

öise lade

Küche
aktuell

Feuer frei für
die Beilagen

Gutes von
der Glut

ab Seite 31



Neu bei Volg.



natürlich han ich's gärn.



Küche aktuell Feuer frei für die Beilagen



Editorial

Sommerzeit ist Grillzeit: Wenn es um ein feines Stück Fleisch oder eine Wurst vom Grill geht, greifen die Konsumenten gerne zu. Auch ich kann dieser Versuchung nur selten widerstehen und stelle mich an einem schönen Sommerabend gerne an den «heimischen» Rost.

Der Anteil an inländischem Fleisch ist bei Volg überdurchschnittlich hoch: Mehr als 90 Prozent des in den Volg-Läden angebotenen Fleisch- und Wurst-Sortiments stammen

Das Feuer ist entfacht

aus der Schweiz. Die gute Qualität kommt dabei nicht von irgendwoher, sondern

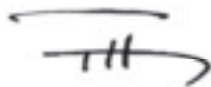
von der Marke Agri Natura. Das schweizerische Qualitätslabel hat sich seit seiner Einführung vor über 20 Jahren ganz der naturnahen und tierfreundlichen Landwirtschaft verschrieben. So unterliegen alle für Agri Natura produzierenden Betriebe den strengen Richtlinien von IP-Suisse, wobei besonders grosser Wert auf das Tierwohl gelegt wird: Die Tiere leben in tierfreundlichen Stallungen, erhalten regelmässig Auslauf und werden mit natürlichen Futtermitteln gefüttert.

In der vorliegenden Ausgabe vom «Öise Lade» entfachen wir das Grillfeuer und stellen Ihnen gluschtige Rezepte und heisse Tipps für eine abwechslungsreiche Grillsaison mit Fleisch, Wurst, Grillkäse oder Fisch vor. En Guete!

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



20

Typisch Schweiz –
Typisch Volg
Viel Frucht,
kaum
Kalorien



5 Küche aktuell

Feuer frei für die Beilagen

9 Kochschule

Kochen lernen von Profis

13 Einfach & bequem

An den Rost, fertig, los!

16 Marktplatz

Neu: Frisch-Convenience-Produkte

18 Weinerlebnis

Zwei im richtigen Verhältnis

20 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Viel Frucht, kaum Kalorien

23 Hausmarke

Eiskalte Neuheiten für heisse Zeiten

24 Volg. Im Dorf daheim

Dorfporträt Morgins mit Wettbewerb

26 Aktueller Tipp

Prost und en Guete!

29 Öisi Chuchi

Die Sendung aus Tifers (FR)

31 Mehr zum Thema

Grillieren: Gutes von der Glut

43 Wettbewerb

Gewinnen mit Toppits

45 Feins vom Dorf

Gemüse aus Berg (TG)

46 Novissimo

Neu im Volg

49 Familienpreis

Ein Sechser auf dem Grill

53 Freizeit Weinseminare

Weinwissen genussvoll erweitern

55 Freizeit Kochkurs

Mediterrane Gebäcke

57 Freizeit Naturena

Kreative Kurzferien

59 Volgi & Volgine

Sauglatte Sachen

61 Saison

Ruckzuck parat fürs Picknick

23

Hausmarke
Eiskalte
Neuheiten
für heisse
Zeiten



31

Das Themenheft
mehr zum
thema
Grillieren



THOMY®

Grill Tour 2013

Jeden Tag ein tolles Grill-Set zu gewinnen

Teilnahme auf

WWW.THOMY.CH & 



**In Aktion
vom 15.
bis 20. Juli
2013**

THOMY®

macht mehr draus

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Swissness am Grillfest: Feuer frei für die Beilagen

Grillieren auf gut Bernerisch:
Gabi Streit mit Tochter Melanie und
Freundin Madlen Schranz aus Uttigen (BE).



Laden Sie doch einmal zum
Bernbecue statt zum Barbecue.
Unsere Grill-Menüs stehen für
Schweizer Grillspass von der
Beilage bis zum Dessert.



Bernbecue

**Baked Potatoes mit
Speck-Sourcream**
Wie die Berner Röstli
servieren wir die klassische
Grillkartoffel mit Speck.

Meringues-Chriesi-Crumble
Die Emmentaler Spezialität Meringues, Kirschen und
Butterkrümel ergeben ein herrliches Grilledessert.

Zibele-Chuscht
Was wäre Bern ohne «Zibele»?
Marinierte Zwiebeln schmecken
als Beilage oder im Burger.

Tex-Mex-Salat mit Hamme
«Hamme» sagen die Berner zu Schinken.
Er bereichert den Tex-Mex-Salat.

Ein saftiges Steak oder eine würzige Wurst in allen Ehren – doch ohne die Beilagen wäre das Festmahl vom Feuer nicht komplett. Sie bieten einem erst noch die Möglichkeit, ein stimmiges Menü zusammenzustellen, indem man die einzelnen Komponenten anhand eines Themas auswählt. Aus dem amerikanischen Barbecue wird zum Beispiel mit ein paar feinen kantonstypischen Zutaten ein bärenstarkes Bernbecue. Wie Sie das Barbecue Berner Art zaubern, sowie zwei weitere Grill-Menüs mit einem Hauch Swissness, sehen Sie auf den nächsten Seiten. Zudem zeigen wir in der Kochschule, wie es sich für ein Schweizer Grillfest gehört, zwei feurige Ideen für Käsefans und zu den Grilladen passende Saucen. →



Die zu den Beilagen passenden Grilladen wie den Bern-Burger sehen Sie im Themenheft «Mehr zum Thema Grillieren» ab Seite 31.



«Piz Dolce»

Die Toblerone-Bananen-Spitzen sind bei Kindern bestimmt heiss begehrt.



Höhenfeuer

Äplermaggronensalat

Der Klassiker schmeckt auch sommergerecht als Salat umgesetzt.

Bergler-Bruschetta

Bireweggä statt Baguettebrot bildet die Grundlage für dieses Häppchen.



→ Typische Zutaten aus dem Kanton Bern geben beim Barbecue Berner Art den feinen Ton an. Jetzt heisst es: Ortswechsel! Auf zu neuen schmackhaften Ufern geht es mit «Grill au lac», einem Grill-Menü, bei dem man sich wie an einem lauschigen See im Welschland fühlt. Dazu gehört natürlich ein frischer Fisch oder ein Sommer-Fondue vom Grill mit Vacherin Fribourgeois, Brot und Weisswein. Ein typischer Waadtländer Weisswein wie der Féchy verfeinert auch die Weissweibutter mit Estragon. Das aus der französischen Küche bekannte Rataouille lässt sich ebenfalls grillgerecht umwandeln: Anstatt buntes Gemüse in der Pfanne zu rühren (frz. touiller), legt man es auf den Rost und vermischt es später zu einem herrlichen Sommersalat.

haben die Beilagen dieses Menüs einiges in und auf sich: das Bergler-Bruschetta ist mit einer Mischung aus Salsiz, Nüssen und Käse belegt; im Äplermaggronensalat stecken unter anderem Zibu, Äpfel und geröstetes Brot. Den krönenden Abschluss bildet der «Piz Dolce»: Getreu dem rätoromanischen Wort für «Berggipfel» ist er eine spitze Süssigkeit mit Toblerone. Dazu grillieren wir im «Mehr zum Thema» eine Bratwurst im Tortilla-Mantel. «Höhenfeuer» ist übrigens ein heisser Tipp für mobile Grilleure: Es ist ideal zum Mitnehmen und lässt sich geniessen, ohne dass man viel Geschirr und andere Anrichtehilfen benötigt – direkt aus der Salatschüssel oder von Hand. Und jetzt gilt es nur noch zu entscheiden: Welches Swissgrill-Menü wird Ihr persönlicher Sommerhit? ←



TIPP

Der österreichische Zweigelt passt optimal zu gehaltvolleren Speisen wie dem Äplermaggronensalat.

Grilltraum aus dem Alpenraum

Im Gegensatz zum luftig-leichten «Grill au lac» begeistert das «Höhenfeuer» mit zünftigeren Speisen. Urchig wie das Bergleben

Beilagen mit Bergluft und Seebrise

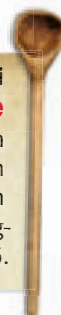


TIPP

Der erfrischende Watermark Chenin Blanc-Colombard ist ein angenehmer Gegenspieler zum währschaftigen «Chäs-Baguette-Pfännli».

Kochkurs Juli Mediterrane Gebäcke

Perfekt zum Grillplausch passen mediterrane Gebäcke. Viele Ideen für Backwaren, die nach Süden duften, erhalten Sie im neuen Volg-Kochkurs. Mehr Infos auf Seite 55.



Chäs-Baguette-Pfännli
Fast wie Fondue und «git au e gueti Luune».

Ratatouille-Salat vom Grillgemüse
Kräuter wie Thymian und Rosmarin verleihen dem Gemüse ein feines Aroma.

Weissweinbutter à l'estragon
Passt zu zarten Stücken wie grilliertem Fisch oder Poulet.

Grill au lac



Schweiz. Natürlich.

WEIL DIE ZUKUNFT HEUTE BEGINNT...

... setzen wir jetzt schon auf eine ökologisch und ökonomisch ausgewogene Landwirtschaft. Daraus produzieren wir IP-SUISSE Mehl, welches bei HIESTAND mit traditionellem Bäckerhandwerk zu hochwertigen, glustigen und knusprigen Brotspezialitäten verarbeitet wird. Aus Liebe zum Genuss.

Hiestand[®] 
OFENFRISCH GENIESSEN





TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Statt Tortilla-Chips Paprika- oder Nature Pommes-Chips zerbröseln und Käse damit panieren
- Panierten Emmentaler auf einer Alugrillschale am Rand des Grills grillieren. Käse grundsätzlich am besten in Alufolie, Alupfännchen oder auf Alugrillschalen zubereiten
- Fürs Chäs-Baguette-Pfännli statt Vacherin Fribourgeois Halbhartkäse wie Tilsiter oder Appenzeller verwenden
- Anstelle des selbst gemachten Pfännlis fertige Chäschiuechliformen oder ofenfesten Ramequin-Förmchen nehmen
- Weitere Käse, die sich gut zum Grillieren eignen, sind spezielle Grillkäse, der griechische Feta oder ein Tomme



Heiss auf Käse? Das ist man als echter Eidgenosse nicht nur während der Fondue- und Raclettesaison. Der Käse-Kenner weiss: Auch im Sommer auf dem Grill macht die Landesspezialität eine gute Figur. Selbst Fleischtiger werden begeistert sein: Ein Stück «Ämmitaler» macht den Bern-Burger einzigartig. Die unverkennbaren Löcher des Emmentalers werden dabei ausnahmsweise durch eine knusprige Tortilla-Chips-Panade verhüllt. Auch das Caquelon erhält ein Sommerkleid. Aus Alufolie entsteht ein Pfännli, das eine praktische Hülle für geschmolzenen Käse jeglicher Art darstellt.

SCHRITT für SCHRITT

Pfännli aus Alufolie



Quadratische Alufolienstücke zerschneiden. Bei jedem Stück einen 2–3 cm hohen Rand formen, Zutaten einfüllen.

SCHRITT für SCHRITT

Emmentaler panieren



Tortilla-Chips von Hand zerbröseln oder in einem Frischhaltebeutel mit Hilfe eines Wallholzes zerstoßen und in eine Schale geben.



Emmentaler im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Chips panieren. Den Vorgang nach Belieben wiederholen.



Bei einem Rindshamburger mit Sauce, Tomaten, Salat und «Zibele-Chuscht» verfeinert der panierte Käse später den Bern-Burger.



Koch-Ideen zum Mitnehmen

Eine gute Koch-Idee nach der anderen liefern auch die Volg-Rezeptflyer: Sie enthalten jeweils ein Hauptgericht sowie eine Vorspeise oder ein Dessert – und das jede Woche neu, kostenlos in Ihrem Volg.

Mit Emmentaler, Tortilla-Chips, Baguettes und Alufolie sind zwei Käsegerichte schnell grillbereit.





DANKIE, DASS IHR MICH SEIT 50 JAHREN SO GERN HABT:



Jetzt mitmachen und 1 von
50 tollen Preisen gewinnen.

Alle Infos auf den Chips-Packungen,
www.zweifel.ch oder
www.zweifel.ch/facebook

Wir tun alles für die besten Chips.



DIE CHIPS-
EXPERTEN

Kochschule



Cognac-Ketchup
Die Ü18-Variante mit Schuss.



Ketchup Oriental
Curry sorgt für die exotische Note.



Ketchup Zigeuner Art
Sardellenfilets, Kapern und Zwiebeln geben Pep.

Dip, Dip, Hurra! Ob man ein Stück Fleisch, Gemüse, Chips oder Pommes Frites in sie eintaucht: Saucen setzen dem Grillplausch die Krönung auf. Wie beim Grillgut ist die Auswahl riesig. Von der scharfen Salsa bis zur aromatischen Knoblisauce ist für jeden Saucen-Liebhaber etwas dabei. Und selbst wenn gerade nur die klassische Ketchup-Flasche zur Hand ist, steht würzigen Überraschungen nichts im Weg.

Welche Sauce darf es heute sein? Die Auswahl an würzigen Begleitern zum Grillgut ist gross.



Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 63 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Der Tessiner Grappa

Neu

Im Solera-Verfahren gereift.

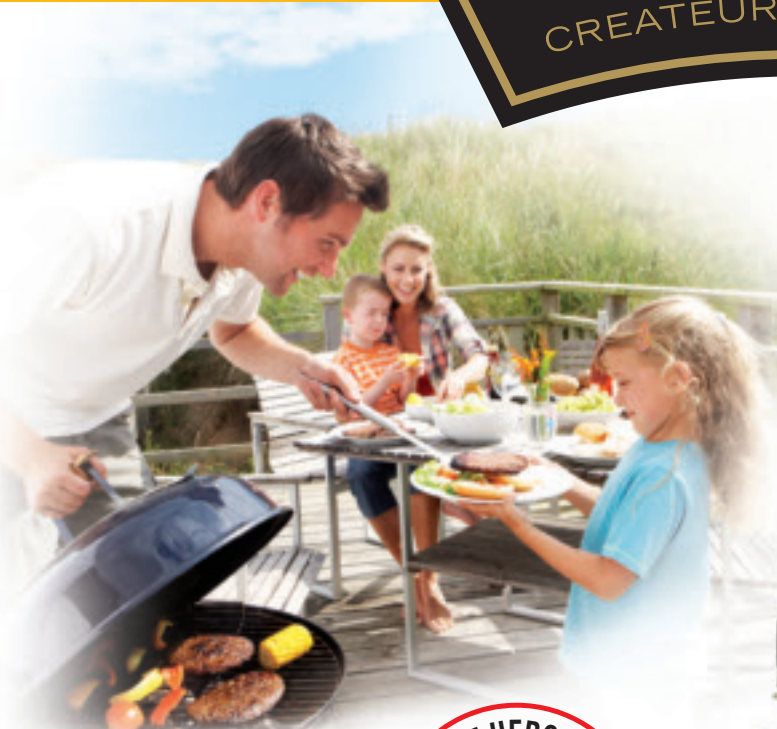
www.lateletin.com

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

HUGO REITZEL

CREATEUR DE SAVEURS

NEU!



GENIESSEN SIE DEN GRILLSOMMER

MIT DEN NEUEN HUGO REITZEL
MINI-SQUEEZES UND SALATENSAUCEN!



Diese Produkte sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Wenn der Magen knurrt und die Zeit knapp ist, machen wir am Grill kurzen Prozess mit Hochgenuss.

**An den Rost,
fertig, los!**

Andere Länder, andere Grillbeilagen: Die Amerikaner setzen auf den Baked Potatoe. Zur deutschen Wurst gehört ein Kartoffelsalat. Und am Schweizer Grillfest schwingt ganz klar der Hörnlisalat obenaus. Das Spannende am Salat mit der eidgenössischen Nudelspezialität ist, dass ihn kaum ein Koch gleich zubereitet. Der eine mischt Tomaten, Schinken und Essiggurken darunter, der andere haucht ihn mediterran mit Oliven, Dörrtomaten und Mozzarella an; die einen lieben ihn mit Mayonnaise, andere mit Balsamico-Sauce. Kurzum: Würde man fünf Gäste bitten, ans Grillfest ihren Hörnlisalat mitzubringen, hätte man wohl fünf verschiedene Salate zur Wahl. Für jeden Hörnlisalat gilt: Er braucht genügend Zeit zum Ziehen, um sein Aroma voll zu entfalten. Für den spontanen Hörnlisalat-Gluscht bieten sich zum Glück fertige Mischungen an. Aufgepeppt mit Cherrytomaten, Kräutern und Grillkäsewürfeln macht man daraus im Nu eine schmackhafte Eigenkreation.



Hörnlisalat mit Grillkäse

Für 4 Personen:
2 Pack fertigen Hörnlisalat in eine Schüssel geben, mit 5 halbierten Cherrytomaten und 1 EL gehackten Kräutern vermischen, 1 Pack Grill-Cheese Provençal gemäss Packungsangabe zubereiten, in kleine Würfel schneiden, unter den Hörnlisalat mischen.

Zwei Zutaten für eine schnelle Variante des Klassikers: Hörnlisalat und Grill-Cheese Provençal.



TIPPS&TRICKS

- Gut zum Hörnlisalat passen Kräuter wie Basilikum, Peterli und Schnittlauch
- Ein Knoblibrot dazu servieren
- Grillkäse bei mässiger Hitze am Rand des Grills zubereiten
- Statt Grillkäse in Stücke geschnittene gebratene Cervelas unter den Salat mischen

QimiQ-AKTION vom 19.06. bis 23.06.2013



QimiQ®

Sommerlich leichtes Himbeermousse



Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 250 g QimiQ Classic Nature
- 250 g Himbeeren
- 3 EL Zucker
- 0.1 dl Emmi Vollrahm

Für die Dekoration:

Himbeeren, Pfefferminzblätter

Zubereitung:

Ungekühltes QimiQ Classic Nature glatt rühren. Himbeeren mit Zucker beigegeben und gut verrühren. Emmi Vollrahm steif schlagen und unter die Himbeer-QimiQ-Masse ziehen.

In Schalen abfüllen und mindestens 4 Stunden kühlen.

Vor dem Servieren mit Himbeeren und Pfefferminzblätter dekorieren.



* in kleinen Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich. Nur solange Vorrat.



www.qimiq.ch

Vertrauen Sie Schweizer Qualität





Wer heiss ist auf eine Piña Colada, bereitet eine Dessert-Variante des bekannten Cocktails auf dem Grill zu.

Dessert mit Karibik-Flair



Piña Colada vom Grill
Für 4 Personen:
4 Ananasscheiben abtropfen, in 2 EL Mehl wenden, durch 1 verquirltes Ei ziehen und in 2 EL Kokosflocken wenden. Auf dem Grill goldbraun werden lassen, auf Teller anrichten, mit 1 Kugel Kokosglace servieren.
Tipp: statt Kokos- passt auch Vanilleglace.

Ist der Grill vom Zubereiten des Hauptgangs schon einmal angeheizt, nutzt man die Glut am besten gleich auch fürs Dessert. Die Piña Colada kennt man normalerweise als eiskalten Drink im Glas. Der cremige Cocktail aus der Karibik besteht klassisch aus Rum, Ananassaft und Kokosnusscreme und wurde 1978 sogar zum Nationalgetränk von Puerto Rico erkoren. Dass die Piña, wie die Ananas auf Spanisch heisst, auch vom Feuer schmeckt, beweist unser heiss-kalter Desserttraum. Die in Kokosraspeln panierten Ananasscheiben werden goldbraun grilliert und mit Glace serviert.

Heisse Kuchen-Idee

Zum feurigen Dessert vom Grill oder zu jeder anderen süssen Gelegenheit passt ein Stück Volg Danke-Kuchen perfekt! Der Volg Danke-Kuchen steht mit je einer hellen-fruchtigen und einer schoggigen Hälfte für doppelten Genuss. Er ist auch ein feines Mitbringsel fürs nächste Fest. Der Volg Danke-Kuchen wird exklusiv für Volg gebacken und ist ein hochwertiges Schweizer Produkt.



Sorgen für süsse Ferienstimmung hoch drei: Ananas, Glace und Kokosflocken.



TIPPS & TRICKS

- Statt Ananas aus der Dose frische Ananas verwenden
- Ananasscheiben bei grosser Hitze beidseitig nur kurz grillieren
- Ananasscheiben vor dem Panieren nach Belieben mit Rum marinieren
- Dessert mit Minzblättern garnieren





Auswählen ...



... einkaufen ...

Frisch-Convenience-Produkte: Essen zum Mitnehmen

Die Zeiten, an denen man punkt 12 Uhr von der Arbeit nach Hause fuhr, um dort ein gemeinsames Mittagessen mit der Familie einzunehmen, sind für die meisten Menschen vorbei. Heute ist man total mobil. Man arbeitet weiter entfernt vom Wohnort, ist häufiger unterwegs und nicht zuletzt effizienter: Die Mittagspause wird gern genutzt, um Sport zu treiben oder Einkäufe zu erledigen.

Jederzeit genussbereit

Mit diesem Tempo hält heute auch die Verpflegung mit. Die Frisch-Convenience-Produkte im Volg braucht man nur auszuwählen, einzukaufen und schon kann man sie geniessen, direkt vor dem Dorfladen, im Büro

oder auf einer Parkbank. Im Angebot ist etwas für jeden «Gluscht»: ein fruchtiges Müesli, ein bunter Salat, feine Sandwichs, knackiges Gemüse, saftige Früchte oder süsses Gebäck – alles frisch zubereitet.

Cleverer Becher

Gerade jetzt im Sommer kann das Essen nicht frisch genug ausfallen. Einen besonderen Frische-Kick haben die Becher der Snackgurken, Radieschen oder Datteltomaten zu bieten: Man füllt kaltes Wasser durch die runde Öffnung im Deckel, schüttelt den Becher vorsichtig durch und giesst das Wasser durch das Sieb im Deckel wieder ab. Das macht das Gemüse herrlich erfrischend knackig. Bon App!

Frisch und gut essen ohne Aufwand? – Das kann man von morgens bis abends mit den Frisch-Convenience-Produkten vom Volg.

Volg Wangen



...geniessen

Volg-Kundin Nora Müller
geniesst ihren Big-Shaker-Salat
«California» direkt vor dem Volg
Wangen.

Frisches zum Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri, Znacht

Mit den Frisch-Convenience-Produkten vom Volg ist man den ganzen Tag über rasch und gut gepflegt. Ein Müesli zum Zmorge oder Znüni, ein Salat oder Sandwich zum Zmittag, Früchte oder Gemüse als kleiner Snack zwischendurch, ein Stück Kuchen zum Zvieri und zum Znacht ein grosses belegtes Baguette. Die Produkte werden täglich frisch zubereitet und in der Schweiz hergestellt. Müesli und Sandwichs im Volg kommen unter anderem vom Dorfbeck.

Datteltomaten,
Snackgurken oder
Radieschen im
cleveren Becher.



Fruchtig-cremige Birchermüesli.

Bon App!



Feine Patisserie wie die Erdbeer-
schnitte für den süssen «Gluscht».



Von salzig bis süss:
Kartoffelsalat, Wurst-Käse-
Salat und in mundgerechte
Stücke geschnittene Früchte.



Sandwichs mit verschiedenen
Brotsorten und Belägen.



Diverse fixfertige Big-Shaker-
Salate wie «Toskana», ein
Mischsalat mit Nudeln, Oliven,
Cherrytomaten und Käse.

Was ist Convenience?

Vom englischen Wort convenient (dt. bequem) abgeleitet, stehen Convenience-Produkte für Genuss ohne Aufwand, da sie zum Sofortverzehr geeignet sind. Frisch-Convenience-Produkte befinden sich im Kühlregal. Auch Fertigmüesli, die nur noch erwärmt werden müssen, gelten als Convenience-Produkt.



Blassgelb und elfenbeinfarbig sind der Fendant AOC Valais Blanc d'Amour und der Appenzeller Balance nicht nur optisch ein leichtes Sommerpaar.

Zwei im richtigen Verhältnis

Frisch und süffig. So muss er sein, der perfekte Sommerwein. Ob zum Apero an der Frischluft, zur kalten Platte beim Jass oder zu einem leichten Fischgericht: Der Fendant AOC Valais Blanc d'Amour gehört jetzt in jeden Kühlschrank. Und sollte die eine oder andere Flasche den Sommer überdauern, darf man sich heute schon auf den Winter freuen. Als typischer Walliser begleitet er auch ein Fondue oder Raclette optimal. «Kühlen, aufschrauben und geniessen», schreibt die renommierte Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2013». Für sie ist der Weisswein eine «pure Gaumenwohltat» und steht für «modernes Wallis mit buntem Flower-Power». Für dieses Weinschaffen gibt es von der Weinexpertin hohe 17 Punkte und einen Stern für ein speziell herausragendes Preis-Leistungsverhältnis obendrein.

Appenzeller Leichtgewicht

Für alle Geniesser, die Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen, eignet sich der Appenzeller Balance. Das Leichtgewicht unter den Appenzeller Käsen wird mit teilentrahmter Milch hergestellt und weist daher einen reduzierten Fettgehalt auf. Das macht ihn nicht zuletzt auch leicht bekömmlich und zum idealen Sommerkäse. Seinen unverwechselbaren Geschmack erhält er, wie jeder Appenzeller Käse, durch die geheimnisvolle Kräutersulz, mit der er während der mindestens sechswöchigen Reifezeit gepflegt wird. Leicht und frisch präsentiert sich der mildwürzige Käse auch optisch mit seiner weiss-hellblau-roten-Etikette. Zusammen mit dem Fendant AOC Blanc d'Amour bildet er ein Paar, das man Schluck für Schluck und Biss für Biss als grosse Sommerliebe bezeichnen darf.



Wein des Monats
Fendant AOC Valais
Blanc d'Amour
75 cl, statt Fr. 10.50
Fr. 8.30

Käse des Monats
Appenzeller Balance
100 g, statt Fr. 2.40
Fr. 1.80

- 1. Fendant AOC Valais Blanc d'Amour 2011 Schweiz**
- 2. Marqués de Riscal Rueda 2012 Spanien**
- 3. Watermark Chenin Blanc-Colombard 2011 Südafrika**
- 4. Zweigelt 2011 Österreich**
- 5. Nero d'Avola Terre Siciliane IGT 2012 Italien**
- 6. Côtes du Roussillon AOC Vieilles Vignes 2011 Frankreich**
- 7. Marqués de Riscal Reserva Rioja DOCa 2007 Spanien**
- 8. Watermark Shiraz-Merlot 2010 Südafrika**

Mit Liebe zu Schweizer Käse



Den Appenzeller Balance bezieht Volg vom 1956 gegründeten Familienunternehmen Hardegger Käse in Jonschwil (SG). Inhaber Josef Hardegger und seine Mitarbeitenden wie Produktionsleiter Roman Engeli (Foto) setzen täglich all ihre Leidenschaft und ihr handwerkliches Können für die Herstellung, Pflege, Weiterverarbeitung und Konfektionierung von Schweizer Halbhart- und Hartkäse ein. Verarbeitet werden in der einstigen kleinen Dorfkäserei, die heute zu den bedeutendsten Käseproduktionsstätten der Schweiz zählt, jeden Tag rund 7000 Liter Toggenburger Milch.

Weinnotizen

Der ideale Partywein ist leicht: Weiss-, Rosé- und frische Rotweine sind optimale Begleiter zum Grillabend oder Sommerfest. Da der Wein nicht nur zum Essen, sondern auch für sich allein getrunken wird, sollte er nicht zu säurehaltig sein. Kühlmanschetten sind nützliche Helfer, um Weine an heissen Tagen bei Temperatur zu halten.



Charakter

Trinken Passt zu

Pkt.

Meine Bestellung

Helles Gelb. Intensiver Duft nach Lindenblüten, sehr mineralisch. Fruchtbetont am Gaumen, harmonisch mit schöner Vitalität	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8-10 °C	Aperitif, Süsswasserfisch, Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Raclette, Fondue	17*
Blasses Gelb. Duftnoten von tropischen Früchten, äusserst frischer und ausgewogener Wein	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8-10 °C	Fisch, Meeresfrüchten, kalten Platten, Poulet, Schinken, Teigwaren	
Mittleres Gelb. Aromen von exotischen Früchten. Weicher Auftakt, erfrischend im Abgang	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8-10 °C	Pouletgerichten, Weichkäse, kräftigen Meeresfischen, als Aperitif	16
Kräftiges Rubinrot. Komplexe, intensive Nase mit Aromen von schwarzen Kirschen, Holunder und einem Hauch von Gewürzen	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 15-17 °C	Österreichischen Spezialitäten wie Gröstl, Wienerschnitzel, Fleischknödel; Rehschnitzel, Hartkäse	16,25*
Dichtes Rubinrot. Lieblicher Auftakt mit Beerenaromen und Gewürzen, vollmundig und geschmeidig	Bis 4 Jahre, bei 18 °C	Rotem Fleisch, reifem Käse, Wild	
Tiefes Granatrot. In der Nase Aromen von roten Früchten und Leder, am Gaumen starker Ansatz von Gewürzen	Bis 4 Jahre, bei 18 °C	Saucengerichten, Fleischpaste, Wildschwein	16,5
Kirschfarben. Nuancen von reifem Obst, Früchten und Leder, würzig und vielfältig, langer Abgang	Bis 7 Jahre, bei 16-18 °C	Hartkäse, Geflügel, rotem und grilliertem Fleisch, Braten, Eintopf	17,75
Dunkles Rubinrot. Komplexe Aromen von schwarzen Beeren, Lorbeer sowie dezente Röstaromen von Mocca und Caramel	Bis 4 Jahre, bei 16-18 °C	Grillparty, Spareribs, Wild, Straussenfilet, kräftigen Saucengerichten	16,25

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FENDANT AOC VALAIS BLANC D'AMOUR, 75 cl statt Fr. 63 nur Fr. 49.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE RISCAL RUEDA, 75 cl statt Fr. 77.40 nur Fr. 57.60
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton WATERMARK CHENIN BLANC-COLOMBARD, 75 cl statt Fr. 53.40 nur Fr. 39.-
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton ZWEIGELT, 75 cl statt Fr. 45.- nur Fr. 33.-
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton NERO D'AVOLA TERRE SICILIANE IGT, 75 cl statt Fr. 55.80 nur Fr. 41.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CÔTES DU ROUSSILLON AOC VIEILLES VIGNES, 75 cl statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE RISCAL RESERVA, 75 cl statt Fr. 125.40 nur Fr. 93.60
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton WATERMARK SHIRAZ-MERLOT, 75 cl statt Fr. 57.- nur Fr. 41.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum

Unterschrift

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 3. bis 29. Juni 2013, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 3. bis 29. Juni 2013, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2013» von Chandra Kurt.

* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis



Typisch Schweiz – Typisch Volg

Inmitten von saftigen Wiesen hoch über der Gemeinde Wattwil (SG) liegt Heiterswil. Eine Aussengegend, die nur aus ein paar Dutzend Bauernhöfen besteht. Herzig und überschaubar ist auch die Produktionsstätte der Chäserei Molke. Gerade mal vier fleissige Hände füllen vier bis fünf Mal wöchentlich die 1600 Pet-Flaschen pro Tag ab. Sie gehören Käsermeister Max Schläpfer und seiner Mutter Fridy. Behilflich ist dem eingespielten Team eine einzige Maschine. Fröhlich bei der Produktion des Toggi Bergkäses gewinnt Max Schläpfer die wichtigste Zutat für die fruchtige Molke. Die beim Käsen anfallende Flüssigkeit, die sogenannte Schotte, bildet die Basis für das erfrischende Getränk.

Topfrisch in die Flasche

Direkt nach dem Käsen wird die Molke mit dem Fruchtkonzentrat gemischt und abgefüllt. «Dass die Molke topfrisch und noch warm verarbeitet wird, macht unser Molke-Getränk so besonders», verrät Geschäftsführer Marco Züger. Hinzu kommt der typische Dorfkäserei-Charakter: «In Grossbetrieben wird die Molke oft aus der Quark- und nicht wie bei uns aus der Käseproduktion gewonnen», so Züger. Ein Gewinn ist die Molke auch für den Körper: Das erfrischende Getränk ist fettarm, reich an wertvollen Mineralstoffen und enthält keinen zusätzlichen Zucker. Ein Glas à 2,5 Deziliter zählt nur sommerlich leichte 30 Kalorien.

Drei fruchtige Aromen

Im Volg ist die Chäserei Molke in drei Geschmacksrichtungen erhältlich: Mango-Maracuja, Blutorange und Apfel. Letztere wurde auf Anregung von Volg ins Leben gerufen und ist noch einen Schluck schweizerischer als die beiden anderen: In ihr stecken nur einheimische Früchte. Die Milch für alle Chäserei Molke-Produkte stammt von den umliegenden Bauernhöfen, die Fruchtkonzentrate werden in der Schweiz produziert, ebenso wie die handlichen Pet-Flaschen mit Schraubverschluss.

**Viel Frucht,
kaum Kalorien**

Im Volg-Kühlregal steht das coolste Sommergetränk: Die Chäserei Molke aus dem Toggenburg ist fettarm, fruchtig und erfrischend.



1. Direkt nach dem Käsen wird die noch warme Molke mit Fruchtkonzentrat gemischt und in Pet-Flaschen abgefüllt.



2. Die Pet-Flaschen erhalten die «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Etikette. Die desinfizierten Deckel werden von Hand aufgeschraubt.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg
typiquement
suisse

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.



Fruchtig, frisch und fein: Die Chäserei Molke ist im Volg in den Geschmäckern Mango-Maracuja, Blutorange und Apfel erhältlich.



Marco Züger, Geschäftsführer Appenzeller Milchspezialitäten: «Volg ist unser grösster Kunde. Zwei Drittel der Produktion geht an die Dorfläden. Wir erleben Volg als sehr fairen Partner, bei dem andere Werte als der Preis im Vordergrund stehen.»



3. Käsermeister Max Schläpfer kontrolliert regelmässig den pH-Wert und den Geschmack der Molke.



4. Mutter Fridy Schläpfer verpackt die fertige Chäserei Molke in Kartonschachteln. Danach wird sie an Volg geliefert.

Klein und familiär

Bis 2011 führten Fridy und Max Schläpfer die 1923 gegründete Käserei Schläpfer in zweiter und dritter Generation. Dann suchten sie einen Käufer für ihren Familienbetrieb und fanden ihn in der Appenzeller Milchspezialitäten AG von Marco Züger. Die Appenzeller Milchspezialitäten AG zählt zehn Mitarbeitende, welche dem Betrieb seit der Gründung im Jahr 2001 die Treue halten: je drei Käser und Chauffeure sowie vier Aushilfen. Unter ihnen Käsermeister Max Schläpfer als Betriebsleiter und Fridy Schläpfer als helfende Hand. Auch bei Geschäftsführer Marco Züger liegt die Verbundenheit mit dem Produkt Käse in der Familie: Bereits Grossvater und Vater betrieben einen Käsehandel.

Für Schlausnacker.

Voll Korn,
voll schlau.



EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT



NUR FÜR
KURZE ZEIT

IN JEDEM KAMBLY
DUO PACK





Hausmarke

Eiskalte Neuheiten für heisse Zeiten

**So cool! Die neuen
Volg Cornets und
Volg Almond-Glaces
sind cremig und
knusprig zugleich.**

Mit 66 Jahren fängt das Leben bei Schlagersänger Udo Jürgens an. Mit 6 plus 6 neuen Glaces beginnt der Sommer bei Volg. Cool und knackig sind sie alle: Bei den Volg Cornets ist es die knusprige Waffel, bei den Volg Almond-Glaces steckt der feine Biss in Form von feinen Mandeln im Schokoladenüberzug.

Aus Schweizer Rahm

Je drei Cornets Vanille und Erdbeer enthält das Multipack der Volg Cornets. Frischer Schweizer Rahm bildet die Grundlage für die cremige Vanille- und Erdbeer-Rahmglace der Cornets; natürliche Aromen sorgen für besonders viel Geschmack. Ein zart-schmelzender Pralinenspitz ist der Gipfel des Glace-Genusses beim Vanille-Cornet, das Erdbeer-Cornet besticht mit einer fruchtigen Mitte und bei der Volg Almond-Glace sorgt Vanille-Rahmeis für die cremige Fülle. Schläck du mir! Da ist wirklich für jeden Glace-Gusto etwas dabei.



neu

6 Cornets
Fr. 6.95



6 x 100 ml
Fr. 7.30

*Glace-Spass aus der Schweiz:
Volg Cornets Vanille und
Erdbeer sowie Volg Almond.*

Alle Standorte und Öffnungszeiten finden Sie unter www.volg.ch

Volg

Volg. Im Dorf daheim.

Morgins

Oises Feriegebiet

«Portes du soleil» verbindet uns mit Frankreich und ist ein Merkmal wie unser Glockenspiel und

Oisi Treichle

welche zu besonderen Gelegenheiten läuten. Im Herzen unseres Dorfs befindet sich auch

Oise VOLG

der wie unsere Treicheln ein schönes Stück Schweizer Tradition darstellt.



QR-Code scannen und den Film über Morgins (auf Französisch) direkt auf dem Mobile schauen. Alle Filme auf www.volg.ch



In Morgins geht es rasant auf und ab: im Sommer auf dem Mountainbike, im Winter auf der Skipiste. Der familienfreundliche Walliser Ferienort mit seinen hübschen Chalets gehört zum schweizerisch-französischen «Portes du Soleil». Ein Gebiet mit fast unbegrenzten Möglichkeiten: Biker erwarten hier 650 Kilometer Strecken und Freeride-Pisten, Skifahrer können mit einer einzigen Karte stolze 195 Bahnen und Lifte benutzen. Wer das Wandergebiet jetzt im Sommer erkundet, wird mit herrlichen Aussichten belohnt. Die Landschaft ist geprägt von den alles überragenden «Dents-du-Midi», saftigen Alpweiden und klaren Bergseen. Pflanzenfreunde stossen zudem auf viele in der Schweiz seltene Arten, darunter sogar Or-

chideen. Seit Dezember 2011 gilt im Dorfladen in Morgins das Motto «frais et sympa»: Nachdem man in der Deutschschweiz bereits seit Jahrzehnten rund 550-mal «frisch und freundlich» im Volg einkaufen kann, wird das Konzept auch in der Westschweiz umgesetzt. Der Volg Morgins war der Erste,



«Unsere Kunden decken sich im Volg oft mit Verpflegung ein.»

Blaise Kruppenacher, vermietet Mountain- und Downhillbikes

der in der französischsprachigen Schweiz eröffnet wurde. Auch das Label «Feins vom Dorf» («Délices du village»), unter dem loka-

le Spezialitäten erhältlich sind, spielt hier eine wichtige Rolle. Eine der Produzentinnen ist Antoinette Bellon. Aus der Milch ihrer Kühe stellt sie im Sommer direkt auf der



«Wir schätzen sehr, dass Volg unser Dorf als Standort gewählt hat.»

Antoinette Bellon, Produzentin des «Feins vom Dorf»-Jogurt

Alp das Jogurt Fenebet her und verfeinert es mit saisonalen Früchten aus der Region. Ein besonderes Spektakel findet dann zum Jahresende am 21. Dezember statt: Am Tag der Wintersonnenwende erklingen auf dem «Place du Carillon de la Paix» mit dem mar-

Volg-Werbekampagne 2013

Volg ist seit Jahrzehnten im Dorf daheim. Darum stellt die neue Volg-Werbekampagne Schweizer Dörfer, ihre Besonderheiten und ihre Bewohnerinnen und Bewohner in den Mittelpunkt. Den Anfang machen in diesem Jahr sechs Dörfer aus verschiedensten Teilen der Schweiz: Adelboden (BE), Elm (GL), Morgins (VS), Tenna (GR), Unterstammheim (ZH) und Vitznau (LU). Weitere Dörfer werden für die Kampagne 2014 folgen.

Neu auch als Film

Mit der aktuellen Kampagne geht Volg dieses Mal noch näher ran: Zusätzlich zu Plakaten und Inseraten werden die Dörfer und Dorfbewohner in Kurzfilmen porträtiert. Alle Kurzfilme über die Dörfer können Sie jetzt unter www.volg.ch anschauen.



Lockt im Sommer und Winter Feriengäste an: Das Walliser Dorf Morgins, wo im Dezember 2011 der erste Volg der französischsprachigen Schweiz eröffnet wurde.

1. Preis



2.–31. Preis



kanten Glockenspiel die «Toupins». Bei der klangvollen Tradition läuten die Mitglieder der «Confrérie des Toupins» unter der Leitung von Pierre Joris mit grossen Treicheln den Sommer aus und den Winter ein. Im Gegensatz zu anderen Jahren ist die Zere-



«Unsere Treicheln läuten zur Sonnenwende.»

Pierre Joris, Präsident
«Confrérie des Toupins»

monie dieses Jahr einmalig: Zur Sommer-sonnenwende im Juni läuten die Glocken diesmal nicht.



«Ich gehe täglich in den Volg, wegen der frischen Produkte und dem lächelnden Personal.»

Patrick Lhuissier,
Volg-Fan und Skilehrer

Wie sehen die Toupins aus und wo wird das «Feins vom Dorf»-Jogurt hergestellt? – Das und mehr erfahren und hören Sie im französischsprachigen Kurzfilm über Morgins unter www.volg.ch



Als «Délices du village» («Feins vom Dorf») gibt es im Volg Morgins die Jogurts Fenebet.

FILM SCHAUEN UND GEWINNEN

Schauen Sie den Volg-Film über Morgins und beantworten Sie folgende Frage:

Welcher erfolgreiche Weltcup-Skifahrer stammt aus Morgins?

A: Silvan Zurbriggen

B: Didier Cuche

C: Didier Défago

1. Preis im Wert von Fr. 550.–

Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Balkon für 2 Personen im Hotel La Reine des Alpes, Morgins, Willkommensgetränk, 2 x Frühstücksbuffet, 1 x 3-Gang-Dinner, Bademäntel und Hausschuhe im Hotelzimmer inkl., gültig vom 12.7.–12.9.2013 (Reservierung erforderlich)

2.–11. Preis im Wert von je Fr. 33.–

Eine Tageskarte «Mountainbike» von Télémorgins für das gesamte Gebiet Portes du Soleil

12.–31. Preis im Wert von je Fr. 16.–

Eine Berg- und Talfahrt für 2 Personen mit dem Sessellift von Télémorgins nach La Foilleuse

→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Juni 2013 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. Juni 2013 unter 0901 250 350, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, den Namen und die Adresse auf das Band.
Per SMS: Senden Sie bis 24. Juni 2013 ein SMS mit dem Keyword VOLGS und dem Lösungsbuchstaben an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. Juni 2013 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Morgins», Postfach 344, 8401 Winterthur.

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



Aktueller Tipp

Trinken Geniesser zu einem guten Essen in einem Schweizer Restaurant ein Glas Mineralwasser, fällt die Wahl am liebsten auf Henniez. Das hat eine Marktstudie zum Thema «Essen & Trinken ausser Haus» des Luzerner Marktforschungsinstituts «Am Puls» ergeben. Für das Vertrauen, das seine Kundinnen und Kunden dem Mineralwasser seit über 100 Jahren Schluck für Schluck entgegenbringen, möchte sich Henniez bedanken. Das aktuelle Gewinnspiel «Henniez lädt ins Restaurant ein» ist ein besonders feines Dankeschön: Ab sofort bis Ende Juli 2013 verlost Henniez 200 Restaurantgutscheine im Wert von je 50 Franken pro Tag. Total werden 20'000 Restaurantbesuche verlost. Damit unterstützt Henniez die Schweizer Gastronomie mit rund 1 Million Franken.

Einschreiben und mitmachen

Mitmachen ist so einfach wie sich ein Glas Henniez einschenken: Unter www.henniez.ch können sich Feinschmecker ab sofort einschreiben und an der Verlosung teilnehmen. Die glücklichen Gewinner werden von Henniez per E-Mail benachrichtigt und erhalten einen persönlichen, nicht übertragbaren Gutschein für das Restaurant, das sie zuvor ausgewählt haben. Die Liste der teilnehmenden Restaurants befindet sich unter www.henniez.ch. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 16 Jahren.

Erfrischend und schmackhaft wird der Sommer mit Henniez: Beim grossen Gewinnspiel werden bis Ende Juli täglich 200 Restaurantgutscheine verlost.



**Prost und
en Guete!**



Ein Dankeschön für Feinschmecker: Beim grossen Gewinnspiel «Henniez lädt ins Restaurant ein» werden täglich Gutscheine im Wert von 50 Franken verlost.



Seit über 100 Jahren beliebt

Seit 1905 wird Henniez im Herzen der Waadtländer Broye in Flaschen abgefüllt. Damals wird das natürliche Mineralwasser sogar in Apotheken als Heilmittel verkauft. Weil das Mineralwasser die Domäne und den Wald von Henniez durchfließt, haben Natur und Bäume in der jahrhundertealten Geschichte des Getränks stets eine massgebende Rolle gespielt.



Mineralwasser für jeden Typ:
Henniez rot (stark kohlenstoffhaltig), grün (prickelnd) und blau (ohne Kohlensäure).



Die stärksten Hauptrollen aller Zeiten!

Ab sofort in Ihrer Küche und ab 20. Juni in allen Kinos.



© Disney/Pixar. www.disney.de



Das **STÄRKSTE** Haushaltstuch
bei nasser Verwendung



Egal, wie nass es wird: Plenty ist so reissfest
wie kein anderes – durch seine Aqua-Zellen.

Kinostart 20.06.2013
www.plenty.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Demnächst auf 4+

ÖISICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Fribourger Nidle und Walliser Wurzeln

Bei «Öisi Chuchi» kommt eine Spezialität mit besonderem Namen auf den Tisch. Sonja Guillebeau aus Tifers (FR) macht die Cholera zum Hochgenuss.



Macht sich an ein Gericht mit Geschichte: Sonja Guillebeau (37), Coiffeuse und Mutter von drei Kindern aus Tifers (FR).

Frau Guillebeau, Sie stellen eine Walliser Spezialität vor. Welchen Bezug haben Sie zum Wallis?

«Meine Eltern sind Walliser. Ich bin jedoch in Bern aufgewachsen. Aber wir haben immer noch viele Verwandte im Wallis.»

Was mögen Sie am Gemüseuchen Cholera besonders?

«Abgesehen vom guten Geschmack, dass es ein altes Gericht mit Geschichte ist. Und es lässt sich mit dem Zubereiten, was man zuhause oder vom Vortag übrig hat, wie Gschwellti oder restlichen Raclettekäse.»

Welche Gerichte mögen Sie noch?

«Meine Kinder lieben meine Äplermaggrenen. Grundsätzlich koche ich gerne währschaft und saisonal. Auch Resteküche mag ich sehr.»

Was mögen Sie am Volg Tifers?

«Das kleine, feine Ambiente, das persönliche Einkaufen ohne grossen Rummel, die Freundlichkeit und dass ich hier lokale Spezialitäten wie Greyerzer Nidle bekomme, die ich anderswo nicht erhalte.»

Sonja Guillebeau kocht: «Cholera»

Zutaten für 4 Personen:

60 g Speckwürfeli in einer Pfanne kurz anbraten. 1 grosse, gehackte Zwiebel und 300 g in feine Ringe geschnittenen Lauch dazugeben, mit dem Speck dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, etwas abkühlen lassen. 200 g Gschwellti vom Vortag schälen, in feine Scheiben schneiden. 2 geschälte, entkernte Äpfel in Schnitze, dann in dünne Scheiben schneiden. 150 g grob geriebenen Raclettekäse mit Äpfeln, Gschwellti und gedünstetem Gemüse in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Springform ausbuttern, mit Mehl bestäuben. 500 g Kuchenteig in ein grösseres Stück ($\frac{2}{3}$) und ein kleineres Stück ($\frac{1}{3}$) schneiden. Beide Teigstücke ca. 3 mm dünn auswallen. Grösseres Stück in die Teigform legen. Füllung daraufgeben. Kleineres Teigstück darauflegen. Überlappende Teigränder des Deckels abschneiden. Teigrand des Bodens über den Teigdeckel legen, mit einer Gabel andrücken. Deckel einstechen, mit Eigelb bestreichen. In der Ofenmitte ca. 45 Min. backen.
Zubereitung: 25 Min. + 45 Min. backen.

«Öisi Chuchi» auf 4+

Erstausstrahlung:
Sonntag, 2. Juni, um 17.30 Uhr

Wiederholungen:

Ab 9. Juni jeweils am Sonntag um 17.30 Uhr. Oder jederzeit im Internet unter www.oisichuchi.ch

Jetzt auch auf Tele Südostschweiz

Die «Öisi Chuchi»-Folge aus Tifers (FR) läuft am:



Erstausstrahlung Fr, 28.6., 18.20 Uhr. Die Sendung wird regelmässig wiederholt.

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



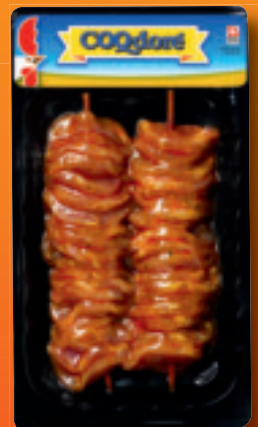
Poulet Jägersteak mariniert saftig, leckerleicht mit einem Hauch Western



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.

mehr zum thema

Grillieren

ÖISE
LADE
TIPP

Mit Feuereifer geht es jetzt an den Rost. Von Fleisch bis Fisch zeigen wir Ideen, mit denen Sie beim Grillieren brillieren.



Gutes von
der Glut

Die Beilagen sind zubereitet und bis zum Grillfestmahl erst einmal feine Nebensache. Jetzt heisst es: «Ran an die Grilladen!» Ein heisses Rezept folgt dem anderen; coole Tipps und kühle Getränke sorgen in der Hitze des Grill-Gefechts dafür, dass nichts anbrennt. Auf dem Grill landet bei unserem feurigen Festival alles, was das Feinschmeckerherz begehrt – von Fleisch über Würste und Fisch bis Käse. Auch Marinaden und einfache Ideen fürs Grillieren unterwegs fehlen nicht. Und wer jetzt noch wie auf glühenden Kohlen sitzt und nur noch losfeuern möchte: umblättern, anfeuern und zubeissen!

MEHR ZUM THEMA: GRILLIEREN



Bereit zum Anfeuern: die Bernerinnen Melanie und Gabi Streit mit Freundin Madlen Schranz aus Uttigen.



**ÖISE
LADE
TIPP**

Neu im Sortiment sind die Volg Familienpreis-Poulet-Oberschenkel. Mehr über die heisse Neuheit auf Seite 49.

Heiss auf Grill-Fleisch

Bern-Burger

Der panierte Emmentaler und die «Zibele-Chuscht» machen ihn bärenstark.



Saigon-Dip

Für 4 Portionen:
5 EL Sojasauce in eine Schüssel geben, 2 geschälte Knoblauchzehen dazupressen, 1 Stück fein geriebener Ingwer und 0,5 Glas Meerrettich dazugeben, alles gut vermischen. Mit 1–2 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

Tipp: zu grilliertem Pouletspiess mit Ananas servieren.

Ein Blick auf die Volg-Grillfleisch-Hitparade zeigt: Schweinefleisch und Poulet landen am häufigsten auf dem Grill. Doch auch Lamm und Rind sind äusserst beliebt. Anders als bei den Würsten, wo Herr und Frau Schweizer am liebsten traditionell zu Cervelas und Bratwurst greifen, wird beim Grillfleisch munter abgewechselt. Kein Wunder! Schliesslich kann ein Fleischtiger im Sommer so richtig aus dem Vollen schöpfen: Er wählt von Steak über Schenkel bis Spiessli, zwischen verschiedenen Fleischarten und Marinaden.

Natürlich aus der Schweiz

In jedem Fall eine gute Wahl ist Fleisch von «Agri Natura». Es stammt ausschliesslich von einheimischen Tieren. Die «Agri Natura»-Bauern legen grossen Wert auf das Tierwohl. Sie halten die Tiere gemäss den strengen IP-Suisse-Richtlinien in besonders tierfreundlichen Stallungen, gewähren ihnen regelmässig Auslauf und füttern sie mit natürlichen, nicht gentechnisch veränderten Futtermitteln. Auch die Produktion und Verarbeitung des Fleisches erfolgen in der Schweiz.

Geduld bringt Genuss

Selbst wenn der «Gluscht» aufs Grillgut noch so gross ist: Das Zauberwort für ein perfektes Endresultat heisst Geduld. Erst wenn die Kohle gleichmässig durchgeglüht und mit einer weissen Ascheschicht überzogen ist, kommt das Fleisch auf den heissen Rost. Grössere Fleischstücke erst nahe der Glut, dann abseits davon fertig grillieren. Zum Wenden eine Grillzange und nicht die Gabel verwenden, damit beim Einstechen kein Saft austritt.

Garzeiten Schweinefleisch

- Steaks, je nach Dicke beidseitig je 3–5 Min.
- Koteletts, je nach Dicke beidseitig je 4–6 Min.
- Plätzli, je nach Dicke beidseitig je 1–3 Min.
- Filet, je nach Dicke 10–14 Min.

Schweinsfilet gefüllt mit Rotweinflaumen und Frischkäse

Für 1 Filet:
5 Dörrpflaumen über Nacht in 1 dl Rotwein einlegen. 150 g Frischkäse mit 1 EL gehackten Kräutern, 1 EL Paniermehl, 1 kleinen, gehackten Zwiebel und den abgetropften, kleingehackten Pflaumen vermischen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Schweinsfilet der Länge nach mit einem Messer einschneiden, 6–8 Sch. Bratspeck auf einer Klarsichtfolie auslegen, Schweinsfilet mit dem Einschnitt nach oben darauflegen. Frischkäse-Füllung gleichmässig im Einschnitt verteilen. Speck mit Hilfe der Klarsichtfolie satt um das Filet rollen, Folie entfernen. Mit Küchenschnur zusammenbinden. Auf dem Grill scharf anbraten, danach bei schwacher Hitze gar ziehen lassen (Grillzeit ca. 40–60 Min.; die Kerntemperatur sollte 60 °C erreichen).

Garzeiten Poulet

- Schenkel, ca. 200 g 40–45 Min.
- Brüstli, ca. 120–180 g 10–12 Min.
- Poulet ganz, ca. 1,2 kg 60–90 Min.
- Flügel 15 Min.

Vier von vielen raffiniert marinierten Fleischspezialitäten: Schweizer Pouletbrüstli mit Texas-Marinade, Lammierstück mit Provençale-Marinade, Westernporc-Steak mit BBQ-Marinade und Rindsentrecôte mit Pfeffer-Marinade.






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



in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Besuchen Sie uns auf  www.facebook.com/grillmates.ch mit feurigen Rezepten und attraktiven Gewinnspielen.

Hallo Sommer!

ZIP Anzündhilfen sind ideal für
jede Grillparty...



www.zipfires.com



*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Grillgewürz-Mix

Für ca. 1 kg Fleisch:
 2 EL Paprika, 1 TL Cayenpeffer,
 1 TL grob gemahlene Pfeffer,
 1 TL Currypulver, 1 TL getrocknete
 Kräuter, 1 TL getrocknete und
 gemörserten Rosmarin und
 1 EL Meersalz in eine Schüssel
 geben, gut mischen. Grillgut damit
 dick einreiben.

Marinaden für Grilladen

Kräuter-Knobli-Marinade

Für ca. 1 kg Fleisch oder Gemüse:
 2 dl Olivenöl, 2 TL Honig, 1 EL Senf
 und 2 gepresste Knoblauchzehen
 in eine Schüssel geben. 1 Bündel
 Kräuter aus Rosmarin, Oregano,
 Majoran und Thymian mit einer
 Küchenschnur zusammenbinden;
 Marinade damit aufrühren und
 Kräuterbund darin etwas ziehen
 lassen. Kräuterbund auch zum
 «Einpinseln» des Grillguts verwenden.

Gut Grillfleisch will Weile haben. Gerade wenn man ihm mit einer raffinierten Marinade einen besonderen Gusto verleihen möchte. Bereits einen Tag vorher sollte das Fleisch mit der Würzmischung eingepinselt werden, damit es richtig schmackhaft und noch zarter wird.

Aroma mit Abwechslung

Wer lieber subito losgrilliert, muss auf starke Aromen nicht verzichten. Bei bereits grillfertig marinierten Spezialitäten konnte die Würze bereits optimal einziehen. Die

Marinaden der Ernst Sutter AG, welche das Grillfleisch für die Volg-Läden liefert, bieten für jeden Gusto etwas: «Indianer» ist extra-feurig mit Paprika, «BBQ» kräftig und rauchig, «Pfeffer» sorgt für eine pikante Note, «Provençal» mit feinen Kräutern verleiht einen mediterranen Geschmack und «Texas» besticht mit einer ausgewogenen Gewürzmischung mit einem Hauch Curry und Muskatnuss. Diesen Sommer neu: «Cognac», die edelste Marinade mit echtem Cognac, und «Knoblauch», der extravagante Knoblauchgenuss.

Sommerneuheiten bei
 bereits mariniertem
 Fleisch: Cognac- und
 Knoblauchsteaks.

Ein roher Cervelas mit Brot und Senf und fertig ist das «Waldfest». Als solches bezeichnet man die einfachste Art, die beliebte Brühwurst zu verspeisen. Wer sein Grillfest in den Wald oder an einen der zahlreichen schönen Grillplätze in freier Natur verlegt, ist mit Würsten grundsätzlich gut bedient. Sie lassen sich gut mitnehmen, einfach auf

einen Stecken spießen und nach dem Grillieren bequem von Hand essen.

Einfach aufgepeppt

Soll das Grill-Mahl über die knusprig braun grillierte Wurst hinausgehen, sind mit wenigen weiteren Zutaten im Handumdrehen raffinierte Gerichte gezaubert. Die Brat-

wurst erhält im Tortilla-Mantel einen neuen Auftritt und der Cervelas hat mit Schlangenhrot und Speck den Dreh fein raus. Eine praktische Beilage ist der Salto-Salat, der sich durch kräftiges Schütteln direkt im Gefrierbeutel anmachen lässt. Die sperrige Salatschüssel kann man also getrost zuhause lassen.

Feuer und Flamme fürs Grillieren unterwegs

Bratwurst-Wraps

Können bequem von Hand gegessen werden. Dazu passen die Beilagen des Grill-Menüs «Höhenfeuer» aus der Küche aktuell.

«Salto-Salat»: Schüttelsalat im Sack

4 Plastikbeutel oder wiederver-schliessbare Gefrierbeutel bereitlegen. In einen Beutel 4 grosse Handvoll gerüsteten **Blattsalat** geben. In den zweiten Beutel 1 in Schnitze geschnittenen **Apfel**, 5 in Scheiben geschnittene **Radieschen**, 0,5 gehobelten **Fenchel** und den Saft von 0,5 **Zitrone** geben, vermischen. In den dritten Beutel eine Handvoll **Brotwürfel**, 2 EL gehackte **Baumnüsse** und 1 EL gehackte **Kürbiskerne** geben. 1 dl **Öl**, 0,5 dl **Essig**, 4 EL **Naturjogurt** und 1 TL **Senf** gut vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, in ein dichtes Gefäss füllen und in den vierten Beutel packen. Vor dem Genuss Gefäss mit Salatsauce aus dem Sack nehmen, Inhalte der 3 Salat-Säckchen auf alle vier verteilen, Sauce dazugeben, etwas Luft hineinblasen, gut verschliessen und schütteln.





Als passionierte Lagerköchin grilliert Gabi Streit mit ihren Schützlingen gern auch einmal in der freien Natur am Lagerfeuer.

Cervelas-Schlangenbrot-Spiess

Für 1 Spiess:

1 Cervelas halbieren und jede Hälfte vierteln. 4 halbierte Specktranchen um je ein Stück Cervelas wickeln. 1 rechteckig ausgewallter Pizzateig in Streifen schneiden, Würststücke mit etwas Abstand auf einen Grillspiess stecken. Mit Pizzateig umwickeln. Cervelasspiess über dem Feuer rundum grillieren, bis der Pizzateig ausgebacken ist.


Tipp: Der Pizzateig ist gar, wenn beim Dranklopfen ein Ton erklingt.



Grillgenuss zum Mitnehmen: Knoblauchbaguettes, Antipasti wie getrocknete Tomaten und Teufelshörnli, diverse Würste sowie praktische Kartonteller und Trinkbecher.

Willkommen zum Grillfest.



Mit Verantwortung
genossen. 

FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET

Sommerbier

Für 1 Liter:
5 dl kaltes **Bier** und 5 dl **Süssmost** in einen Krug füllen, 5–6 Sch. **Zitrone** und 5–10 Eiszüfel dazugeben, sofort servieren.



Die Sonne wärmt, die Kohle glüht, die Kehle brennt: Ein kühlender Drink kommt jetzt so gelegen wie ein schattenspendender Sonnenschirm. «Hugo» hiess der flüssige Hit im letzten Sommer. Darum machen wir dieses Jahr alles anders und sind «nicht ganz Hugo». Die neue Drink-Kreation ist ebenso süffig wie ihr bekannter Namensvetter, trumpft jedoch mit selbst gemachtem Basilikumsirup auf. Dieser schmeckt als alkoholfreie Erfrischung auch einfach mit Wasser angerührt. Dass Bier und Süssmost ein schönes Paar sind, beweist unser Sommerbier, und die kleinen Grillfestgäste bekommen das optisch coolste Getränk: eine fruchtige Melonen-Bowle.

**«Nöd ganz Hugo»:
Hugo mit Basilikumsirup**

Zutaten für 1 Glas:

1 Spritzer **Basilikumsirup** in ein Glas geben, 0,5 dl **Citro** darübergiessen, mit 2 dl trockenem **Weisswein** auffüllen, 3–4 Eiszüfel dazugeben, mit 1 Blatt **Basilikum** dekorieren.

Tipp: mit Limettenscheiben und Basilikumblättern garnieren.

**Basilikumsirup**

Zutaten für 1 Flasche:

5 dl **Wasser** mit 500 g **Zucker** aufkochen, 10 g **Zitronensäure** dazugeben, vom Feuer nehmen, 2 Bd. gewaschenen **Basilikum** dazugeben, über Nacht ziehen lassen. Sirup absieben, nochmals aufkochen und in eine Flasche füllen.

Tipp: Zitronensäure ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Feuerlöscher für die Kehle

**Melone voller Bowle**

Ein Hit für Kids und kinderleicht angerichtet. Das Rezept finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Lachs vom Brettli

Für 4 Personen:

1 unbehandeltes, ca. 2 cm dickes **Zedernholz- oder Buchenbrett** mind. 1 Std. wässern. 2 EL **Limettensaft**, 2 EL **Weissweinessig**, 2 EL **Senf**, 2 EL **Honig**, 2 EL gehackten **Schnittlauch**, 1 TL **Salz**, 0,5 TL **Knoblauchpulver**, 0,5 TL schwarzen **Pfeffer** und 0,25 TL **Cayennepeffer** im Mixer gut vermischen. 0,5 dl **Olivöl** bei laufendem Mixer dazugeben,iterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. 2 **Lachs-tranchen** oder **-filets** (total ca. 500–550 g) säubern, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Bis auf die **Haut** portionenweise einschneiden, aber nicht durchschneiden. Mit der **Marinade** dick einpinseln. **Holz Brett** aus dem **Wasser** nehmen und 5 Min. bei direkter Hitze auf den **Grillrost** geben, bis es anfängt zu qualmen. **Lachs** mit der **Hautseite** nach unten auf **Holz Brett** legen und 20–25 Min. bei 180–200 °C grillieren.



Madlen Schranz ist startklar: «Auf die Grillsaison freue ich mich immer sehr.»

Fisch ist die perfekte Sommerspeise. Leicht und fettarm fördert er auf feine Weise die Bikini- und Badehosenfigur. Darum hat er durchaus öfters ein Plätzchen auf dem Rost verdient. Zumal Fische in jeder Hinsicht fürs schnelle Grillieren stehen: Im Gegensatz zum Fleisch benötigt die Marinade keine lange Einwirkzeit, da Fisch Aromen innert Kürze aufnimmt. Auch bei der Zubereitung geht es in der Regel rassig: Fischstücke auf der ersten Seite etwas länger grillieren, einmal wenden, kurz weitergrillieren und ab damit auf den Teller. Ein Fischgitter, Alugrillschalen und mit Öl bepinselte Alufolie sind wert-

volle Helfer. In ihr sind besonders zarte Fischfilets gut aufgehoben.

Käse-Hits für den Sommer

Das Silberpapier eignet sich auch bestens, um die Herzen von Käsefans höher schlagen zu lassen. Käsewürfel mit Gemüse einpacken, würzen und schmelzen. Wie beim Fleisch sind auch beim Käse bereits raffiniert gewürzte Grillkäse-Spezialitäten erhältlich. Diese am besten bei mässiger Hitze am Rand des Grills zubereiten, damit sie nicht aussen schwarz werden und innen noch kalt sind.

Bringen Abwechslung auf den Grill: Forellenfilets aus dem Wallis, der Grillkäse Heisser Knaller und Feta für ein griechisches Pfännli.



Forellen-Sandwich
Mit Frischkäse und Gemüse
gefüllte Forellenfilets.

Gefischt, gekäst, gegrillt



Kohlenwahl

Für kleinere Grilladen wie Würste eignet sich Holzkohle, für Grillgut mit einer Garzeit von über 30 Minuten und längere Grillabende, bei denen immer wieder etwas auf den Rost gelegt wird, sind Briketts besser geeignet.



Griechisches Pfännli

Für 4 Personen:
200 g **Feta** und 2 **Tomaten** in Würfel schneiden, auf 4 Alu-Pfännchen verteilen, mit je 3 **Oliven** garnieren, je 1 Pr. getrockneten **Oregano** und **Pfeffer** aus der Mühle dazugeben. Die Pfännli auf den Grillrost stellen und grillieren, bis Tomaten und Feta weich sind.



NEU.



0/0/100

KALORIEN.

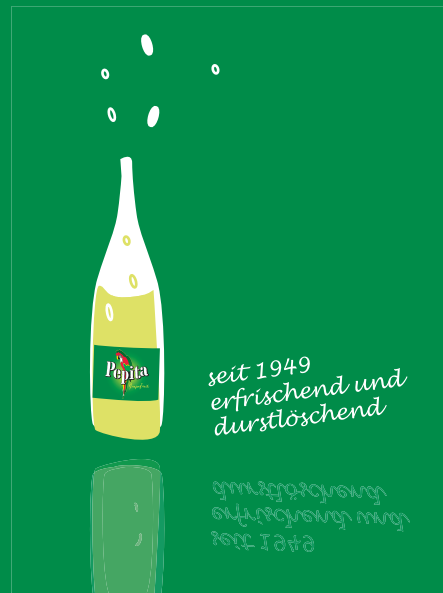
ZUCKER.

PROZENT FLÜÜGEL.

RED BULL ZERO CALORIES.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Aktion vom 3. - 9. Juni 2013*



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Wettbewerb

WETTBEWERB

Was zeichnet die Toppits Alufolie aus?

- A: extra reissfest
B: besonders glänzend
C: speziell dünn

1.–3. Preis im Wert von je Fr. 1300.–

Ein Premium Kaffeefullautomat Melitta Caffeo Cl

4.–6. Preis im Wert von je Fr. 650.–

Ein kompakter Kaffeefullautomat Melitta Caffeo Solo & Perfect Milk

7.–9. Preis im Wert von je Fr. 420.–

Ein Holzkohle-Kugelgrill Weber Master-Touch



10.–14. Preis im Wert von je Fr. 150.–

Ein Grillkurs mit den Profis von Weber

15.–20. Preis im Wert von je Fr. 35.–

Eine Weber Grill-Bibel mit 320 Seiten voller Tipps und Ideen rund ums Grillieren

→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Juni 2013 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. Juni 2013 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie Lösungsbuchstabe, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. Juni 2013 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Juni 2013 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Toppits», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Zaubert auf Knopfdruck feinsten Kaffee: der Premium Kaffeefullautomat Melitta Caffeo Cl.

Für den Kaffeedurst nach der Wurst

Zwei wertvolle Helfer für jeden Grillchef sind die Toppits Alufolie und der Zipper Allzweck-Beutel.

Sonnenschein, gute Laune und etwas Feines zum Bräteln: Eine Grillparty mit Freunden oder der Familie ist schnell organisiert. Das Grillglück komplett macht die extra reissfeste und formstabile Alufolie von Toppits. Durch die hitzebeständige Alufolie sind Fleisch, Fisch und Gemüse auf dem Grill vor dem Austrocknen und Verbrennen geschützt. Im Kühlschrank bewahrt sie das Grillgut ebenso wie die Beilagen vor Geschmacksverlust. Und ist die Glut verglüht, macht die Toppits Alufolie nochmals glücklich. Denn das mühsame Reinigen des Rosts kann man sich dank ihr ersparen.

Ruckzuck mariniert

Ein starker Partner bei den Vorbereitungen fürs Mahl vom Feuer ist der praktische Toppits Zipper Allzweck-Beutel. Sauber und schnell lässt sich mit ihm Fleisch marinieren: Fleisch hineingeben, Marinade dazugiessen, Beutel mit dem Reissverschluss schliessen und das Grillgut durch Drehen und Wenden mit Marinade überziehen.



Gehören zum Grillieren wie die perfekte Glut: der Toppits Zipper Allzweck-Beutel mit Reissverschluss und die extra reissfeste Alufolie von Toppits.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND GRATISTEILNAHME AUF WWW.MEDAILLEDOR.CH



JETZT KAUFEN UND GOLD GEWINNEN.

Preise im Gesamtwert von CHF 15'000.-

RUBBELLOSE
AUF DEN PACKUNGEN

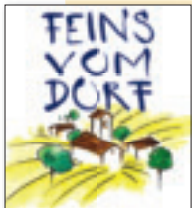


Hero
SINCE 1886

**Unglaublich fruchtig
100% natürlich**

Die neue LeFruit, jetzt im Konfitüren-Regal





Feins vom Dorf

«Gutes Gemüse braucht Geduld»

Obst-, Gemüse- und Beerenbauer
Beat Keller aus Berg.

«Wir essen jeden Tag Salat»

Volg-Kundin Jeannette Stachel.

Fans von frischem Gemüse: Beat Keller, Jeannette Stachel mit Tochter Joyce und Caroline Brauchli, Filialleiterin Volg Berg.



Produkte mit Lokalcharakter

In allen Volg-Läden sind unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Spezialitäten erhältlich, die direkt aus dem Dorf oder der nächsten Umgebung stammen. Ob frisches Brot oder knackiges Gemüse: Hinter jedem Produkt steckt ein lokaler Produzent, den man oft sogar persönlich kennt. Das Angebot ist von Volg zu Volg unterschiedlich.

Typisch für den Kanton Thurgau ist der Apfelanbau. An der vitaminreichen «Öpfelbar» im Volg Berg im Eingangsbereich des Dorfladens findet man eine reiche Auswahl an verschiedenen Apfelsorten von diversen lokalen Produzenten.

Beat Keller begleitet die Kundinnen und Kunden des Volg Berg (TG) knackfrisch durchs ganze Jahr. Im Winter liefert der Obst-, Gemüse- und Beerenbauer Chabis und Nüsslisalat, im Hochsommer Auberginen, Zucchetti, Beeren und Zuckermais. Im Frühling und Frühsommer darf man sich über Kopf- und Eichblattsalate, Radiesli, Erdbeeren und Frühlingszwiebeln freuen. Beat Kellers Produkte sind in der Tat riesig: Der üppige Kopfsalat leuchtet in sattem Grün, die Radiesli sind gross

gewachsen. «Gutes Gemüse braucht Zeit. Und wir hegen und pflegen es mit viel Liebe», verrät er sein Gemüse-Geheimnis. Ausserdem bringt Beat Keller viel Erfahrung mit. Bereits die Eltern waren im Obst- und Gemüsebau tätig. Vor 25 Jahren hat er den elterlichen Betrieb übernommen und setzt zusätzlich auf den Anbau von Beeren.

Beliebte Frische-Stars

Die Volg-Kundschaft schätzt die geschmackvollen Produkte aus dem Ort.

Die «Feins vom Dorf»-Produkte sind gefragt. «Die Kunden warten mit dem Genuss von Erdbeeren, bis jene von hier reif sind», erzählt Filialleiterin Caroline Brauchli, die sich schon auf ihr Lieblingsgemüse, die Zucchetti, vom Grill freut. Eine begeisterte Konsumentin ist Jeannette Stachel. «Ich achte explizit darauf, lokale Produkte zu kaufen. Ein Salat aus Berg kommt bei uns täglich auf den Tisch. Auch auf die Beeren freue ich mich jeweils sehr», sagt sie.

Ein neuer Stern im Weinregal



Der Primitivo di Manduria Stella d'argento trägt die Kraft des Südens in sich und bringt bestes italienisches Weinschaffen ins Glas.

statt Fr. 17.50
Fr. 13.90



Primitivo di Manduria Stella d'argento, 75 cl
ITALIEN

FARBE: intensives Dunkelrot
CHARAKTER: ausgewogen, fruchtig und gehaltvoll, kräftige Fruchtaromatik mit dezenter Würze
TRINKREIFE: bis 5 Jahre, bei 16–18 °C
PASST ZU: Risotto, Pilz- und Fleischgerichten, Käseplatte, Schokoladendesserts mit hohem Kakaoanteil

Die Trauben des Primitivo di Manduria Stella d'argento tun im Stiefelabsatz Italiens während ihrer Reifezeit das, was wir gern öfters machen würden: viel Sonne tanken. Die Wärme des Südens gibt ihm seine Intensität und die tiefe dunkelrote Farbe. Die Heimat des italienischen Rotweins ist Apulien, eines der ältesten Weinbaugebiete der Welt. Schon die Phönizier und Griechen pflanzten hier vor rund 3000 Jahren Rebstöcke. Der Primitivo di Manduria Stella d'argento hat sich ein besonders gutes Plätzchen ausgesucht. Die Trauben wachsen auf der Halbinsel Salento, wo die feinsten Qualitäten Apuliens herkommen.

Aromen zum Träumen

Die Flasche überzeugt mit ihrem stattlichen Gewicht, ihrer edlen Form und Etikette. Geschmacklich begeistert der Rotwein mit seinem Bouquet. Aromen von Beeren, Dörrfrüchten und Steinobst werden mit etwas Würze von Vanille und Pfeffer begleitet und durch dezente Röstaromatik ergänzt. Seine besondere Note erhält der Primitivo di Manduria Stella d'argento durch die Lagerung im Barrique. Stella d'argento, auf Deutsch der «Silberstern», ist ein Wein, der Geniesern manche Sternstunde bescheren wird.



Fr. 22.50

Edel und typisch
Tessin:
Grappa La Ticinella
Riserva, 500 ml



statt Fr. 4.95
Fr. 4.45

Mitnehmen und Kraft tanken:
Balisto Raspberry,
8 x 20 g



statt Fr. 3.95
Fr. 3.55

Öffnen und aufstreichen:
Delicia Erdbeer-Rhabarber*,
320 g



statt Fr. 1.95
Fr. 1.75


Drücken und würzen:
Senf mild Mini Squeeze*,
290 g



statt Fr. 3.15
Fr. 2.80

Schütteln und
verfeinern:
Shake Me French mit
Kräutern*, 400 ml

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

wegen, infolge von	▼	besitz- anzei- gendes Fürwort	▼	japani- sches Theater- spiel	Gewinn- beteili- gung	▼	Ort westl. von Chur	▼	scheues Waldtier	▼	Kose- wort für Mutter	▼	Lauf- vogel	Hunde- lauf- band	Flüssig- keits- maß (Abk.)	negati- ves elek- trisches Teilchen	▼	arabi- sche Lang- flöte						
Termin- kalender	▶			14			Hase im Märchen	▶									5							
	▶	7			tragen- des Bauteil		Kinder- spiel- gerät	▶					4			deutsche Anrede								
schweiz. Wurst- spezia- lität		Linse an opti- schen Geräten		Abk.: Sankt		<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: white; background-color: red; padding: 5px;">IHR GEWINN</h2> <p style="color: white; font-weight: bold; margin: 5px 0;">25 Mal ein Microplane-Set von CeCo im Wert von je Fr. 88.80</p>  <p style="font-size: small; color: gray;">Der Microplane Twist 'N' Grate 2 in 1 erzielt mit seinen zwei Reibeflächen erstklassige Ergebnisse. Die zwei Reibeflächen zerkleinern fein und grob. Ein ergonomisch geformter Griff erleichtert die Arbeit. Mit den langlebigen, rasiermesserscharfen Edelstahlklingen lassen sich ohne grossen Kraftaufwand Käse, Schokolade, Früchte und Gemüse präzise schneiden. Der dazugehörige waschbare Microplane Schutzhandschuh aus schnittbeständigen Fasern gewährt Sicherheit beim Arbeiten mit messerscharfen Klingen. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p> </div>						rote Beete	Brief- empfän- ger		Gruss- wort									
schw. Spezia- lität	▶																				6		engli- sche Grafs- chaft	
Stadt an der Aare			Flächen- mass		2													latei- nische Vorsilbe: weg			Wichtig- tuerei		Körper- glied	
	▶			Feuer- stelle														Buß- bereit- schaft	Farbton zwischen Schwarz und Weiß					
Erbsen- schote	Griechen in der Antike		Volksab- teilung im alten Sparta	16																		künstl. Nackt- darstel- lung		
	▶												Gürtel- gegend	▼				Tal in Grau- bünden						
persön- liches Fürwort	▶		Ab- schnitt eines Textes									wegen, weil		▼				Fahr- karte z. h. Preis		Mond- göttin			Steuer	
Kurz- w. Flieger- abwehr		ungar- schweiz. Pianist, † (Géza)																				15		
	▶	18		8	Autokz. Kt. Appenzell- innerh.										13					3		musika- lisches Werk	Staat im Orient	
	▶	12			Labans Tochter (A.T.)													ehem. Einheit für den Druck	heiliges Tier der Inder		japani- scher Klapp- fächer		1	
ehem. Bundes- rat (Nachn.)		chem. Zeichen für Nickel		span. Doppel- konso- nant			englisch: eins	▼	besitz- anzei- gendes Fürwort		Tier- produkt	alt- Bundes- rat (Vorn.)			9	17								
Vor- speise	▶					10	fast, beinah	▶	11					schweiz. Muster- messe										
franz. Departement- hptst.	▶						Haus- halts- abfall	▶								ostasia- tisches Laub- holz								

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

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

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Juni 2013 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. Juni 2013 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.
Per SMS: Senden Sie bis 24. Juni 2013 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. Juni 2013 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «CeCo», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Saisonal und tierisch gut:
Gourmet à la carte 4 Jahreszeiten*,
4 x 85 g



Mild und minzig:
Listerine Zero*,
500 ml



Eincremen und abduchen:
Nivea In-Shower Body Milk*,
250 ml



GEWINNE WÖCHENTLICH



Gemeinsame Reisen



Meet & Greet mit Shaqiri

**NATÜRLICHE AROMEN.
OHNE ZUGESetzte KONSERVIERUNGSSTOFFE.
SEIT 1886.**

SHAREACOCACOLA.CH

Share a *Coca-Cola* with your



friends

Teilnahmecode auf jeder 0.5L PET. Kein Kaufzwang. Gratisteilnahme unter 0848 808000. Teilnahmebedingungen auf www.coke.ch
© 2013 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon Device are registered trademarks of The Coca-Cola Company.



Familienpreis

Schmeckt stark, macht stark: Die Teenager Enrique Zalotay (l.) und Jan Müller kauften bei Monika Dobmaier, Filialleiterin vom Volg Ottikon bei Kempthal, für ihr Grillfest ein.



neu

Ein Sechser auf dem Grill

Die neuen Volg Familienpreis-Poulet-Oberschenkel sorgen für noch mehr Abwechslung im Grillsortiment.



6 x ca. 130 g
Fr. 9.90/kg

Wegen seiner Haut, welche das Fleisch vor dem Austrocknen schützt, zählt der Schenkel zu den saftigsten Stücken des Huhns. Besonders viel Fleisch am Knochen hat der Oberschenkel. Gleich sechs davon stecken in einer Packung der neuen Volg Familienpreis-Poulet-Oberschenkel. Und das Beste daran: fein mariniert muss das Schweizer Geflügelprodukt nur noch auf den Grill gelegt werden. Wie alle Pouletteile müssen die Oberschenkel gut durchgegart werden.

Damit die Haut zum knusprigen Hochgenuss wird und nicht verbrennt, die Oberschenkel bei nicht zu starker Hitze grillieren. Auch Alugrillschalen sind nützliche Helfer.

Knusprig, zart und saftig

Dann geht es ans Geniessen. Knusprige Haut sowie zartes, gesundes und saftiges Fleisch machen die Volg Familienpreis-Poulet-Oberschenkel zum absoluten Grill-Hit für Klein und Gross. Und preisgünstig sind sie im Vergleich zu anderem Grillfleisch erst noch.

**ÖISE
LADE
TIPP**

 *Besitos*
VALENTINO
A sweet little kiss that lingers...

Probieren
Sie jetzt

*Lassen Sie sich
verführen*

leicht süß | leicht prickelnd

Besitos ist die erstklassige Wahl um jede
Feierlichkeiten zu beginnen und eine
hervorragende Art ein Menü zu beenden

Besitos rosé in kleineren Verkaufsstellen eventuell
nicht erhältlich.



STELLA
D'ARGENTO



PRIMITIVO DI MANDURIA

Stella d'argento steht
für einen Moment der
Stille. Für jenen kost-
baren Augenblick, in
dem sich die Welt ein
wenig langsamer dreht,
in dem man mit einem
feinen Glas Rotwein
die Entspannung und
Ruhe genießt.

Jetzt neu
im Volg-Sortiment





Farbenfroh wie die Weinwelt: Die neuen VOLG-Weinseminare bieten für jeden Geschmack etwas.



Schöne Aussichten für Geniesser

Aufhellung für Gemüt und Gaumen garantieren unsere Freizeit-Tipps. Sie machen kulinarisch Ferienstimmung und erweitern mit Spass den Wein-Horizont.

Wie das Sommerwetter auch werden wird: Ein Hoch über dem Freizeit-Kalender ist Geniessern auf sicher. Eitel Sonnenschein steht dabei sogar am Feierabend auf dem Programm: Bei den neuen Volg-Kochkursen wähnt man sich nämlich wie im Süden. Kräuterduft liegt in der Luft, wenn unsere Koch-Profis zum mediterranen Backen laden und dazu passende Aufstriche kreieren.

Vielseitige Weinseminare

Edle Tropfen statt Regentropfen prognostizieren die VOLG-Weinseminare vom Spätsommer bis in den Herbst. Lernen Sie auf genussvolle Weise, wie Sie Ihren Weinkeller richtig einrichten, Weinfehler erkennen oder Wein-Käse-Traumpaare finden. Entdecken Sie die Vielfalt der Dessertweine oder lernen Sie Grundlegendes über Wein und Rebbau. Mit Wein-Degustationen, Häppchen und Gleichgesinnten schnell das Stimmungsbarometer dabei rasch in die Höhe. Alle Infos finden Sie auf Seite 53. Und wenn bei all den heißen Tipps eine frische Brise an neuen Ideen nötig ist – gönnen Sie sich kreative Kurzferien bei einem NATURENA-Kurs.



Kochkurs

Mediterrane Gebäcke. Seite 55



Naturena

Neue Kurse für Kreative. Seite 57



Volgi & Volgine

Sauglatte Sachen! Seite 59

NEU

«LATTESSO IST MEIN STAR,
WEIL ER 100% NATÜRLICH IST.»

Der neue Stern am Kaffeehimmel heisst Caffè Lattesso.

In der Schweiz aus 100% natürlichen Zutaten hergestellt, bietet er höchste Qualität ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Sein neuartiger Verschluss ermöglicht ein sauberes Öffnen ohne Verschütten. Kaffeegenuss für höchste Ansprüche — jetzt neu im Volg Kühlregal.



WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF WWW.LATTESSO.COM

100% natürliche Zutaten · Feinste Schweizer Milch · Exquisiter Arabica Hochland-Kaffee · Aus frisch gebrühtem Espresso · Keine künstlichen Zusatzstoffe · Hygienischer Trinkdeckel

Freizeit Weinseminare



→ Weinfehler erkennen

Muss der Wein so schmecken oder hat er womöglich einen Fehler? Beim Vergleich mit verschiedenen präparierten Weinen lernen Sie Weinfehler erkennen, erfahren mehr über die häufigsten Weinfehler und deren Ursache.

Wo: VOLG Weinkellereien, Winterthur

Wann: Do, 29.8.2013, 18.30–22 Uhr

Wer: Kursleitung Elke Rapp und Horst Schafferus

Wie viel: Fr. 105.– pro Person



→ Süßes Gold

Entdecken Sie die Faszination der Dessertweine und lassen Sie sich von Spezialitäten aus verschiedenen Provenienzen mit dazu passenden Häppchen verzaubern.

Wo: VOLG Weinkellereien, Winterthur

Wann: Do, 24.10.2013, 18.30–22 Uhr

Wer: Kursleitung Manuela Joho

Wie viel: Fr. 105.– pro Person



→ Käse & Wein

Käse und Wein sind für sich alleine schon ein Genuss. Doch vereint sind sie ein kulinarisches Erlebnis seinesgleichen. Welcher Wein passt aber nun zu welchem Käse?

Wo: Keller am Rank, Höri

Wann: Do, 31.10.2013, 18–22 Uhr

Wer: Kursleitung Matthias Kündig, Maître Fromager und Kurt Feser

Wie viel: Fr. 95.– pro Person



→ Basis Weinseminar an fünf Abenden

Fundiertes Wissen über Rebbau, Weinbereitung und -geographie. Besichtigung der VOLG Weinkellerei, umfangreiche Kursdokumentation. An jedem Abend: Degustation von 12 Weinen, mit kleinem Imbiss.

Wo: In der Euelwies 34, Niederfeld, Winterthur

Wann: Do, 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.2013, 18.30–22 Uhr

Wer: Kursleitung Kurt Feser

Wie viel: Fr. 450.– pro Person



→ Mein Weinkeller

Wir geben an zwei Abenden Tipps zur Einrichtung Ihres Weinkellers. Lernen Sie die richtigen Weinkombinationen in Bezug auf unterschiedliche Gäste, Saisons oder Anlässe kennen. An beiden Abenden: Degustation von ca. 12 Weinen, mit kleinem Imbiss.

Wo: VOLG Weinkellereien, Winterthur

Wann: Do, 21.11. und 28.11.2013, 18.30–22 Uhr

Wer: Kursleitung Ursula Reber und Elke Rapp

Wie viel: Fr. 170.– pro Person

Wein-Wissen genussvoll erweitern

Infos & Anmeldung

Zusätzliche Infos:

www.divino.ch

Anmeldung:

DIVINO, Kurswesen,
Postfach, 8401 Winterthur

Tel. 058 433 71 12,

E-Mail: mailbox@divino.ch

oder heidi.zust@divino.ch

Echter italienischer Genuss



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



Frischer starten!

AKTION
vom 29. Mai bis 2. Juni

*Jeder Tag verdient einen frischen Start.
Am besten gleich zum Frühstück:
mit LÄTTA, der Halbfettmargarine,
die einfach frisch schmeckt
... und der Tag kann kommen!*



Mehr zum Frühstück:
www.laetta.ch

Ab in den Süden? Ab in den Ofen! Der Kochkurs «Mediterrane Gebäcke» ist eine duftende Sache.

Melden Sie sich rasch an!
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

VORSCHAU

FERIENABEND AM FEIERABEND Reisen Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den hohen Norden oder gar auf einen anderen Kontinent. Marokko liegt für einmal in Aarau, Südafrika in Gossau, Skandinavien in Oerlikon und Mexiko in Wangen an der Aare. Sie haben die Wahl, wohin Ihre kulinarische Reise geht.

12. AUGUST IN GOSSAU

14. AUGUST IN AARAU

21. AUGUST IN OERLIKON

27. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

FISCH FÜR FITTE UND FEINSCHMECKER

Fisch ist gesund und macht fit – und wir machen Sie fit für Fisch! Wir zeigen Ihnen, wie vielseitig kleine und grössere Fische zubereitet werden können, und erzählen Ihnen mehr über die verschiedenen Labels, die für nachhaltigen Fischfang stehen. Dazu gibt es die passenden Beilagen und feine Saucen.

10. SEPTEMBER IN GOSSAU

11. SEPTEMBER IN OERLIKON

17. SEPTEMBER IN WANGEN AN DER AARE

25. SEPTEMBER IN AARAU

HERBST IM GLAS Das Anrichten von Speisen im Glas erobert die Küchen. Dass Sie kein Sternekoch sein müssen, um eine grosse Glas-Show bieten zu können, zeigen wir Ihnen an diesem Kurs. Von Vorspeise bis Dessert schaffen wir Schicht für Schicht appetitliche Kunstwerke aus saisonalen Produkten.

2. OKTOBER IN GOSSAU

16. OKTOBER IN AARAU

23. OKTOBER IN OERLIKON

29. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

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

Backen Sie mit! Gebäcke, die nach Süden duften

Aus frischen Kräutern, Olivenöl und weiteren Zutaten aus dem Mittelmeerraum, kombiniert mit Schweizer Backzutaten und einer kräftigen Portion Spass, entstehen an diesem Volg-Kochkurs spezielle mediterrane Gebäcke in aller Form. Allein schon der Duft von Focaccia, Piadina, Olivenbrot oder Grissini ist ein Hochgenuss. Dazu passende

originelle Aufstriche zum Dippen und als feiner Belag setzen dem Ganzen die Krönung auf. Mit unseren Profi-Köchen kriegen Sie an diesem Abend so einiges gebacken und zusammengemischt! Die mediterranen Kreationen schmecken nach Ferien, passen perfekt zum nächsten Grillplausch und eignen sich als feines Mitbringsel.

«Mediterrane Gebäcke» bei...



**COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:**

1. Juli, 18.00–22.00 Uhr
www.volg.ch
Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch



**«TATORT» IN WANGEN A/A
MIT DORIS WEIBEL-EGLI:**

2. Juli, 18.30–22.30 Uhr
www.tatort-kochschule.ch
Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
info@tatort-kochschule.ch



**CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:**

10. Juli, 18.30–22.30 Uhr
www.culineia-kochstudio.ch
Telefon 044 388 44 66
Culineia Kochstudio,
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culineia-kochstudio.ch



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

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

Flaschenfrüchte vom Feinsten

Aktion vom 5. - 9. Juni 2013



ANDROS

Mach dein Leben fruchtiger!



Kreative Kurzerferien

Gönnen Sie sich ein paar Stunden Auszeit auf den NATURENA-Höfen beim Schleifen, Flechten, Gestalten und Malen.



Fricktal: Schmucksteine schleifen

- ① Sa, 20.07.13, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 20.07.13, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau
Programm: Erleben Sie die Faszination der Steinbearbeitung. Mit einer einfachen Technik, etwas Geduld und Ausdauer lassen Sie aus einem Flusskiesel einen Schmuckstein entstehen. Die Steine werden als Flachschiiff über fünf Arbeitsstationen mit immer feinerem Schleifkorn bis zum Polieren bearbeitet. Ihr Einsatz wird belohnt mit drei Schmucksteinen, die Sie zusammen mit einem Lederband, Halsreif, Drahring oder Kartenhalter mit nach Hause nehmen können.

Teilnehmer: 10 Personen ab 8 Jahren
Mitbringen: Arbeitsschürze
Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

Leitung: Herbert Sieber, Säriswil
Preis: Fr. 140.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für drei Schmucksteine inklusive

* inkl. 1 Std. für die Mahlzeit



Seebachtal: Geflochtener Türkranz aus Stroh

- ① Sa, 27.07.13, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 27.07.13, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen
Programm: Wie eine strahlende Sonne schmückt der aus Stroh geflochtene Türkranz jeden Eingang. Fürs Strohflechten oder Dekorieren eignen sich besonders langhalmige Sorten mit kleinen Ähren, die kunstvoll miteinander verflochten und arrangiert werden, so dass wunderschöne Objekte oder Gebinde entstehen. Unter Anleitung der Kursleiterin kreieren Sie einen Türkranz und lernen weitere Flechttechniken beim Gestalten kleinerer Strohgeflechte.

Teilnehmer: 18 Personen ab 18 Jahren
Mitbringen: Grosse Schere, stumpfe Wollnadel, Stecknadeln, 1 Frottee-Handtuch, 5 Wäscheklammern
Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

Leitung: Claudia Künzi-Schnyder, Maschwanden, www.getreidedeko.ch
Preis: Fr. 100.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für Ihre Strohgeflechte inklusive

* inkl. 1 Std. für die Mahlzeit



Werdenberg: Trendige Sukkulenten-Arrangements

- ① Sa, 06.07.13, 9³⁰–13³⁰ Uhr*
- ② Sa, 06.07.13, 14³⁰–18³⁰ Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams
Programm: Zu jeder Jahreszeit eine passende Dekoration sind die anspruchsvollen Sukkulentenarrangements. Tillandsien, Echiverien und Sukkulenten sind äusserst pflegeleicht und auch in der Ferienzeit absolut problemlos zu halten. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie die Sukkulenten mit Wurzeln, Schwemmholz, Schiefer, Steinen, Sand, Muscheln sowie Perlen und Silberdraht zu geschmackvollen Arrangements kombinieren können.

Teilnehmer: 14 Personen ab 14 Jahren
Mitbringen: Kleine Wurzeln, Treibholzstücke sowie passende Gefässe, sofern vorhanden
Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

Leitung: Doris Marty, Bülach, www.blume-atelier.ch
Preis: Fr. 165.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für ca. zwei Arrangements inklusive

* inkl. 1 Std. für die Mahlzeit



Zugerland: Serien malen von Schwarz bis Weiss

- ① Fr, 26.07.13, 9–16³⁰ Uhr
- ② Sa, 27.07.13, 9–16³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Hofmärcht, Deinikon 9, 6340 Baar
Programm: Moderne Bilder mit abstrakten Motiven passen zu jedem Einrichtungsstil. Die Kursleiterin ist eine Künstlerin auf diesem Gebiet und zeigt Ihnen, wie Sie Leinwände in Kunstwerke verwandeln. In mehreren Schichten gestalten Sie vier kontrastreiche Bilder mit Linien, Flächen und Strukturen in verschiedenen Grautönen. Zum Einsatz kommen dabei auch Chinapapier, Tusche, Asche, Kaffee und Dispersion. Highlights in Rot lassen die Bilder lebendig wirken.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren
Mitbringen: Wasserbecken, altes Frottee-Handtuch, Wegwerfteller, Gummihandschuhe, breiten Metallspachtel, flachen Pinsel (5 cm breit), Schaumstoff- oder Synthetikroller (ca. 5 cm breit)

Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

Leitung: Elisabeth Jacob, Hausen am Albis, www.atelier-jacob.ch

Preis: Fr. 245.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre vier Bilder inklusive

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, 8–12 und 13–17 Uhr

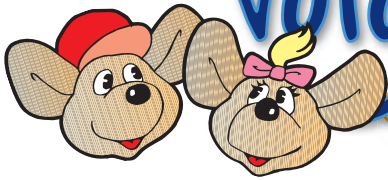
Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
Anmeldeschluss: 14. Juni 2013

WANTED



– jeder will sie haben!

volgi & volgine



Schweine-Party!

Schwein schmeisst eine Party. Wie viele Gäste tanzen mit?



Bild: Smokeyjo / iStockphoto.com

Lösung: ES TANZEN 10 GÄSTE MIT

Schwein gehabt!

Sicher hast du schon mal jemanden sagen hören: «Du hast Schwein gehabt.» Es bedeutet: «Du hast Glück gehabt.» Die Redewendung stammt vermutlich aus dem Mittelalter. Damals bekamen die Verlierer eines Wettkampfes als Trostpreis ein Schwein. Mit diesem mussten sie durch die Gassen gehen – damit auch jeder sehen konnte, wer verloren hatte. Doch eigentlich war ein Schwein sehr wertvoll. Und darum bedeutete es für den Verlierer nicht nur Peinlichkeit, sondern auch Glück.



Bild: H. Krahl / Fotolia.com

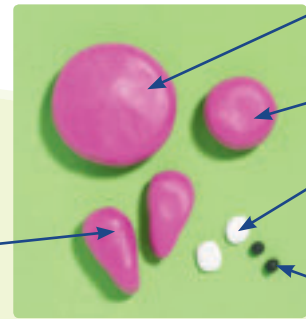
Sauglatte Nachricht

Bastle mit mir das perfekte Magnet für saumässig wichtige Nachrichten!



2 Jetzt setze ich alle Teile zusammen!

1 Als Erstes forme ich aus Knete diese Teile:



1 grosse, rosa Scheibe

1 kleine, rosa Scheibe

2 plattgedrückte, ganz kleine, weisse Scheiben

2 schwarze Kügelchen

2 rosa Ohren (sie sehen ein bisschen aus wie Cornets)

3 Dann bekommt das Schwein Nasenlöcher und einen Mund. Die drücke ich ganz einfach mit dem runden Ende eines Esstäbchens ein.



4 Nun schiebe ich das Schwein zum Trocknen in den Backofen. (Die genaue Anleitung finde ich auf der Packungsbeilage der Knete.) Sobald das Schwein trocken ist, lasse ich es auskühlen und klebe es dann mit etwas Leim auf ein Magnet. Fertig!

ICH HABE DICH SAUMÄSSIG GERN



Verantwortungsvoll genießen.



EICHHOF

BRAUTRADITION
SEIT 1834

EINES FÜR UNS.

Engagiert, verlässlich und
alles im Griff:

Einen von uns erkennt man leicht.
Am Charakter. Oder am Bier.
Eichhof – seit 1834 von hier.

Eichhof nur regional erhältlich.

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 heraus schneiden 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



Unter freiem Himmel schmeckt alles doppelt so gut. Eine Decke, ein Korb und ein paar Kleinigkeiten reichen für das kulinarische Outdoor-Vergnügen bereits aus.



Einkaufen und los geht das Picknick: Picknick-Eier, Landjäger, Babybel Käse, knuspriges Brot, Linzertörtli zum Nachtsch, Eistee und Wein in der wiederverschliessbaren Flasche.

Zu Urzeiten speiste man mangels Behausung und Esstisch zwangsläufig im Freien. Die Lust aufs Essen im Freien erlebte viele Jahrhunderte später mit der Industrialisierung ein Comeback. Den Anfang machte der Adel, zum Beispiel in Frankreich. Getreu dem Motto «Aufpicken (piquer) von kleinen Dingen (nique)», zog man mit Korb und Decke los und suchte sich ausserhalb der stickigen Stadt ein schönes Plätzchen an der frischen Landluft.

Eierschwämmli im Eierkuchen

Gemeinsam auf einer Decke sitzen, von den mitgebrachten Leckereien naschen und trockenes Wetter, mehr braucht es nicht, um sich im siebten Picknick-Himmel zu wähen. Was man zuhause alles in den Korb oder Rucksack packt, spielt weniger eine Rolle. Der Anlass für sich ist Genuss genug: etwas Flüssiges, etwas Herzhaftes und etwas Süsses lautet der Schlüssel zum Picknick-Glück. Wer am ausgewählten Plätzchen noch etwas Überraschendes zu Tage befördern möchte, bereitet zuhause eine Tortilla mit frischen Eierschwämmli zu. Der aromatische Pilz wird auch als Gold des Waldes bezeichnet und schmeckt im Eierkuchen mit Kräutern herrlich.

Eierschwämmli-Tortilla

Für 4 Personen:
1 EL Butter in eine Bratpfanne geben, erhitzen. 1 gehackte Zwiebel und 200 g gerüstete Eierschwämmli dazugeben und andünsten.
4 Gschwellti in Scheiben schneiden mit 1 EL gehackten Kräutern in die Pfanne geben und gut anbraten.
4 aufgeschlagene Eier mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffel-Pilz-Mischung geben, etwas durchschütteln, damit sich das Ei gut verteilt. Auf kleiner Flamme braten, bis das Ei stockt. Mit Hilfe eines Deckels wenden. Oberseite der Tortilla ebenfalls goldbraun braten. Auskühlen lassen, in Stücke teilen, in Folie verpacken.



Endlich! Im Juni ist Saisonbeginn für die beliebten Eierschwämmli.

**LIPTON GREEN TEA
DER BESTE GRÜNTEE
DER SCHWEIZ!**

**NEU 30%
WENIGER ZUCKER!**

* basierend auf dem verkauften Litervolumen im Zeitraum von 12 Monaten (MAT Woche 8/2013); Quelle: Nielsen + extern durchgeführter Geschmackstest von 2011

Aktionsangebot gültig vom 03.06. – 08.06.2013



5.50
statt 7.20
Lipton Ice Tea
Lemon u. Peach
6 x 0,5l



10.90
statt 14.70
Lipton Ice Tea
Peach
6 x 1,5l



10.90
statt 15.30
Lipton Ice Tea
Green Tea**
6 x 1,5l



10.30
statt 13.50
Lipton Ice Tea
Lemon
6 x 1,5l



** In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



«Bern-Burger» Hamburger mit Emmentaler in Chipskruste

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pack Taco-Chips
- 200 g Emmentaler
- 2 EL Mehl
- 1 Ei, verquirlt
- 4 Rindshamburger
- 2 EL Ketchup
- 1 EL Mayonnaise
- 2-3 Spr. Tabasco
- 4 Salatblätter
- 4 Hamburgerbrötchen, aufgeschnitten

Zubereitung:

1. Chips in eine Schüssel geben, in kleine Stücke brechen. Emmentaler in vier gleich-grosse Stücke schneiden, im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, in den Chips wenden und gut andrücken. Je nach gewünschter Dicke der Kruste Paniervorgang wiederholen.

2. Hamburger grillieren, nach dem ersten Wenden Käse ebenfalls auf den Rost legen, kurz grillieren. Käse auf Hamburger legen.

3. Hamburgerbrötchen mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grill kurz anrösten, auf eine Platte geben. Böden mit Salat belegen. Ketchup mit Mayonnaise vermischen, mit Tabasco würzen. Sauce auf Salat und Brötchen-Deckeln verteilen.

4. Hamburger mit Emmentaler auf den Salat geben, Brötchendeckel aufsetzen, servieren.

Zubereitung: 1 Std.

Tipp: mit Zibele-Chuscht servieren.

«Zibele-Chuscht» marinierte Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Fenchel- oder Kümmelsamen
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 dl Bouillon
- 0,5 dl Rotweinessig
- 4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 0,5 dl Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gewürze in einer kleinen Pfanne trocken rösten, bis sie Aroma entwickeln (es darf kein Rauch entstehen).

2. Pfanne vom Feuer nehmen, Bouillon und Essig dazugeben, Zwiebelringe in den Sud geben, zugedeckt 1 Std. darin ziehen lassen.

3. Zwiebeln herausnehmen, etwas abtropfen. In eine Schüssel geben, mit Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. ziehen lassen



Meringues-Chriesi-Crumble

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kirschen, entsteint
- 100 g Butter
- 1 Zitrone, Saft
- 0,5 TL Zimt
- 2 TL Zucker, braun
- 100 g Mehl
- 50 g Zucker
- 4 Meringues, gross, zerbrösel

Zubereitung

1. Kirschen in eine Gratinform geben oder auf 4 kleine ofenfeste Förmchen verteilen. 20 g Butter schmelzen, zusammen mit dem Zitronensaft über den Kirschen verteilen. Braunen Zucker und Zimt mischen, über die Früchte streuen, grob durchrühren.

2. Restliche Butter, Mehl und Zucker zu einem Krümelteig verkneten. Krümelteig und Meringues-Brösel über die Kirschen streuen.

3. Grill auf 180-200 °C aufheizen, Gratinform darauf ca. 25 Min. indirekt grillieren, bis die Streusel braun sind.

Zubereitung: 1 Std.



Tex-Mex-Salat mit Hamme

Zutaten für 4 Personen:

- 570 g Maiskörner, abgetropft
- 1 Peperoni, rot, gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 150 g Schinken (Hamme), in Streifen geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, geschnitten
- 3 EL Ketchup
- 2 EL Essig
- 1 TL Senf
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Maiskörner, Peperoniwürfel, Zwiebeln, Schinken und Schnittlauch in eine Schüssel geben und gut mischen.

2. Ketchup, Essig, Senf und Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat geben, gut umrühren und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Zwiebel und Peperoni halbieren und auf dem Grill rösten, danach klein schneiden.

Baked Potatoes mit Speck-Sourcream

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 3 EL Olivenöl
- 360 g Sauerrahm
- 150 g Bratspeck
- 1 EL Kräuter, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen, in Alufolie packen und auf dem Grill oder an der Glut weich grillieren.

2. Sauerrahm in eine Schüssel geben. Specktranchen auf dem Grill knusprig braten, kurz abkühlen lassen, zerbröseln, unter den Sauerrahm mischen.

3. Kräuter zur Speck-Sourcream geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Kartoffeln servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 1 Std. grillieren



ZUM SAMMELN

DON PASCUAL

Pure Eleganz aus den Weinregionen Navarra und Rioja, erhältlich in Ihrer Volgfliale*

CHF 14.95 / 75 cl

CHF 15.95 / 75 cl

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.schuler.ch

Über 300 Jahre Weinkultur

SCHULER
ST. JAKOBSKELLEREI 1694

FEUER FREI!

...die Grill-Käse-Saison ist eröffnet.

VEGI

Grill-Cheese Antipasti

Grill-Cheese Barbecue

Jetzt gewinnen!
Grill-Event mit BBQ-Weltmeister-Team.

www.grillcheese.ch

Züger Frischkäse AG, 9245 Oberbüren / Schweiz
www.frischkaease.ch / www.grillcheese.ch
In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Weissweibutter à l'estragon

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Estragonzweig
- 2 dl Weisswein
- 100 g Butter, weich
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln in eine kleine Pfanne geben, Estragonblätter abzupfen, fein hacken, zu den Zwiebeln geben. Weisswein dazugießen, aufkochen, Wein fast vollständig einkochen.
2. Butter schaumig rühren, Zwiebelmasse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut mischen.
3. Masse auf ein Backpapier geben, zu einer Rolle formen. Diese kurz in den Tiefkühler legen, bis sie fest und schnittfähig ist. In vier Stücke schneiden.

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. tiefkühlen

Tipp: passt sehr gut zu grilliertem Fisch oder Poulet.



Chäs-Baguette-Pfännli

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Alufolien-Quadrate (Rollenbreite)
- 4 Sch. Vacherin, grob gewürfelt
- 0,5 Baguette, grob gewürfelt
- 1,5 dl Weisswein
- 1 EL Butter, flüssig
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Aus Alufolie je ein rundes «Pfännli» mit einem 2–3 cm hohen Rand formen.
2. Käse und Baguette in einer Schüssel vermischen, Pfännli mit Butter auspinseln, Käse-Brot-Würfel einfüllen, mit Weisswein beträufeln und mit Pfeffer würzen.
3. Alu-Pfännli auf dem Grillrost 10–15 Min. garen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: anstelle von Vacherin Halbhartkäse wie Tilsiter oder Appenzeller verwenden.



Forellen-Sandwich

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Forellenseilets, frisch
- 0,5 Lauchstange, in feine Streifen geschnitten
- 0,5 Zucchini, in feine Streifen geschnitten
- 0,5 Peperoni, rot, klein gewürfelt
- 0,5 Zwiebel, gehackt
- 250 g Frischkäse
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Forellenseilets mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse, Frischkäse und Schnittlauch gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 2 Filets mit der Gemüse-Frischkäsemasse bestreichen, mit den restlichen 2 Filets bedecken, in den Fischgriller klemmen und beidseitig grillieren. Zum Servieren halbieren.

Zubereitung: 45 Min.



Ratatouille-Salat vom Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini, in Streifen geschnitten
- 1 Peperoni, halbiert
- 3 Tomaten, quer halbiert
- 2 Zwiebeln, geschält, halbiert
- 3 EL Olivenöl
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini, Peperoni, Tomaten und Zwiebeln mit Olivenöl einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in eine Schüssel geben, beiseitestellen.
2. Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen, über dem Gemüse verteilen. Gemüse rundum grillieren, dabei schöne Grillmuster einbrennen, Hitze reduzieren oder indirekt grillieren, bis das Gemüse weich ist.
3. Zitronensaft zum Olivenöl geben. Zucchini, Peperoni und Zwiebeln in Würfel schneiden, in die Sauce geben und mischen. Tomaten vierteln und ebenfalls in die Schüssel geben. Nochmals sorgfältig mischen, servieren.

Zubereitung: 1 Std.



LUST AUF .. ABKÜHLUNG

Entdecken Sie unsere Glace-Evergreens
FRISCO Friscolino, Winnetou und Pralinato



www.frisco.ch

*in kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

www.facebook.com/ovomaltine



Mit wem verbringst du heute deine Pause?



Ovomaltine

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Bratwurst-Wraps

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bratwürste
- 4 Tortilla-Wraps
- 0,5 Eichblatt-Salat, in Streifen geschnitten
- 0,5 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 0,5 Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 150 g Rahmquark
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bratwürste auf dem Grill langsam braun braten, bis sie aufplatzen.
2. Wraps 1–2 Min. auf den Grill legen, Salat und Gemüse darauf verteilen.
3. Quark mit Knoblauch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Wraps verteilen. Würste mit etwas Senf bestreichen, auf die Wraps legen. Satt einrollen, halbieren und auf Tellern anrichten.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Bratwürste werden im Gegensatz zum Cervelas nicht mit dem Messer eingeschnitten.



Bergler-Bruschetta

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Salsiz, fein gewürfelt
- 1 Hohle-Gasse-Käse, in kleine Stücke geschnitten
- 5 Baumnüsse, grob gehackt
- 300 g Bireweggä, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Salsiz- und Käsestücke mit den Baumnüssen in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Bireweggä-Scheiben mit der Masse bestreichen, zum Aperero oder Zvieri servieren.

Zubereitung: 15 Min.

«Piz Dolce» Toblerone-Bananen-Spitzen

Zutaten für 6 Spitzen:

- 1 Blätterteig, rechteckig, ausgewallt
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 Toblerone, in Stücke gebrochen
- 1 Eigelb

Zubereitung:

1. Teig in 6 gleichgrosse Quadrate schneiden. Bananen und Toblerone darauf verteilen.
2. Seiten mit Wasser bepinseln, diagonal zusammenfallen. Ränder mit einer Gabel gut andrücken.
3. Dreiecke mit Ei bepinseln, etwas antrocknen lassen, damit man sie besser verpacken kann. In Alufolie packen, goldbraun grillieren, bis sich die Folie aufbläst.

Zubereitung: 45 Min.



Cognac-Ketchup

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 EL Ketchup
- 2 EL Cognac
- 0,5 dl Rahm, steif geschlagen
- Chilipulver, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Ketchup und Cognac verrühren, mit Chilipulver und Cayennepfeffer würzen.
2. Schlagrahm unterziehen und zu grilliertem Poulet oder Schweinefleisch servieren.

Zubereitung: 5 Min.



Ketchup Zigeunerart

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 EL Ketchup
- 1 EL Kapern, gehackt
- 3 Sardellenfilets
- 1 Zwiebel, klein, gehackt
- 4 cl Weinbrand
- Currypulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Ketchup in eine Schüssel geben, mit den Kapern, Sardellen und Zwiebeln vermischen.
2. Mit Brandy und Gewürzen abschmecken, in einem Schälchen anrichten.

Zubereitung: 10 Min.



Äplermaggronensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 180 g Naturjogurt
- 1,5 dl Essig
- 80 g Zibu
- 500 g Maggronen, gekocht
- 1 Apfel, fein geschnitten
- 100 g Greyerzer surchoix, geräffelt
- 2 Brotscheiben, geröstet, in Stücke gebrochen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Joghurt, Essig und Zibu in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Maggronen und Äpfel dazugeben und gut vermischen. 30 Min. ziehen lassen.
3. Maggronensalat nochmals durchmischen, Käse und Brotwürfel dazugeben und servieren.

Zubereitung: 1 Std.



Ketchup Oriental

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 EL Ketchup
- 0,5 Zwiebel, gehackt
- 0,5 Apfel, entkernt, fein gewürfelt
- 3 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Currypulver zum Garnieren

Zubereitung:

- Alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Currypulver garnieren und servieren.

Zubereitung: 5 Min.



AKTION



MAGNUM

JETZT PROFITIEREN UND GENIESSEN!

**20% auf die abgebildeten Multipackungen
vom 10.6. – 16.6.2013**



Classic x 6



Almond x 6



Infinity
Chocolate-Caramel x 4*



FÜR EIN UNBESCHWERTES GENIESSEN: RAINFOREST ALLIANCE.

Magnum steht für Premium Glacen aus feinsten Ingredienzen. In diesem Sinne setzt Magnum auf die Verwendung von Rainforest Alliance zertifizierten Kakaobohnen. Das Rainforest Alliance Zertifikat versichert Ihnen, dass Produkte und Dienstleistungen in umweltfreundlicher, sozial und wirtschaftlich nachhaltiger Weise erzeugt wurden. Magnum heisst, mit allen Sinnen zu Geniessen, und zwar ohne Kompromisse.

*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

www.magnum.ch

Herausgepickt

In solid rumantsch

Finalmain pudain nus puspè giudair quellas lungas sairas sin balcun ed en curtin, nua che tut savura da charn e verdura brassada, dapertut glischan chandailinas e davosvart aud'ins musica decanta. Il temp da grilladas è qua! A mai plaschan il pli fitg las festas nuncumplitgadas, a las qualas ins s'inscuntra cun buns amis e mintgin contribuescha insatge a la saira. Gist tschel di avain nus organisà ina tala festina tar nus a chasa. Nus eran mo en quatter, ma stà èsi il detg gaudi. Noss amis han purtà il vin ed il dessert, per tut tschai avain nus procurà. Ultra da la salata da feglia, da carottas, da tirc, da ton e da ris hai sa chapescha dà differenta charn e verdura dal grill.



Mel d'avieuls bel brin e croccant

Gia da pitschna observava jau gugent mia mamma co ch'ella marinava la saira avant ina grillada ils costinis u auters tocs charn cun gronda premura. Ella na prendeva mai nana vant in recept, mabain utilisava gist quai che era denturn: in pèr frastgettas rosmarin, in pau sosa da soja, gervosa, paiver nair, mustarda, peperoncinis, vin cotschen, tschagulas, agl, suc da citronas, ieli d'ulivas ed auter pli. Ina giada quai, ina giada tschai, ma in'ingredienza na mancava quasi mai: il mel d'avieuls. Per mai eri ed èsi anc oz immens fascinant da vesair co ch'il mel mellenaur sa mida en ina grondiusa crusta bel brina e croccanta. In pau sco striegn manidel, ubain?

Abracadabra e stai bain!


Angela Schmed

Wussten Sie, dass ...

● ● ● Sie die im Themenheft Appenzell in «Öise Lade» 04/13 gezeigte Tischwäsche und das Geschirr des Sortimentes «Alpaufzug» bestellen können? Zahlreiche Leserinnen und Leser wollten wissen, wo das Holzbrett oder die Filz-Sets mit dem Alpaufzug-Motiv erhältlich sind. Hergestellt wird die stilvolle Linie von Steinlin Swiss Design von Designer Michael Steinlin, St. Gallen. Die Linie enthält weitere Produkte, zum Beispiel Topflappen oder ein Fondue-Sortiment. Sie ist im Fachhandel in der ganzen Schweiz erhältlich oder kann bequem im Internet bestellt werden: www.steinlin-products.ch



● ● ● vier von fünf Menschen mindestens einmal in ihrem Leben Blut oder ein Medikament aus Blutprodukten brauchen? Da es bis heute nicht gelungen ist, Blut künstlich herzustellen, braucht es Tag für Tag rund 1250 Menschen in der Schweiz, die Blut spenden. Unter dem Motto «Blut spenden – das mache ich» begeht Blutspende SRK Schweiz am 14. Juni 2013 den Weltblutspendetag. Machen auch Sie mit: Melden Sie sich zur Blutspende und informieren Sie Freunde und Bekannte über den Weltblutspendetag. Ihre Hilfe kann Leben retten.



Spendetermine in Ihrer Nähe und weitere Informationen unter www.weltblutspendetag.ch

Wir wollen Ihre Volg-Geschichte

Bestimmt wissen auch Sie eine kleine Geschichte von Ihrem Volg zu erzählen.

Vielleicht haben Sie einmal etwas Unvergessliches beim Einkaufen erlebt, sind aus bestimmten Gründen besonders froh, dass Sie einen Volg in Ihrem Dorf haben, oder schätzen eine Dienstleistung speziell? Oder Sie sind Hobby- oder Lagerkoch und finden im Dorfladen alles, was Sie brauchen und vielleicht ein bisschen etwas darüber hinaus. Oder...?

Wir sind gespannt auf Ihre Volg-Geschichte! Eine Auswahl der schönsten Volg-Geschichten wird künftig im «Herausgepickt» im «Öise Lade» veröffentlicht*.

Schicken Sie uns Ihre Volg-Geschichte (evtl. inkl. einem Foto von Ihnen) mit Ihrer Adresse und Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, an: Volg Konsumwaren AG, «Volg-Geschichten», Postfach 344, 8401 Winterthur oder per Mail an oeise.lade@volg.ch

*Wir behalten uns vor, die eingesandten Texte sinngemäss redaktionell zu überarbeiten und bei Bedarf zu kürzen.



FLÜGEL FÜR JEDEN GESCHMACK.



CRANBERRY, LIMETTE, HEIDELBEERE. UND DIE WIRKUNG VON RED BULL.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

AUF INS
NÄCHSTE
LEVEL

www.active02.ch



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Rückschau ←

Novissimo

S'POSCHTI-Gwünnspiel vom Volg

Eine von 35 Regenjacken Rhin von Switcher im Wert von je Fr. 69.– gewonnenen Leserinnen und Leser aus Pfäffikon, Wikon, Triboltingen, Samstagen, Lostorf, Flühli, Auenstein, Bäretswil, Dielsdorf, Pfungen, St. Gallen, Müllheim, Wittenbach, Bettlach, Hagenbuch, Meggen, Oetwil am See, Hochdorf, Küsnacht, Bettenhausen, Buchrain, Winterthur, Kaiseraugst, Nufenen, Selzach, Mellingen, Zuchwil, Grabs, Ebikon, Rothenburg, Marthalen, Wangen a. d. Aare, Aeschi, Stalden und Merlischachen. Fünf weitere Leser erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– und zehn Leser je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 04/13: «Appenzellerkaesegeheimnis»

Auflösung des Energizer-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 03/13: Antwort B, 10 Jahre



Gewinnerin Margot Henzmann aus Emmen und ihr Ehemann Peter (m.) bei der Preisübergabe mit Igor Visintin, Verkaufsleiter Energizer (r.) und Josef Mühlebach, Volg-Produktmanager Non-Food.

Gewinnen mit Energizer

Den 1. Preis, eine Nikon-Kamera D5200 im Wert von Fr. 1400.–, gewinnt Margot Henzmann aus Emmen. Über den 2.–10. Preis, eine Nikon-Kamera P310 im Wert von je Fr. 328.– dürfen sich freuen: Luca Hugentobler aus Stehrenberg, Corinne Scheibler aus Brittnau, Silva Färber aus Züberwangen, Wolfgang Powils aus Grüningen, Karin Zoller aus Appenzell, Marianne Schmid aus Eich, Fabian Fischer aus Beringen, Gisela Thomi aus Wollerau und Benedikt Murmann aus Susten. 45 weitere Leserinnen und Leser erhalten eine Nikon-Kamera L25 im Wert von je Fr. 78.–.

Verlosung Cupcake-Boxen

Im «Öise Lade» 04/13 haben wir 10 Cupcake-Boxen inkl. Rezeptbuch und Silikonbackformen verlost. Gewonnen haben Barbara Wittwer aus Belp, Dora Forster aus Fällanden, Kurt Müller aus Hombrechtikon, Louise Hengartner aus Amriswil, Bettina Kaiser aus Derendingen, Marianne Bangerter aus Wangen, Heidy Trachsel aus Lenk, Ingrid Wolf aus Eschenz, Bruno Hotz aus Uster und Franca Pedrini aus Obfelden.

De grünen Dume

Juni ist ideal, um Garten-Stiefmütterchen zu säen, damit Sie sich auch im Herbst und an den ersten Frühlingstagen an farbenfrohen Blüten freuen können. Stiefmütterchen sind eigentlich zweijährige Pflanzen. Es gibt aber neue Züchtungen, die bereits im ersten Jahr blühen. Dazu gehört der «Viola Butterfly Mix» von UFA-Samen, der neu bei der Landi erhältlich ist. Bei Juni-Aussaaten zeigen sich die ersten Blüten schon Mitte September. Die Samen-Mischung enthält Farbtöne von Gelb über Orange zu Rosa und Lila bis zum dunklen Weinrot. Die Blütenblätter sind leicht gewellt, was die Blumen fast etwas verwegen aussehen lässt. Die Pflanzen eignen sich fürs Freiland, für Töpfe, Kübel und Balkonkisten und stehen am liebsten sonnig bis halbschattig.



UFA-Samen

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 07/13
erscheint am
27. Juni 2013



Cooler Kompositionen

Wir erwischen Sie diesmal eiskalt. Oder hätten Sie gedacht, dass Glaces auch in herzhaften Gerichten munden? Staunen Sie, wie kalt die Küche wirklich sein kann.

Foto: Napfgolderlebnis.ch



Abenteuerland Schweiz

Gold waschen, Tropenluft schnuppern oder rasante Berg-Abenteuer erleben: Die Schweiz hat als Ferienland viel zu bieten. Reisen Sie mit von Ausflugsziel zu Ausflugsziel.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz





ENTDECKE DEINE LIEBE ZUM MEDITERRANEN GRILLIEREN



FARFALLE & PESTO ROSSO UNZERTRENNLICH *Seit einem Grillabend mit Freunden*



NEU BEI VOLG:

Fertiges Pastagericht von Barilla – Penne Ricotta e Pomodoro



* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich