhlen. 125 g Langkornreis im Wasser knapp weich kochen, den Inhalt der Zwiebeln fein hacken, mit dem Reis, 1 EL gehackten Kräutern, 2 gepressten Knoblauchzehen und 2 Spritzern Sojasauce, 1 TL Currypulver vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis in Zwiebeln füllen, Deckel aufsetzen und auf dem Grill ca. 45 Min. garen, bis die Zwiebeln weich sind.

# Auf Balkonien frisch geerntet

### Halbschatten-Kräuter

- Dill, Boretsch, Kerbel, Kresse oder Petersilie jedes Jahr frisch aussäen. Erde erneuern.
- Pfefferminze, Liebstöckel oder Zitronenmelisse bleiben mehrere Jahre am selben Platz.
- Für Küchenkräuter vorgedüngte Balkonpflanzenerde verwenden.
- Pfefferminze am besten einzeln in eine Balkonkiste pflanzen, da sich die Wurzeln rasch ausbreiten.

## Radieschen und Salat

- Radieschen rechtzeitig ernten, sonst schmecken sie holzig. Faustregel: Nach drei bis vier Wochen täglich kontrollieren, ob sie schon etwas aus der Erde schauen.
- Rotblättriger Eichblattsalat und Lollo Rosso werden von Blattläusen gemieden und sehen attraktiv aus, wenn sie zwischen Blütenpflanzen stehen.

## Sonne oder Schatten? Diese Nutz- und Blütenpflanzen haben am liebsten beides und fühlen sich im Halbschatten am wohlsten.

Ist Ihr Balkon teils schattig, aber mindestens drei Stunden pro Tag von der Sonne beschienen, ist er perfekt für eine grosse Auswahl an Halbschatten-Pflanzen. Unkomplizierte Nutzpflänzchen für den halbschattigen Balkon sind zum Beispiel Radieschen oder Kresse. Beide können schon wenige Wochen nach der Aussaat geerntet werden.

### KNACKIG UND DUFTEND

Oder säen Sie Pflücksalat wie den mehrfarbigen «UFA Spezial-Mix», roten Eichblatt- oder Lollo-Salat. Im Halbschatten gedeiht

eine ganze Reihe von Kräutern prächtig. Zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Dill, Waldmeister, Zitronenmelisse oder Liebstöckel. Setzen Sie sie einzeln in farbenfrohe Blumentöpfe oder bunt gemischt in eine grosse Kiste.

### BUNTE BLUMENPRACHT

Auf ein üppiges Blumenmeer braucht auf einem halbschattigen Balkon niemand zu verzichten: vom zarten Akelei über leuchtend blaue Prinzessinnenblumen bis zu gelborangen Knollenbegonien. Fuchsien oder Fleischige Lieschen blühen auch auf halbschattigen Balkonen. ▶

Ein Prost auf die Ernte: Christine Büchler und Peter Pfeiffer gönnen sich nach der Arbeit im Mini-Beet einen Bier-Mojito mit frischer Minze aus Balkonien.

### Bier-Mojito

Für 1 grosses Glas:

4 cl weisser Rum, 2 cl Limettensaft und 2 cl Holunderblüten-Sirup in ein Bierglas füllen. 1 Zweig Minze dazugeben, alles gut verrühren. Mit 33 cl Bier auffüllen.

Vom blühenden Vorhang bis zu  
Schmackhaftem auf Augenhöhe:  
Kletterpflanzen wachsen über sich  
hinaus und schaffen Privatsphäre.



Platzsparend: Die Gartenwand «Minigarden» ist praktisch, um auf kleinstem Raum Kräuter, Blumen, Salate oder Erdbeeren zu pflanzen. Bezugsquelle: [www.rrevolve.ch](http://www.rrevolve.ch)

# Hoch woll'n sie leben

**E**s gibt Pflanzen, die buchstäblich zu Höherem berufen sind: Sie wachsen so hoch, dass sie auf Ihrem Balkon neugierige Blicke und kühle Winde abhalten.

## RANKHILFE IST GEFRAGT

Für ihren Höhendrang benötigen die meisten Kletterpflanzen gut verankerte Rankhilfen wie Schnüre, Gitter oder Stangen. Bei mehrjährigen Kletterpflanzen regelmäßig kontrollieren, ob sie Schäden am Bauwerk des Wohnhauses verursachen. Die meisten Kletterpflanzen bevorzugen einen sonnigen bis halbschattigen

Standort. Kletterer mit dekorativen Blüten sind unter anderem Duft- oder Edelwicke, Feuerbohne, Glockenrebe, Kapuzinerkresse, Passionsblume, Prunkwinde, die Schwarzäugige Susanne oder Sternwinde. Ein Hingucker sind zudem Flaschen- und Zierkürbis-Gewächse, deren dekorativen Früchte allerdings nicht essbar sind.

## BOHNEN UND BLUMEN

Stangenbohnen hingegen sind sowohl für den Balkon wie auch für den Speisetzettel eine Bereicherung. Eine Alternative zu Kletterpflanzen sind Zwergobst-Bäum-

chen, die speziell für Kübel gezüchtet wurden. Sie müssen im Winter vor starkem Frost geschützt werden. Einfach «nur» eine Augenweide sind die Klassiker unter den hochwachsenden Sommerschönheiten: Sonnenblumen, die es in vielen Sorten gibt. Etwas ausgefallener ist Ziermais, der bis zu zwei Meter hoch wird. ◀



© www.istockphoto.com

## Stangenbohnen

- In einen grossen, tiefen Topf mit guter Komposterde setzen.
- Stabile ca. 2 m hohe Stange in die Mitte des Topfes stecken. 8 bis 12 Bohnen kreisförmig um die Stange ca. 2 cm tief in die Erde stecken.
- Alternative: an einem gut befestigten Rankgitter in einer länglichen Kiste wachsen lassen. Bohnen in ca. 8 cm Abstand stecken.
- Erste Ernte: ca. 7 bis 10 Wochen nach Aussaat.



### Johannisbeer-Chutney

#### Zutaten für 1 Einmachglas:

750 g **Johannisbeeren** abspülen und putzen. 1 grosse **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 **Knoblauchzehen** und 1 Stück **Ingwer** schälen, fein würfeln. 2 EL **Öl** in einem grossen Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin kurz andünsten. Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 4–6 Min. dünsten, gelegentlich umrühren. 3 Zweige **Thymian** und 3 Zweige **Majoran** abspülen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. 300 g **Zucker** zu den Zwiebelwürfeln im Topf geben, erhitzen, bis er anfängt, sich aufzulösen. 2,5 dl **Essig** und Johannisbeeren dazugeben, alles unter Rühren aufkochen. Mit Kräutern, 0,5 TL **Senfkörnern** und 0,5 TL **Salz** würzen. Chutney bei kleiner bis mittlerer Hitze ohne Deckel etwa 30 Min. einkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz abschmecken, in Gläser füllen. Sofort verschliessen, abkühlen lassen.

*Beerensträucher wie Johannisbeeren sind für den Balkon bestens geeignet. Christine Büchler verwertet sie zum Beispiel für ein fruchtig-würziges Chutney.*

# SECHS SORTEN POWER

EMMI ENERGY MILK – POWER FOR YOU

SCHULE, JOB ODER UNI:  
WIR WISSEN NICHT WIE DEIN TAG AUSSIEHT.  
ABER WIR WISSEN WIE DU IHN  
LOCKER MEISTERN KANNST.  
NÄMLICH MIT STRAWBERRY,  
CHOCO, MOCCA, VANILLA,  
BANANA ODER BERRIES.







## Wettbewerb

Seit wie vielen Jahren gibt es MINOR?

- A 75
- B 50
- C 100

**1. Preis**  
im Wert von Fr. 1200.-

Ein unvergessliches Wochenende in einem Schweizer Romantik-Hotel nach Wahl.

**2.–7. Preis**  
im Wert von je Fr. 250.-

Ein sinnliches Candle Light Dinner in einem Schweizer Romantik-Hotel nach Wahl.

**8.–32. Preis**  
im Wert von je Fr. 120.-

Ein Gutschein für einen Besuch im Schoggi-Land Flawil inkl. Betriebsbesichtigung für max. 25 Personen.

**33.–40. Preis**  
im Wert von je Fr. 100.-

Ein Picknick-Korb inkl. Geschirr und Besteck.



**41.–100. Preis**  
im Wert von je Fr. 25.-

Ein MINOR-Überraschungspaket

### Mitmachen & Gewinnen

**Online:** bis 24. Juni 2012 unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

**Per Telefon:** bis 24. Juni 2012 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

**Per SMS:** Senden Sie bis 24. Juni 2012 ein SMS mit dem Keyword **VOLGW** und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

**Per Post:** Lösung bis 20. Juni 2012 auf Postkarte mit Absender (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «MINOR», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Da sieht man noch so gerne schwarz: Die MINOR Noir Tafel ist neu im Volg erhältlich und besticht mit ihrem süss-herben Geschmack.

# Zehn Riegel und viel Romantik



So himmlisch wie die MINOR Schokolade: eine Übernachtung in einem Schweizer Romantik-Hotel.

Mit 48 Prozent Kakaogehalt: die MINOR Noir Tafel mit dem typischen Haselnussgeschmack und feinstem Edelkakaó aus Ecuador.

Seit 75 Jahren versüssen die Schweizer MINOR Stängel mit dem einzigartigen Praliné- und Haselnussgeschmack Jung und Alt das Leben. Dass die Schokolade auch als Riegel Genuss pur ist, beweist die MINOR Classic Tafel. Durch die flache Form entfaltet sich das Aroma gerösteter, italienischer Haselnüsse am besten und sorgt für ein harmonisches Geschmacks-

erlebnis. Die zehn Riegel lassen sich mühelos abknicken und sofort geniessen.

### PERFEKTE HARMONIE

Nun hat die MINOR Tafel-Familie Zuwachs erhalten: Die neueste Kreation der Ostschweizer Confisereure ist die süss-herbe Noir-Variante. Der typische Haselnuss-Geschmack harmoniert perfekt mit feinstem Arriba Edelkakaó

aus Ecuador. Die MINOR Noir Tafel hat einen Kakaogehalt von 48 Prozent und ist in ein hochwertiges Kartonetui verpackt. Hergestellt wird sie wie alle MINOR-Kreationen von Maestrani, dem Schweizer Schokoladenhersteller mit über 150 Jahren Erfahrung. ◀



# Das Original aus Italien

## APEROL Spritz:

- 1/3 Aperol
- 2/3 Prosecco
- etwas Mineral
- auf Eis servieren

**APEROL**  
**Spritz**



# HEIM *Outdoor*

## Schachglatt!

Es war fast in Vergessenheit geraten. Jetzt erobert es die Wiesen zurück: das Wurf-Schach der Wikinger, auch Kubb genannt.

**W**enn sie auf hohe See führen, waren die Wikinger gefürchtete Gesellen. Wieder zuhause im Dorf, hatten sie es hingegen gerne lustig. Dort spielten sie zur Unterhaltung ihr Wikinger-Schach, ein Gesellschaftsspiel, das Teamgeist, Geschicklichkeit und Strategie erfordert, aber vor allem viel Spass macht.

### VOLLTREFFER IM SOMMER

Jetzt hat man das uralte Spiel neu entdeckt. Gespielt werden kann der Sommerspass für Jung und Alt fast überall, wo auf einer flachen Ebene ein Spielfeld von 5 mal 8 Metern abgesteckt werden kann. Es wird in zwei Teams von je 1 bis 6 Personen gespielt. ◀

Spielregeln unter [www.kubb.ch](http://www.kubb.ch) oder [www.kubb-spiel.ch](http://www.kubb-spiel.ch)



**huspo**

### Wikinger-Schach gewinnen!

Wir verlosen 10 Wikinger-Schach-Basic-Sets im Wert von je Fr. 88.–. Mitmachen und vielleicht bald schon mitspielen: Schicken Sie bis zum 25. Mai 2012 eine Postkarte mit Ihrem vollständigen Absender an: Volg Konsumwaren, «Wikinger-Schach», Postfach 344, 8401 Winterthur.

*Spiel für die Badi: Beim Wikinger-Schach gilt es, mit Wurfhölzern den grossen König anzugreifen.*

## Für vieles gut - FITLEIBUNDGUT



*im Muesli*



*zum Knabbern*

*im Salat*



Leibundgut Vollwertkost - 8155 Niederhasli - [www.fitleibundgut.ch](http://www.fitleibundgut.ch)

# Pepita

Grapefruit



Durstlöcher!

Aktion!



Abwechslung

12 % Grapefruitsaft!

Fruchtig

**Aktion**  
4.-9. Juni 2012

6x150cl

**CHF 8.40**  
statt CHF 12.60

Aromatisiertes Salz, ein fruchtiger Sirup oder ein feuriges Öl: Diese selbstgemachten Mitbringsel machen einen Sommer lang glücklich.

## Geschenke für Grilleure



Das mediterrane Kräutersalz gibt grilliertem Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie Salatsaucen eine südländische Note.

### Mediterranes Kräutersalz

Für 4 Gläser à 250 ml:

6 **Knoblauchzehen** schälen und in feine Scheiben schneiden. 12 **Salbeiblätter** und 4 frische **Lorbeerblätter** in Streifen schneiden, mit 3 EL **Rosmarinadeln** und dem Knoblauch auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im Ofen bei 40–50 °C 2 Std. trocknen. 1 kg grobes **Meersalz** und getrocknete Kräuter in einer Schüssel gut vermischen, in Gläser füllen, beschriften.

### Wassermelonen-Sirup

Für 1 Liter:

500 g gewürfeltes Fleisch von 1 **Wassermelone** mit 500 g **Zucker** vermischen, über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag mit 2 dl **Wasser**, der Schale und dem Saft von 1 **Zitrone** und dem Mark von ½ **Vanilleschote** aufkochen. Durch ein Sieb streichen, evtl. nochmals mit einem Passiertuch filtern. Sirup erneut aufkochen und heiss in Flaschen füllen.

Schmeckt als erfrischendes Getränk und verfeinert Cocktails oder das Cüpli: der Wassermelonen-Sirup.

**E**s gibt Feste, die unter dem Motto «Jekami» laufen: Jeder kann mitmachen und etwas beisteuern. Der eine zaubert seinen legendären Kartoffelsalat, der andere bringt das Dessert. Doch manchmal möchte der Gastgeber partout keinen kulinarischen Beitrag anneh-

men. Wer die grosszügigen Freunde trotzdem mit etwas Feinem überraschen möchte, liegt mit selbstgemachten Geschenken aus der Küche immer richtig. Sie sind einzigartig, unkäuflich und erfreuen den Gaumen auch an der nächsten oder übernächsten Grillparty. ◀

# THOMY verschönert die Grillplätze der Schweiz

Die THOMY BBQ  
iPhone® App

Grillplätze unterwegs  
besser finden, hoch-  
laden und bewerten.

Neue  
version



...gleich runterladen!



[WWW.THOMY.CH](http://WWW.THOMY.CH)

Schlagen Sie jetzt Ihren  
Grillplatz vor und gewinnen  
Sie tolle Preise.

40 Outdoorchef-Grill  
80 Grillsets



Die beliebtesten Barbecue-  
Gewürze aus den USA  
**Grill Mates für Grillmeister**

NUR FÜR  
KURZE ZEIT



Für Grill Mates Rezeptideen und weitere Infos besuchen  
Sie uns auf [www.mccormick.ch](http://www.mccormick.ch) oder auf Facebook.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**J**etzt wird's richtig hot! Ein kleines Grill-Zubehör, etwas Selbstgemachtes und eine kleine Botschaft und schon ist Ihnen ein originelles Geschenk auf sicher. Das feurige Chiliöl und die extralangen Zündhölzer werden zum «Feuer-frei»-Duo; der selbstgemachte Erdbeerlikör,

der dem Magen einheizt, ist zusammen mit den Anzündwürfeln «Zündstoff» im doppelten Sinne. Keine Zeit mehr, in der Küche zu stehen? – An dekorativ verpackten bunten Marshmallow-Spiessen haben auch Kinder Freude und ein feines Dessert vom Grill sind sie erst noch. ◀

## Mit Feuer und Flamme verpackt

*Feuer frei: Liebhaber von Scharfem träufeln das Chiliöl über Knoblibrote, Grillkäse oder mischen es in die Marinade.*

Sorgen Sie für Zündstoff oder heizen kulinarisch ein: Diese Gastgeberpräsente kommen im Duett mit einem passenden Anhängsel daher.



*Zündstoff: Die klein gebrochenen Anzündwürfel sorgen im Grill, der Erdbeerlikör in der Kehle für einen feurigen Start in den Abend.*

*Anzündwürfel finden Sie in Ihrem Dorfladen.*

**Chiliöl**  
Für 4 Flaschen à 2,5 dl:  
1 l Olivenöl abmessen, 8 Knoblauchzehen schälen und halbieren, 8 Chilischoten oder Peperoncini längs einschneiden. 4 Bügelflaschen je zur Hälfte mit Olivenöl füllen. In jede Flasche 4 Knoblauchhälften und 2 Chilis oder Peperoncini geben, mit Öl auffüllen.  
Tipp: Mit langen Zündhölzern verpacken.

**Erdbeerlikör**  
Für 4 Flaschen à 2,5 dl:  
250 g vollreife Erdbeeren rüsten. Mit 250 g Kandiszucker in ein Gefäß füllen. Mit 70 cl braunem Rum übergießen und die Schale von ½ Orange dazugeben. Gefäß verschliessen, den Ansatz an einem warmen, aber nicht hellen Ort, etwa 2–3 Wochen ziehen lassen. Dabei täglich einmal kräftig durchschütteln. Ansatz durch ein Sieb filtern und in eine mit kochend heissem Wasser ausgespülte Flasche füllen, gut verschliessen. Tipp: Vor dem Trinken noch 2–3 Wochen nachreifen lassen.

Aller süssen Dinge sind drei: Die neuen Volg Schokoladen sind ein verführerisch-feines Trio mit Kakao aus nachhaltigem Anbau.



## Schoggi-Trio für süsse Pausen



Ovi rund und gesund:  
Ovomaltine cereal biscuit,  
250 g

Fr. 3.75  
statt Fr. 4.20



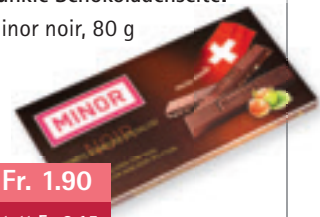
Pfirsich eiskalt:  
Volg Ice Tea  
Peach, 6 x 1,5 l

Fr. 9.–



Dunkle Schokoladenseite:  
Minor noir, 80 g

Fr. 1.90  
statt Fr. 2.15



Exotische Trockenfrucht:  
Nectaflor Mango\*, 100 g

Fr. 3.15  
statt Fr. 3.50



### Schweizer Schoggi:

Volg Milchsokolade mit  
ganzen Haselnüssen, 100 g  
Volg Milchsokolade mit  
Haselnuss- und Mandelcrème-  
füllung, 100 g

Fr. 1.80

Volg Milchsokolade, 100 g

Fr. 1.70

**G**leich drei neue Volg Schokoladen auf einen Streich? – Das hört sich an wie im Schlaraffenland. Naschkatzen und Schoggi-Tiger haben in ihrem Dorfladen jetzt die Wahl zwischen Volg Milchsokolade, Volg Milchsokolade mit ganzen Haselnüssen und Volg Milchsokolade mit einer Haselnuss- und Mandel-

crémefüllung. Jede davon ist eine Versuchung für sich. Die Milchsokolade besteht aus drei verschiedenen Kakaoarten.

### VON NUSSIG BIS CREMIG

Die Milchsokolade mit ganzen Haselnüssen ist die beliebteste bei den Schweizern. Mit einem feinen Inneren besticht die zartschmelzende Milchscho-

kolade mit Haselnuss- und Mandelcrémefüllung. Die neuen Volg Schokoladen sind UTZ-zertifiziert. Diese Auszeichnung steht für einen sozial- und umweltverträglichen Kakaoanbau. «Utz» bedeutet in der Maya-Sprache Quiché übrigens «gut». Die Volg Schokoladen sind also im doppelten Sinne eine richtig gute Sache.

### Express-Menü:

Top's Chicken Curry\*, 375 g  
Top's Tagliatelle Bolognese\*, 375 g

Fr. 4.45  
statt Fr. 4.95



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.







Und mer ässed  
Gras und Heu.

Schö blöd.

### Chaibe guet: De Tilsiter gits au uf Rezept.

Der Schweizer Tilsiter schmeckt einfach gut. Aber nicht nur kalt. Für Sie hat Gildekoch Reto Lüchinger vom «Isebähnli» Weinfeldern sieben feine Tilsiter-Rezepte kreiert. Gluschtig, überraschend und kinderleicht nachzukochen.

Die praktischen A5-Rezept-Karten können Sie ganz einfach per Post bestellen.

Oder halt neumödig: Auf [www.tilsiter.ch](http://www.tilsiter.ch) können Sie die Rezepte auch kostenlos herunterladen. Ebenso finden Sie hier 60 weitere, raffinierte Tilsiter-Ideen.

«En Guete»



Ausfüllen, ausschneiden und zusammen mit einer 1-Franken-Briefmarke an Tilsiter, Postfach, 8570 Weinfeldern schicken.

Ja, ich möchte die Tilsiter-Rezeptkarten bekommen.  Ja, informieren Sie mich über weitere Neugigkeiten.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

# FREIZEIT



## Wein und Reben erleben

Schmieden Sie Ferienpläne und reisen Sie mit uns in bedeutende Weinbaugebiete oder kreieren Sie feine Häppchen aus Mittelmeerländern.

Sie können bald schon die Koffer packen oder einfach nur den Kochlöffel schwingen: Eines ist Ihnen in beiden Fällen garantiert – Ferienstimmung, Erlebnis, Spass und viel Genuss. Die beliebten Volg Weinreisen führen diesen Spätsommer und Herbst ins schöne Schweizer Blauburgunderland und ins weltberühmte Bordeaux. Auf beiden Reisen kommen Weinliebhaberinnen und Freunde edler Tropfen voll auf ihre Kosten. Alle Informationen dazu finden Sie auf Seite 45. Keine Zeit zu verreisen, aber trotzdem Lust auf die besten Seiten des Mittelmeers? – Kein Problem. Mit unserem Kochkurs «Tapas, Mezze & Co.» holen Sie sich Häppchen-Ideen, die für gute Sommerlaune sorgen, einfach nach Hause. Nur für das Meeresrauschen können Ihnen unsere Kochprofis leider kein Rezept mit auf den Weg geben ... ◀

**ÖISE LADE TIPP**

**Volg – ein Erlebnis**  
 Unser Freizeit-Tipp des Monats: Blicken Sie im Frischdienst Landquart hinter die Kulissen von Volg und sehen Sie, wie Volg funktioniert. Mehr dazu im «Wussten Sie ...» auf Seite 62.



**Kochkurs. Mediterrane Häppchen.** Seite 47



**Naturena. Neue Kurse mit Köpfchen.** Seite 49

**Volgi & Volgine. Schlau auf dem Bau.** Seite 53





# EXTRÊME®



ALL  NATURAL



- ✓ Natürlich, hochwertige Zutaten
- ✓ Schweizer Rahm
- ✓ Knusprige Waffel

- ✓ Keine künstlichen Farb- und Aromastoffe
- ✓ Keine E-Nummern

\* In kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

# Weingebiete genussvoll entdecken



## WEINREISE **Schweiz** «Blauburgunderland», 24. und 25. August 2012

Die Liebesgeschichte zwischen dem Schaffhauser Blauburgunderland und seinem Wein begann schon im Mittelalter. Unsere Reise führt uns nach Stein am Rhein, Thayngen, Schaffhausen und in das grösste zusammenhängende Rebgebiet der Deutschschweiz, dem Klettgau. Zudem besuchen wir im Kreuzgang des Museums zu Allerheiligen die «Schafuuser Wiiprob».

## WEINREISE **Frankreich** «Bordeaux», 1.–6. Oktober 2012

Eine einzigartige Lebensart mit kulinarischen Spezialitäten, historischen Kulturstätten und weltberühmten Weingütern erwartet Sie. Auf dem Programm stehen u.a.: Tagesausflüge in die wichtigsten Anbaugebiete, Besichtigungen von Châteaux, Abstecher ins Cognacgebiet, Besuch der Bucht von Arcachon mit ihrer Austernzucht.



2 Tage **Fr. 790.–**  
pro Person im Doppelzimmer



6 Tage **Fr. 2690.–**  
pro Person im Doppelzimmer

Mehr Infos/Anmeldungen\*: Kurt Feser, VOLG Weinkellereien, Tel. 058 433 71 11, kurt.feser@volgweine.ch, www.volgweine.ch  
\* Die Teilnehmerzahl ist auf 32 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

## Weinseminare

### 1 Käse & Wein

WO: Dorfrotte Wiesendangen  
WANN: Di, 20. November 2012, 18–22 Uhr  
LEITUNG: Kurt Feser und Matthias Kündig, Maître Fromage  
KOSTEN: Fr. 110.– pro Person

### 2 Schweizer Sortenvielfalt

WO: VOLG Weinkellereien, Winterthur  
WANN: Do, 25. Oktober 2012, 18.30–22 Uhr  
LEITUNG: Manuela Künzli  
KOSTEN: Fr. 85.– pro Person

### 3 Champagner, Schaumwein & Co.

WO: VOLG Weinkellereien, Winterthur  
WANN: Mi, 21. November 2012, 18.30–22 Uhr  
LEITUNG: Elke Rapp  
KOSTEN: Fr. 105.– pro Person

### 4 Basis Weinseminar (5 Abende)

WO: In der Euelwies 34, Niederfeld, 8408 Winterthur  
WANN: Do, 1., 8., 15., 22., 29. November 2012, 18.30–22 Uhr  
LEITUNG: Kurt Feser  
KOSTEN: Fr. 450.– pro Person

### 5 Weinseminar Frau zu Frau (2 Abende)

WO: VOLG Weinkellereien, Winterthur  
WANN: Mi, 26. September und 3. Oktober 2012, 18.30–22 Uhr  
LEITUNG: Elke Rapp  
KOSTEN: Fr. 190.– pro Person

Infos und Anmeldungen: DIVINO, Kurswesen,  
Postfach 344, 8401 Winterthur  
Telefon 058 433 71 12, mailbox@divino.ch  
oder heidi.zust@divino.ch  
Mehr Infos zu den Seminaren: www.divino.ch

## Echter italienischer Genuss



Besuchen Sie  
unsere Homepage  
für genussvolle  
Rezepte:  
[www.riomare.ch](http://www.riomare.ch)



NEU



Merranea -  
aus Liebe zum Süden!



NEU



Wir tun alles für die besten Chips.

**Z**  
ZWEIFEL

DIE CHIPS-  
EXPERTEN

\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Buchen Sie Ihren Sommerferien-Abend für Geniesser jetzt. Die Anzahl Plätze ist beschränkt.

«Tapas, Mezze & Co.» bei ...

**E**in lauer Sommerabend, eine frische Meeresbrise und vor allem viele kleine Vorspeisen-Tellerchen mit verschiedensten landestypischen Köstlichkeiten: So schmecken Ferien am besten. Holen Sie sich einen solchen Sommerferien-Abend ganz einfach in Ihr Zuhause. Unsere Kochprofis zeigen Ihnen, wie Sie italienische Antipasti, spanische Tapas oder orientalische Mezze selbst zubereiten und für Ihre nächste kleine oder grössere gesellige Runde vielseitig kombinieren können. Verpassen Sie dieses Häppchen-Happening nicht!



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

2. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung: [www.peters-kochschule.ch](http://www.peters-kochschule.ch)  
oder Telefon 071 383 27 17  
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b  
9200 Gossau SG  
[info@peters-kochschule.ch](mailto:info@peters-kochschule.ch)



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

3. Juli, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung: [www.volg.ch](http://www.volg.ch)  
oder Telefon 062 823 52 92  
Cookuk, Schachenallee 29  
5000 Aarau  
[mail@cookuk.ch](mailto:mail@cookuk.ch)



... **TATORT IN WANGEN a/A MIT DORIS WEIBEL-EGLI:**

3. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung: [www.tatort-kochschule.ch](http://www.tatort-kochschule.ch)  
oder Telefon 032 682 00 08  
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13  
3380 Wangen an der Aare  
[info@tatort-kochschule.ch](mailto:info@tatort-kochschule.ch)

**CULINEA-KOCHKURSE IN OERLIKON:**

Wegen der Hausverschiebung des MFO-Gebäudes, in dem sich das CULINEA-Kochstudio befindet, können in Oerlikon vorübergehend leider keine Volg-Kochkurse durchgeführt werden.

## Kochen mit Meer-Genuss

*Viva España! Entdecken Sie feine Ideen für selbstgemachte spanische Tapas und kleine Gerichte aus anderen Ländern.*

### Vorschau

**Genuss im Glas.** Gerichte im Glas sind in der Gastronomie ein Trend. Machen Sie es wie die Profis und richten Sie edel an. Wie einfach das ist, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs. Amuse-Bouche, Suppe, Salat oder Dessert – der Genuss im Glas ist fast grenzenlos. Und glasklar ist: Sie werden für die schöne Präsentation und den guten Geschmack Beifall ernten.

15. August 2012 in Aarau

16. August 2012 in Gossau

28. August 2012 in Wangen a. d. A.

**Wunderpfanne Wok.** Die asiatische Pfanne ist ein Alleskönner. In ihr kann man braten, schmoren, dämpfen und frittieren. Vitaminreich, knackig und erst noch zackig, dafür steht Kochen im Wok. Lernen Sie die vielseitige Wok-Küche kennen, mit vielen Rezepten, die sich bei Weitem nicht nur auf den asiatischen Raum beschränken.

3. September 2012 in Gossau

5. September 2012 in Aarau

11. September 2012 in Wangen a. d. A.

**Kulinarische Herbst-Hits.** So bunt wie der Blätterwald im Herbst ist auch die saisonale Produkte-Palette. Kürbis, Pilze, Nüsse, Beeren oder Marroni – dazu ein gutes Stück Fleisch... Unsere Herbstgerichte wärmen Leib und Seele, sind ein Genuss für Gaumen und Auge. Bringen Sie sich herbstlich in Hochform!

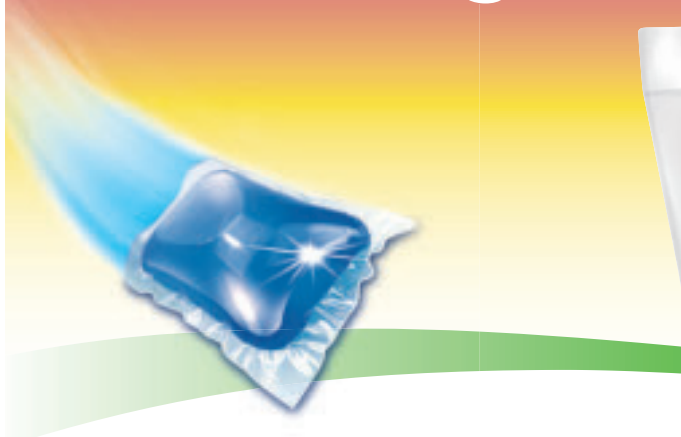
25. September 2012 in Gossau

23. Oktober 2012 in Wangen a. d. A.

24. Oktober 2012 in Aarau

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Aperitif, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Infos auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

# Einfach perfekt. Persil Mega-Caps.



Mit den neuen Persil Mega-Caps ist Waschen so einfach wie noch nie. Direkt in die Trommel gegeben, lösen sich die Mega-Caps vollständig auf und sorgen für ein strahlendes Waschergebnis.

[www.persil.ch](http://www.persil.ch)

**Persil**  
Da weiss man, was man hat.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**AKTION**  
gültig vom 25.6.-30.6.2012

## Sind Sie bereit für tiefenstarke Mundhygiene?



**Die Nr. 1**  
Mundspülung weltweit!

### Spüren Sie den Effekt.

Erleben Sie ein rundum frisches, sauberes und gesundes Mundgefühl mit LISTERINE®.

LISTERINE® Zahn- und Zahnfleisch-Schutz enthält Fluorid. Der Zahnschmelz wird dadurch mineralisiert, die Zähne gestärkt und somit nachhaltig vor Karies geschützt.

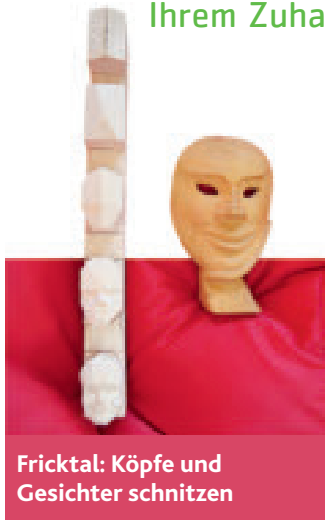
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**LISTERINE®**  
Tiefenstarke Mundhygiene



So manches ist an den neuen Volg Naturena-Kursen in Stein gemeisselt, mit Köpfchen gestaltet oder gibt Ihrem Zuhause ein neues Gesicht.

## Köpfe, Körper, Kreationen



**Fricktal: Köpfe und Gesichter schnitzen**

**Kurs 1: Fr, 6. Juli 2012, 9–18 Uhr**  
**Kurs 2: Sa, 7. Juli 2012, 9–18 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

**Programm:** Holz ist ein wunderbares Material für die Umsetzung eigener Formvorstellungen. Dank seiner Faserverläufe, Wuchsform und Rissbildung wird jedes geschnittene Objekt zu einem Unikat. Nach einer Einführung in die Grundtechniken der Holzbildhauerei, den Gebrauch der Werkzeuge und Einblicken in die Gesichts-anatomie schnitzen Sie einen Kopf oder ein Gesicht. Dabei werden Sie in Ihrem kreativen Ausdruck durch einen fachkundigen Holzbildhauer unterstützt.

**Teilnehmer:** 11 Personen ab 16 Jahren

**Kleidung:** Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, der Kurs findet draussen statt. Gutes, festes Schuhwerk.

**Mitbringen:** Zeichnungspapier, Schreibzeug. Wer möchte, kann eigene Holzstücke, Bildhauereisen, Zeichnungen, Modelle usw. mitnehmen.

**Leitung:** Andreas Felber, Ettiswil, [www.bildhauer-felber.ch](http://www.bildhauer-felber.ch)

**Preis:** Fr. 190.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränke sowie des Materials für Ihr Holzkunstwerk.



**Seebachtal: Charakterkopf aus Stein**

**Kurs 1: Fr, 6. Juli 2012, 9–17 Uhr**  
**Kurs 2: Sa, 7. Juli 2012, 9–17 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilten

**Programm:** Mit verschiedenen Steinskulpturen und Fotos aus der reichen Geschichte der Steinbildhauerei werden Sie an das Arbeiten mit Naturstein herangeführt. Dann geht es mit Hammer und Meissel zur Sache und mit etwas Geduld und Vorstellungskraft entsteht sukzessive ein Charakterkopf aus Sandstein. Bei der künstlerischen Umsetzung Ihrer Ideen von der Skizze bis zum fertigen Objekt berät und begleitet Sie ein versierter Steinbildhauer.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 16 Jahren

**Kleidung:** Der Witterung entsprechende, bequeme, staubunempfindliche Arbeitskleidung, der Kurs findet draussen statt. Arbeitshandschuhe, robuste Schuhe und Schutzbrille (sofern vorhanden).

**Mitbringen:** Notizblock, Schreibzeug

**Leitung:** Michael Bauer, Teufen und St. Gallen, [www.bauersteine.ch](http://www.bauersteine.ch)

**Preis:** Fr. 180.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränke sowie des Materials für Ihren Charakterkopf.



**Werdenberg: Beton-Kreationen**

**Kurs 1: Sa, 14. Juli 2012, 9–16 Uhr**  
**Kurs 2: Mi, 18. Juli 2012, 9–16 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

**Programm:** Beton ist ein künstlich hergestellter Stein aus Sand, Kies, Zement und Wasser. Diesem Werkstoff sind fast keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie daraus witterungsbeständige Formen modellieren oder giessen und durch Polieren, Strukturieren sowie Manipulieren individuell bearbeiten. Ausgestaltet werden die Betonobjekte mit Pinseln, Schwämmen, Reliefpaste oder Farbe. So entstehen trendige Deko-Objekte für den Innen- und Aussenbereich.

**Teilnehmer:** 15 Personen ab 12 Jahren

**Kleidung:** Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, der Kurs findet draussen statt.

**Mitbringen:** Arbeitshandschuhe, Becken (Durchmesser ca. 30 cm), kleine Kelle

**Leitung:** Margot Forlin, Mastrils

**Preis:** Fr. 155.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie des Materials für Ihre Beton-Kreationen.



**Zugerland: Büsten in Steindekorationstechnik**

**Kurs 1: Fr, 20. Juli 2012, 9–16 Uhr**  
**Kurs 2: Sa, 21. Juli 2012, 9–16 Uhr**

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

**Programm:** Ein spezielles Wohnaccessoire sind die aparten Büsten in der Paverpol-Steindekorationstechnik. Den Dekorations- und Textilhärter Paverpol können Sie mit natürlichen Textilien, Papier, unbehandeltem Leder, Holz, Gips oder Styropor verwenden, um wetterbeständige Kunstwerke zu kreieren. Auf Basis von Styropor-Torsos modellieren Sie zwei ca. 50 cm hohe Büsten (Mass inkl. Ständer), die Sie bemalen und ausschmücken. Dazu lernen Sie auch die im Trend liegende Krakeliertechnik.

**Teilnehmer:** 24 Personen ab 12 Jahren

**Kleidung:** Der Witterung entsprechend, der Kurs findet draussen statt.

**Mitbringen:** Stoffreste mit Spitzen (nur Baumwolle), Einweg-Plastikhandschuhe

**Leitung:** Corinne Meister, Art-Atelier-Meister, Ottikon, [www.art-atelier-meister.ch](http://www.art-atelier-meister.ch)

**Preis:** Fr. 180.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie des Materials für 2 Büsten.

### Anmeldungen für Kurse und Workshops

**Internet:** 1. [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)  
2. Fricktal AG/Seebachtal TG/Werdenberg SG/Zugerland ZG  
3. Rubrik «Veranstaltungen»

**Telefon:** 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–17 Uhr

**Adresse:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur

**Anmeldeschluss:** 18. Juni 2012

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

SCHON  
PROBIERT?

KRAFT  
**PHILADELPHIA**

mit

Milka



**CREMIG-KÜHLER  
SCHOKOLADENGENUSS!**



**NEU**

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Munz+

## Munz Prügeli Summer Edition – Die erfrischende Seite der Schokolade

Diesen Frühling bekommt das Munz Prügeli-Sortiment Zuwachs. Die neuen Fruchtprägeli in den Geschmacksrichtungen Himbeere, Zitrone und Orange sind eine erfrischend-leichte Abwechslung in der warmen Jahreszeit und nur für kurze Zeit erhältlich. **Munz macht einfach Freud...**

[www.munz.ch](http://www.munz.ch)



«Gigugergl»: Glace isch guet und git e richtig gueti Luune! Veranstatle mit deinen Freunden doch einmal einen echt coolen Fondue-Plausch.



**N**ach einem lässigen Tag im Schnee ein heisses Käsefondue mit Freunden geniessen: Für dieses Erlebnis könnte man sich fast den Winter zurück wünschen. Zum Glück gibt es eine coole Sommervariante unseres Nationalgerichts: Alles, was du brauchst, sind verschiedene Glacesorten, Fruchtsalat frisch oder aus der Dose, geröstete Mandelsplitter, Schlagrahm und natürlich – wie im Winter – ein Caquelon. Glacekugeln ausstechen, mit den übrigen Zutaten ins Caquelon geben und auslöffeln. Der perfekte Abschluss nach einem heissen Tag in der Badi. Tipp: Stell das Caquelon in eine mit Eiswürfeln gefüllte Schüssel oder vor dem Auftischen für kurze Zeit in den Gefrierer, dann schmilzt die Glace weniger schnell.

*Ein Riesen-Coupe im Caquelon: Nadja Aeschlimann, Raphael Pfister, Sandro Aeschlimann und Olivia Baumann (v.l.) aus Fislisbach (AG) haben Spass am Glace-Fondue.*

# Coupefest im Caquelon

**Coupe Dänemark**  
Vanilleglace, warme Schokoladensauce darüber giessen, mit Schlagrahm garnieren und fertig ist der beliebte Coupe. Tipp: Etwas Halbrahm unter die flüssige Schokolade rühren, dann wird die Schoggi nicht hart, wenn sie mit der Glace in Kontakt kommt.

**Banana-Split**  
Wörtlich übersetzt «gespaltene Banane». Pro Coupe eine Banane längs halbieren, die Hälften um drei Vanilleglacekugeln legen, mit Schokoladensauce, Schlagrahm und Mandelsplittern anrichten. Tipp: Bananen mit Zitronensaft beträufeln, dann werden sie nicht so schnell braun.

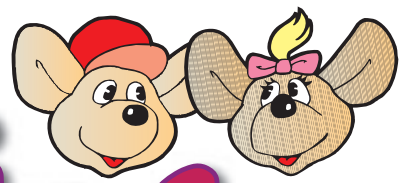
**Heisse Liebe**  
Der perfekte Coupe für ein Date. Himbeeren erwärmen und über Vanilleglace geben. Tipp: Es passen auch andere Beeren oder ein Beeren-Mix. Die heissen Beeren mit etwas Vanillezucker vermischen.

# HARIBO



HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO

# volgi & volgine

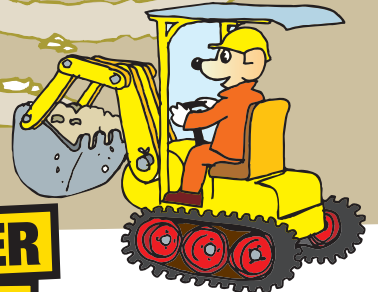


## AUF DER BAUSTELLE



### WARUM KIPPT EIN KRAN NICHT UM?

Weil die Bauleute am Gegenausleger **A** Betonblöcke montieren. Dabei gilt: Je mehr Last der Kran hebt und je länger der Ausleger **B** ist, desto mehr Gewicht hängt am Gegenausleger. Auch der Fuss **C** wird mit Betonblöcken beschwert. Ein besonders hoher Kran braucht mehr Gewicht auf dem Fuss als ein kürzerer Kran.



### BAGGER RALLEY

Wer muss auf dem Weg zur Mulde mehr Hindernisse umfahren?

### HOL DIR EINE BAUSTELLE NACH HAUSE

Jetzt in deinem Volg: der neue Spielplan «auf der Baustelle» mit herzigen Holzfiguren!





# Mit wem verbringst du heute deine Pause?



\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# SHAKERIA®

SHAKE IT EASY – DRINK IT EASY

## MILKSHAKE & COFFEE TO GO!

- ECHTES SHAKE-FEELING** mit feinstem Milchschaum
- STILVOLLES TRINKVERGNÜGEN** mit integriertem Trinkhalm
- ATTRAKTIVER GENUSS** mit frischer Schweizer Milch

WWW.SHAKERIA.COM

Das Chriesi nimmt auf der Fruchthitparade der Schweizer einen Podestplatz ein. Kein Wunder: Das süsse Früchtchen ist gesund und hat kaum Kalorien.

Saison  
im VOLG

Zeit zum

Kirschennaschen

Viele feine  
Rezepte mit Kir-  
schen finden Sie auf  
unserer Rezeptdaten-  
bank unter  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch)

Die fruchtige Variante zu den  
berühmten Kirschstängeli:  
Die Kirschen-Stängel werden mit  
frischen Kirschen zubereitet.

#### Kirschen-Stängel

##### Zutaten für 12 Stück:

300 g entsteinte **Kirschen** über Nacht in 1 dl **Kirschwasser** einlegen. Kirschen herausnehmen. Saft mit 2 EL **Puderzucker** aufrühren. 12 **Löffelbiskuits** auf einem Kuchengitter auslegen. Wenig Saft über die Löffelbiskuits tröpfeln. Kirschen auf den Biskuits verteilen und mit 1 P. **dunkler Kuchenglasur** überziehen, kalt stellen, bis die Glasur fest ist.

**E**ine pralle, feste Haut und ein glatter, grüner Stiel zeichnen eine reife Kirsche aus. Entdeckt man die beliebte Kirsche jetzt wieder im Regal, heisst es zugreifen.

#### GUT KIRSCHEN ESSEN

Denn die Schweizer Chriesi-Saison ist mit etwa fünf bis acht Wochen kurz bemessen. Dafür kann man guten Gewissens so viele Kirschen

naschen, wie man mag: Mit nur 60 Kalorien auf 100g sind Süsskirschen ein schlanker Sommersnack. Sie wirken entschlackend und enthalten viel Vitamin C. Damit möglichst viele Vitamine in den Körper wandern, die Kirschen erst vor dem Verzehr waschen.

#### SAISON VERLÄNGERN

Am besten schmecken Kirschen frisch. Sie lassen sich aber zwei

bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wer die Kirschensaison verlängern möchte, kann die ganzen Früchte einfrieren. Man legt die Kirschen einzeln auf eine flache Unterlage und friert sie zuerst an. Danach legt man sie in einem Gefrierbeutel in den Tiefkühler. Und eingemacht als Konfitüre oder Chutney hat man das ganze Jahr über etwas von den süssen Sommerboten. ◀

Alle Standorte und Öffnungszeiten der  
Volg-Läden finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

# Die absolute ERFRISCHUNG



Aktionsangebot gültig vom 04.06. – 09.06.2012





# REZEPTE

## Grillbrot mit Chili und Kräutern



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Frischback-Baguettes
- 100 g Volg-Butter
- 2 Peperoncini, fein gehackt
- 2 EL Kräuter, gehackt
- 1 Zwiebel, klein, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Baguettes alle 2 cm senkrecht ein-, aber nicht durchschneiden.
2. Übrige Zutaten vermischen, auf

ein Backpapier geben und zu einer Rolle formen. Diese kurz in den Gefrierer legen, bis sie fest ist.

3. Butterrolle in Scheiben schneiden, in die Einschnitte der Baguettes stecken, in Alufolie wickeln und ca. 15 Min. grillieren. **Zubereitung: 15 Min. + 10 Min. tiefkühlen + 15 Min. grillieren**

## Gefüllter Pfirsich



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pfirsiche
- 2 EL Sultaninen, gehackt
- 2 EL Portwein
- 100 g Marzipan
- 1 Pr. Zimt
- 1 Pr. Pfeffer, schwarz oder rot
- 5 Melissenblätter, fein gehackt

### Zubereitung:

1. Pfirsiche halbieren, Stein entfernen, das verbleibende Loch mit einem Kaffeelöffel etwas vergrößern.

2. Sultaninen 1–2 Std. in Portwein einweichen, mit Marzipan, Gewürzen und Melisse zu einer sämigen Masse vermischen.

3. Masse auf die Pfirsichhälften verteilen, je zwei Hälften aufeinanderlegen, evtl. mit Küchenschnur zusammenbinden oder in Alufolie einwickeln. Auf dem Grill ca. 20 Min. grillieren. **Zubereitung: 15 Min. + 1–2 Std. einweichen + 20 Min. grillieren**

## Brot-Frites



### Zutaten für 4 Personen:

- 16 Toastbrot-scheiben
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Kräuter, getrocknet
- Salz
- Alufolie

2. Alufolie mit 1 EL Öl bepinseln, Brotstreifen mit Kräutern und 1 EL Öl vermischen, auf die Folie legen.
3. Auf dem Grill rösten, bis die Brot-Frites braun und knusprig sind.

**Zubereitung:**  
10 Min. + 15 Min. grillieren

### Zubereitung:

1. Toastbrot-scheiben entrinden, in fingerdicke Streifen schneiden.

## Cognac-Butter



- 2 TL Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Butter schaumig rühren, alle übrigen Zutaten vermischen und zur Butter geben.
2. Auf ein Backpapier Rosetten dressieren oder zu einer Rolle formen und bis zum Servieren kalt stellen. Rolle in Scheiben schneiden. **Zubereitung: 10 Min.**

### Zutaten für 150g:

- 100 g Volg-Butter, weich
- 1 Zwiebel, klein fein gehackt
- 2 EL Cognac
- 2 EL Kräuter, fein gehackt

## Hackfleisch-Spiess



### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hackfleisch
- 2 EL Essig
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 TL Currypulver
- 1 Peperoncini, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 4 Holzspiesse
- 2 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Hackfleisch mit allen Zutaten ausser dem Zitronensaft vermischen.
2. Tannzapfengrosse Stücke formen und auf Holzspiesse stecken, ca. 15 Min. grillieren.
3. Spiesse mit Zitronensaft beträufeln und servieren. **Zubereitung: 20 Min. + 15 Min. grillieren.**

**Tip:** Anstelle von Holzspiesen Zitronengrasstangen verwenden.

ZUM SAMMELN

# Feiner Teigwarensalat

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

## ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Teigwaren (z.B. Fusilli)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Peperoni
- 1 rote Peperoni
- 2 Tomaten
- 3 CHIRAT Gurken
- 200 g Frischkäse
- 3 EL KRESSI Essig Kräuter
- 3 EL Wasser
- Salz & Pfeffer



- 1 Teigwaren bissfest kochen, in ein Sieb geben und abkühlen lassen.
- 2 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Tomaten waschen, den Stielansatz herauschneiden und würfeln. Gewürzgurken fein würfeln.
- 3 Frischkäse und KRESSI Essig Kräuter glattrühren, Schnittlauch, Zwiebelwürfel und gut abgetropfte Teigwaren dazugeben. Peperoni und Tomatenwürfel vorsichtig unter den Teigwarensalat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat durchziehen lassen.



**chirat** Chirat gehört einfach dazu!

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Feine  
Komposition



Feine  
Pastete



**PURINA**  
★ ★ ★  
**GOURMET**

“Lassen Sie Ihrer Samtpfote  
das gesamte GOURMET  
Sortiment entdecken”

Rezepte des Küchenchefs



Erlesene Streifen



Genuss des Meeres



Erlesene Streifen mit Gemüse



**PURINA**  
Your Pet, Our Passion.®

## Ranchero-Sauce



### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, klein
2 Essiggurken
2 EL Silberzwiebeln
0,5 EL Holl Rapsöl
50 g Bratspeck, fein geschnitten
1 EL Essig
1 EL Tomatenpüree
100 g gehackte Tomaten aus der Dose
Salz, Pfeffer, Honig

### Zubereitung:

1. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Essiggurken und Silberzwiebeln fein würfeln.

2. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Bratspeck begeben, gut anbraten.

Gurken und Silberzwiebeln begeben.

3. Tomatenpüree dazugeben und gut anrösten, mit Essig ablöschen. Tomaten dazugeben. Kurz einkochen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Honig abschmecken.

**Zubereitung: 25 Min.**

**Tipp:** Die doppelte Menge zubereiten. Die Sauce kann gut aufbewahrt werden.

## Gnocchi-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

1 P. Gnocchi, aus dem Kühlregal
1 EL Oliven, entsteint
50 g Sbrinz oder Parmesan
1 Bd. Rucola
150 g Cherry-Tomaten
1 Zucchini, klein
3 EL Olivenöl
2 EL Essig
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Kräuter, gehackt
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Oliven klein schneiden, mit dem Sparschäler vom Käse Splitter weghobeln, Rucola waschen, Cherry-Tomaten halbieren, Zucchini waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Öl und Essig in einer grossen Schüssel vermischen, Zwiebeln und Kräuter dazugeben. Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, zur Sauce geben, vermischen.

3. Rucola, Tomaten und Käsesplitter dazugeben.

**Zubereitung: 35 Min.**

**Tipp:** Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt.

## Peperonata-Maissalat



### Zutaten für 4 Personen:

1 D. Mais
2 Peperoni, rot
2 Peperoni, gelb
1 Knoblauch, ganz
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 EL Essig
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Mais in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen. Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen.

2. Knoblauch mitsamt Schale halbieren, Zwiebel mitsamt Schale vierteln. Peperoni, Zwiebeln und Schnittfläche des Knob-

lauchs mit 1 EL Öl bepinseln, mit Salz bestreuen und auf den Grill legen.

3. Wenn die Peperoni schon etwas weich und gut angegrillt sind, vom Grill nehmen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem Mais mischen. Knoblauchstücke aus der Schale lösen, Zwiebelviertel nochmals halbieren, aus der Schale lösen und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit restlichem Öl und Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. grillieren**

## Auberginenmus



### Zutaten für 4 Personen:

2 Auberginen
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Auberginen längs halbieren. Mit einem spitzen Messer die Schnittfläche mehrmals einschneiden.

2. Schnittfläche mit wenig Olivenöl beträufeln, kräftig salzen.

3. Auberginen langsam grillieren, bis das Fleisch sehr weich ist.

4. Vorsichtig vom Grill nehmen, in eine Schüssel geben und mit einem Löffel das Fleisch herauslösen. Mit restlichem Öl und dem Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitung: 1 Std.**

## Aprikosensenf

### Zutaten für 1 Liter:

200 g Aprikosen, frisch
1 Zwiebel, fein gehackt
2,5 dl Essig
1 Gl. Senf, mild

### Zubereitung:

1. Aprikosen grob würfeln, mit Zwiebeln und Essig in einer Schüssel gut vermischen. Im Kühlschrank 2–3 Tage ziehen lassen.



2. Masse mit einem Pürierstab aufmixen, mit Senf vermischen.

**Zubereitung: 15 Min. + 2–3 Tage ziehen lassen**

**15.60**  
statt 19.60  
Bohnen/VAC  
2x500g

**JACOBS**  
Médaille  
d'Or

**JACOBS**  
Médaille  
d'Or

**JACOBS**  
Médaille  
d'Or

**9.90**  
statt 11.70  
Instant  
200g

**Aktion**  
4. - 9. Juni  
in Ihrer Volg-Filiale

[www.medailledor.ch](http://www.medailledor.ch)

RAINFORREST ALLIANCE  
CERTIFIED

ENJOY RESPONSIBLY

**GEWINNEN SIE**  
**5 x 2 VIP WEEKENDS FÜR'S**

- + 100 TICKETS FÜR SCHWEIZER MUSIK FESTIVALS
- + 400 HEINEKEN MUSIK GADGETS

Weitere Infos unter:  
**WWW.HEINEKEN.CH**

Heineken  
BIERE HEINEKEN BIER  
Heineken  
PREMIUM QUALITY

Montreux  
Jazz Festival

Blue Balls Festival

## Bunte Folienkartoffeln

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Kartoffeln, mehlig-kochend, gross
80 g Volg-Butter
Olivenöl, Meersalz
Alufolie

### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, mit Olivenöl einreiben, mit Meersalz würzen, in Alufolie wickeln und in der Glut oder auf dem Grill weich garen.
2. Kartoffeln mit einem Löffel aushöhlen, Kartoffelmasse mit Butter gut vermischen.
3. Die Kartoffelmasse je nach Belieben arabisch, indisch, russisch oder italienisch zubereiten. Dafür die jeweiligen Zuta-

ten zur Kartoffelmasse mischen und zurück in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen.

### Arabisch:

2 Peperoncini, gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
0,5 EL Koriander, fein gehackt
0,5 EL Minze, fein gehackt
1 EL Tomatenpüree
2 Sardellenfilets, aus dem Öl, fein gehackt

### Indisch:

1 Zwiebel, klein, fein gehackt
1 Apfel, in feine Würfel geschnitten
3 TL Currypulver
Salz, Pfeffer

### Russisch:

1 D. russischer Salat, abgespült und abgetropft
1 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer

### Italienisch:

6 Tomaten, getrocknet, in feine Würfel geschnitten
2 EL Oliven, ohne Stein
1 EL Basilikum, gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
80 g Salami, in feine Streifen geschnitten

Zubereitung: 50 Min.



## Tabulé-Salat

### Für 4 Personen:

150 g Couscous
1,5 dl Olivenöl
1 Salatgurke
3 Tomaten
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Pfefferminze, gehackt
1 EL Koriander, gehackt
2 Zitronen, Saft

### Zubereitung:

1. Couscous mit 1 dl Olivenöl

und 1 dl Wasser in einer Schüssel gut verreiben, 10 Min. quellen lassen. Nochmals wenig Wasser zugeben, erneut quellen lassen. Vorgang 2–3 Mal wiederholen, bis der Couscous schön aufgequollen und weich ist. In einem Tuch eingewickelt, in einem Sieb oder Steamer ca. 5 Min. dämpfen. Auskühlen lassen.

2. Gurke und Tomaten entkernen, in Würfel schneiden, mit Zwiebeln,

Kräutern zum Couscous geben.

3. Zitronensaft mit dem restlichen Öl vermischen, unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 40 Min. quellen und dämpfen



## «Kiewskij Tort», Kiewer Torte

### Zutaten für 1 Torte:

250 g Margarine, weich
600 g Mehl
5 Eier, getrennt
400 g Zucker
5 EL Crème fraîche
1 Pr. Natron
1 Kondensmilchtube, gezuckert
200 g Baumnüsse, grob gehackt
200 g Butter
1 P. Kuchenglasur, dunkel

### Zubereitung:

1. Margarine und Mehl vermischen, Eigelbe mit 200 g Zucker schaumig rühren. Butter-Mehl-Mischung dazugeben.

2. Crème fraîche mit Natron vermischen, hinzufügen. Masse zu einem Teig kneten, 6 gleich grosse Kugeln formen, in den Kühlschrank legen.

3. Kondensmilchtube in geschlossenem Zustand in einen Topf mit Wasser legen, Wasser aufkochen. Tube darin ca. 1,5 Std. bei schwacher Hitze ziehen lassen.

4. Eiweisse schaumig schlagen, 200 g Zucker unterheben, weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

5. Teigkugeln zu je einem Kreis von ca. 25 cm Ø auf Backpapier ausrollen. Bei 200 °C 5 Min. ein-

zeln backen, herausnehmen.

6. Danach auf jeden gebackenen Boden Eiweisschaum auftragen, mit 150 g Baumnüssen bestreuen, weiter backen, bis die Eiweissmasse leicht bräunlich ist.

7. Karamellisierte Kondensmilch mit Butter schaumig schlagen. Fünf Tortenböden mit der

Buttercreme bestreichen, aufeinanderlegen; zuoberst den sechsten Tortenboden auflegen.

8. Kuchenglasur zubereiten und auftragen. Mit restlichen Baumnüssen bestreuen. Über Nacht kühl stellen.

Zubereitung: 2,5 Std. + über Nacht kühl stellen



# HERAUSGEPICKT

«Ella ha puspè uvà!», aud jau mes ami Guido nà dal balcun. In sigl en il liber ed jau la ves gia a giaschend en la terra brina. Bella radunda è ella, oranscha cun vistas cotschnas. E sisum il fusti in fegliet verd. Nossa pitschna planta d'apricosas ha puspè laschè crudar in da ses fritgs gustus. In per di.



La giagina  
sin balcun

Jau sun tut loscha da mia plantina liliput. Survegni hai jau ella avant quatter onns per mes anniversari. Suenter ch'il Guido ha stui tadlar e tadlar quant gugent che jau avess in agen apricoser, m'ha el regalà ina plantina ornada cun ina mascha alva enturn il bist. Dapi lura dastg jau guardar adina danovamain tge svilup nar che l'aprioser fa onn per onn. L'enviern dorma el enzuglià en dus vegls satgs da tartuffels, il favrer vegn el taglià ed il mars po el strusch spetgar da pruir. Las bellas flurettas alvas paradeschan lura per perder cun il temp ils petals ed enavos restan pitschnas ruclas verdas che vegnan pli e pli grondas e midan la finala color. Ils fritgs madirs, las pli bellas e dulstchas apricosas insumma, gustan tut aparti bain. Forsa schont perquai ch'ins las ha vis a crescher ed ha era gi da far dapli che mo ir en butia, las pasar e metter en il chanaster da cumpras.

La meglra raccolta avain nus fatg avant trais onns – lura aveva la plantina purtà passa in tozzel fritgs. Sa quants ch'ella ova quest onn? Jau sun spanegiada.

Chau dentant e stai bainin!

Angela Schmed

## Wussten Sie, dass ...



... es die Volg Margarine jetzt neu in der praktischen 250 Gramm-Packung gibt? Die bisherige doppelte Menge war vielen Konsumenten zu gross. Weil Volg Kundenwünsche ernst nimmt und wenn immer möglich umsetzt, gibt es die Volg Margarine nun in der idealen Menge, von der auch Einzel- oder Zwei-Personen-Haushalte profitieren. Da diese innert optimaler Frist aufgebraucht ist, erfreuen sich auch kleinere Haushalte stets frischer Margarine. Die Volg Margarine ist universal einsetzbar und ideal zum Backen, Kochen, Braten und schmeckt als Brotaufstrich. Sie enthält einen Grossteil Schweizer Rapsöl. Das pflanzliche Öl ist mit seinen wertvollen Fettsäuren wie Omega 3 und Omega 6 ein wichtiger Bestandteil der Ernährung.

... es auf den beliebten Volg-Rundgängen in Landquart noch freie Plätze hat? Nutzen Sie die Gelegenheit und sichern Sie sich einen Platz auf einer Führung durch den Frischdienst Landquart. Nach einem kurzen Film sind Sie auf der einstündigen Besichtigung hautnah dabei und sehen, was es alles braucht, damit die Produkte in Ihren Dorfladen gelangen. Das Besondere in Landquart: Hier erfolgt die Verteilung für das Engadin. Die Güter werden dafür direkt vom Frischdienst auf die Rhätische Bahn geladen. Nach dem Rundgang erwartet Sie ein feines Zvieri oder Znacht. Insgesamt dauert der Besuch ca. 2 Stunden.\*

**Anmeldungen für die Volg-Rundgänge in Landquart:**  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch), Rubrik «Aktuell», «Volg-Rundgänge» oder unter Tel. 058 433 55 24.

\* Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung leider nicht geeignet.



## Lesenswert!

### Jetzt in Ihrem Volg. Echte Landfrauenküche

«Das Landfrauen Kochbuch» stellt auf einer kulinarischen Reise durch die ganze Schweiz sieben Bäuerinnen und 120 Rezepte vor. Das 1. Kochbuch des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV gewährt Einblick in die Küchen und Töpfe der Landfrauen und ist gleichzeitig ein authentisches Porträt vom Alltag auf dem Land. Mit Rezepten für jeden Monat, Menüplänen und stimmungsvollen Food- und Porträtfotos.

**Das Landfrauen-Kochbuch:**  
Ein persönlich-kulinarisches Porträt  
in 120 Rezepten für das ganze Jahr  
Edition Culinea, 192 Seiten,  
ISBN: 978-3-033-03393-1

Volg-Spezialpreis  
statt Fr. 44.-

nur Fr. **39.90**



**ÖISE LADE**  
gedruckt in der  
**Schweiz**



## Verlosung JONGLIERSET

In «Öise Lade» 04/12 haben wir 5 x 1 Jongliertasche von Huspo im Wert von je Fr. 210.– verlost. Gewonnen haben: Alex Caviezel, Pitasch; Lorenz Pafumi, Buchs; Linda Steiger, Heerbrugg; Nadia Rothen, Schübelbach und Madlaina Schloeth, Scuol.

## Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Der 1. bis 20. Preis, je ein Solis Egg Boiler im Wert von Fr. 69.90, geht an Leserinnen und Leser aus Seengen, Schwarzenbach, Olten, Bremgarten, Hondrich, Seon, Rüttenen, Oftringen, Uetendorf, Sursee, Mönchaltorf, Hendschiken, Buchberg, Oberburg, Lichtensteig, Bassersdorf, Amden, Oetwil a.d.L., Seftigen und Hausen. Fünf weitere Gewinner erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–; zehn Leserinnen und Leser haben einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.– gewonnen.

**Lösungswort 04/12: «Osterhasennest»**



© silencelabo - Fotolia.com

## De grünen Duume

In manchen Gärten scheint es nahezu unausrottbar zu sein, das «Unkraut» Giersch. Denn das auch unter dem Namen Ziegenkraut bekannte Gewächs bildet unterirdische Wurzel- ausläufer, die sich über grosse Flächen ausdehnen. Fleissiges Jäten dämmt den Wuchs ein – aber nur, wenn die Pflanze vor der Blüte und mit sämtlichen Wurzeln entfernt wird. Alternativen? Den Giersch regelmässig mit dem Rasenmäher stutzen. Auf der verunkrauteten Fläche Kapuzinerkresse säen oder Kartoffeln pflanzen, das nimmt dem Giersch Licht und Nährstoffe. Dunkle Mulchfolie auslegen, die fürs Auge mit Rindenmulch kaschiert wird. Ein kleiner Trost, wenn der Giersch hartnäckig wieder kommt: Die jungen Blätter können als Salat zubereitet werden und sollen bei Rheuma und Arthritis helfen.

## Auflösung des Melitta-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 03/12: Antwort C: jeder Fünfte.

Den 1. bis 3. Preis, einen Premium Kaffeefullautomaten Melitta Caffeo CI im Wert von je Fr. 1300.–, gewannen Alice Bach aus Eschenz, Christa Bucher aus Schöfflisdorf und Antonia Camenzind aus Gersau. Der 4. bis 6. Preis, ein Kaffeefullautomat Melitta Caffeo Solo & Milk im Wert von je Fr. 600.–, geht an Rolf Obrist aus Embrach, Franziska Merz aus Zetzwil und Silvia Scheuch aus Saland. Den 7. bis 9. Preis, ein Kochkurs für 2 Personen bei Annemarie Wildtisen im Wert von je Fr. 300.–, gewannen Pia Spiess aus Tuggen, Ursula Bolzi aus Wallisellen und Heidi Mäder aus Ottikon. 11 weitere Leserinnen/Leser haben einen Wasserkocher Melitta Look Aqua Vario im Wert von je Fr. 75.– gewonnen und 30 Leser eine Toppits Probierbox im Wert von je Fr. 20.–.

## Gewinnen mit Melitta



Die Gewinnerin einer der drei Hauptpreise, Alice Bach aus Eschenz, erhält von Andreas Hellbach, Leiter Marketing von Melitta (l.), und Josef Mühlbacher, Product Manager Non Food bei Volg, den Kaffeefullautomaten Melitta Caffeo CI überreicht.

## Demnächst

«Öise Lade» 07/12 erscheint am 28. Juni 2012.

## Partyhit mit Schnitt

Ein glasklarer Fall für die nächste Party sind Gerichte im Glas. Sie sehen toll aus und lassen sich gut vorbereiten. Nebst Ideen zum Schichten und Füllen zeigen wir schnittige Deko-Kreationen.



## Aktiv After Work



Als Pensionärin oder Pensionär kommt man in den Genuss von mehr Zeit. Mit Freunden einen Käse selbst herstellen, kochen, Cocktails mixen: In unseren Freizeit-Ideen stecken Genuss und Spass.

# Flaschenfrüchte vom Feinsten



in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

**ANDROS**

Mach dein Leben fruchtiger!