

JULI 07/12

WOLG IDEEN MAGAZIN

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE
Aktiv After Work

Partyhit mit

Schnitt

frisch und
fründlich **Volg**

Die natürliche Energiequelle Frischer Milchdrink – Schwyzer Milchhuus



Schwyzer Milchhuus AG, Schützenstrasse 7, CH-6430 Schwyz, www.milchhuus.ch

Aktiv After Work



MORE & MORE

Editorial

Von einigen mittlerweile pensionierten Kolleginnen und Kollegen höre ich oft, sie wären seit der Pensionierung fast noch mehr «auf Achse» als während ihres aktiven Berufslebens. Offensichtlich werden die Senioren von heute dem gängigen Klischee vom geistig und körperlich unbeweglichen Rentner längst nicht mehr gerecht, im Gegenteil: Auch die Angehörigen der sogenannten «reifen Generation» stehen aktiv im Leben, sind geistig frisch, fit und unternehmenslustig. In der Rubrik More & More in dieser Ausgabe stehen deshalb unsere älteren Leserinnen und Leser im Mittelpunkt. Wir zeigen, dass Lebensfreude keine Frage des Alters ist, und präsentieren kreative Anregungen für Freizeitaktivitäten oder neue Hobbys, mit denen das Älterwerden wahrlich zum Genuss wird.

Beliebt bei allen Jahrgängen In so manchen Köpfen existiert auch das Vorurteil, dass die Dorfläden hauptsächlich von der älteren Generation genutzt würden. Wie Untersuchungen im Schweizer Detailhandel jedoch zeigen, ist der Volg als Einkaufsort für die Produkte des täglichen Bedarfs bei allen Jahrgängen beliebt. So kaufen auch die unter 30-Jährigen und noch lieber die mittleren Jahrgänge sowie junge Familien gerne bei uns ein. Genau wie die Lebensfreude ist auch der Volg als bequeme Einkaufsmöglichkeit somit keine Frage des Alters.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche

KÜCHE aktuell

Schere, Glas, Papier 5–7

Kochschule

Kochen lernen von Profis 9–13

Marktplatz

Meist rot, meist rund und immer gesund 14–15

Saison im Volg

Kühles für die Kehle 47

Naturena

Neue Kurse für Kreative 39

Kochkurs

Genuss im Glas 41

Teens

Mega, dieser Multisportler! 43

volgi volgine

Sommervögel und das neue HEY 45



Freizeit



Weinerlebnis

Weinerlebnis

Stiefelferse und Sternenberg 17–19

Hausmarke

Mit Mango-Power 21

Typisch Schweiz

Typisch Volg 22–23

Knusperbrote mit Duftnote

In eigener Sache

Gölä: «Im Volg bin ig daheime» 24–25

OISICHUCHI

BI FRISCH UND FRÜNDLICH
GROESSENIG VOM VOLG 27

Wettbewerb

Gewinnen mit Agri Natura 29

Dorfladen

Aktiver Dorfladen für aktive Vereine 31

Novissimo

Neu in Ihrem Volg 32–33

Aktueller Tipp

Quellfrische Wander-Welten 34–35



Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.

www.agrinatura.ch



Schweins-Nierstück mariniert

Saftiges, zartes Fleisch, verfeinert mit einer würzigen Marinade. Der aromatische Genuss, der immer passt.



Bündner Rohschinken

Die Delikatesse aus den Bündner Bergen ist ein vorzüglicher Begleiter in jeder Saison.



Salatwurst

Der unvergesslich leichte Genuss. Schmeckt köstlich im Wurst-Käse Salat oder auch zum Apéro.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Machen Sie es wie die Spitzenköche und beeindrucken Sie Ihre Gäste mit Gerichten im Glas. Mit Schere und Papier verwandeln Sie das Party-Bufferet zusätzlich in eine Augenweide.

Schere,

Glas,

Papier

Katharina Jenny, Filialleiterin vom Volg Schiers verleiht den Glas-Gerichten mit Schere und Papier den letzten «Schnitt».



Kleiner Aufwand, grosse Wirkung. So lässt sich das Anrichten im Glas am treffendsten in Worte fassen. Fast grenzenlos sind die Möglichkeiten der Speisen, die sich darin servieren lassen. Salate, Suppen, Schäume, Süsses und Salziges – alles findet stilvoll Platz im durchsichtigen Geschirr.

In der Spitzengastronomie imponiert man den Gästen damit schon seit einiger Zeit. Dass Sie kein Sternekoch sein müssen, um eine grosse Glas-Show zu bieten, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten. Dazu stellen wir einfache Ideen für Papier-Dekorationen vor, die Ihr Buffet schnittig in Szene setzen. ▶



**Wein
empfehlung**

Ein weicher Rotwein wie der **Cabernet Sauvignon Caswell** passt gut zu den **Chilibohnen mit Rindfleischstreifen**.

**VOLG
Koch
kurs** AUGUST

Genuss im Glas

Lernen Sie in unserem neuen Kochkurs viele weitere originelle Gerichte im Glas kennen, holen Sie sich weitere Rezept- und Anrichteideen sowie hilfreiche Tipps und Tricks. Alle Infos auf Seite 41.



**Wein
empfehlung**

Ganz die Wellenlänge von Fischliebhabern: Der **Tomatenschaum mit Lachs** schmeckt nach Meer und Sommer.

Der fruchtige **Chardonnay Caswell** harmoniert hervorragend mit dem **Tomatenschaum mit Lachs**.



Fruchtig-erfrischend: die **Aprikosenkaltsole**. Für die besondere Note sorgt geriebener Ingwer.

Liebhaber von Feurigem werden hier fündig: Der **Tomaten-Avocado-Salat mit Speck-Chips** und die **Chilibohnen mit Rindfleischstreifen** sind pikant gewürzt.



Himmlisch: Der **Broccolischaum** und die **Erbsen-Crevetten mit Meerrettich-Wolke** sind luftig-leicht wie eine Sommerbrise.



**Wein
empfehlung**

Zu den Erbsen-Crevetten trinkt sich ein frischer Weisswein wie der **Fendant Valais Blanc d'Amour** perfekt.

Glasklarer Fall

für gute Partylaune

Der neue Kult-Genuss kommt, wie so manch feine Idee, aus den gehobenen Küchen Frankreichs. Hier werden die sogenannten «verrines» seit geraumer Zeit aufgetischt. Vom französischen «verre» abgeleitet, stehen sie

Pate für Speisen, die im Glas angerichtet werden. Schicht um Schicht werden dabei kleine appetitliche Kunstwerke geschaffen, die dank des durchsichtigen Materials jederzeit bewundert werden können.

SCHÖN UND PRAKTISCH

Der wohl stilvollste aller Essens-Auftritte ist geradezu perfekt für eine Party. Fast alles – vom

raffinierten Appetizer bis zum süssen Dessert – kann auf glasklare Art präsentiert werden. Gut vorzubereiten und praktisch sind die Kreationen im Glas obendrein: Die Gästeschar kann sie mühelos auch im Stehen geniessen. Alles, was es braucht, sind ein paar gute Ideen und natürlich eine Anzahl von Gläsern. Nebst Trinkgläsern wie Wasser-, Schnaps-, Latte-

macchiato-Gläsern oder Champagnerkelchen aus Ihrem Fundus können Sie auch auf leere Jogurtgläserchen oder Einmachgläser zurückgreifen.

PAPIER STATT WORTE

Am Buffet sorgen schnittige Papierdekorationen für den passenden Auftritt der einzelnen Gläser. Wer will, verbindet dabei Schönes mit Praktischem und zeigt den Partygästen auf kreative Weise, was er bei welchen Glasgerichten zu erwarten hat. Feurige Speisen werden auf einer Chilischote arrangiert und luftige Mousses finden auf einer Wolke den richtigen Platz. ▶

Gourmet- statt Giftschlange: Glas um Glas schlängelt sich hier eine feine Kreation nach der anderen übers Partybuffet.



Noch mehr Schweiz



Bschüssig Teigwaren sind seit bald 140 Jahren ein Begriff, für feine Teigwaren aus reinem Hartweizengriess. Mit den besten Eiern von Schweizer Hühnern aus Freilandhaltung. Vielfältig in den Formen und in 1a-Qualität von Pasta Premium.



PASTA *Premium* AG

Swiss Premium Quality

www.pasta-premium.com



Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Ideen für Speisen, die man im Glas auf-tischen kann, gibt es so viele wie Sand am Meer. Daraus gilt es nun, die optimale Wahl fürs Buffet zu treffen. Falls Sie nicht von jedem geladenen Gast wissen, wie er isst, berücksichtigen Sie bei der Auswahl auch Vegetarier und bedenken Sie, dass viele Menschen Fisch oder Meeresfrüchte nicht mögen. Im Sommer sind kalte Suppen und Salate immer passend. Sättigende Beilagen wie knuspriges Brot, Fleisch- oder Käsespiesse sollten dennoch nicht fehlen. Und der Profi achtet natürlich auf die Farben der einzelnen Gerichte. ▶

Anrichten in Schichten



Düfen beim Brotsalat Zorba nicht fehlen: die griechischen Klassiker Oliven und Feta.

Tipps & Tricks

Der Profi für heisse Küchentipps:
Jonas Schönberger



- Als Faustregel für ein Gläser-Bufferet gilt: pro Person je nach Gehalt der Speisen mit 5 bis 8 normal grossen Gläsern rechnen.
- Zusätzlich 1 bis 2 Dessertportionen pro Person einplanen.
- Geröstetes Brot erst unmittelbar vor dem Servieren auf Salate oder Suppen geben, es wird sonst weich.
- Kräuter wie Dill, Basilikum oder Peterli-rüsschen sind eine einfache und wirkungsvolle Dekoration. Sie sehen aber nur frisch appetitlich aus. Die vorbereiteten Kräuter in einem feuchten Küchentuch im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren auf die Speisen geben.
- Gebratenes wie Speck im Backofen bei 80 °C bis zum Anrichten warm halten.
- Heisse Speisen in dickwandige Gläser füllen (z.B. Einmachgläser).
- Wattestäbchen sind wertvolle Helfer zum Reinigen von verschmierten Glasrändern.

Schritt für Schritt Sauber einfüllen



1. Von einer leeren PET-Flasche den oberen Teil mit dem Messer abschneiden, so dass man ihn später gut in der Hand halten kann.
2. Zutaten nacheinander in den PET-Trichter füllen und lagenweise in den Gläsern verteilen.



Der berühmte gleichnamige Grieche hätte Freude am Brotsalat Zorba mit typischen Zutaten aus dem Land der Götter.



Ein Savarin ist ein französisches Hefengebäck, das mit Alkohol oder Sirup getränkt wird. Bei unserem Savarin mit Früchten sind es Löffelbiscuits mit einem Schuss Kirsch.



Statt Hefengebäck werden für das Savarin Löffelbiscuits getränkt.



Dieses Duo aus Südafrika erfreut die Grillparty.



**Watermark
Chenin Blanc-Colobard**

Aromen von exotischen Früchten wie Ananas und Bananen, dazu Stachelbeeren und grüner Apfel. Weicher Auftakt am Gaumen. Mittlerer Körper mit gut eingebundener Säure. Erfrischend im Abgang. Passt zu: Riesengrevetten, kräftigen Meeressfischen, Pouletgerichten, Weichkäse, als Aperitif.

**Watermark
Shiraz-Merlot**

Komplexe Aromen von schwarzen Beeren, Lorbeer, dezente Röstaromen von Mocca und Caramell. Intensiver, weicher Auftakt am Gaumen. Mittengewichtiger, eleganter Körper mit schöner Balance. Langer Abgang. Passt zu: Spare Ribs, T-Bone Steak, Wildgerichten, Straussenfilet, kräftigen Saucengerichten.

Den erfrischenden Chenin Blanc-Colobard zum Apéro. Zum würzigen Grillgut den eleganten Shiraz-Merlot... So oder so, diese preiswerten Begleiter zum Grillplausch werden Sie und Ihre Freunde überzeugen.



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Das Haus der Weinkultur.



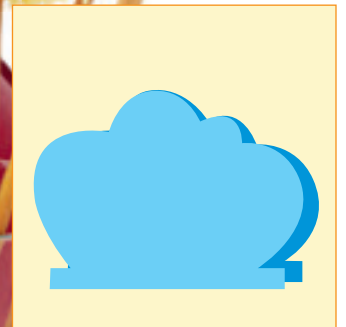
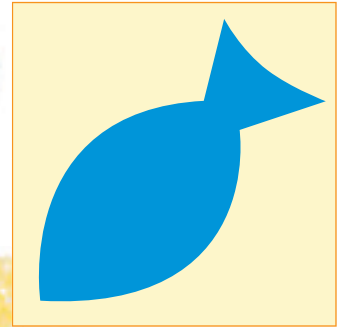
VOLG WEINKELLEREIEN

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Essbare Dekorationen vollenden die gläsernen Kunstwerke optisch und geschmacklich. Brotchips sorgen für den nötigen Biss im Salat, Speck-Spiessli geben den Bohnen die Würze und Grissini-Sonnen aus Reibkäse sind ein witziger Hingucker. Für die Krönung von salzigen Kunstwerken können Sie auch Gemüse, Käse, Hackfleischbällchen und Crevetten aufspießen. Steckt Süßes im Glas, sind Schlagrahmhauben, Zuckerstreusel, karamellisierte Nüsse, Früchte-spiesse oder Minzblätter ein passendes «i-Tüpfelchen». ▶



Zackig wird's knackig: Mit Baguettes, Grissini und Speck sind rasch knusprige Supplements kreiert, die zu vielen Gerichten im Glas passen.



Feinschliff mit Pfiff



Sonnige Beilage: Grissini auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Runde Form am einen Ende mittig platzieren und mit Reibkäse austreuen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 4–5 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen und auf dem Blech lassen, bis der Käse fest geworden ist.



Knuspriger Knabberspass: der bunte Sommersalat mit Brotchips, Grissini-Sonnen und Bohnen mit Speck-Spiess.

Von Fisch bis Flamme: Katharina Jenny zeigt, wie's geht: Vorlage hochkopieren, auf buntes Papier zeichnen und ausschneiden.

NEU & Süß

Z
ZWEIFEL

Mit Sonnenblumenöl
A l'huile de tournesol

Graneo
Multigrain Snacks
Mild Vanilla
& Apple Chips

Mit 5 Getreidesorten
und 5 Obstsorten
Aus 5 cereales et
5 fruits de tournesol

*Mehrkornsnacks mit
getrockneten Apfelschnitzen!*

Graneo Mehrkornsnacks gibt es neu mit getrockneten Apfelschnitzen. Mit ihrem dezenten Vanillegeschmack sind sie eine herrlich süsse Alternative zu den Sorten Mild Chili und Original. www.zweifel.ch

Wir tun alles für die besten Chips.

Z
ZWEIFEL

**DIE CHIPS-
EXPERTEN**

In kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**COOLE
DRINK REZEPTE**

JETZT ZUM AKTIONSPREIS
AKTIONSDAUER 2. - 7. JULI 2012

FRIZZ

PESCA
FRIZZ
L'Original - Frizz-Drink

**MIX DIR DEINEN SOMMER DRINK.
COOLE FRIZZ-DRINK REZEPTE FINDEST DU UNTER
WWW.FRIZZ.CH**

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.
Angebot solange Vorrat. Aktionsdauer 2.-7. Juli 2012.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Erwartet man eine grosse Gästeschar, ist es fast ein Ding der Unmöglichkeit, alle Gerichte von A bis Z selbst herzustellen. Convenience-Küche heisst das Zauberwort der cleveren Köche. Einkaufen, einschichten, anrichten: Mit fertigen Cremes, bunt gemischtem Fruchtsalat, Schlagrahm aus der Dose, Meringues, Beeren, Fertigsalaten, Würstchen, Salzbretzeln oder auch mit in kleine Stücke geschnittener Fertiglasagne sind im Handumdrehen Gerichte ins Glas gezaubert. Und hat man zu viel eingekauft, lässt sich vieles gut im Vorrat aufbewahren – für den nächsten Spass im Glas. ◀



Mit Vollgas ins Glas

Mit Minimeringues, Beeren und Vanillecreme ist der **Beeren-Traum** blitzschnell angerichtet.



Meringues und Rahm bereichern den **Beeren-Traum** und passen gut zu diversen Desserts.



Zwei salzige Knabbereien zum Aufpeppen von Gerichten.

Kartoffelsalat, Bratwurst, Senf, Salzbretzeln und das Bierfest kann losgehen.

Tipps & Tricks

Diagonale Schichten wie beim Beeren-Traum sehen besonders attraktiv aus. Dafür das Glas schräg in einem Haufen Salz oder Zucker fixieren. Dann die Zutaten, z.B. Meringues, Beeren und Vanillecreme, nacheinander satt einfüllen.

Kochideen jede Woche neu

Für Gäste, Feste und den Alltag: Im Volg finden Sie jede Woche neue kostenlose Rezept-Flyer. Sie enthalten jeweils ein saisonales Hauptgericht sowie eine Idee für eine Vorspeise oder ein Dessert.



Aus dem
Kräutergarten
der Schweiz



Unsere aromatischen, biologisch angebauten Alpenkräuter gedeihen an sonnigen Berghängen in der wundervollen Natur des Schweizer Alpenraumes und werden von Bio-Bergbauern kultiviert. In den höheren Regionen wachsen die Kräuter langsamer als im Tal und haben dadurch mehr Zeit, ihr intensives Aroma zu entwickeln.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



www.swissalpineherbs.ch

Von der Cherry- bis zur Rispentomate,
von gelblich bis dunkelrot, von rund
bis dattelförmig: Tomate ist längst nicht
mehr einfach Tomate.

Meist rot, meist rund und immer gesund

Tomatenkonfitüre

1 kg gemischte **Tomaten** in grobe Würfel schneiden und mit 2 fein gehackten **Zwiebeln** in einen Topf geben. 1 kg **Gelierzucker**, 1 **Lorbeerblatt**, 2 **Nelken**, 10 **Pfefferkörner** und 1 **Rosmarinzwig** ebenfalls in den Topf geben. Auf kleiner Flamme 1–1,5 Std. köcheln. Rosmarinzwig entfernen und die Konfitüre in saubere, heiss ausgespülte Einmachgläser füllen.



Volg-Spezialpreis
statt Fr. 44.-

nur Fr. **39.90**

Frische Ideen aus der
modernen Landküche



Tipps & Tricks

- Tomaten bei Zimmertemperatur lagern. Bei Temperaturen unter 10 Grad verlieren sie an Aroma.
- Soll die Tomate noch etwas nachreifen, kann man dies beschleunigen, indem man einen Apfel neben sie legt. Cherrytomaten reifen nicht nach.
- Grüne Tomaten gelten grundsätzlich als unreif. Es gibt aber Sorten, die grün bleiben oder dunkelgrün-rot sind, selbst wenn sie vollreif sind.
- Kaum von einem anderen Lebensmittel gibt es so viele verschiedene Produkte: Die Tomate ist auch als Sauce, Suppe, Püree, Saft, in Form von Dörrtomaten, Pelati und Ketchup beliebt.
- Fleischtomaten eignen sich gut zum Grillieren, Gratinieren und Füllen.
- Cherrytomaten schmecken am besten roh; gekocht verfeinern sie Pastasaucen und geschmortes Fleisch.
- Wer in Österreich nach Tomaten sucht, fragt nach «Paradeisern».

Bei den Tomaten sind die Babys die Ältesten: Die kleine Cherrytomate, auch Cocktail- oder Kirschtomate genannt, ist die Sorte mit der längsten Geschichte. Sie war in Südamerika bereits im 5. Jahrhundert populär. Christoph Kolumbus erwies sich als wahrer Entdecker. Er spürte nicht nur Amerika auf, sondern auch die kleine runde Frucht, die botanisch gesehen zu den Beeren zählt. Lange zierte die Pflanze nur die Gärten, bis die Italiener merkten, welch kulinarische Genüsse mit den leuchtend roten Kügelchen möglich sind.

ALLROUNDER UND PARTY-STARS

Rot und rund ist die Tomate immer noch. Doch gibt es sie heute zusätzlich in vielen anderen Formen von dattelförmig bis gerippt und in Farben von gelblich bis dunkelviolet. Jede Tomate hat ihre Vorzüge. Die gewöhnliche

Rundtomate ist die Allrounder-Tomate und eignet sich für alle Gerichte. Strauch- oder Rispen-tomaten werden am Zweig verkauft, sind ebenfalls vielseitig verwendbar und etwas stärker im Geschmack. Die grossen Fleischtomaten haben besonders viel Fruchtfleisch und wenig Kerne. Cherry- und Datteltomaten sind am aromatischsten, schmecken leicht süsslich und sind die Stars auf jedem Partybuffet.

VITAMINREICH, KALORIENARM

Eines haben alle gemein: Sie stehen bei den Schweizern hoch oben auf der Gemüse-Hitparade. Kein Wunder: Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt – auch hier sind die Cherrytomaten Spitzenreiter – sind sie sehr gesund. Und weil sie fast nur aus Wasser bestehen, sind sie zudem kalorienarm. Geradezu perfekt für den Sommer! ◀

Passt zum Zmorge, zu Ziegenkäse und Käseplatten, Grillfleisch oder mit Brot als Snack zum Wein: die würzig-süssliche Tomatenkonfitüre.

Immer frisch und knusprig...



... fragen Sie nach unseren Broten!

Fredy's steht für authentische Backwaren und so schmecken auch unsere Brote, nämlich rustikal und bodenständig. Unser Geheimnis – regionale Zutaten, Weizenkeime und Vollkornmehl geben unseren Broten den einzigartigen Geschmack.

- Holzofen Wild&Ruch
- Holzofen Mehrkornbrot
- Holzofen Huusbrot
- Maisbrot mit echter Polenta

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.fredys.ch



Ein gemütliches Frühstück mit Eiern von glücklichen Hühnern!

Sucht man zuunterst in Italien und zuoberst im Kanton Zürich nach Gutem für den Gaumen, wird man im Sangiovese Daunia IGT und dem Sternenberger fündig.

Käse nach Familienrezept



Urs Preisig, Inhaber der gleichnamigen Käseerei, mit seiner Lokalspezialität, dem Sternenberger.

Seit über 40 Jahren ist die Käseerei Preisig im Besitz der gleichnamigen Familie. Das Rezept für den Sternenberger hat Hans Preisig, der Vater des heutigen Besitzers Urs Preisig, erfunden. Wenn auch die technischen Anlagen laufend modernisiert wurden, ist die traditionelle und natürliche Herstellung des Käses geblieben. Neben vielen verschiedenen Käsesorten wie dem Sternenberger, dem Bratkäse Heisser Knaller oder Raclettekäse werden auch Molkereiprodukte produziert.

Wein des Monats
Sangiovese Daunia IGT
75 cl, statt Fr. 8.50
nur Fr. 5.90

Stiefelferse und Sternenberger



Käse des Monats
Sternenberger
100 g statt Fr. 2.80
nur Fr. 2.25



75 cl, statt Fr. 8.50
Fr. 5.90

Allein aus geografischer Sicht sind sie ein Traum-paar: Der Rotwein Sangiovese Daunia IGT wird in der Stiefelferse Italiens produziert. In der südlichsten Region des Landes profitieren die Reben von viel Sonne und milden Wintern.

IDEALER PARTY-WEIN

In Sternenberger, wo der Sternenberger herkommt, ist man dem Himmel ein Stück näher: Mit einer Lage von 900 Meter über Meer ist es die höchste Zürcher Gemeinde. Hoch hinaus zieht es auch Apulien: Aus einer der grös-

ten Weinbauregionen kommen je länger je mehr grosse Weine. «Modernes Weinschaffen für moderne Weingeniesser» lobt Weinautorin Chandra Kurt den Sangiovese Daunia IGT. Er wird aus 100 Prozent Sangiovese, einer der wichtigsten Traubensorten Italiens, gekeltert. Wer ein Stück süditalienische Lebensfreude in die Schweiz holen möchte, liegt mit diesem Wein richtig. Er ist der ideale Tropfen für ein Beisammensein in geselliger Runde. Der Sangiovese Daunia IGT passt zum Grillfest, Pasta-Plausch und

nicht zuletzt zu einem feinen Stück Käse wie dem Sternenberger. Der würzige Halbhartkäse wird in der Käseerei Preisig im Zürcher Oberland aus silo-freier Rohmilch hergestellt.

SILOFREIE ROHMILCH

Die Milch kommt von den Kühen der Bauern aus der Nachbarschaft und näheren Umgebung. Inhaber Urs Preisig ist überzeugt: «Qualität fängt beim Rohstoff an.» Die frische Zürcher Oberländer Bergmilch ist sicher mit ein Grund, weshalb der Sternenberger so beliebt ist. ▶

SANGIOVESE DAUNIA IGT 2010/2011

ITALIEN

FARBE: sattes Rubinrot.

CHARAKTER: weicher, leicht süsslicher Auftakt, fruchtbetont am Gaumen, mittlerer Körper. Easy drinking aus Apulien.

TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre.

PASST ZU: Fleisch- und Würstgrilladen, Pasta, Pizza, Crostini, Tapas.

GENIESSEN BEI: 14–16 °C.

BEWERTUNG: 16,5 Punkte/Jg. 2010.

NESCAFÉ 100G BEUTEL
AKTION IN IHREM VOLG
7.30 STATT 8.90

vom 2. bis am 7. Juli 2012



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

DIE GÜNSTIGSTE
KAFFEE MASCHINE
DER WELT.

NESCAFÉ
GET UNPLUGGED



Zäckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Neu im Volg

GENIESSE DEN MOMENT
GENIESSE DAS ORIGINAL



* ev. in kleineren Verkaufsstellen
nicht erhältlich

www.laeckerli-huus.ch



75 cl, statt Fr. 11.50
Fr. 8.50

FLEURIE AOC 2010/2011

FRANKREICH
FARBE: dunkles Rubinrot.
CHARAKTER: fröhlich, fruchtig, lebendig, elegant.
TRINKREIFE: bis 3 Jahre.
PASST ZU: zahlreichen Speisen und Gängen von Aperitif bis Käse.

GENIESSEN BEI: 14–16 °C.



75 cl, statt Fr. 20.90
Fr. 15.60

MARQUÉS DE RISCAL RESERVA RIOJA DOCa 2006

SPANIEN
FARBE: Kirschröt.
CHARAKTER: würzig und vielfältig, Nuancen von reifem Obst. Am Gaumen angenehmer, frischer und leichter Biss. Langanhaltender Abgang.

TRINKREIFE: bis 7 Jahre.
PASST ZU: Hartkäse, Geflügel, rotem und grilliertem Fleisch, Braten, Eintopf.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 17,25 Punkte.



75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.50

CABERNET SAUVIGNON CASWELL 2010

USA
FARBE: Granatro.
CHARAKTER: dichter, reifer Auftakt mit feinen Aromen nach Kirschen. Gut eingebundene, weiche Tannine, gefolgt von Vanillenoten und Röstaromen. Weicher, anhaltender Abgang.
TRINKREIFE: bis 4 Jahre.
PASST ZU: Braten, Wild, Grilladen, Käse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 16 Punkte.



75 cl, statt Fr. 10.50
Fr. 8.50

FENDANT AOC VALAIS 2010/2011

SCHWEIZ
FARBE: helles Gelb.
CHARAKTER: intensiver Duft nach Lindenblüten. Fruchtbetont am Gaumen, harmonisch mit schöner Vitalität.
TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre.
PASST ZU: Crevetten- und Meeresfrüchtesalat, Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Raclette, Fondue. Perfekter Aperitif.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte*/Jg. 2010.



75 cl, statt Fr. 12.90
Fr. 9.60

MARQUÉS DE RISCAL RUEDA 2011

SPANIEN
FARBE: blasses Gelb.
CHARAKTER: in der Nase fruchtige Noten. Am Gaumen charaktervoll und rassig. Idealer Sommerwein.
TRINKREIFE: bis 3 Jahre.
PASST ZU: Tapas, Fisch, weissem Fleisch, als Aperitif.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.



75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.50

CHARDONNAY CASWELL 2010/2011

USA
FARBE: Goldgelb.
CHARAKTER: ausgewogene nachhaltige Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen, Pfirsich begleitet von einem Hauch Heublumen. Im Abgang anhaltend mit spürbaren Noten von Vanille und Nelken.
TRINKREIFE: bis 3 Jahre.
PASST ZU: Salzwasserfischen, Muscheln, grilliertem Poulet, Kalbfleisch, mildem Käse.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 16 Punkte*/Jg. 2010.



75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.50

BIANCO SALENTO IGT 2010

ITALIEN
FARBE: blasses Gelb.
CHARAKTER: aromatischer Auftakt, der an Aprikosen, Fleur de Sel und Jasmin erinnert. Süffig, saftig, blumig. Viel Aroma, gepaart mit einer charmanten Leichtigkeit.
TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre.
PASST ZU: Fisch, Muscheln, Pouletschenkeln vom Grill, weissem Fleisch.
GENIESSEN BEI: 9–11 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte*.

WEINNotizen

Leichte und spritzige Weine sind ideal für Grillfeste und Gartenpartys. Weil man den Wein nicht nur zum Essen trinkt, sondern auch zwischendurch am Glas nippt, sollten sie dem Magen zuliebe nicht zu säurehaltig sein. Kühlen Sie den Wein an warmen Abenden ruhig etwas stärker als empfohlen.

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

MEINE Bestellung Aktion vom 2. bis 28. Juli 2012, solange Vorrat.

ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton SANGIOVESE DAUNIA IGT, 75 cl, nur Fr. 35.40 statt Fr. 51.–
- Anzahl 6er-Karton FLEURIE AOC, 75 cl, nur Fr. 51.– statt Fr. 69.–
- Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE RISCAL RESERVA RIOJA DOCa, 75 cl, nur Fr. 93.60 statt Fr. 125.40
- Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON CASWELL, 75 cl, nur Fr. 33.– statt Fr. 47.40

WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton FENDANT AOC VALAIS, 75 cl, nur Fr. 51.– statt Fr. 63.–
- Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE RISCAL RUEDA, 75 cl, nur Fr. 57.60 statt Fr. 77.40
- Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY CASWELL, 75 cl, nur Fr. 33.– statt Fr. 47.40
- Anzahl 6er-Karton BIANCO SALENTO IGT, 75 cl, nur Fr. 33.– statt Fr. 47.40

Ich hole den Wein in folgendem Laden ab:

Name Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Telefon Datum

Unterschrift

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Juli 2012, solange Vorrat.



EXTRÊME®



ALL  NATURAL



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

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

Mit Mango-Power

Ein berufliches Projekt, das gerade jetzt volle Konzentration verlangt. Ein langer Lern-Nachmittag vor einer Prüfung. Eine sportliche Herausforderung. Oder die Aussicht auf einen fröhlichen Sommerabend mit Kollegen. Ein kleiner Energie-Kick ist in solchen und ähnlichen Situationen auf jeden Fall hoch willkommen.

STARKER INHALT

Energy Drinks können durch ihre Inhaltsstoffe wie Koffein, Zucker und Vitamine belebend wirken und die Leistung steigern. Der exotische Mango-Geschmack des neuen Volg Mango Energy Drinks macht die schmale Dose zusätzlich zu einem beliebten Begleiter fürs ganze Jahr – jetzt im Sommer schmeckt er eisgekühlt besonders erfrischend. ◀

Kraftvoll wie die Sommersonne: Der neue Volg Mango Energy Drink liefert Sofort-Energie zum Mitnehmen.



Findet Platz in jeder Kühltasche für die Badi: Der Volg Mango Energy Drink in der stabilen Aluminium-Dose.

neu

250 ml
Fr. 1.10

Die Power-Dose aus dem Dorfladen: der neue Volg Mango Energy Drink.

Das Volg Knoblauchbaguette verleiht jedem Grillfest die nötige Würze. Hergestellt wird es in der Bäckerei Wick in Rapperswil (SG).

Knusperbrote mit Duftnote



Mike Wick (r.) und Harry Siegrist, Geschäftsleitung Bäckerei Wick und Delicasa: «Wir sind mit Volg aufgewachsen. Dass wir heute die Dorfläden beliefern dürfen, freut uns sehr. Volg ist im positiven Sinne unkompliziert und familiär geblieben.»

Man braucht kein speziell feines Näschen zu haben, um beim Betreten des Produktionsraums der Bäckerei Wick zu merken, was gerade produziert wird: Die Knoblauchmousse und die frisch gebackenen Brote verraten sich durch ihren Duft von allein. Für die Knoblauchbaguettes wird die Knoblauchmousse gemischt, portioniert, von Hand auf die Baguettes gestrichen und verpackt. 80 000 bis 90 000 Stück werden pro Jahr allein für Volg hergestellt.

ERSTKLASSIGE ZUTATEN

Wer nun glaubt, man müsse nur Butter und Knoblauch mi-

schen und auf irgendein Brot streichen, ahnt nicht, was hinter dem Knoblauchbrot steckt. Allein eineinhalb Jahre dauerte es, bis Delicasa-Inhaber Harry Siegrist mit Mike Wick einen Bäcker gefunden hatte, der ein Brot bäckt, das optimal zur Knoblauchmousse passt. Ebenfalls viel Zeit kostete es Harry Siegrist, die Knoblauchmousse so zu verfeinern, dass sie den richtigen Gusto hat. Schweizer Bio-Knospe-Senf, Schweizer Vorzugsbutter, das Naturprodukt Palmfett aus nachhaltigem Anbau und EU-Bio-zertifizierter Knoblauch sorgen für die Würze. «Mir ist es wichtig, erstklassige Zutaten zu verwenden und

zu wissen, woher sie kommen», sagt Siegrist.

IDEALES ZUSAMMENSPIEL

Für das perfekte Geschmackserlebnis ist auch das Zusammenspiel von Mousse und Brot ausschlaggebend. «Das Brot muss eine Konsistenz haben, damit die Knoblauchmousse leicht einzieht», verrät Bäcker Mike Wick. Obwohl das Knoblauchbaguette intensiv nach Knoblauch schmeckt, riecht man selbst nach dem Genuss nicht nach Knoblauch. «Man kann auch nach dem Genuss unserer Knoblibrote noch guten Gewissens küssen», versichern beide Herren lachend. ◀



1. Für die Knoblauchmousse werden Palmfett, Butter, Senf und Gewürze vermengt.



2. Das frisch gebackene Brot muss die richtige Konsistenz haben, damit die Knoblauchbutter gut einzieht.



3. Die Brote werden halbiert, die Knoblauchmousse kommt in exakten Portionen auf die Brote.



4. Das regelmässige Verteilen der Knoblauchmousse ist reine Handarbeit. Danach werden die Knoblibrote verpackt.

Von klein zu oho

Die Erfolgsgeschichte der Bäckerei Wick hat vor über 40 Jahren klein angefangen: 1970 eröffnete Mike Wicks Vater seinen Bäckerladen in Rapperswil. Aus dem Einmannbetrieb ist ein Unternehmen mit 84 Mitarbeitenden geworden. Wie es für Backwaren eine Mischung an Zutaten braucht, ist auch die Belegschaft gut durchmischt. Neben vielen langjährigen Mitarbeitenden ergänzen junge Kräfte den Betrieb. «Wir legen zudem viel Wert auf Weiterbildung. Sonst bleibt man stehen», sagt Mike Wick. Seit 2007 arbeitet die Bäckerei Wick mit der Delicasa zusammen.

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.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg 

Knoblauchbaguettes sind innert wenigen Minuten auf dem Grill oder im Ofen knusprig gebacken und genussbereit.

Die Musik ist sein Leben, die Schweiz sein Paradies, der Volg sein «Lädeli». Der Berner Mundart-rocker Gölä über seinen Volg Faulensee und wie sein Dorfladen ihm mit zum neuen Liebesglück verholfen hat.

Gölä: «Im Volg bi ig daheime»



Gölä hoch zwei

Doppelt so viel Gölä auf einen Streich. «Ängu u Dämone I» und «Ängu u Dämone II» enthalten 25 neue Mundart-Songs des Berner Musikers. «Die Songs sind neu – alles andere ist typisch Gölä», sagt Marco Pfeuti. Die CDs sind jetzt im Handel. Wer Gölä live hören möchte: am 9.11.2012 im Hallenstadion Zürich.





Aufs «Grüezi, Herr Pfeuti» folgt ein entrüstetes bern-deutsches «Was, Herr Pfeuti! Ig bi dr Gölä». Marco Pfeuti alias Gölä ist so, wie man ihn aus den Medien kennt: hemdsärmelig, sympathisch, direkt und einer, der trotz seinen Erfolgen ein Buezer ohne Starallüren geblieben ist. Minuten später sitzt man mit ihm am Holztisch in seiner Küche – zur Rechten die freie Sicht auf den Thunersee, zur Linken der direkte Blick auf Gölä's tätowierten Oberkörper. Ein Tattoo sagt mehr als tausend Worte: Direkt über dem Herzen des Musikers befindet sich das Berner Wappen – das Herz

der Schweiz und Göläs Heimat. «Die Schweiz ist ein Paradies», schwärmt er. Und das aus dem Mund von Gölä, der früher am liebsten gestern «uf u dervo» in die weite Welt wollte? – Diese Zeiten sind vorbei. «Erst durch meine Reisen habe ich gemerkt, wie schön wir es hier haben», sagt der 43-Jährige.

ZURÜCK ZUR MUNDART

Der Thunersee hat ihn wieder – mitsamt seinem Mundartrock. Denn obwohl Gölä einst nur noch englisch singen wollte, hat er jetzt gleich zwei CDs mit schweizerdeutschen Songs gefüllt (s. Box). Geschrieben hat er sie unmittel-



Göläs Herz schlägt für Bern – dies beweist das Tattoo auf seiner Brust (Foto unten links).

«Gueti Musig u es chauts Bier» heisst einer der neuen Songs. Zwei Dinge, die für Gölä zum Leben gehören.

Ein Hoch auf die Ballenbergwurst und den Alpkäse: Gölä ist ein treuer Kunde im Volg Faulensee – zur Freude von Filialleiterin Heidi Gempeler.

Ein eisgekühltes Volg Bier hat Gölä immer im Kühlschrank.

bar nachdem seine letzte Beziehung in die Brüche ging. Und weil er Gefühle am Besten in der Muttersprache ausdrücken kann, war für ihn klar, dass er bern-deutsch singen würde.

STAMMKUNDE IM VOLG

Die Liebe zur Schweiz geht für Gölä auch durch den Magen. «Ich könnte monatelang Chässchnitte essen», gesteht er. Wären da nicht die vielen anderen guten Dinge im Volg Faulensee: Würste, Hörnli, «es chüschtigs» Brot ... Das ist «Fuetter», wie es der Buezer am liebsten hat. Besonders «pässlen» ihm die «Feins vom Dorf»-Produkte wie der Alpkäse oder die Ballenbergwurst. Nicht Wurst ist ihm sein Volg: Er ist ein treuer Stammkunde im Dorfladen. Im Volg Faulensee schätzt man ihn, wie er den Volg schätzt. «Hier trifft man sich, hier kennt

man sich, hier bin ich einfach dä Gölä», sagt er. In «Mis Lädeli – da, wo ig daheim bi» würde er darum in Mundart rocken, würde er seinen Volg besingen.

SCHARFE STORY

«Im Volg bekomme ich alles, was ich brauche», resümiert Gölä. Einzig die exotische scharfe Gewürzmischung Sambal Olek suchte er eines Tages vergeblich in den Regalen und wich darum in einen anderen Laden aus. Dort funkte es zwischen ihm und Kassiererin Heidi, seiner neuen Partnerin. «Ich habe es also auch Volg zu verdanken, dass ich meine neue Liebe gefunden habe», schmunzelt Gölä. Die Liebe zum Volg Faulensee ist natürlich geblieben – auch, weil mit Filialleiterin Heidi Gempeler ebenfalls eine Heidi dort arbeitet, die er ins Herz geschlossen hat. ◀

Demnächst auf **3+**

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Regula Müller kocht: Champagnercremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 7,5 dl Champagner oder Schaumwein,
z.B. Volgaz
- 1 l Bouillon
- 3 dl Milch
- 3 dl Rahm
- Salz, Cayennepfeffer, Curry

Zubereitung

1. Butter in Pfanne erwärmen, Zwiebeln darin andünsten.
2. Mit dem Champagner oder Schaumwein ablöschen, bei starker Hitze ca. 25 Min. zu sirupartiger Konsistenz einkochen.
3. Bouillon dazugeben, ca. 25 Min. auf ca. 2 dl einkochen lassen.
4. Milch und Rahm dazugeben, mit Gewürzen abschmecken, mit dem Pürierstab schaumig rühren und servieren.

Zubereitung: 70 Min.

Das Rezept für überbackene Schweinsmedaillons an Schnittlauchsauce finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Frau Müller, wie sieht für Sie ein gelungener Samstag aus?

Wenn ich den ganzen Tag Zeit habe, ein schönes Abendessen für Gäste vorzubereiten. Dazu gehören für mich die Tischde-

koration und ein mehrgängiges Menü. Natürlich geniesse ich auch den geselligen Teil sehr.

Und wie sieht das Alternativprogramm aus?

«Ich spiele seit 30 Jahren begeistert Volleyball und ich gehe sehr gerne pilzeln: Im Frühling Morcheln, im Herbst Eierschwämme und Steinpilze.»

Dann stehen bei Ihnen viele Pilzgerichte auf dem Menüplan?

Ich koche sehr saisonal und natürlich auch oft Pilze. Mein

liebstes Lebensmittel sind aber Spargeln – zu schade, dass die Saison dafür so kurz ist.

Wo holen Sie sich die Inspirationen?

Ich habe drei Kochzeitschriften abonniert und kaufe immer mal wieder eine zusätzliche am Kiosk. Dann natürlich aus Kochbüchern oder aus dem Internet, zum Beispiel, wenn ich in einem Restaurant etwas Feines gegessen habe und das nachkochen will.

Was gefällt Ihnen am Volg in Pfyng?

Unter anderem das feine Brot, das täglich vom hauseigenen Beck gebacken wird. ◀

Für ihre Gäste kocht Regula Müller aus Pfyng (TG) mit viel Hingabe und Liebe zum Detail. Eines ihrer delikaten Menüs stellt sie in «Ösi Chuchi» vor.

«Ich koche gern

aufwändig»

«Ösi Chuchi» auf **3+**

Erstausstrahlung:
Sonntag, 1. Juli, um 16.30 Uhr

Wiederholungen

Ab 5. Juli jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter www.ösiichuchi.ch

Findet immer wieder
prickelnde Kochideen:
Regula Müller aus Pfyng.

Lust auf ein frisches Sandwich?

NEU:
Jetzt bei Volg!*



* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

FÜR BESSERES.
www.hilcona.com



MORE & MORE

Kochen, käsen, mixen – und das alles in den eigenen vier Wänden. Betreten Sie Neuland und entdecken Sie zusammen mit Freunden Hobbys zum Geniessen.



Die pensionierten Volg Mitarbeitenden Leo Führer, Vreni Hochuli und Josef Fässler (v.l.) gestalten ihre Freizeit aktiv und mit viel Genuss.

Aktiv After Work

Endlich pensioniert! Die wohlverdiente neugewonnene Zeit gilt es nun zu nutzen. 2012 wurde zum «Europäischen Jahr des aktiven Alterns» erkoren. Mit dem Ziel, Menschen anzuregen, Neues auszuprobieren und andere Hobbys zu entdecken. Zuhause einen Kochkurs veranstalten, den

eigenen Käse herstellen oder in die Rolle des coolen Barkeepers schlüpfen, sind drei Ideen, die in guter Gesellschaft grossen Spass machen, einfach umzusetzen sind und erst noch Hochgenuss bereiten. Und wenn es einen doch einmal hinaus in die weite Schweiz zieht, gibt es passende Ausflugsziele. ▶

Passionierte Hobbyköche: Josef Fässler (68), links, und Peter Weber (66) aus Zuzwil (SG) stehen täglich am Herd und kochen gern in guter Gesellschaft.

CHECKLISTE

- Menü aussuchen
- Kochmützen und Schürzen organisieren
- Zutaten einkaufen, bereitstellen, evtl. vorbereiten
- Küchengeräte, Messer, Werkzeuge bereitstellen
- Rezeptkarten ausdrucken oder gestalten
- Aufgaben auf die einzelnen Personen verteilen

Raffinierter Hauptgang: der Schweinsbraten mit Rüebli-Stock.

Vorspeise:

Salat mit Knusperschnecken

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blätterteig, rechteckig, ausgerollt
- 1 EL Senf
- 3 EL Mandeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Grana Padano
- 100 g Rohschinken, fein geschnitten
- 2 Eiweiss, steif geschlagen
- 4 Handvoll Blattsalat, gerüstet
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Blätterteig mit Senf bestreichen, Mandeln mit Olivenöl vermischen, übrige Zutaten dazugeben.
2. Blätterteig mit der Mischung bestreichen, einrollen. Ca. 30 Min. in den Gefrierer stellen. In 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf ein Backblech legen, bei 185 °C 12–15 Min. backen.
3. Salat auf Teller verteilen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Salat mit Sauce beträufeln, mit den Schnecken und nach Belieben mit Sprossen garnieren.

Rundum gelungener Start: der Salat mit Knusperschnecken.

Ein Dinner mit Freunden im Restaurant in allen Ehren. Doch weit mehr Spass macht es, in einer lustigen Runde in der Küche zu stehen, gemeinsam ein Menü zu kreieren und dieses danach mit einem guten Tropfen zu geniessen. Für einen Kochevent in den eigenen vier Wänden braucht man kein begnadeter Koch zu sein. Auch Laien werden am Brutzeln, Backen und Braten im Kollektiv gehörig den Plausch haben. Denn dieser steht ganz klar im Vordergrund.

Wählen Sie daher lieber ein einfaches Menü, anstatt sich und andere zu überfordern.

DIE GUTE IDEE

Zu etwas ganz Besonderem wird der Anlass, wenn Sie Kochschürzen individuell bedrucken lassen (z.B. bei t-shirt-drucker.ch) und echte Kochmützen organisieren. Sie haben jemanden in der Gruppe, der lieber nicht kochen möchte? – Überlassen Sie dieser Person einfach das liebevolle Dekorieren des Tisches. ▶

AUSFLÜGE FÜR GENIESSER:

Kochkurs extern: Jeden Monat finden in Aarau (AG), Gossau (SG) und Wangen an der Aare (BE) kreative Volg-Kochkurse statt. In jedem «Öise Lade» finden Sie den aktuellen Kochkurs. Mehr Informationen: www.volg.ch (Rubrik «Aktuell»).

Fruchtig und luftig: In Altnau, dem Apfeldorf mit Sti(e)l, wandert man auf einem einfachen Rundweg ca. 2 Stunden auf dem **Obstlehrpfad Altnau (TG)** und erfährt bei herrlicher Aussicht auf den Bodensee Wissenswertes zu Äpfeln und Birnen.

Kaffeekränzchen: Jeweils am letzten Mittwoch des Monats kann man in der Jura World of Coffee in **Niederbuchsiten (SO)** einem Röstmeister kostenlos über die Schulter schauen. Speziell: die Barista-Show für Gruppen. www.juraworld.ch

Hauptgang:

Schweinsnierstückbraten

mit Rüebl-Kartoffelstock und gefüllten Zucchetti

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schweinsnierstückbraten
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 4 Rüebl, fein gewürfelt
- ¼ Sellerie, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 l Rotwein
- 800 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 2,5 dl Milch
- 3 Zucchetti
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 1 EL Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- 1.** Fleisch im Bräter scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebel mit Lorbeer und Nelken bestecken, Sellerie und ein Drittel der Rüebl in den Bräter geben, anbraten. Tomatenpüree dazugeben, Zwiebel beigegeben, mit Wein ablöschen, etwas einkochen.
- 2.** Braten dazugeben, ca. 2,5 Std. schmoren, gelegentlich wenden.
- 3.** Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in Salzwasser weich kochen.
- 4.** Milch und restliche Rüebl in einem Topf weich kochen. Kartoffeln und Rüebl durchs Passevite drehen, Milch und wenig Butter dazugeben, mit Schwingbesen kräftig rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 5.** Zucchetti vierteln, aushöhlen, Tomatenwürfel, Sbrinz und etwas Zucchettifleisch vermischen, in die ausgehöhlten Zucchetti füllen.
- 6.** Zucchetti in einer Gratinform im Ofen bei 175 °C ca. 20 Min. schmoren.

Geselligkeit geht durch den Magen



Dessert:

Coppa del Nonno

Zutaten für 4 Personen:

- 1 P. Mandelguetzi
- 1 EL Amaretto
- 100 g Zucker
- 100 g Baumnüsse, grob gehackt
- 0,5 dl Wasser
- 1 P. Vanilleglace

Zubereitung:

- 1.** Guetzi in Stücke brechen, mit Amaretto beträufeln.
- 2.** Zucker karamellisieren, Baumnüsse dazugeben, mit Wasser ablöschen, zu zähflüssigem Caramel einkochen.
- 3.** Die Hälfte der Guetzi und Glace auf 4 Coupegläser verteilen, restliche Guetzi über das Glace geben. Mit Nüssen garnieren.

Der «Grossvater-Coupe» mit einem Hauch Amaretto rundet das Menü perfekt ab.

Eine gute Idee als Dankeschön für die Einladung oder als schnelles, feines Dessert: der 2-in-1-Volg Danke-Kuchen schmeckt einerseits nach Schokolade und hat andererseits eine fruchtige Ananasnote.

Selbst ist der Käser! In der Küche zuhause mit eigenen Händen einen Mini-Appenzeller herzustellen, ist einfacher als gedacht. Ein Käsekessi brauchen Sie dafür ebenso wenig, wie eine Kuh. Ein gewöhnlicher Kochtopf, die Milch aus Ihrem Dorfladen, ein Herd und ein Keller reichen vollkommen. Alles Weitere liefert das Set für Hobby-Käser, die «Heimkäserei». Von der Lab-Tablette bis zur Käseharfe ist alles drin, was ein Käser braucht. Ist der Käse fertig gestellt, reift er

während 2 bis 3 Wochen im Keller. Die Raumtemperatur, die Reifezeit und die Salzlösung, mit der er gepflegt wird, beeinflussen Geschmack und Aussehen des Käses.

PRIVATE CHÄSTEILET

Jetzt wird es spannend: Wie sind die Käse Ihrer Mitkäser herausgekommen? – An einer gemeinsamen Chästeilet trifft sich die fröhliche Gruppe wieder und verkostet die verschiedenen Eigenproduktionen. ▶

Die Küche wird zur Käsererei



1. Milch und Jogurt auf 32 Grad erwärmen, Lab in lauwarmem Wasser auflösen und in die warme Milch rühren.

Käsen macht Lust auf Käse. Und weil der eigene Käse zuerst reifen muss, genießen Hobby-Käser erst einmal eine bunt gemischte Käseplatte.



Er geht gerne fischen, sie ins Fitnesscenter, Käse lieben beide: Das pensionierte Ehepaar Dora und Leo Führer (beide 64) aus Chur wagt sich an einen Käse, Marke Eigenproduktion.

KÄSE ERLEBEN:

Käsegrotte: Ein Denkmal für den Käse steht in Gstaad (BE). Über 3000 Käselaike, darunter historische Raritäten, wurden in der Molkerei Gstaad unterirdisch eindrücklich platziert. Besichtigung auf Anmeldung. www.molkerei-gstaad.ch

Käse-Schau: In Schaukäseereien ist man dabei, wenn Profis käsen. Auch selber käsen ist möglich. Z.B. in der Appenzeller Schaukäseerei in Stein (AR), Film im Käsekinno inklusive. www.schaukaeserei.ch. Mehr Schaukäseereien: www.switzerland-cheese (Rubrik «Wissenswertes»).

Fondue-Weg: In der Molkerei Schönried (BE) gibt es fixfertig gepackte Rucksäcke, die mit einer Fonduemischung sowie allen Utensilien gefüllt sind, die es für ein Fondue braucht. Damit macht man sich auf den Wanderweg mit speziellen Fondue-Rastplätzen in der freien Natur. www.fondueweg.ch



3. Die Form mit dem Käsetuch auslegen, auf das Abtropfbrett stellen und körnige Käsemasse einfüllen.



4. Käse während 24 Stunden abtropfen lassen. Nach 1 Stunde ist der Käse bereits so fest, dass er gewendet werden kann.



2. Die Milch zugedeckt 30 Min. stehen lassen. Sie gerinnt und wird fest wie ein Jogurt.



Für grosse und kleine Käseliebhaber ab 7 Jahren:
Heimkäseerei Fr. 39.80
Bestellen: www.schaukaeserei.ch
(Shop, Freizeit)

Cocktails statt Kaffeekränzchen

FACHSIMPEN

Abseihen Abgießen vom Shaker durchs Barsieb ins Servierglas

Blender elektrisches Gerät zum Mixen

Crusta Zucker- oder Salzrand am Glas

Crushed ice zerkleinertes Eis

Dash ein Spritzer

Daiquiri Cocktail auf Basis von weißem Rum

Jigger doppelseitiger Barmessbecher

Stir rühren

Strainer Barsieb

Tonic mit Tonic aufgefüllt

On the rocks auf Eiswürfeln



Cappuccino-Cocktail

Für 4 Drinks:
2 Espresso auf 4 Longdrinkgläser verteilen, je 2 cl Baileys und je 1 EL Amaretto in jedes Glas geben, mit Milchschaum garnieren.



Macht das Kaffeekränzchen zum Apero: der cremige Cappuccino-Cocktail.



Melonendaiquiri

Für 1 Drink:
1 Melone aushöhlen. Fruchtfleisch tiefkühlen. 6 cl Rum, 3 cl Limettensaft, 100 g tiefgekühltes Melonenfruchtfleisch und 3 EL Zucker im Standmixer gut mixen, in die Melone füllen.



Gurken-Tonic

Für 4 Drinks:
1 Gurke schälen, in grobe Würfel schneiden, mit 5 Eiswürfeln im Mixer pürieren. Mit 4 dl Tonic-Wasser aufgießen, aufrühren und auf Gläser verteilen. Mit Gurkenstreifen oder Gemüse garnieren.

Gemüse zum Schlürfen: der Gurken-Tonic.

So bunt wie an der Strandbar geht es bei einem Cocktail-Kurs auch bei Ihnen zuhause zu und her. Vom grünen Gurken-Tonic bis zum roten Erdbeer on ice ist ein farbenfroher und fröhlicher Anlass garantiert. Neben den Zutaten für die Drinks sollten Sie genügend Eis, einen elektrischen Mixer sowie nach Belieben Zutaten zum Dekorieren der Drinks im Haus haben. Mit Sirup, Zucker, Cocktailkirchen, Holzspießen und Früchten lässt sich bereits mancher Blickfang fürs Glas anrichten.

Mixen macht Durst und Hunger: Planen Sie durstlöschende, alkoholfreie Drinks wie den Durstigen Emil ein und vergessen Sie nicht, für Häppchen zu sorgen.

FLÜSSIGES FESTHALTEN

Beim Shaken, Lachen, Schlürfen und Machen: Fotografieren Sie die Hobby-Barkeeper in Action. Wenn Sie die Fotos später zu einem Album zusammenstellen oder mit den Rezepten auf eine CD brennen, bleibt der flüssig-fröhliche Abend noch lange fest in Erinnerung.

FLÜSSIG UNTERWEGS:

Bier entdecken: Brauereiführungen, Bierdinner oder -Aperos, Hobbybierbrauerkurse oder beim Brauen zuschauen kann man z.B. im **Brauhaus Sternen, Frauenfeld (TG)**, www.brauhaus.ch, oder in der **Biervision Monstein, Davos (GR)**, www.biervision-monstein.ch

Auf zum Wein: Von **Maienfeld bis Malans (GR)**. Weinwanderkarte mit Restaurant-Tipps und Winzern auf dem Weg bei www.graubuendenwein.ch. Wer lieber fährt, entdeckt das wunderschöne **Lavaux am Genfersee (VD)** mit dem **Lavaux-Express**. www.lavauxexpress.ch

Schnäpchen-Schnäppchen: Kostenlos kann man versuchen, auf einem Rundgang hinter das Geheimnis des Appenzeller Alpenbitters zu kommen. Appenzeller Alpenbitter AG, **Appenzell (AI)**. Führungen: April bis Okt., jeden Mi, 10 Uhr, ca. 1,5 Std. Gruppen mit mind. 10 Pers. auf Voranmeldung: jederzeit möglich.

Nicht ohne – der Auftritt in der Melone: **der exotische Melonendaiquiri**.

Besonders cool: **der Erdbeer on ice** mit einer «Crusta» aus Zucker und Sirup.

Erdbeer on ice

Für 4 Drinks:

250 g **Erdbeeren** rüsten, mit 3 EL **Zucker** und 1 Spritzer **Zitronensaft** vermischen, für 20 Min. ins Tiefkühlfach stellen. Ge-eiste Erdbeeren mit 8 cl **Wodka** in den Mixbecher geben und gut mixen. In Cock-tailgläser giessen.



Durstiger Emil

Für 4 Drinks:

2 **Orangen** auspressen, mit 1 l **Miner-alwasser** mischen, auf 4 Gläser verteilen und servieren.



Erfrischender Auftakt ohne Alkohol: **der durstige Emil**.

Laden zum Cocktail-Spass: die beiden pensionierten Volg-Mitarbeiterinnen **Elsbet Frei aus Kloten (I.)** und **Vreni Hochuli aus Lufingen (ZH)**.



Bull Vodka

www.BULLVODKA.ch

Alkohol verantwortungsvoll konsumieren



Grillfleisch von AGRI NATURA erfreut den Gaumen und das Gewissen: Es stammt aus nachhaltiger Produktion und von Schweizer Bauernhöfen.

Ein Gewinn

auf dem Grill



Grillieren wie ein Profi: Mit dem Genesis S-330 von Weber wird das Grillieren zum Erlebnis.



Ob Steak, Entrecôte oder Plätzli: AGRI-NATURA-Fleisch stammt zu 100 Prozent von Schweizer Tieren.

Ein Grillfest ist an sonnigen Sommertagen genau das Richtige, um in geselliger Runde den «Gluscht» auf fleischige Leckerbissen zu stillen. Ob saftige Steaks, knusprige Pouletschenkel, zarte Plätzli oder würzige Spiessli, das vielfältige Angebot von AGRI-NATURA-Grilladen lässt keine Wünsche offen. Die hochwertigen Produkte sind mit ausgewählten Gewürzmischungen grillfertig mariniert, so dass der feine Fleischge-

schmack optimal und ausgewogen zur Geltung kommt.

ZUM WOHL DES TIERS

Geniessen kann man AGRI-NATURA-Produkte gleich doppelt. Denn das Fleisch stammt ausschliesslich von einheimischen Tieren. Die Schweizer Bauern legen grossen Wert auf das Wohl ihrer Tiere. Diese werden gemäss den strengen Richtlinien von IP-SUISSE in besonders tierfreundlichen Stallungen ge-

halten, erhalten regelmässig Auslauf und artgerechtes, natürliches Futter. Insgesamt eine umweltverträgliche, nachhaltige Produktion. Da kann man die Natur voll auskosten! ◀



Unser bestes Stück Natur.

www.agrinatura.ch

Wettbewerb



Woher stammt das AGRI NATURA-Fleisch?

- A Aus Deutschland
- B Aus der Schweiz
- C Aus Italien

1. Preis
im Wert von Fr. 2300.-

Ein Weber-Grill Genesis S-330

2. und 3. Preis
im Wert von je Fr. 1200.-

Ein Weber-Grill Spirit

4.–24. Preis
im Wert von je Fr. 100.-

Ein Volg-Einkaufsgutschein

25.–48. Preis
im Wert von je Fr. 50.-

Ein Volg-Einkaufsgutschein

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Juli 2012 unter www.volg.ch

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

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

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

Nicht drängeln, es hat genug für alle.
 Holen Sie sich jetzt Ihr Calanda im Volg.
 *nur regional erhältlich

CALANDA
 1780
 goldenes Bier
 Alpenregion

CALANDA
 goldenes Bier
 Alpenregion

CALANDA
 goldenes Bier
 Alpenregion

Natürlich anders.

Kaum gefischt. Schon FINDUS.

Findus Crack-Sticks
 100% FILET
 mit Südkalmarerfilet, geräucherter Maifisch
 10 Stück
 MSC
 Omega-3

Findus Goldbutt-Filets
 Filets de Carrelet
 400g e
 MSC

Findus 10 FISCH-STICKS-POISSON
 100% FILET
 10 Stück
 MSC
 Omega-3

Findus
 Frisch. Frischer. Findus.



Ruth Angst (r.) freut sich, dass Doris Etter die gute Zusammenarbeit mit den Lengnauer Dorfvereinen ebenso engagiert weiterpflegt.

Als lebendiges Dorf mit einem aktiven Vereinsleben kann die Gemeinde Lengnau (AG) auf viele engagierte Einwohner zählen – und auch auf den Volg.

Aktiver

Dorfladen für

aktive Vereine

Lengnau – immer auf Trab! So lautet der vom Ortswappen-Schimmel abgeleitete Leitspruch der Gemeinde im aargauischen Surbtal. Und das Motto kommt nicht von ungefähr, schliesslich sind mehr als 30 verschiedene Vereine – und damit auch ein grosser Teil der Bevölkerung – im Ort aktiv. Der grösste Dorfanlass ist das «Halt-Festival» – ein von vielen freiwilligen Helfern organisiertes viertägiges Musik- und Comedy-Festival –, welches jedes Jahr viele Besucher anlockt.

VOLG AUF TRAB

Bei einem derart lebendigen Dorf- und Vereinsleben ist selbst-

verständlich auch der Volg-Laden auf Trab und immer zur Stelle, wenn es für einen Vereinsanlass oder ein Dorffest Lebensmittel und Getränke zu organisieren gilt. «Die guten Beziehungen zu unseren Dorfvereinen sind mit den Jahren gewachsen. Man kennt sich und kann sich stets aufeinander verlassen», erklärt Ruth Angst vom Volg Lengnau. Vor ihrer Pensionierung im April war sie 33 Jahre im Dorfladen tätig, ab 1994 als Filialleiterin. Besonders ihr Pikett-Dienst, bei dem sie bis spätabends erreichbar war, um Nachschub liefern zu können, wenn an einem Fest etwas auszugehen drohte, wurde von den

Vereinen sehr geschätzt. «Deshalb habe ich mir vor Jahren auch mein erstes Handy gekauft», erinnert sich Ruth Angst.

VOLG – EIN ZWEITES ZUHAUSE

Vor einigen Wochen hat die aufgestellte 64-Jährige die Filialleitung an ihre Nachfolgerin Doris Etter übergeben. Obwohl seither offiziell im Ruhestand, bleibt Ruth Angst «ihrem» Volg Lengnau aber weiterhin treu und unterstützt das Verkaufsteam immer dienstags beim Einräumen der Warenanlieferung und an der Kasse. «Von einem Tag auf den anderen einfach aufzuhören, wäre mir schwergefallen, schliesslich ist der Volg in all den Jahren zu meinem zweiten Zuhause geworden», erzählt sie schmunzelnd. Mit grosser Freude stellt sie fest, dass auch Doris Etter die enge Zusammenarbeit mit den Dorfvereinen ebenso engagiert weiterführt. ◀



Gesundheitsbewusste Käseliebhaber dürfen sich freuen: Der neue Appenzeller® BALANCE ist leicht und dennoch gewohnt würzig.

Das neue Appenzeller Leichtgewicht



Ausgewogen würzig:
 Appenzeller® BALANCE
 ½ Fett, Portion ca. 200 g
 100 g
Fr. 2.20

Appenzeller® BALANCE*
 ½ Fett, ½ Laib
 100 g
Fr. 2.40



Für alle bewussten Geniesser, die sich gesund ernähren und trotzdem auf nichts verzichten wollen, hat Appenzeller® Käse eine Neuheit kreiert: Appenzeller® BALANCE. Dank teilentrahmter Milch ist der neue Käse von Hardegger Käse Jonschwil leicht bekömmlich und schmeckt dennoch einzigartig mild-würzig. Seinen Ge-

schmack verleiht ihm wie bei allen Appenzeller®-Sorten die geheimnisvolle Kräutersulz, mit welcher der Appenzeller® BALANCE während der mindestens sechswöchigen Reifezeit gepflegt wird.

ÜBER 25 KRÄUTER

Die Zutaten der Kräutersulz bleiben streng geheim. Verraten wird

jedoch Folgendes: In einem aufwändigen Verfahren entsteht aus einer Mischung von über 25 Kräutern, Wurzeln, Blättern, Blüten, Samen und Rinden ein einzigartiges Extrakt. Im Volg-Regal ist der neue Käse an der weiss-hellblau-roten Etikette zu erkennen. Der leichte Appenzeller® ist gerade an heissen Sommertagen ein perfektes Häppchen. ◀

Fruchtige Energie:
 Volg Traubenzucker,
 200 g

Fr. 2.10

Pasta alla svizzera:
 Schüssig Premium
 Pappardelle
 250 g

Fr. 2.95
 statt Fr. 3.35

Schleckspass hoch zehn:
 Chupa Chups Beutel
 Best of 10
 120 g

Fr. 2.55
 statt Fr. 2.85


Knusper-Bärchen:
 Pom-Bär Paprika*
 100 g

Fr. 2.20
 statt Fr. 2.45

Klassiker mit Schoggi-Mantel:
 Basler Lächerli au chocolat
 au lait*
 120 g

Fr. 7.80
 statt Fr. 8.70

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

jüdischer Kerzenleuchter	▼	Angeh. eines german. Volks	▼	Prüfgerät	▼	veraltet: zwei	▼	englisch: bei	▼	starker Zweig	Backzutat	▼	von Sinnen	▼	Vorn. d. schw. Hoteliers Ritz	Frucht des Ölbaums	ein Adverb	Vorläufer der EU										
Stockwerk	▶					eine große Frucht	◀	13				5																
Kiefer		hart, unbeugsam	15	Bürgersteig, Gehweg	▶								Fastnacht		mit ... und Trug													
	▶	9				schweiz. Dramatiker, † 1910	18						Schornstein			8		kläglich, erbärmlich										
Wagnis	▶								<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <h2 style="text-align: center; color: white; background-color: #e91e63; margin: 0;">IHR GEWINN</h2> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">2-mal ein Wenger-Set im Wert von je Fr. 724.-</p> <div style="text-align: center;">  <p>WENGER</p> </div> <p style="font-size: small;">Damit sind Sie unterwegs jederzeit bestens ausgerüstet: Das Reise-Set von Wenger besteht aus einem robusten Allround-Rollkoffer 46L, einem Taschenmesser mit 25 Funktionen und einer Uhr mit Saphirglas. Innovation, Präzision und Qualität sind seit jeher zentrale Werte von Wenger. Infos: www.wenger.ch. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p> </div>																			
	▶			Edelgas																			kant. Auto-kennzeichen		Rauschgift-händler (engl.)		kleinster Kanton	
	▶			14																			schweiz. National-Zirkus		Dezi-liter (Abk.)			
Teil des Gesichtes	voll-jährig		Bedrängnis	▶																			3			Fremd-wortteil: nicht		
geschlossener Hausvorbau	▶																											1
int. Kfz-Z. Republik Niger	▶																											
Berührungsverbot		ungar.-schweiz. Pianist, † (Géza)																										
	▶					Ausruf des Erstaunens																						
	▶																											
schott. Autor † (Sir Walter)		Vorname der Gardner †				lat. Abk.: und so weiter																						
Alt-Bundesrat (Vorn.)	17																											
Mutter von Abel (A.T.)						Gehalt eines Angestellten																						
schweiz. Parlament																												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der Firmen Wenger und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Weich und umweltfreundlich:
 Duckies Feuchttücher verde*, 30 Tücher



Fr. 3.25
statt Fr. 3.65

Sichere Sauberkeit:
 Sun Pulver Reinigung & Schutz*, 1 kg



Fr. 6.60
statt Fr. 8.20



neu

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Juli 2012 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 24. Juli 2012 unter **0901 260 360**, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. Juli 2012 ein SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Juli 2012 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Wenger», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 2. bis 28. Juli 2012.

AKTUELLERTIPP

Stillt den Durst unterwegs und
zu Hause: Henniez Mineralwasser mit
viel, wenig und ohne Kohlensäure.

Quellfrische Wander-Welten

Mit Henniez erfrischend die Schweizer
Wälder entdecken: Die iPhone App
Henniez-Ways enthält 39 schöne
Wanderrouuten in der ganzen Schweiz.



HENNIEZ



www.henniez-ways.ch



Jetzt ist die ideale Zeit, um die Wanderschuhe hervorzuholen und einen ausgedehnten Waldspaziergang zu unternehmen. Ideen für den passenden Ausflug liefert die iPhone App Henniez-Ways. Mit dieser App, die 2012 in einer neuen Version via 3G und EDGE heruntergeladen werden kann, wird Wandern erfrischend einfach: Angaben zu Distanz, Dauer und Schwierigkeitsgrad helfen, die richtige Wahl zu treffen. Jeder Streckenvorschlag enthält eine detaillierte Beschreibung mit Fotos und Karten, an denen man sich orientieren kann. Die

wichtigsten Highlights entlang der Route, wie Restaurants, Aussichtspunkte oder architektonische Sehenswürdigkeiten, sind markiert. Ein Baumführer hilft, die wichtigsten Baumarten zu identifizieren und dank der GPS-Ortung lassen sich die nächstgelegenen Wanderungen anzeigen.

GESCHÜTZTES QUELLGEBIET

Die Natur spielt bei Henniez eine wichtige Rolle. Nach einer langen unterirdischen Reise entspringt das natürliche Mineralwasser im Herzen der Domäne von Henniez, einem aussergewöhnlichen und

geschützten Gebiet mit über 100 Hektaren und 70 000 Bäumen. Damit das Mineralwasser von Henniez auch in Zukunft seinen charakteristischen Geschmack bieten kann, setzt Nestlé Waters Suisse alles daran, den Schutz der natürlichen Ressourcen auszuweiten. Das Eco-Broye-Programm umfasst 400 Hektaren rund um die Domäne von Henniez. Ziel dieser Zusammenarbeit ist es, lokale Naturschutz- und Wirtschaftsförderungsinitiativen anzuregen und gemeinsam mit lokalen Beeinflussern konkrete Massnahmen zum Wohl aller zu ergreifen. ◀

Für den ganz grossen Durst

Pulver für 10 Liter Lipton Ice Tea

6.40
statt 10.⁶⁰ CHF
Lipton Ice Tea
Peach

6.20
statt 10.³⁰ CHF
Lipton Ice Tea
Lemon



Aktionsangebot gültig vom 09.07. – 14.07.2012



LIPTON ICE TEA. DER ERFRISCHENDSTE EISTEE

FREIZEIT



Zehnkämpfer Benjamin Gföhler ist fit von Oberarm bis Fuss.

Ab Ende Juli stehen die grossen Leichtathleten an den olympischen Spielen in London am Start. Auch in der Schweiz starten junge Leichtathleten durch: zum Beispiel der von Volg gesponserte Zehnkämpfer Benjamin Gföhler. Er wurde dieses Jahr U20-Hallen-Schweizer-Meister im Siebenkampf, war schon an der U18 WM sowie an der Europäischen Jugend-Olympiade dabei und träumt davon, sich einmal olympisch mit den ganz Grossen zu messen. Mehr über den fitten 18-Jährigen auf Seite 43.

GLASKLARE SOMMERTRÄUME

Filigranes Glas statt stahlharte Muskeln geben in unserem Kochkurs den Ton an. Richten Sie mit unseren Kochprofis Gerichte an, die für Auge und Gaumen ein Genuss sind, und holen Sie sich Ideen vom Anrichten bis zum Zubereiten. Kreativität ist auch bei den neuen Naturena-Kursen gefordert: Wir fertigen originelle Wohnaccessoires an. Wofür Sie sich auch entscheiden: Gute Sommerlaune ist bei all unseren Ideen inklusive. ◀

Fit und vielseitig

Ob springen und werfen, schnitzen und formen oder kochen und anrichten: Unsere Freizeit-Tipps im Juli sind sportlich, kreativ und appetitlich.



Naturena. Stilvolle Deko-Objekte. Seite 39



Kochkurs: Genuss im Glas Seite 41

Volgi & Volgine. Sommervogel-Ratespass

Seite 45



So sanft, wie ich es mag

KOSMA Universalwatte:

saugfähig und vielseitig anwendbar

KOSMA Premium Vlies Watte pads:

weich und fusselfrei

KOSMA Wattestäbchen:

für die tägliche Schönheits- und Körperpflege

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

feel GOOD – feel FLAWA
www.flawa.ch



FLAWA®

Nanu, Nana! In den neuen Volg-Naturena-Kursen im August kreieren Sie originelle Hingucker für Ihr Zuhause – vom Edelweiss über Nana-Figuren bis zum Windlicht.

Dekorationen für schöneres Wohnen



Fricktal: Windlicht aus Schwemmholz

Kurs 1: Sa, 18.08.2012, 9–13 Uhr*
Kurs 2: Sa, 18.08.2012, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Mit Schwemmhölzern lassen sich aparte Deko-Gegenstände gestalten. Die gereinigten Fundstücke werden auf die gewünschte Länge gebrochen oder geschnitten, gebohrt und mit Draht verbunden. Die aufgereihten Schwemmhölzer mit ihren unterschiedlichen Formen und Farben legen Sie um eine zylindrische Glasvase, befestigen sie und schon haben Sie ein einzigartiges Windlicht, das sowohl drinnen wie draussen für ein stimmungsvolles Ambiente sorgt.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren

Kleidung: Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, denn es wird teilweise draussen in einer Remise gearbeitet.

Mitbringen: Mind. 40 gereinigte, gerade Schwemmholzstecken von ca. 20–30 cm Länge und 2,5–3,5 cm Durchmesser.

Leitung: Angelika Kuttruff, Wiezikon b. Sirnach, www.lafemfleur.ch

Preis: Fr. 155.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für Ihr Windlicht.

* In den Kurszeiten ist 1 Std. für die Mahlzeit eingerechnet.



Seebachtal: Wohnaccessoire im Tiffany-Stil

Kurs 1: Do, 09.08.2012, 9–18 Uhr
und Fr, 10.08.2012, 9–18 Uhr
Kurs 2: Sa, 11.08.2012, 9–18 Uhr
und So, 12.08.2012, 9–18 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Bei der Tiffany-Technik wird mit buntem Glas und Fundstücken experimentiert, die man in der Natur, in Metallmulden oder in Brockenhäusern entdeckt. Sie erhalten durch einen Glaskünstler eine Einführung in die Grundtechnik und lernen, Glas zu schneiden und zu löten. Sie erstellen räumliche Objekte und fügen Buntglasteile zu Lampen, Spiegeln, Windlichtern oder Lichtskulpturen zusammen.

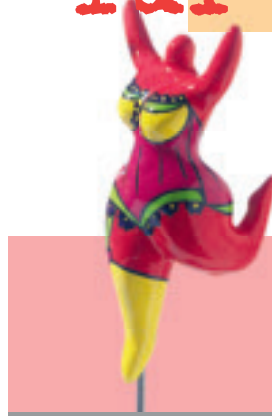
Teilnehmer: 10 Personen ab 12 Jahren

Kleidung: Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, denn der Kurs kann teilweise draussen stattfinden.

Mitbringen (wer möchte): inspirierende Teile zum Einbauen, z.B. rostiges Blech, Kupfer, Messingteile, Schwemmholz, Fliesen o.a.

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

Preis: Fr. 280.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für Ihr Tiffany-Wohnaccessoire.



Werdenberg: Little Nanas

Kurs 1: Mi, 08.08.2012, 10–16 Uhr
und Do, 09.08.2012, 10–18 Uhr
Kurs 2: Sa, 11.08.2012, 10–16 Uhr
und So, 12.08.2012, 10–18 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Die üppig-bunten Frauenfiguren von Niki de St. Phalle verströmen Lebensfreude und gute Laune. Aus Aludraht, Alufolie und Modelliermasse formen Sie am ersten Kurstag Ihre eigene kleine Nana. Die tanzende, sitzende oder stehende Grundform nehmen Sie zum Trocknen im Backofen über Nacht nach Hause. Am zweiten Kurstag schleifen Sie Ihre Figur, bemalen sie mit knalligen Acrylfarben im Pop-Art-Stil und lackieren sie.

Teilnehmer: 14 Personen ab 16 Jahren

Kleidung: Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, denn es wird teilweise draussen in einer Remise gearbeitet.

Mitbringen: 1 Fön, 5 leere Konfigläser, Transportbehälter für die Nana.

Leitung: Daniela Häbig, Freiburg (D)

Preis: Fr. 210.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre kleine Nana (Grösse 20–25 cm).



Zugerland: Edelweiss schnitzen

Kurs 1: Sa, 18.08.2012, 9–16 Uhr
Kurs 1: Mi, 22.08.2012, 9–16 Uhr

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

Programm: Verblüffend echt sehen die Edelweiss-Blumen aus, die Sie unter kundiger Anleitung des versierten Holzbildhauers aus Lindenholzstäbchen schnitzen. Nachdem Sie sich mit dem Schnitzwerkzeug vertraut gemacht haben, verwandeln Sie drei kleine Rohlinge in Edelweiss-Blüten. Die Alpenblumen arrangieren Sie zum Abschluss auf einem Bruchstück aus Speckstein zu einem aparten Gesteck, so dass Ihr Schnitzwerk wunderbar zur Geltung kommt.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren

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

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

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

Preis: Fr. 150.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihr Edelweiss-Arrangement und die Benützung des Schnitzwerkzeugs.

Anmeldungen für Kurse und Workshops

Internet: 1. 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: 16. Juli 2012

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



**Jetzt
wieder
aktuell**



**frifrench ,die Leichte'
voller Geschmack bei weniger
Fett - ideal für den Sommer**

In der beliebten 250ml-Flasche
Für Ihren Salat immer nur das
Beste - natürlich die feinen
Salatsaucen von frifrench.

* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



**Neues
Design!**



***frifrench*
das Original**

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

«Genuss im Glas» bei ...

Geben Sie Gas für den Abend mit Glas und melden Sie sich rasch an. Die Anzahl Plätze ist beschränkt.

Stapelweise Ideen für Gerichte, die im Glas serviert werden können, erwarten Sie in unserem neuen Kochkurs. Die edle Art, Speisen aufzutischen, ist ideal für eine Party. Doch auch Vorspeisen oder Desserts fürs gepflegte Dinner kommen in gläsernen Gefässen chic daher. An einem Abend mit viel Spass zeigen Ihnen unsere Kochprofis, worauf es beim Genuss im Glas ankommt, und geben nützliche Tipps und Tricks zum Einschichten, Anrichten oder Dekorieren. Glasklar ist: Für diese Gerichte werden Sie von Ihren Gästen sowohl für die Präsentation als auch für den Geschmack Beifall ernten.



Der Gipfel der Gläsergerichte

Stauen Sie zum Beispiel im Kochkurs bei Peter Gächter, welche kulinarischen Höhenflieger sich im Glas anrichten lassen.



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



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



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

CULINEA-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.

VORSCHAU

Wunderpfanne Wok. Die asiatische Pfanne ist ein Alleskönner. In ihr kann man etwas 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

Schoko-Schlaraffenland. Naschkatzen und Fleischtiger werden von diesem Kurs gleichermassen begeistert sein. Wir richten mit Schokolade und Kakao Überraschendes an. Ob süss im Dessert oder Gebäck, pikant in herzhaften Fleischgerichten oder in der Vorspeise – entdecken Sie verschiedenste Schokoladenseiten!
5. November 2012 in Gossau
6. November 2012 in Wangen a. d. A.
7. November 2012 in Aarau

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten, inkl. Apero, 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.



**Gewinne
deinen
perfekten Tag!**

powered by

Smartbox

www.NESTEA.ch

Teilnahmecode auf jeder 0.5L PET Promoflasche NESTEA lemon & peach. Kein Kaufzwang. Gratisteilnahme unter: 0848 80 8000.

NESTEA ist eine eingetragene Schutzmarke der Société des Produits Nestlé S.A. [Mit Genehmigung von Beverage Partners Worldwide S.A.]  2012 Beverage Partners Worldwide S.A. Alle Rechte vorbehalten.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhaltlich.

Nach einem Zehnkampf tut Benjamin Gföhler eines nicht: sich unruhig im Bett wälzen. «Da schläft man, untertrieben gesagt, immer ziemlich gut ein», erzählt er schmunzelnd. Kein Wunder: Innerhalb von zwei Tagen absolviert er zehn Disziplinen (s. Box), die alle möglichen Muskeln beanspruchen. Der Zehnkampf ist aber auch in der wettkampffreien Zeit nichts für Zimperliche. Sechsmal pro Woche wird dann hart trainiert.

TRAUM VON OLYMPIA

Dabei hat bei Benjamin alles einmal ganz locker angefangen: Als Primarschüler sprintete er bei Laufwettbewerben wie «Dä schnällscht Wintertuurer» mit. «Nur eine Disziplin auszuüben,

war mir aber zu langweilig.» Also meldete er sich aus Spass an einem nationalen Dreikampf an – und landete prompt auf Rang 2. Heute trainiert er beim Leichtathletik Club Zürich. «Mir gefällt, dass der ganze Körper gefordert ist und man überall stark sein muss. Das ist aber auch anspruchsvoll», sagt er. Doch das stört den ambitionierten Sportler nicht. Im Gegenteil. «Ich möchte mich ständig verbessern. Und einmal an einer Olympiade dabei zu sein, ist mein grosser Traum.» Ein weiteres Ziel hat er kürzlich erreicht: Er konnte sich für die U-20 Leichtathletik-WM qualifizieren, die vom 10. bis 15. Juli in Barcelona stattfindet.



Höher, weiter, schneller: Benjamin Gföhler braucht für den 100-Meter-Sprint nur 11,07 Sekunden, springt 4,30 Meter hoch und wirft den 1,5 kg schweren Diskus 38 Meter weit.

Mega, dieser

Multisportler

Gleich zehn Sportarten übt der von Volg gesponserte Zehnkämpfer Benjamin Gföhler aus.

Benjamin Gföhler

Wohnort: Elgg (ZH), Alter: 18, Sportart: Zehnkampf, Hobbys: Skifahren, mit Kollegen abmachen, grösste Erfolge: Teilnahme am European Youth Olympic Festival (EYOF) 2011, Teilnahme U-18-WM 2011, Hallen-Schweizer-Meister im Siebenkampf 2012, Teilnahme U-20 WM 2012.

Der Zehnkampf

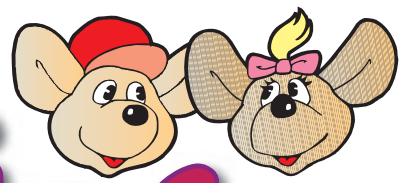
Disziplinen: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstossen, Hochsprung, 400-Meter-Lauf, 110 Meter Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen, 1500-Meter-Lauf. An einem Wettkampf werden an einem Tag die ersten fünf Disziplinen, am zweiten Tag die restlichen fünf absolviert.

Trident®



**DER
SCHRÄGSTE
KAUGUMMI
DER WELT!**

volgi & volgine



Jetzt gibt's wieder HEY

Im nächsten HEY warten nebst vielen spannenden Reportagen auch Extraportionen von Comic und Rätsel auf dich! Also: Hol dir das neue HEY – ab dem 9. Juli kostenlos in deinem Volg!

Ausgebüxt!

An einem Sommertag macht sich Familie Schmetterking auf einen Spazierflug...

Auf dem Weg nach Hause merkt Mama Schmetterking: «Oje, eins der Kinder fehlt!» Welches?

Shantina Weini/Stockphoto

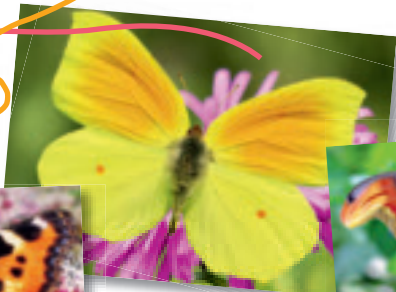
Von Tigern und Spinnern



Der Zitronenfalter wird fast 1 Jahr alt! Die meisten anderen Schmetterlingsarten leben nur wenige Wochen.

Der Atlasspinner ist der grösste Schmetterling der Welt. Mit ausgespannten Flügeln misst er fast 30 cm! Diese Schmetterlingsart lebt in Asien.

Das Tagpfauenauge (links) und der Kleine Fuchs gehören zu den häufigsten Schmetterlingsarten der Schweiz.





Lust auf Abkühlung

Entdecken Sie unsere Glace-Evergreens FRISCO Rakete, Winnetou und Pralinato Classico.



Rakete
Feste Rezzo



Rein natürliche Zutaten
Keine künstlichen Zusatzstoffe
Keine Konservierungsstoffe



Winnetou
12 mini mini

Rein natürliche Zutaten
Keine künstlichen Zusatzstoffe
Keine Konservierungsstoffe



ALL NATURAL

www.frisco.ch

PROFITIEREN UND GENIESSEN!

AKTION: 20% auf ALLE Magnum Multipacks vom 16.7. – 22.7.2012



LÄNGER ANHALTENDER
MAGNUM GENUSS



Mini Classic-
Almond-White x 6



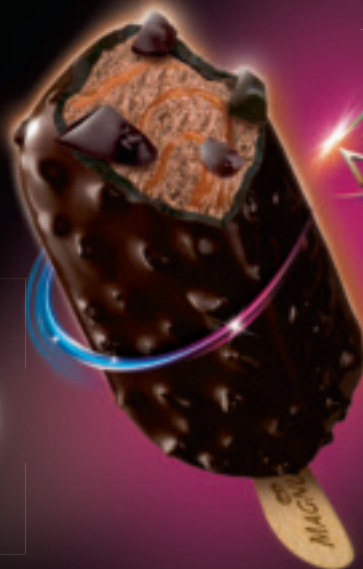
After Dinner x 10



Almond x 6



Classic x 6



NEU



Magnum Infinity
Chocolate-Caramel x 4*

www.magnum.ch

*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Unilever

Erfrischungsgetränke bringen
an schweisstreibenden
Tagen die ersehnte Abkühlung
im Glas oder als Glace.



Was darf es heute sein?
Im Dorfladen erwartet
Sie eine bunte Palette an
Erfrischungsgetränken.

Kühles

für die Kehle

Bunte Wasserglacen

Für 6 Glacen

3 Glace-Formen zur Hälfte mit Volg **Orangenlimonade** füllen, 3 Glace-Formen je zu einem Viertel mit **Orangensirup** füllen. Ins Gefrierfach stellen, bis die Flüssigkeit gefroren ist. Glace-Formen mit gefrorener Volg Orangenlimonade mit **Coca-Cola** auffüllen, jene mit Orangensirup mit **Citro** auffüllen, nochmals für einige Stunden in den Gefrierer stellen.

Lässt Kindheitserinnerungen
aufleben: selbstgemachte
Wasserglacen aus beliebigen
Erfrischungsgetränken.

So richtig Lust, einen kräftigen Schluck davon zu nehmen, macht es nicht, das Getränk, mit dem man sich im antiken Rom erfrischte: Posca, einer der ältesten bekannten Durstlöscher, bestand nur aus Trinkwasser und einem Schuss Essig. Da sieht die Welt der Erfrischungsgetränke heute zum Glück anders aus. Bunt und vielseitig bietet sie etwas für jeden Geschmack: Ein fruchtiger Sirup, eine prickelnde Limonade und zum wohlverdienten Feierabend ein alkoholfreies Bier – die Auswahl ist

gross. Gerade an heissen Tagen, wenn der Körper viel schwitzt, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wer nicht genug trinkt, macht schnell schlapp.

DER MIX-HIT: SCHORLES

Grossen Durst löscht man am besten mit Wasser. Auch leichte Schorles, ein Mix aus wenig Softdrink und viel Wasser, stehen im Sommer hoch im Kurs. Ab und zu darf es aber ruhig etwas süsser sein: eine Coca-Cola, ein Elmer Citro oder ein Ice Tea kommen dann gerade richtig! ◀

+ ORIGINAL
DAR·VIDA

**PIKANT
WIE PAPRIKA –
WÜRZIG IM
GESCHMACK!**



REZEPTE

Tomaten-Avocado-Salat mit Speck-Chips

Zutaten für 8 Gläser:

2 Tomaten, fein gewürfelt
1 Avocado, fein gewürfelt
½ Zwiebel, fein gehackt
1 TL Koriander, gehackt
1 EL Zitronensaft
5 Salatblätter, grün
4 Tr. Bratspeck
1 TL Tabasco
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten, Avocado, Zwiebeln, Koriander und Zitronensaft in eine Schüssel geben, vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Salatblätter in feine Streifen schneiden und auf 8 Gläser verteilen.



3. Bratspeck mit Tabasco marinieren. Ohne Zugabe von Fett in der Bratpfanne knusprig braten; auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

4. Tomaten-Avocado-Salat in die Gläser füllen, Specktranchen in der Mitte brechen und auf den Salat stecken.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: mit 50 g Sprossen garnieren. Tomaten schälen.

Tomatenschaum mit Sauerrahm und Lachs



Zutaten für 8 Gläser:

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
3 Tomaten, fleischig, grob gewürfelt
2 dl Weisswein
100 g Volg Rauchlachs
180 g Sauerrahm
1 Bd. Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.

2. Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weisswein ablöschen, gut einkochen.

3. Rauchlachs in feine Streifen schneiden, auf Gläser verteilen.

4. Tomaten mit dem Mixstab schaumig rühren, in Gläser füllen. Mit Sauerrahm und Dill garnieren.

Zubereitung: 30 Min.

ZUM SAMMELN

Chilibohnen mit Rindfleischstreifen

Zutaten für 8 Gläser:

1 Bt. Bohnensalat
½ Zwiebel, gehackt
1 Chili, gehackt
2 EL Essig
1 EL Tomatenpüree
1 Rindsplätzli à la minute
1 EL Bratbutter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnensalat in ein Sieb geben, gut abspülen und in eine Schüssel leeren.

2. Zwiebeln, Chili, Essig und Tomatenpüree gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rindsplätzli würzen, in einer Pfanne Bratbutter erhitzen, rundum kurz anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 65 °C 15 Min. abstehen lassen.



4. Sauce zu den Bohnen geben, in Gläser füllen. Rindsplätzli in feine Streifen tranchieren, auf Spiessli stecken, Bohnensalat damit garnieren.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: Anstelle von Rindsplätzli Entrecôte verwenden.

Broccolischaum

Zutaten für 8 Gläser:

1 Broccoli
1 EL Rapsöl
½ Zwiebel, gehackt
2 TL Mehl
3 dl Bouillon
2 dl Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Broccoli in Röschen teilen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Broccoli dazugeben, andünsten.

2. Mit Mehl bestäuben, mit Bouillon ablöschen. Broccoli weich kochen.

3. Mit dem Mixstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Milch dazugeben und nochmals schaumig mixen. In Gläser füllen.

Zubereitung: 40 Min.



HUGO REITZEL
 CREATEUR DE SAVEURS

FEIERN SIE DEN
NATIONALFEIERTAG
 MIT DEN EINZIG WAHREN
SCHWEIZER GURKEN
 TANTE ANITA'S !



VON HUGO **HUGO REITZEL** REITZEL



*: in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
 **: gemäss Test Tensioconsult April 2012, meistverkaufte Geschirrspülpulver Schweiz.



Nr.1

GESCHIRR-SCHUTZ



Sun
 REINIGUNG & SCHUTZ



PERFEKTE SUN REINIGUNG & DIE NR.1 IM GESCHIRR-SCHUTZ**

Aprikosenkaltschale

Zutaten für 8 Gläser:

- 300 g Aprikosen
- 10 Eiswürfel
- 1 EL Ingwer, gerieben
- ½ Zwiebel
- 1 TL Paprika
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Aprikosen halbieren, entsteinen, mit den übrigen Zutaten bis und mit Paprika in einen Mixbecher geben und gut mixen.
 2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Gläser füllen.
- Zubereitung: 15 Min.**

Brotsalat Zorba

Zutaten für 8 Gläser:

- 2 Ruchbrotscheiben, klein gewürfelt
- 100 g Feta, gewürfelt
- ½ Gurke, fein gewürfelt
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Oliven, gehackt
- 0,5 TL Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Ruchbrot im Ofen bei 220 °C 5 Min. rösten.
 2. Feta, Gurken, Zwiebeln, Oliven, Oregano, Öl und Essig vermischen, mit Pfeffer abschmecken.
 3. Brotwürfel zum Salat geben, in Gläser füllen, sofort servieren.
- Zubereitung: 25 Min.**



Sommersalat mit Brot-Chips

Zutaten für 8 Gläser:

- 2 Frischbackbaguettes
- 100 g Hörnli, gekocht
- 1 Peperoni, gewürfelt
- 1 Essiggurke, gewürfelt
- ½ Zwiebel, gehackt
- 0,5 EL Peterli, gehackt
- 3 EL Salatdressing

Zubereitung:

1. Baguette in 1 cm dünne Scheiben schneiden, im Backofen bei

220 °C 5 Min. rösten.

2. Übrige Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, auf die Gläser verteilen.
3. Brot-Chips in den Salat stecken und servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Savarin mit Früchten

Zutaten für 8 Gläser:

- 8 Löffelbiscuits
- 1 D. Fruchtsalat
- 2 EL Kirsch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Puderzucker

Zubereitung:

1. Löffelbiscuits brechen, so dass man den Glasboden damit auslegen kann.

2. Fruchtsalat in ein Sieb schütten, abropfen.
3. Kirsch, Zitronensaft und Puderzucker vermischen, Biscuits damit tränken.
4. Fruchtsalat über die Biscuits verteilen.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: mit Schlagrahm und Minze garnieren.

Erbsen-Crevetten mit Meerrettichwolke

Zutaten für 8 Gläser:

- 1 P. Crevetten TK
- 1 EL Erdnussöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Butter
- ½ Zwiebel, gehackt
- 150 g Erbsli TK
- 1 EL Meerrettich aus dem Glas
- 2 EL Schlagrahm aus der Dose
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Crevetten in Erdnussöl scharf anbraten, mit Sojasauce ablöschen, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.
2. Butter in die Pfanne geben, Zwiebeln und Erbsli dazugeben



und andünsten.

3. Crevetten wieder dazugeben, nochmals kurz garen und auf Gläser verteilen.
4. Meerrettich mit Schlagrahm verrühren. Erbsen und Crevetten damit garnieren.

Zubereitung: 20 Min.



ZUM WÜRZEN DAS BESTE.

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

GANZ NACH DEINEM GESCHMACK

JETZT
IN AKTION
VOM
2.-7. JULI



Mit Verantwortung
genießen.



FELDSCHLÖSSCHEN

PREMIUM

 [FACEBOOK.COM/FELDSCHLÖSSCHEN-PREMIUM](https://www.facebook.com/feldschlösschen-premium)

Bohnen mit Speck-Spiessli

Zutaten für 8 Gläser:

150 g Bohnen TK, aufgetaut
1 EL Butter
½ Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1,5 dl Bouillon
8 Specktranchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden, Butter in die Pfanne geben.
2. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Bohnen dazugeben mitdünsten.
3. Mit Bouillon ablöschen und etwas weiterdünsten, mit Salz



und Pfeffer abschmecken.

4. Specktranchen ohne Zugabe von Fett in der Bratpfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen, aufrollen und auf Holzspiesse stecken.

5. Bohnen in Gläsern anrichten, mit je einem Speck-Spiessli garnieren.

Zubereitung: 25 Min.

Bierfest

Zutaten für 8 Gläser:

2 Bratwürste
1 P. Kartoffelsalat
8 Salzstängeli
8 Salzbrezeli
Senf

Zubereitung:

1. Bratwurst im Wasser sieden.
2. Kartoffelsalat auf die Gläser verteilen, Würste aus dem Wasser nehmen und schälen.
3. Würste in je 12 Rädchen schneiden. Jeweils 3 Rädchen auf ein Salzstängeli stecken.

4. Auf den Kartoffelsalat je einen Klecks Senf geben und den Salzstangen-Wurst-Spiess darüber hängen.

5. Das eine Ende mit je einem Salzbrezeli granieren.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Kartoffelsalat mit Sprossen garnieren. Weisswürste verwenden.

Beeren-Traum

Zutaten für 8 Gläser:

8 Mini-Meringues
8 EL Beeren, gemischt
1 D. Vanille-Creme, z. B. Stalder

Zubereitung:

1. Meringues in die Gläser bröseln, die Beeren darüber verteilen.
2. Vanille-Creme über die Beeren verteilen.

Zubereitung: 5 Min.

Tipp: für eine diagonale Struktur Gläser schräg in einen Haufen Salz stellen, Meringues, Beeren und Creme nacheinander satt einfüllen.



Grissini-Sonnen

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.
2. Grissini mit genügend Abstand aufs Blech legen.
3. Am einen Ende der Grissini mit je 0,5 EL Parmesan eine runde Form (Sonne) ausstreuen.
4. Grissini für 4–5 Min. in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen und auf dem Blech liegen lassen, bis der Käse erkalte und fest ist.

Zubereitung: 10 Min.

Zutaten für 12 Stück:

12 Grissini
6 EL Grana Padano, gerieben



SICILIA[®]
Lemon and Lime Juice
ready to use
 Jetzt mit Rezeptetikette

HERAUSGEPICKT

Jau sun in uman da disa. Perquai na fiss jau mai vegnida sin l'idea da servir ina schuppa u macaruns en in magiel. Gea, quai fan Andreas Caminada ed auters cuschiniers da stailas, ma jau betg, na, jau fatsch quai per disa uschia sco adina.



Transparenza

Da Nadal hai jau però survegni in cudesch cun 100 recepts servids en in magiel. Jau hai sfeglià e legi e stoss dir che quai è in'idea raffinata per preschentar las tratgas a moda attractiva. Il bel da questa moda da preschentar è ch'ins po giugar cun las colurs dals products: tar ina tratga han ins emplenì vettas da pesto verd, da tomatas frestgas e setgas e da mozzarella uschia ch'il magiel vesa ora sco la bandiera taliana. Tar in dessert fa la panna cotta alva cun la chapitscha da pumaraida cotschna gist quaida da degustar ... Jau vegn segiramain ad empruvar ina u l'autra chaussa, ma jau sper fermamain dad era survegnir intgins tips co ch'ins empluna e derscha en il magiel. U datti utensils d'agid per ch'i gartegia ad emplenir? L'avantatg da questa «transparenza» è ch'ins vesa tut las chaussas deliziusas e lur colurs, ma deplorablmain ves'ins era tut las pastriqliadas. Co ston ins far quai, per che las colurs na sa maschaidan betg e ch'i na cula betg tut giu per las paraids dal magiel? Quai, suppon jau, vegn ad esser la pli gronda sfida da quests menus. U betg?

Cun salids cordials

K. Kohler

Karin Kohler-Pattis

Wussten Sie, dass ...

... die Website der Naturena-Erlebnishöfe einen neuen Auftritt erhalten hat? Frisch wie die Landluft im Fricktal (AG), Seebachtal (TG), Werdenberg (SG) und Zugerland (ZG) präsentiert sich ab sofort die digitale naturnahe Welt der vier Erlebnishöfe von Volg. Mit einem Klick auf den entsprechenden Hof finden Sie alle Infos zum Hof und den Gastgebern, dem Sinnespfad, dem Naturprojekt sowie Öffnungszeiten, Anreise und weitere nützliche Informationen. Die Naturena-Broschüre sowie das Kursprogramm 2012 können Sie ebenfalls bequem herunterladen. Besuchen Sie die Höfe jetzt virtuell unter www.naturena.ch



... es auf den Volg-Rundgängen in Landquart und Oberbipp noch freie Plätze hat? Jeweils am ersten Montag des Monats können Sie einen Blick hinter die Volg-Kulissen werfen. Nutzen Sie die Chance und ergattern Sie sich einen der letzten freien Plätze: In Landquart hat es noch an diversen Terminen Platz, in der neuen Verteilzentrale Oberbipp im August und Oktober, jeweils um 17.30 Uhr. Nach dem Rundgang erwartet Sie ein feines Zvieri oder Znacht. Insgesamt dauert der Besuch ca. 2 Stunden.*

Anmeldungen: www.volg.ch, Rubrik «Aktuell», «Volg-Rundgänge» oder unter Tel. 058 433 55 24.

* Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung leider nicht geeignet.



Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. bis 10. Preis, je ein Jahresabo der «GlücksPost» im Wert von Fr. 164.–, gewannen Daniela Lehmann aus Kollbrunn, Verena Zimmermann aus Geuensee, Catarina Girgin aus Pfäffikon, Beat Jegi aus Thalheim, Irma Tönz aus Vals, Alexandra Bosshard aus Rickenbach, Barbara Argast aus Gelterkinden, Rösly Stutz aus Hoch-

dorf, Rosmarie Rüedi aus Neunkirch und Georg Würsch aus Rüti. Fünf weitere Gewinner dürfen sich über je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– freuen; zehn Leserinnen und Leser haben je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.– gewonnen.

Lösungswort 05/12: «Kinderspielsachen»

Auflösung des Knorr-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 04/12: Antwort B, Georg Schmücker.

Der 1. Preis, 7 Nächte im Sheraton Hotel Waldhaus Davos für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Wert von Fr. 2000.–, geht an Claudia Kummer aus Oberentfelden. Den 2. und 3. Preis, 5 Nächte im Sheraton Hotel Waldhaus Davos für 2 Erwachsene und 2 Kinder, gewannen Fabienne Reichen aus Zollikofen und Anita Roth aus Itingen. Den 4. bis 10. Preis, je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 100.–, haben Joana Tollas aus Walzenhausen, Paul Waldner aus Oberdiessbach, Elisabeth Peter aus Rämismühle, Monika Leonhardt aus Benken, Peter Steiger aus Oftringen, Beat Lüdi aus Bowil und Albert Rohr aus Biberstein gewonnen. 50 weitere Leserinnen und Leser erhalten einen Volg-Gutschein im Wert von je Fr. 50.–.



Glückliche Gewinnerin: Claudia Kummer aus Oberentfelden erhält von Giuliano Mauri, Key Account Manager Unilever (r.), und Volg Produktmanager Andreas Lehmann den Gutschein für eine Woche Ferien.



© silenebrot - Fotolia.com

De grünen Duume

Der Duft von Lavendel verzaubert jeden Sommerabend – nicht nur am Mittelmeer. Der sonnenhungrige Halbstrauch kann auch bei uns recht alt werden, muss allerdings vor starkem Frost geschützt werden. Ideal wächst er an einer Hauswand, windgeschützt und nach Süden ausgerichtet sowie in trockenem, magerem Boden. Damit Lavendel mit der Zeit nicht auseinanderfällt, sondern weiter üppig blüht und kompakt wächst, muss er zudem zweimal jährlich gestutzt werden. Schneiden Sie jeweils nach der Blüte im Sommer die Triebe um einen Drittel zurück. Im Frühling werden die Stängel nochmals um zwei Drittel gekürzt. Achten Sie aber darauf, dass an jedem Trieb einige Blätter erhalten bleiben, damit der Lavendel wieder gut austreibt.

Demnächst

«Öise Lade» 08/12 erscheint am 26. Juli 2012.

Gerichte

mit Geschichte

Typische Schweizer Gerichte treffen auf Typisches aus der Schweizer Geschichte. Lassen Sie sich überraschen, was hinter echten «Eidgenüssen» wie Lauberhörnli, Chrütlichswur und dem Tellsplättli steckt.



Very

British

Anlässlich der Olympischen Sommerspiele in London präsentieren wir englische Gerichte mit einer Prise Swissness. Sportmoderator Paddy Kälin kommentiert diese mit Genuss und Biss.



Appenzeller® BALANCE

Ausgewogen leicht und würzig.

NEU
Jetzt probieren.

Der ideale Käse für alle gesundheitsbewussten Geniesser: Appenzeller® BALANCE wird mit fettreduzierter Milch hergestellt und ist besonders bekömmlich. Seine leicht-würzige Note verleiht ihm die geheimnisvolle Kräutersulz, mit der er sorgfältig gepflegt wird. Mehr Informationen auf www.appenzeller.ch

Fromage Käse Formaggio
Appenzeller®
SWITZERLAND

Der würzigste Käse der Schweiz.