

öise lade

Themenheft Seite 29

**Mehr zum
Thema**
Abenteuerland
Schweiz

Per Click zum
lässigen Tages-Trip

Eiskalt
erwischt und aufgetischt

**NEU
BEI VOLG**

Für Feinsnacker.



**Voll Korn,
voll schlau.**



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



5
Küche aktuell
Cooler
Kompositionen

Editorial

Schweizer Weine haben bei Volg seit jeher eine grosse Bedeutung: Rund 45 Prozent des Weinumsatzes erzielen wir mit einheimischen «guten Tropfen» – dieser Wert ist im Detailhandel überdurchschnittlich hoch. In

Weingenuss

zahlreichen Volg-Verkaufsstellen sind unter dem Label «Feins vom Dorf» zusätzlich ausgesuchte lokale Weine erhältlich. Kleinere Winzer-Betriebe, die oftmals nur geringe Mengen produzieren, können so ihre Spezialitäten in den Volg-Läden anbieten.

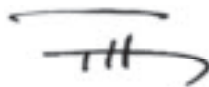
Im vergangenen Jahr wurden in der Schweiz rund 100 Millionen Liter Wein produziert. Das grösste Weinbaugebiet ist das Wallis, gefolgt vom Waadtland, der Deutschschweiz und dem Tessin. Feine Aktions-Weine aus diesen vier Regionen finden Sie in der Rubrik Weinerlebnis (Seiten 16 und 17).

Genauso vielfältig wie die Schweizer Weinbaugebiete sind auch die verschiedenen Regionen unseres Landes: Im Themenheft (ab Seite 29) reisen wir durch die Schweiz und geben Ihnen Tipps und Anregungen für spannende Tagesausflüge – ob auf dem Lande, zu Wasser oder in luftigen Höhen. Lassen Sie sich inspirieren!

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Weinerlebnis
**Echt gut
schweizerisch**
16



- 5 Küche aktuell**
Cooler Kompositionen
- 9 Kochschule**
Kochen lernen von Profis
- 14 Marktplatz**
Ein Hoch auf das Jogurt
- 16 Weinerlebnis**
Echt gut schweizerisch
- 18 Aktueller Tipp**
Die richtige Mostobst-Mischung macht's
- 20 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Ein Knaller auf dem Grill
- 23 Dorfläden**
Striche schreiben Erfolgsgeschichte
- 27 Öisi Chuchi**
Die neue Sendung aus Seedorf (UR)
- 29 Mehr zum Thema**
Abenteuerland Schweiz
- 37 Wettbewerb**
Gewinnen mit Chiquita
- 39 Feins vom Dorf**
Beeren aus Neerach (ZH)
- 40 Marke im Volg**
Genial! Neu mit Poulet national
- 42 Novissimo**
Neu im Volg
- 47 Freizeit Kochkurs**
Ferienabend am Feierabend
- 49 Freizeit Naturena**
Kreatives aus Holz, Stein und Draht
- 51 Freizeit Teens**
Sommerutensil mit Stil
- 53 Volgi & Volgine**
Das neue HEY für heisse Ferien
- 55 Saison**
Melonen: einfach riesig!



40
Marke im Volg
Genial!
Neu mit
Poulet
national

Saison
Melonen:
einfach riesig!
55



29
Das Themenheft
mehr zum
thema
Abenteuerland Schweiz

granini®

FÜR JEDEN GESCHMACK
DER PASSENDE FRUCHTSAFT.



*Pink Grapefruit in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Granita

Mit Grapefruit, Limette und
Melisse. Eiskörnchen für
Eiskörnchen eine Erfrischung.

Im Sommer werden wir Eidgenossen zu Eisgenossen. Wahre Fans schleckten Glace nicht nur, sondern kreieren herzhaft und süsse Gerichte damit.

Cooler Kompositionen

Dass die Küche kalt ausfällt, ist an warmen Tagen nichts Aussergewöhnliches. Belegte Brote, kalte Plättli und vitaminreiche Salate landen jetzt wieder vermehrt auf dem Tisch. Doch haben Sie Ihre Gäste schon einmal richtig eiskalt erwischt? – Unsere drei coolen Kompositionen sind so überraschend wie ein Sommergewitter und lassen es richtig krachen: ein Salat mit geeisten Zutaten, dass er knackiger nicht sein könnte, ein Senf-Eiswürfel zum Schüblig, kaltes Fleisch mit Kräutereis und viele weitere Glace-Hits erwarten Sie auf den nächsten Seiten. Die Auszeichnung «coolster Gastgeber» ist Ihnen an der nächsten Sommerparty damit sicher. →



Eisbrecher



Buureschüblig mit Senfparfait-Cubes
Ein kreativer Beweis, dass Glace auch seinen Senf dazugeben kann.



Coupe mit Crush-Beeren
Statt heisse gibt's im Sommer eisige Beeren zur Glace.

→ Hatte der römische Kaiser Nero an heissen Tagen Lust auf eine eiskalte Erfrischung, stellte er Menschen mit schnellen Beinen an und schickte sie los, um ihm flinken Fusses Eis aus den Bergen zu holen. Dieses verfeinerte er mit Früchten oder Rosenwasser. Weil es damals noch keinen Tiefkühler gab, waren seine Glace-Freuden aber jeweils schnell wieder Schnee von gestern. Ein gemütlicher Gang zum Gefrierfach sowie eine riesige Auswahl an Aromen machen Glace-Essen heute Tag für Tag zum puren Vergnügen. Doch warum Glace «nur» als süsse Nascherei geniessen, wenn man ein ganzes Menü eiskalt gestalten kann?

Hauptsache richtig kalt

Für besonders knackige Eisgenossen ist die Komposition «Eisbrecher» perfekt. Mit viel

«Crush» ist sie ein echter Kracher. «Crushed ice» kennt man von Barbesuchen, wo das zerstossene Eis oft im Drinkglas landet. Wir zerkleinern statt Eis tiefgekühlte Beeren, Crevetten und Erbsen. Die italienische Granita erfrischt getreu ihrem Namen («grano», dt. Korn) mit vielen kleinen Eiskörnern. Die Überraschung dieser Komposition ist ein Eiswürfel aus Senf, der zum Schüblig serviert wird. Anhänger der Mittelmeerküche werden von der Komposition «Süd-Pol» begeistert sein. Flüssig erfrischend sind das Kohlrabi-Frappé und die kalte spanische Suppe Gazpacho. Das italienische Carpaccio, das im Original aus hauchdünn geschnittenem Rindfleisch besteht, servieren wir als süssen Nachtisch; die herzhaftere Version wird von einem Kräuter-Eis begleitet. Wir wünschen «en Coole!» ←



Knackiger Crush-Salat
Ein Blattsalat mit geeisten Zutaten, ideal für heisse Tage.

Volg-Kochkurs im August
Ferienabend am Feierabend
Vier Länder, vier Kochkurse:
Reisen Sie am neuen Volg-Kochkurs kulinarisch nach Marokko, Südafrika, Skandinavien oder Mexiko. Alle Infos auf Seite 47.

Lamm-Carpaccio mit Kräuter-Eis

Raffiniert ist die mit Kräutern und Pfeffer verfeinerte Pistache-Glace.

**Kohlrabi-Frappé**

Der Gemüse-Glace-Mix wird in gekühlten Gläsern angerichtet.

Eiszeit mit Überraschungen

Pfirsich-Carpaccio mit Erdbeer-Himbeer-Glace

Das fruchtige Dessert erinnert an den Coupe Pêche Melba.

**Gazpacho Andaluz**

Die berühmteste kalte Suppe wird direkt aus dem Kühlschrank serviert.



Feiner Sommerhit für Ihre Liebsten!



Aprikosenkuchen mit Vanille-Rahm

Für 6–8 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Backzeit: ca. 30–40 Min.

Zutaten

- 1 LEISI QUICK Kuchenteig, rund ausgewählt
- 100 g geschälte, geriebene Mandeln
- ca. 800 g Aprikosen

Guss

- 2 dl Rahm
- 2 Eier
- 2 EL Mehl

Garnitur

- 1,8 dl Halbrahm
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
- 50 g Mandelblättchen

Zubereitung

Den Backofen ohne Blech auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Den Teig mit dem Backpapier in die Wähenform legen. Den überstehenden Rand nach innen umschlagen und gut festdrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Mandeln bestreuen.

Die Aprikosen halbieren und den Stein entfernen. Die Aprikosenstücke mit der runden Seite nach unten kreisförmig auf dem Teig verteilen. Alle Zutaten für den Guss zu einer glatten Masse mischen und darüber giessen. Kuchen im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens während ca. 30–40 Minuten goldbraun backen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Rahm mit Vanillezucker flaumig schlagen. Kuchen in Stücke schneiden, mit Mandelblättchen bestreuen und wenig Puderzucker bestäuben. Vor dem Servieren mit Vanillerahm anrichten.

Scan me!



Rezepte



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



Gefüllte Peperoni mit Zitronen-Limetten-Glace
Innen Reis, oben Eis: Die Glace und der Koriander machen die gefüllte Peperoni erfrischend anders.

Crêpes mit Rindfleischstreifen und Schoggi-Glace
Schokoladengeschmack und pikant gewürztes Fleisch harmonieren überraschend gut.

TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Für ein runderes Geschmackserlebnis in herzhaften Gerichten, Glaces antauen lassen und nach Belieben mit Chili, Pfeffer, Fleur de Sel oder getrockneten Kräutern wie Thymian würzen. Danach wieder einfrieren
- Zum Parfait knuspriges Baguette reichen
- Die gefüllte Peperoni passt gut zu grilliertem Fleisch, besonders zu Lamm
- Anstelle von Zitronen-Limetten-Glace Peperoni mit gewürzter Pistache- oder Nussglace servieren
- Zum Füllen mit Glace eignen sich auch die dazu passenden Früchte wie ausgehöhlte Zitronen- und Limettenhälften oder Kokosnussschalen

Parfait's

Parfait mit Grana-Padano-Kern
Der selbst gemachte Eis-Kern besteht aus Käse, Mostbröckli, Schlagrahm und Gewürzen.



Packen wir's an und ein.

Bei der dritten coolen Komposition «Packeis» bildet die Glace die goldene Mitte: als Zutat in einem Rindfleisch-Crêpe, erfrischendes Tüpfelchen auf dem «i» in der gefüllten Peperoni oder als geeister Grana-Padano-Kern im Mostbröckli-Sbrinz-Parfait. Als Parfait wird eine halbgefrorene Glacemasse bezeichnet. Entsprechend wird das Mostbröckli-Sbrinz-Parfait angetaut serviert. Doch vor dem Tauen kommt das sich Trauen: Wagen Sie es ruhig, diese ungewohnten Glace-Auftritte auszuprobieren. Sie werden überrascht sein.

SCHRITT für SCHRITT Parfait mit Grana-Padano-Kern



1 Form mit Küchenfolie auskleiden, mit Sbrinzröllchen und Mostbröckli auslegen, dabei einen Rand überstehen lassen. Käse-Rucola-Masse einfüllen.



2 Die Form auf der Arbeitsfläche etwas klopfen, damit die Masse kompakt wird und Luftblasen verschwinden. Vorstehendes Fleisch und Käse verschliessen. Tiefkühlen.



3 Formboden kurz unter heissem Wasser abspülen. Parfait mit Hilfe der Folie aus der Form heben, in Scheiben schneiden und leicht angetaut servieren.



Mostbröckli, Sbrinz-Röllchen und Reibkäse: ein Trio für eine ungewöhnliche Vorspeise.



extreme

GENUSS-GARANTIE+ PLAISIR.

"Wir sind uns ganz sicher, dass jedes Extreme ein Genuss ist. Garantiert knusprig, garantierter Genuss. Erfahren Sie mehr zu unserer Geld-zurück-Garantie unter www.frisco.ch"



extreme Swirl

GENUSS-GARANTIE+ PLAISIR.





TIPPS & TRICKS

- Es gibt spezielle Eisbombenformen. Sie gleichen einer Schüssel und haben oft einen dazugehörigen Deckel. Es kann jedoch auch eine gewöhnliche runde Schüssel verwendet werden
- Schüssel oder Eisbombenform vor dem Füllen vorkühlen
- Zum Stürzen der Eisbombe Schüsselboden kurz unter heisses Wasser halten
- Eisbombe mit beliebigen anderen Glacesorten füllen. So können gut Glace-Reste in grossen Bidsos aufgebraucht werden
- Die Füllung anstelle von kandierten Früchten mit gehackter Schokolade oder karamellisierten Nüssen anreichern
- Ein Zuccotto ist eine Eisbombe mit Biscuit. Zwei Zuccotto-Rezepte finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Eisbombe

Etwas für geübte Köche. Denn das Einkochen der Zuckerlösung erfordert etwas Geschick. Der Lohn: ein gigantisches Dessert!



SCHRITT für SCHRITT Eisbombe



Vorgekühlte Eisbombenform zuerst mit Vanille-, dann mit Erdbeer- und danach mit Schokoladenglace ausstreichen. In den Tiefkühler stellen.



Eine Schale mit Eiswasser bereitstellen. Zuckerlösung zu Ballen kochen: Wasser und Zucker aufkochen (115 °C), wenig Zuckersirup mit einem Kochlöffel ins Eiswasser tropfen lassen. Lässt er sich leicht zu einer Kugel rollen, hat er die richtige Konsistenz.



Rumfrüchte und Mandeln unter den Schlagrahm mischen, Meringage dazugeben, vermischen und die Eisbombe damit füllen. Nochmals mehrere Stunden einfrieren.

Bombastisch. Ein treffenderes Wort für dieses Dessert gibt es nicht. Die Eisbombe ist das Nonplusultra aller Eiskreationen. Das imposante Halbrund besteht aus einer dicken Glaceschicht und ist innen gefüllt. Im Kern in Rum eingelegte kandierte Früchte, aussen Erdbeer-, Schokolade- und Vanilleglace: Wem diese Kombination bekannt vorkommt, der hat gewiss schon das eine oder andere Cassata gelöffelt. Unsere Eisbombe erinnert mit ihren Zutaten an die bekannte italienische Spezialität und schmeckt auch im Grossformat grossartig!



Rum, Mandeln und viel Glace braucht es für die imposante Eisbombe.

Immer ein cooles Dessert

Der Volg Danke-Kuchen ist das perfekte Dessert für ein fröhliches Fest oder ein Kaffeekränzchen mit guten Freundinnen und schmeckt auch mit einer Kugel Glace fein. Die eine Hälfte ist schoggig mit einer feinen Kokosnote, die andere fruchtig-frisch mit Ananasstückchen. Der Volg Danke-Kuchen wird exklusiv für Volg gebacken und ist ein hochwertiges Schweizer Produkt.



Ab Juli,
solange Vorrat
**LIMITIERTE
Edition**



Erfrischende Neuigkeiten

3 einzigartige Sorten
im praktischen Stehbeutel!

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Von Natur aus gut.
www.ricola.com

PRODUIT  DE FRANCE

CAFÉ DE PARIS

HUGO UND SPRITZ,
DIE GEWÄHLTEN
SOMMER-
COCKTAILS



DRINK RESPONSIBLY

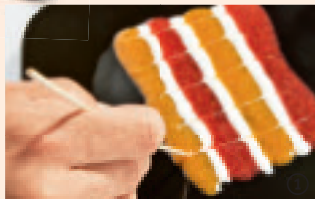
CAFÉ DE PARIS, L'ORIGINAL

Cool sind sie alle. Und doch ist Glace nicht gleich Glace. Rahmglares bestechen mit ihrer cremigen Konsistenz, Sorbets weisen einen besonders hohen Fruchtanteil auf und Wasserglares dürfen sich rühmen, die kalorienärmste Erfrischung zu sein. Eine Wasserglace mit einer langen Schweizer Geschichte ist die Rakete. Sie wurde 1969 anlässlich der Mondlandung erfunden und befindet sich immer noch im Höhenflug. Zum frostigen Vorrat gehören im Sommer Bidons. In ihnen steckt genug Glace für die grosse Runde.

Grosser Auftritt, kleiner Aufwand: Glace auf Streifen oder Punkten aus Fruchtsaucen und Sauerrahm anrichten und mit einer Zucker-Deko aus Zäitli versehen.



SCHRITT für SCHRITT Fruchtspiegel



Mit einem Teelöffel abwechselungsweise Himbeersauce- und Sauerrahmsauce in runden Kreisen auf den Teller geben. Mit einem langen Holzspieß mehrmals der Länge nach hin und her fahren, bis ein schönes Muster entsteht.



Für Zäitli mit Stiel: Zitronenmelissen-Bonbons.

Glacespass im Grossformat: Fast ein Kilogramm Glace steckt in den grossen Bidons. Glacecakes oder Iglus sind beliebte Sommerdesserts für die grössere Runde.



Koch-Ideen zum Mitnehmen

Cool bleiben, wenn wieder einmal die Koch-Idee fehlt: Die kostenlosen Volg Rezeptflyer liefern jede Woche ein neues Hauptgericht sowie eine Vorspeise oder ein Dessert.



Ein Hoch auf das Jogurt

Cremig, leicht und erfrischend säuerlich: Jogurt gehört zu den beliebtesten Milchprodukten der Schweizer.

Ob zum Zmorge oder Znacht, als Zutat für Müesli, Salatsaucen und Desserts: Jogurt ist ein Alleskönner, der sich unkompliziert an die verschiedensten Zubereitungsarten und Mahlzeiten anpasst. Als Sauermilcherzeugnis gehört Jogurt zu den wohl ältesten Milchprodukten. Es waren vermutlich die Thraker, die Urbevölkerung der Balkanhalbinsel, die vor rund 1500 Jahren begannen, Schafsmilch durch Säuern haltbar zu

Rüebli Salat an Jogurtdressing

Für 4 Personen:

8 geschälte **Rüebli** in eine Schüssel reiben, mit Saft von 1 **Zitrone** und 0,5 dl **Sonnenblumenöl** mischen, gut durchkneten. 180 g **Natur-Jogurt** mit 1 Bd. fein geschnittenem **Schnittlauch** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, zu den Rüebli in die Schüssel geben, gut durchmischen und servieren.

Für alle, die hoch hinaus wollen: Jogurt ist reich an Milcheiweiss, Kalzium und Vitaminen.



machen. Als im Laufe der Jahrhunderte entdeckt wurde, dass Joghurt nicht nur schmeckt, sondern auch gut für die Gesundheit ist, war sein Siegeszug nicht mehr aufzuhalten. Joghurt enthält fast alle Nährstoffe, die der Körper benötigt. Zudem unterstützen seine Milchsäurebakterien die Darmflora und das Immunsystem.

Von fest bis flüssig

Unterschieden wird zwischen cremigem, stichfestem und Trinkjoghurt, nach unterschiedlichem Fettgehalt sowie nach den verschiedenen, für die Fermentierung verwendeten Milchsäurebakterien. Joghurt wird heute zwar industriell gefertigt, ist aber nach wie vor ein Naturprodukt: In 100 Gramm Joghurt dürfen maximal 30 Gramm andere Zutaten

enthalten sein, wie Nüsse oder Früchte. Farb- und Konservierungsstoffe sind nicht erlaubt. Stichfest wird ein Joghurt, wenn es direkt im Becher reift und nach dem Festwerden nicht mehr gerührt wird. Für Trinkjoghurt wird während der Reifung auf die Beigabe von Milchkpulver verzichtet, dadurch bleibt es flüssiger.

Kulturen mit Dreh

Neben den klassischen Joghurts sind eine ganze Reihe von Sorten mit probiotischen oder vorwiegend rechtsdrehenden Milchsäurebakterien auf dem Markt, wie zum Beispiel Bifidus oder LC1. Diese Probiotika haften sich wie eine Schutzschicht an die Darmwand. Sie schmecken milder und sind noch bekömmlicher für das Gleichgewicht unserer Darmflora.



TIPPS & TRICKS

- Reichen Sie Natur- oder Trinkjoghurt zu scharfen Speisen, es mildert die Schärfe
- Auch nach Ablauf des Verbrauchsdatums ist Joghurt noch geniessbar – sofern es noch gut riecht und nicht von Schimmel befallen ist. Der Säuregehalt nimmt allerdings etwas zu
- Für Menschen mit einer Laktose-Unverträglichkeit sind laktosefreie Joghurts erhältlich
- Joghurt flockt in heissen Suppen oder Saucen leicht aus. Mit einem Stabmixer wird die Flüssigkeit wieder homogen
- Joghurt hält sich länger frisch, wenn man die gut verschlossene Packung auf den Kopf stellt. So gelangt keine Luft durch den Deckel in den Becher
- Joghurt kann nicht tiefgekühlt werden





Echt gut schweizerisch

Sie stehen für Schweizer Handwerk und bekennen auch optisch Nationalfarbe: der Dôle AOC Valais Nuit d'Amour und «Der scharfe Maxx».

Geniesser sehen jetzt gerne rot. Das kulinarische Paar des Monats im Volg ist nicht nur farblich echt eidgenössisch. Der eine pikant und zartschmelzend vom Bodensee im Norden, der andere authentisch und fruchtig vom sonnigen Wallis im Südwesten, verkörpern «Der scharfe Maxx» und der Dôle AOC Valais Nuit d'Amour die Vielfalt unseres Landes. Ein waschechter Walliser ist der Dôle AOC Valais Nuit d'Amour allein vom Namen her: Die Bezeichnung Dôle ist ausschliesslich dem Wallis vorbehalten. Der Dôle AOC Valais Nuit d'Amour erhält seine Eleganz durch den Grossanteil an Pinot Noir, während der Gamay Frucht und Spritzigkeit beisteuert. Auch Weinautorin Chandra Kurt fühlt sich beim Trinken richtig heimisch: «Weckt Gedanken an den Charme einer Berghütte», hält sie im «Weinseller 2013» fest. Für sie ist er «ein sicherer Wert, wenn man einen Schweizer Rotweinklassiker sucht». Perfekt passt dieser Dôle zu einem Walliser Plättli mit Trockenfleisch, erfreut aber auch zu edlen Fleischgerichten und nicht zuletzt einer Käseplatte.

Extrawürziger Käse

«Der scharfe Maxx» sollte auf dieser Platte nicht fehlen. Der extrawürzige Halbhartkäse ist das geschmackvolle Gegenstück zum frisch-fruchtigen Rotwein. Die Spezialität von der Käserei Studer in Amriswil schmeckt dank der nicht pasteurisierten frischen Vollmilch von Thurgauer Kühen natürlich und aromatisch. Seine Würze erlangt er nach einer Behandlung im Salzbad, der Lagerung und Pflege mit einer Sulz im klimatisierten Keller. Zusammen mit dem VOLG-Wein des Monats ist «Der scharfe Maxx» ein heisser Tipp für eine stimmungsvolle «Nuit d'Amour», eine Nacht voller Liebe zum Genuss.

**Wein
des Monats**
Dôle AOC Valais
Nuit d'Amour
75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.50

**Käse
des Monats**
Der scharfe Maxx
100 g, statt Fr. 2.65
Fr. 1.90

1. Goldbeere Riesling Silvaner 2012 Schweiz
2. Féchy AOC La Côte 2011 Schweiz
3. Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour 2011 Schweiz
4. Goldbeere Pinot Noir 2011 Schweiz
5. Malans Steinböckler Pinot Noir AOC Graubünden 2011 Schweiz
6. Dôle AOC Valais Nuit d'Amour 2011 Schweiz
7. Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore 2011/2012 Schweiz
8. VOLGAZI! Schweiz



Seit 1929 führt Familie Studer ihre Käseerei in Amriswil (TG). Mit Daniel und Thomas Studer ist bereits die dritte Generation im modernen Käse- reibetrieb tätig. Im klimatisierten Reifekeller wird jede Spezialität individuell nach ihrem Charakter gereift. Die Reifung wird von den Käsemeistern unter der Leitung von Thomas Studer (Foto) täg- lich überwacht. «Der scharfe Maxx» benötigt rund fünf Monate, um seinen einzigartigen Geschmack zu entwickeln. Nebst viel Genuss sorgt «Der scharfe Maxx» mit seinem Namen auch immer wieder für ein lustiges Gespräch.

Origineller Thurgauer



Weinnotizen

Die aktuelle Volg-Weinkampagne zeigt nur eine kleine Auswahl davon, was an Schweizer Tropfen im Volg-Weinregal zu finden ist. Denn Typisch Schweiz – Typisch Volg gilt auch bei den Weinen: Kein anderer Detailhändler erzielt einen derart hohen Umsatzanteil mit Schweizer Weinen. Und diese sind laut Weinautorin Chandra Kurt zurzeit erst noch «absolut im Trend».



Charakter

Trinken

Passt zu

Pkt.

Meine Bestellung

Blasses Gelb mit grünen Reflexen. Würzige Noten, Aromen nach Zitrusfrüchten und Äpfeln. Frischer Auftakt, angenehmes Säurespiel	Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Süsswasserfisch wie Eglifilets oder Fischknusperli, Crèmesuppen, Chnoblilbrot	
Klares, helles Strohgelb. In der Nase blumige und fruchtige Noten, die an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnern	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Fisch, Fondue, Raclette	16,5
Helles Rostrosa. In der Nase Aromen von frischen Früchten, am Gaumen anmutig. Besticht durch seinen aromatischen, fruchtigen Geschmack	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Spargeln, grilliertem oder gebratenem weissem Fleisch, pikanten und exotischen Gerichten	16,5
Rubinrot. Intensive Nase mit Aromen von reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezenter Holzaromatik. Leicht süsslicher Auftakt, samtig und fruchtbetont im Abgang	Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C	Wurstgrilladen, asiatischen Gerichten, Wildpfeffer mit Preiselbeeren, geselligen Stunden	16,5
Kräftiges Rubinrot. In der Nase Aromen von Waldbeeren und Kirsche mit würzigen Noten. Saftiger Auftakt, lang anhaltender Abgang	Bis 4 Jahre, bei 13–15 °C	Bündner Spezialitäten, Wild, Lamm, Pfeffer, Risotto, Pilzgerichten, Käse	17
Kräftiges Rubinrot. Fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren	Bis 4 Jahre, bei 13–15 °C	Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Lamm, Rindsfilet an Pfeffersauce, Käse	16,5
Leuchtendes Rubinrot. Intensiver Duft von frischen Waldbeeren, leichte, feine Gewürznoten. Kräftige Struktur, elegante Tannine	Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C	Sonntagsbraten, Pilzgerichten mit Polenta, Kaninchenragout, Hartkäse	16,5* Jg. 11
Helles Gelb mit grünlichen Reflexen. In der Nase florale Noten. Erfrischendes Prickeln, harmonische Säure, eleganter Körper	Jung trinken, bei 8 °C	Aperitif, gereiftem Hartkäse	18,5*

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING SILVANER, 75 cl statt Fr. 63.– nur Fr. 51.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC LA CÔTE, 75 cl statt Fr. 71.40 nur Fr. 53.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS FLEUR D'AMOUR, 75 cl statt Fr. 65.40 nur Fr. 51.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR, 75 cl statt Fr. 69.– nur Fr. 57.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MALANS STEINBÖCKLER PINOT NOIR AOC GRAUBÜNDEN, 75 cl statt Fr. 107.40 nur Fr. 87.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 75 cl statt Fr. 65.40 nur Fr. 51.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE, 75 cl statt Fr. 83.70 nur Fr. 69.60
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton VOLGAZ!, 75 cl statt Fr. 77.40 nur Fr. 63.–

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 1. bis zum 27. Juli 2013, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 1. bis zum 27. Juli 2013, solange Vorrat.

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

* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis





Aktueller Tipp

Die richtige Mostobst-Mischung macht's



Bohnapfel



Sauergrauech



Heimenhofer

*Natürliche Durstlöcher für den Sommer:
der leichte Ramseier Schorle mit reinem
Mineralwasser, der Suure Moscht und
der feine Süessmost.*

RAMSEIER
Die Kraft der Natur

Schweizer Äpfel von ihrer erfrischendsten Seite: das sind Ramseier Apfelgetränke. Sie werden aus traditionellen Mostobst-Sorten gewonnen.

Das Geheimnis des unverwechselbar frischen Geschmacks der Apfelgetränke von Ramseier liegt in der idealen Mischung von typischen Mostobst-Sorten. Sauergraeuch, Heimenhofer und Bohnapfel sind drei von einer Vielfalt an Sorten, die in Ramseier Getränken wie Schorle, Süessmost oder Suure Moscht stecken. Alle drei sind geschmacksintensive, gut pressbare Äpfel mit Tradition und von hoher Qualität. Der Sauergraeuch war schon im 19. Jahrhundert stark verbreitet und hat seinen Ursprung im Kanton Bern. Hellrot marmoriert auf grünem Grund schmeckt der beliebte Mostapfel, der heute primär in der Ostschweiz geerntet wird, erfrischend säuerlich. Die Spezialmostobstsorte Heimenhofer hat ihren Ursprung ebenfalls in der Schweiz. Sie zeichnet sich durch Saftigkeit und Fruchtigkeit aus. Leicht süsslich mundet der Bohnapfel, eine Spezialmostobstsorte, die schon vor 1800 im Anbau gewesen sein soll.

Vollreif gepflückt

Die ideale Mischung dieser und vieler weiterer Apfelsorten ist für das Bouquet an Aromen und somit für den guten Geschmack der Ramseier Apfelgetränke massgeblich. Die vollreifen Früchte werden schonend in der hauseigenen Mosterei verarbeitet. Dabei wird mit Sorgfalt darauf geachtet, dass die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren gehen und nur bestes Obst mit dem richtigen Säure-Süsse-Verhältnis in die Presse kommt.

Schön fürs Auge und wertvoll für Mostereien wie Ramseier: Die imposanten Hochstamm-bäume verschönern die Landschaft und liefern beste Äpfel für Apfelgetränke.

Bäumiger Abnehmer

Seit über 100 Jahren verarbeitet Ramseier für seine erfrischenden Getränke traditionelle Apfelsorten von Schweizer Bauern. Die Äpfel bezieht das Unternehmen aus dem ganzen Land und ist stolz darauf, der grösste Abnehmer von Obst von Hochstamm-bäumen zu sein. Die edlen Hochstamm-bäume produzieren nicht nur die besten Äpfel, sondern prägen auch das schöne Landschaftsbild.



Typisch Schweiz – Typisch Volg



Urs Preisig, Inhaber Käserei Preisig: «Volg achtet auf eine hohe Produktequalität. Das entspricht auch unserer Geschäftsphilosophie: Wir wollen nicht möglichst viel, sondern guten Käse machen.»

**Aussen würzig, innen cremig:
Der Heisse Knaller von der
Käserei Preisig im idyllischen
Sternenberg (ZH) ist ein Som-
merhit zum Dahinschmelzen.**

Ein Knaller auf dem Grill

Familienbetrieb im Wachstum

Seit 1892 wird in der höchstgelegenen Zürcher Gemeinde Sternenberg eine Käserei betrieben, welche Hans Preisig 1968 erwarb. Heute ist sein Sohn Urs deren Inhaber. Zusammen mit seiner Frau Bernadette sowie seinen Eltern Hans und Trudi Preisig sind zwei Generationen gleichzeitig am Werk. Auch der Heisse Knaller ist ein Familienwerk: Die beiden Ehefrauen hatten die Idee, den würzigen Grillkäse auf den Markt zu bringen. Ursprünglich betrieben Hans, Trudi und Urs Preisig die Käserei zu dritt. Weil sich die Sternberger Spezialitäten immer grösserer Nachfrage erfreuen, wächst der Familienbetrieb laufend. Mittlerweile zählt die Käserei Preisig zehn Vollzeitstellen, welche von einem guten Mix an langjährigen Mitarbeitenden und neuen Kräften besetzt sind.



1. Vater Hans Preisig bringt den Käsebruch durch Rühren und die gelegentliche Zugabe von heissem Wasser auf die perfekte Temperatur.



2. Der Käsebruch wird im richtigen Tempo in die Formen gefüllt, die Schotte läuft danach ab. Rund sechs Stunden dauert es, bis der Weichkäse fest ist.



3. Jede Stunde wird der Weichkäse Palette für Palette gewendet. So presst er sich durch sein Eigengewicht selbst zur richtigen Konsistenz.



4. Nach knapp zwei Wochen im Reifekeller erhält der Heisse Knaller sein würziges Kleid in Form einer Sesam-Kräuter-Panade.

Auch auf Urs Preisig's Grill in Sternenberg kommt oft ein Heisser Knaller: «Den Käse am Grillrand auf einer Aluschale grillieren, bis er leicht aufgeht. Die Panade sollte nicht dunkel werden, sondern ihre Farbe behalten.»

Zwei Stars aus Sternenberg: Der Grillkäse Heisser Knaller ist während der Grillsaison im Volg erhältlich, den Sternberger Halbhartkäse findet man das ganze Jahr über im Sortiment.





Kaum ist der Schoggi-Osterhase gegessen, beginnt in der Käserei Preisig die Grillsaison. Inhaber Urs Preisig und sein Team machen sich jeweils ab April an die Produktion des Heissen Knallers – ein heiss beehrtes Grill-Produkt im Volg. Im Vergleich zu den anderen Käsespezialitäten, die hier in grossen Laiben entstehen, ist der Heisse Knaller ein Kleinformat. Gross ist hingegen die Käsekunst, die seine Herstellung erfordert. «Die Fertigung von Weichkäsen ist grundsätzlich anspruchsvoll. Beim Heissen Knaller ist aber besonders viel Handarbeit gefragt», erzählt Urs Preisig. Bestimmte Kulturen werden gekonnt hinzugefügt, der Käsebruch muss auf die richtige Temperatur gebracht werden, das Abfüllen in die Formen darf nicht zu schnell erfolgen, die Käse werden jede Stunde von Hand gewendet und die Menge an Weichkäse muss in jeder Form gleich sein, damit jeder Heisse Knaller später gleich gross und schwer ist. «Das erfordert ein extrem gutes Augeness und viel Fingerspitzengefühl», sagt Urs Preisig. Deshalb legt beim Heissen Knaller auch der erfahrenste Käsermeister im Betrieb, Vater Hans Preisig, regelmässige Hand an.

Beste einheimische Rohstoffe

Nebst dem Können der Käser ist die Milchqualität Basis für den guten Geschmack. Die silofreie Milch wird direkt bei den Bauern der Region im Töss- und Jonatal abgeholt. Die Swissness beim Heissen Knaller reicht bis in die aromatische Panade: Die Alpenkräuter wachsen im Berner Oberland und werden exklusiv für den Heissen Knaller zusammengemischt. Geniessen kann man den Grillkäse übrigens nicht nur vom Feuer. Er schmeckt auch aus dem Ofen bei 220 °C gebacken, in der Bratpfanne langsam gebraten oder aus der Mikrowelle, wenn's pressiert.

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.



«Dä Rot oder dä Grüe?»



«Günschtig probiere got jetzt über studiere!»



Tilsiter in der Volg-Aktion:

Der Grüne: Vom 3. bis 6. Juli 2013.

Der Rote: Vom 17. bis 20. Juli 2013.

In der Selbstbedienung und an der Volg-Käsetheke*.

www.tilsiter.ch | *In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Das Original seit 1893.



Ein gemütliches Frühstück mit Eiern von glücklichen Hühnern!



Happy Birthday, Barcode! Der Strichcode wird 40 Jahre alt. Seit seiner Erfindung ist das Einkaufen nicht zuletzt schneller geworden.

40 Jahre Barcode Striche schreiben Erfolgsgeschichte



An der Kasse im Dorfladen geht es heute zackig. Man legt seine Ware auf das Förderband, die Kassiererin zieht den Strichcode jedes Produkts flink über den Scanner, man bezahlt und schon ist der nächste Kunde an der Reihe. Manche Volg-Kundin und mancher Volg-Kunde kann sich bestimmt erinnern, dass dies vor ein paar Jahrzehnten noch anders aussah. Früher klebte auf jedem Produkt ein Preis, welchen die Kassiererin manuell eintippte. Auch bei Aktionen oder Preisänderungen versahen die Verkäuferinnen alle Produkte von Hand mit einem neuen Preisschild.

Der Barcode wird mobil

Die Erfindung des Barcodes im April 1973 hat vieles verändert. Eine Packung Kaugummi machte den Strichcode mobil: Sie wurde in Amerika als Erstes über eine Scannerkasse gekauft. →

Schneller einkaufen und mehr Zeit für anderes haben

Bettina Heider, Verkäuferin im Volg Tagelswangen, muss kaum noch tippen, sondern nur noch scannen. Kundinnen wie Olga Weiss und Martha Wigger (hinten) können so ihre Einkäufe schneller als früher tätigen.



Bull Vodka

www.BULLVODKA.ch

Alkohol verantwortungsvoll konsumieren





Die Schweiz hat eine Nummer

GS 1, die neutrale Not-for-Profit-Organisation, feiert mit ihrem Barcode den 40. Jahrestag. Der Barcode macht den globalen Markt erst möglich und bietet eine gemeinsame Sprache. Der Name «Barcode» leitet sich vom englischen Wort «bar» (dt. Balken) ab. Man bezeichnet ihn daher auch als Strichcode. Der ursprünglich in den USA erfundene Strichcode ist der Universal Product Code (UPC). Kurz darauf entwickelten die Europäer die zum UPC kompatible European Article Number (EAN). Der gebräuchliche EAN/UPC-Code ist auf 13 Stellen beschränkt. Die ersten drei Zahlen des EAN-Codes stehen für das Herkunftsland. Die Schweiz und Liechtenstein teilen sich die Nummern 760 bis 769.



Einmalig! Der Preis steht nur noch am Regal

Die Preise sind direkt am Regal angeschrieben. Früher musste jedes einzelne Produkt mit einem Preis ausgezeichnet werden.

→ 1976 eroberte der Code mit den schwarzen und weissen Balken auch Europa. Heute werden weltweit über 5 Milliarden Produkte pro Tag gescannt – von der Milch im Dorfladen bis zum Medikament in der Apotheke.

Viele Vorteile für Kunden

Die Kundschaft spart Zeit beim Einkaufen, die Kassiererin läuft nicht Gefahr, sich zu verippen, und die Verkäuferin braucht die Preisetikette nur noch am Regal anzubringen. Doch der Barcode bringt noch weitere Vorteile mit sich. Dank ihm lässt sich feststellen, welche Produkte sich gut oder weniger gut verkaufen. So kann das Sortiment optimal den Kundenbedürfnissen angepasst werden. Nicht zuletzt ist mit dem Barcode auch die Rückverfolgbarkeit der Produkte einfacher geworden. Sollte ein Produkt einen Mangel haben, ist dieses rasch identifiziert und kann zurückgezogen werden. Unter dem Strich kann man also sagen: Der vermeintliche simple Strichcode ist ein cleveres Ding und hat das Einkaufen wesentlich beschleunigt. ←



Strichcode scannen und speditiv neue Ware bestellen

Warenbestellungen können elektronisch durch Scannen des EAN-Codes an die Volg-Verteilzentrale übermittelt werden.



DER EINZIGARTIGE APÉRO-GENUSS



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.kambly.ch

Demnächst auf 4+

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Urchige Urner Küche

**Urner Pastete und «Ryys und Boor»:
Katja Kempf-Herger aus Seedorf (UR)
tischt in «Ösi Chuchi» zwei typische
Gerichte aus ihrem Heimatkanton auf.**

Frau Kempf-Herger, was ist «Ryys und Boor»?

«Ein typisches Urner Gericht mit Reis und Lauch. «Boor» ist die romanische Bezeichnung für Lauch. Ich bereite das Gericht nach Art meiner Mutter zu. Traditionell wird «Ryys und Boor» mit einer Wurst gegessen. Ich serviere jedoch einen Schweinsbraten dazu.»

Zum Dessert gibt es eine Urner Pastete. Was macht Ihre Pastete besonders?

«Jeder füllt die Urner Pastete etwas anders. Bei mir kommt zum Beispiel noch ein geräffelter Apfel hinein. Das macht die Pastete saftiger. Wie jede Urner Pastete enthält auch meine Sultaninen.»

Kochen Sie oft lokale Gerichte?

«Ja, diese beiden Urner Spezialitäten kommen bei uns häufiger auf den Tisch. Ich koche generell gern schweizerisch. Ein Lieblingsgericht habe ich nicht. Aber ich esse sehr gerne Fleisch – zumal wir von unseren Bauernhoftieren eigenes Fleisch haben.»

Was gefällt Ihnen am Volg Seedorf?

«Dass es ihn gibt! Ich schätze es sehr, einen Laden im Dorf zu haben. Ausserdem ist mir sehr wichtig, einheimische Produkte zu kaufen. Im Volg achte ich daher besonders auf das «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Label.»

**Katja Kempf-Herger kocht:
Schweinsbraten mit «Ryys
und Boor»**

Zutaten für 4 Personen:

Etwas **Senf, Salz, Pfeffer** und **Kräuter** vermischen, 1 **Schweinsbraten** (ca. 800 g – 1 kg) damit marinieren. Braten in einem Bräter im Backofen ca. 15 Min. bei 240 °C anbraten. Temperatur auf 180 °C reduzieren und Braten ca. 1 Std. fertig grillieren. 1 EL **Butter** in einer Pfanne erwärmen, 200 g in feine Streifen geschnittenen **Lauch** darin andünsten. 320 g **Vollreis** dazugeben, kurz mitdünsten, mit 0,5 dl **Weisswein** und 7 dl **Bouillon** ablöschen. Ca. 30 Min. köcheln. Kurz vor dem Servieren 100 g gewürfelten **Urner Alpkäse** unterrühren. Schweinsbraten in Tranchen schneiden, mit «Ryys und Boor» auf Tellern anrichten.
Zubereitung: 90 Min.

Das Rezept für die Urner Pastete finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Urner Käse vom Volg Seedorf verfeinert das «Ryys und Boor» von Bäuerin Katja Kempf-Herger (38).

«Ösi Chuchi» auf 4+

Erstausstrahlung:
Sonntag, 30. Juni, um 17.30 Uhr

Wiederholungen:
Ab 7. Juli jeweils am Sonntag um 17.30 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter
www.ösi chuchi.ch

Jetzt auch auf Tele Südostschweiz

Die «Ösi Chuchi»-Folge aus Seedorf (UR) läuft am:



Erstausstrahlung Fr, 19.7.,
18.20 Uhr. Die Sendung wird
regelmässig wiederholt.



Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.

www.agrinatura.ch



Schweins-Nierstück mariniert

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



Bündner Rohschinken

Die Delikatesse aus den Bündner Bergen ist ein vorzüglicher Begleiter in der Spargelsaison.



Lyoner

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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

mehr zum thema

Abenteuerland Schweiz

Zurück zu den Römern reisen, Tropenluft schnuppern oder Gondelbahnchef sein? Das Abenteuerland Schweiz macht's möglich.

ÖISE LADE TIPP

Ferienstimmung kommt auch im neuen Volg-Kochkurs auf. Alle Infos dazu finden Sie auf Seite 47.

Ausflugsziele zum Geniessen und Erleben finden Sie auf den nächsten Seiten.

Per Click zum lässigen Tages-Trip

Diese Clicks und Tipps sorgen bereits unweit der eigenen Haustür für ausgelassene Ferienlaune. Wer Tropenwärme sucht, geschichtsträchtige Sehenswürdigkeiten entdecken will oder wie im Wilden Westen Gold waschen möchte, findet in der Schweiz viele erlebnisreiche Ausflugsziele. Begeben Sie sich mit unserem virtuellen Reiseführer auf Dschungel-Tour, unternehmen Sie eine Zeit-Reise, zelebrieren Sie Goldgräber-Stimmung, erleben Sie Berg-Abenteuer der anderen Art und bewegen Sie sich mit ungewöhnlichen Transportmitteln fort. Und weil nach so viel Abenteuer der Appetit meist gross ist, gibt es zu jeder Themen-Destination ein passendes Gericht. Wir wünschen schöne Ferien zuhause!

Foto: Alpstein Events



Foto: Adventure Park Rheinfall



Bäumige Dschungel-Tour

In der Schweiz gelangt man bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in die Tropen. Im Westen des Landes wird man von etwa 1000 exotischen Schmetterlingen umschwärmt, in der Innerschweiz erwarten einen tropische Früchte und im Norden befindet sich sogar ein Regenwald. 17'000 tropische Pflanzen wurden im Masoala Regenwald im Zoo Zürich 2003 angebaut. Diese sind in einem Jahrzehnt zu einem dichten Regenwald herangewachsen und die tropische Tierwelt hat sich zahlreich vermehrt. Wer lieber mittendrin in den Baumwipfeln steckt, findet in einem der zahlreichen Schweizer Hochseilparks einen lässigen Outdoor-Spass.

Dschungelsalat: Bohnensalat mit Speck- und Steakstreifen

Für 4 Personen:

600 g gekochte grüne Bohnen in eine Schüssel geben. 2 Schweinsteaks mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 EL Bratbutter gut anbraten, im Ofen bei 120 °C warmstellen. 100 g Bratspeck in Streifen schneiden, im übrigen Bratfett anbraten. 1 gehackte Zwiebel dazugeben, glasig dünsten, mit 1,5 dl Kräuternessig ablöschen, über die Bohnen geben. Steaks in Streifen schneiden, unter den Bohnensalat mischen und servieren.



Foto: Damian Haener - Fotolia.com

Fauna, Flora und Fun

Pflanzen, darunter über 16 Palmen- und mehr als 60 Schmetterlingsarten aus allen Tropengebieten der Welt, gibt es im **Papiliorama** in **Kerzers (FR)** zu entdecken. Auch wer mitten am Tag einen Nachspaziergang machen und tropische nachtaktive Tiere beobachten möchte, ist hier richtig. www.papiliorama.ch



Foto: Adventure Park Rheinflall

Ich, Tarzan

Ein abenteuerliches Erlebnis inmitten von Baumwipfeln mit einem tollen Blick auf den Rheinflall garantiert der **Adventure Park Rheinflall** in **Neuhausen (SH)**. Speziell sind die beiden Kinderparcours oder der Sturz im freien Fall von einer über 13 Meter hohen Plattform. www.ap-rheinflall.ch



Foto: Zoo Zürich/Corra Braun



Foto: Tropenhaus Wolhusen

Tropenluft und -duft

Faszinierende Farben und wohlriechende Düfte tropischer Pflanzen erwarten einen im **Tropenhaus Wolhusen (LU)**. Nebst bekannten Früchten wie Bananen oder Mangos wachsen hier auch unbekanntere Nutzpflanzen der Tropen wie Cherimoyas oder Longans. www.tropenhaus-wolhusen.ch

Ab in den Regenwald

2003 eröffnete der **Zoo Zürich (ZH)** den **Masoala Regenwald**. Anlässlich des 10-Jahre-Jubiläums wurde diesen Frühling der Masoala-Baumkronenweg eröffnet, der einen 18 und einen 10 Meter hohen Turm miteinander verbindet. www.zoo.ch

Dschungelsalat

Ein knackiger «Dschungel» in Form von grünen Bohnen mit tierisch gutem Steak.

Foto: Napfgolderlebnis



Gold finden im Fluss

Beim **Napfgolderlebnis in Romoos (LU)** erlebt man einen Goldrausch der besonderen Art: Bei geführten Goldwaschtouren an der Grossen Fontanne mit Gsto Unternährer. Der Fund von reinem Napfgold wird garantiert. www.napfgolderlebnis.ch.

Gold im Fluss waschen kann man auch mit August Brändle alias «**Gold-Gusti**» im Rhein bei **Disentis (GR)**. www.gold-gusti.ch

Goldig angelegt

In der idyllisch angelegten **Goldmine der Grabenmühle Sigriswil (BE)** findet man garantiert einige Goldflitter. Man löst eine Lizenz, fasst die Goldwasch-Ausrüstung und los geht's. Speziell ist auch der im Wild-West-Stil gestaltete Kinderspielplatz mit Minenbahn, Planwagen und Aussichtsturm. www.grabenmuehle.ch

Glitzerndes Museum

Burgdorf (BE) liegt an der Emme, einem Gold führenden Fluss. Auf dem Schloss befindet sich das einzige Goldmuseum der Schweiz, das **Helvetische Goldmuseum**. Hier erhält man einen Überblick über die Goldwäscherei und den Goldbergbau in der Schweiz oder kann man Goldproben aus dem In- und Ausland miteinander vergleichen. www.helvetisches-goldmuseum.ch

Gold in Schweizer Flüssen? – Was klingt wie ein Märchen, ist glänzende Wahrheit. Die Bäche, die an der Napf entspringen, wie die Kleine und Grosse Fontanne, führen in ihren Kies- und Geröllbänken kleine Goldplättchen mit sich und am jungen Rhein wurde einst das grösste Goldnugget der Schweiz gefunden. Goldrichtig ist, wer der ältesten und am weitesten verbreiteten Methode der Goldgewinnung mit Spass in der Freizeit nachgehen möchte. Für einmal gilt: Lesen ist Silber. Ausprobieren ist Gold!

Tiefschürfende Goldgräber-Stimmung



Goldwäscher-Pita

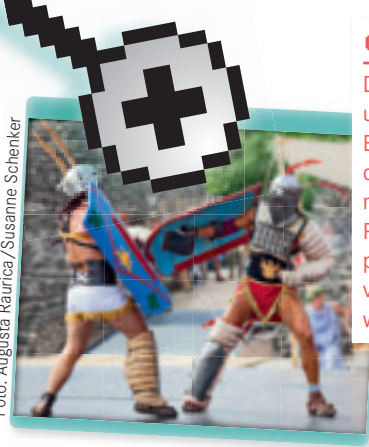
Für 4 Personen:
300 g **Hackfleisch** und 1 gehackte **Zwiebel** in 2 EL **Erdnussöl** anbraten, 1 Dose abgetropfte **Maiskörner** untermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In 4 **Pita-Brote** Taschen schneiden, Hackfleischfüllung und ½ in Streifen geschnittenen **Eisbergsalat** darin verteilen. 1,8 dl **Sauerrahm** und 1 EL gehackte **Kräuter** vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, ebenfalls in die Pita-Taschen füllen.

Tipp: Füllung vor dem Einfüllen auskühlen lassen und Pita-Brote als Proviant einpacken.

Goldwäscher-Pita
Der Fund von goldenen Maiskörnern ist in diesem Snack sicher.

MEHR ZUM THEMA: ABENTEUERLAND SCHWEIZ

Foto: Augusta Raurica / Susanne Schenker



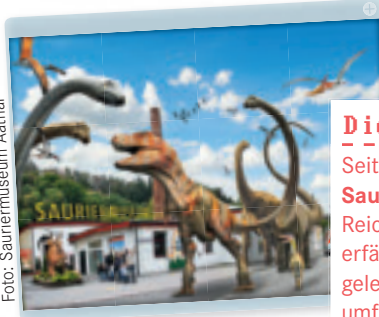
Gigantisch römisch

Das grösste archäologische Freilichtmuseum **Augusta Raurica** liegt in **Augst (BL)**. Es bietet über 20 Sehenswürdigkeiten, darunter das besterhaltene antike Theater nördlich der Alpen, ein nachgebautes Römerhaus und der römische Haustierpark. Saisonhöhepunkt ist das Römerfest vom 24. bis 25. August 2013. www.augustaurica.ch

«Minutal ex praecoquis»

Schweinefleisch und Gewürze waren bei den Römern beliebt. Weitere römische Rezepte z.B. unter www.augustaurica.ch

Foto: Sauriermuseum Aathal



Die Dinos sind da

Seit über 20 Jahren ist das **Sauriermuseum Aathal (ZH)** ein Reich voller Dinosaurier. Hier erfährt man, wie die Riesen-Echsen gelebt haben könnten. Nebst der umfangreichen Ausstellung locken Filme oder spielerische Aktivitäten. www.sauriermuseum.ch

Historische Zeit-Reisen

Wie schlief und kochte man in einem Römerhaus? Was ging bei einem Gladiatorenkampf ab? Wie lebte man vor Jahrhunderten in der Schweiz, welche alten Handwerke übte man früher aus und wie könnten die ausgestorbenen Dinosaurier gelebt haben? – Das alles könnte man in Geschichtsbüchern nachlesen. Weit spannender ist es, sich direkt an den Ort des Geschehens zu versetzen, mittendrin zu sein und alles mit eigenen Augen zu sehen. Auf moderne Weise laden diverse Orte ein, eine unterhaltsame Reise in die Vergangenheit zu unternehmen.

Foto: ballenberg.ch



Hausen wie vor Jahrhunderten

Über 100 originale jahrhundertealte Gebäude aus allen Landesteilen der Schweiz, viele einheimische Bauernhoftiere, ursprüngliche Gärten sowie Demonstrationen von traditionellem Handwerk machen die Vergangenheit im **Freilichtmuseum Ballenberg in Hofstetten (BE)** zum Erlebnis. www.ballenberg.ch

Auf römischen Spuren

Auf Spiel- oder Thementouren taucht man im **Römer-Erlebnispark Windisch (AG)** in die faszinierende Geschichte des einzigen römischen Legionärlagers der Schweiz ein. Wo einst das erste Spital der Schweiz stand, vermittelt seit diesem Jahr neu ein authentisch rekonstruiertes Lazarett, wie Legionäre vor 2000 Jahren geheilt wurden. www.legionaerspfad.ch



Foto: Museum Aargau

«Minutal ex praecoquis»: römisches Schweinsvoressen mit Aprikosen

Für 4 Personen:

800 g **Schweinsvoressen** in 3 EL heissem **Olivenöl** anbraten, 2 kleine, fein gehackte **Zwiebeln** dazugeben und mitbraten. Mit 2,5 dl **Rotwein** ablöschen und 1 Std. auf kleinem Feuer schmoren lassen. 500 g **Dörraprikosen**, 1 Msp. gemahlener **Pfeffer**, 1 Msp. gemahlener **Kümmel**, 1 EL fein gehackten **Dill**, 2 EL fein gehackte **Minze**, 2 EL **Honig** und 2 EL **Weinessig** zum Fleisch geben, nochmals 10 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Süsser Riesengipfel

Für 1 Stück:
1 Portion **Zopfteig** gemäss Rezept zubereiten. 2 in kleine Stücke geschnittene **Äpfel**, 150 g gemahlene **Haselnüsse**, 100 g fein zerbröselte **Bärentatzen**, 2 EL **Sultaninen**, 5 EL **Zucker**, 2 Msp. **Zimt** sowie Saft und abgeriebene Schale von ½ **Zitrone** in eine grosse Schüssel geben. 2 **Eier** trennen, Eiweiss in die Schüssel geben, alles gut vermischen. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser dazugeben. Aufgegangenen Zopfteig nochmals zusammenkneten, zu einem 3 cm dicken Riesen-Dreieck ausrollen. Füllung auf der Längsseite verteilen, Teig zu einem gossen Gipfel rollen. Mit einer Gabel einstechen, mit Eigelb bestreichen und 20 Min. gehen lassen. Bei 180 °C ca. 45 Min. backen.

Tipp: Ein Zopfteig-Rezept finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Süsser Riesengipfel
Der Hit zum Naschen für die ganze Gipfelstürmer-Bande.



Rasante Berg-Abenteuer

Wenn der Berg ruft, kann man ihn nicht nur erklimmen. Wer sich hoch hinaus wagt, kommt heute auf verschiedene Weise rasant wieder hinunter. Das neueste Gefährt für die Talabfahrt ist das Mountainboard. Bei der neuen Trendsportart wird das Board durch Gewichtsverlagerung gesteuert, und geht es einem dann doch zu rassig bergab, sorgt die Bremse für Temporeduktion. Und auch wer lieber schwebt statt fährt, kommt in den Schweizer Bergen auf seine Kosten.

Foto: Zermatt Tourismus



«Gondolieri» am Horu

Der Ferienort **Zermatt (VS)** lässt am berühmten Matterhorn Kinderträume wahr werden: **Gondelbahnchef für einen Tag** heisst das Angebot für Gäste von 6 bis 16 Jahren. Sie dürfen auf Anmeldung die Gondel für eine Fahrt bis zur höchstgelegenen Bergstation Europas steuern. Ein Überraschungsgeschenk und ein Diplom sind auch dabei. www.zermatt.ch

Flotte Schlitten

Auch rodeln kann man längst nicht mehr nur im Winter. Die **Rodelbahn Pradaschier** nahe **Lenzerheide (GR)** ist im Guinness-Buch der Rekorde als längste, schienengeführte Bahn Europas eingetragen. Sie ist 3 km lang, hat 31 Kurven und führt von der Alp Pradaschier nach Churwalden. www.pradaschier.ch

Sitzend schweben

Und jetzt alle zusammen! Beim **First Flieger** in der **Jungfrauregion (BE)** können bis zu vier Personen gemeinsam ins Tal sausen. Das ist europaweit einzigartig. Die Abfahrt im sicher konstruierten Gurtzeug führt von der First bis nach Schreckfeld. www.jungfrau.ch



Foto: Jungfraubahnen.ch

Boardsen im Sommer

Kein Schnee zum Snowboarden? Kein Problem. Jetzt ist **Mountainboarden** angesagt. Klein und Gross, Anfänger und Fortgeschrittene werden vom neuen Trendsport gleichermassen begeistert sein. Ein Guide zeigt einem vor der Fahrt, wie das Board funktioniert, eine Sicherheitsausrüstung ist inklusive. Angeboten wird der Event an **15 Stationen in der Schweiz**. www.alpstein-events.ch

Foto: Alpstein Events



Michel[®]

Jetzt **NEU**
bei **VOLG!**



NEU
1L

Tierisch trekken

Das Glück liegt nicht nur auf dem Rücken der Pferde. Überaus zufrieden reist es sich auch beim **Kuh-Trekking** um den Bolderhof in **Hemishofen (SH)** oder beim **Esel-Trekking** in **Wiesen (GR)**. Auch **Lama-Trekking**s werden z.B. im **Safiental (GR)** und **Toggenburg** angeboten. www.bolderhof.ch oder www.grautier.ch
Weitere Angebote: www.myswitzerland.ch



Foto: Fotolia

Veloausflug neu aufgleisen

Das nostalgische **Schienenvelo** ist ein Freizeitvergnügen, das Sport und Spass vereint. Fahren kann man zum Beispiel auf den stillgelegten Eisenbahnstrecken zwischen **Ramsen** und **Hemishofen (SH)**. www.schaffhauserland.ch
Ein weiteres Angebot gibt es ab dem Bahnhof **Laupen (BE)**. www.schienenvelo.ch



Foto: Hansueli Holzer, Ramsen

Aussergewöhnliche Reismittel



Tomaten-Rucola-Galeeren

Für 16 Stück:
Aus 1 Pack rechteckig, ausgewalltem und gekühltem **Blätterteig** 16 Schiffchen ausschneiden.
24 **Cherrytomaten** halbieren, 3 davon in die Mitte von jedem Schiffchen legen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Teigränder mit 1 **Eigelb** bepinseln, 15 Min. kühl stellen. Ofen auf 200 °C vorheizen, 8 Sch. **Rohschinken** halbieren, je eine Hälfte «segelartig» auf 1 **Zahnstocher** stecken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 5–7 Min. im Ofen backen, bis der Schinken knusprig ist. Ofentemperatur auf 185 °C reduzieren, Blätterteigschiffchen ca. 12 Min. backen.
1 Bd. zerzupften **Rucola** über den Schiffchen verteilen, Rohschinkensegel aufstecken, auf Platte anrichten und servieren.



Bicicletta

Für 4 Drinks:
1 dl **Grenadinesirup** und Saft von ½ **Zitrone** auf 4 Gläser verteilen, mit 1 l kohlesäurehaltigem **Mineralwasser** auffüllen. ½ Zitrone in 4 Scheiben schneiden. Gläser mit Zitronenscheiben garnieren, **Eiswürfel** dazugeben und servieren.

Bicicletta mit Tomaten-Rucola-Galeeren

Nach der Fahrt der Apero zuhause: mit einem Glas «Bicicletta» (ital. für Velo) und mediterranen Mini-Galeeren zum Knabbern.

Hier gibt's was zu T(h)un!

Rudern, kurbeln, treten, trampeln: Der **Trampelwurm** von **Thun (BE)** ist ein 18 Meter langes Gefährt, das durch die Muskelkraft der maximal 10 Fahrgäste angetrieben wird. Ein lustiges Gruppenerlebnis. Gemietet wird der Trampelwurm mit Fahrer. www.trampelwurm.ch



Foto: Dieter Schneider, Thun

Ferien beginnen meist am Flughafen, in der Garage oder auf einem Perron. Flugzeug, Auto oder Zug bringen uns da hin, wo wir nach langem Sehnen endlich sein wollen. Gewiss, auch eine Zugfahrt macht Spass. Bei diesen Ideen ist das Transportmittel allein bereits das reinste Vergnügen. Zum Beispiel das vierrädrige Schienenvelo, mit welchem früher Kontrollfahrten auf den Eisenbahnstrecken durchgeführt wurden. Ursprünglich erhielten Barrierenwärter sogar ihren Lohn damit ausgeliefert. Heute steht es für eine Velotour der anderen Art.

FÜR DEN GANZ GROSSEN
DURST!
LIPTON ICE TEA 10L PULVER

Aktionsangebot gültig vom 08.07. – 13.07.2013

8.75
statt 10.³⁰ CHF
LEMON



8.95
statt 10.⁶⁰ CHF
PEACH



DRINK POSITIVE

Wettbewerb

WETTBEWERB

Was essen die Minions aus dem Animationsfilm «Ich – einfach unverbesserlich 2» am liebsten?

- A: Spaghetti
B: Schokoladenkuchen
C: Chiquita Bananen

1. Preis im Wert von Fr. 13'100.–

Eine 5-tägige Reise auf die Bermudas für 4 Personen (2 Erwachsene und 2 Kinder bis 11 Jahre) im Hotel Fairmont Hamilton Princess Bermuda inkl. Flug, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, Frühstück sowie zwei Überraschungspakete für Kinder bei der Ankunft, eine Kajaktour, eine Schatzsuche und ein Bootsausflug auf die Insel der Minions, Reiseversicherung

2.–251. Preis im Wert von je Fr. 25.–

Eine Geschenk-Box inkl. Luftmatratze, Minions Schulset und Stickers



→ Mitmachen & Gewinnen

Schicken Sie uns bis zum 20. Juli 2013 eine Postkarte mit der Lösung und den 6 Chiquita-Stickern sowie Ihrer vollständigen Adresse an:
Volg Konsumwaren AG, «Chiquita»,
Postfach 344, 8401 Winterthur.

Die Teilnehmer müssen mind. 18 Jahre alt und in der Schweiz wohnhaft sein. Die Mitarbeitenden der Firmen Chiquita Brands International und Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Die Bananen liebenden Minions kommen im Juli zurück in die Schweizer Kinos und sehen sich nach noch mehr Chiquita Bananen.

Tropenträume zum Essen und Erleben

Der Wettbewerbsgewinner fliegt mit der ganzen Familie in die Hafenstadt Hamilton, die Hauptstadt der Inselgruppe Bermuda.

Im Jahr 2010 waren sie der Kino-Überraschungshit schlechthin: der Super-Bösewicht Gru und die herzigen Minions. Mit «Ich – einfach unverbesserlich 2» melden sich die gelben Männchen am 11. Juli 2013 zurück und werden in der Fortsetzung des Animationsfilms von Universal Studios erneut alles tun, um Unfug zu treiben, fleissig zu sein, und natürlich wollen sie wieder unbedingt an feine Chiquita Bananen kommen.

Ab auf die Insel

Schöne Aussichten geniessen die Minions zudem. Sie verbringen im Film Ferien in einem tropischen Inselparadies, entspannen am Strand und essen tropische Früchte. Auch der Gewinner dieses Wettbewerbs erholt sich bald schon in einem Inselparadies: zusammen mit drei weiteren Personen reist er für fünf Tage auf die traumhaften Bermudas. Auch in der Schweiz werden Tropenträume wahr: mit den beliebten Chiquita Bananen, die in jedem Volg erhältlich sind. Einfach schälen, Augen schliessen, abbeissen und sich ganz weit weg auf einer fernen Insel fühlen...



Tropischer Fruchtgenuss:
Die hochwertigen Chiquita
Bananen sind im Volg
erhältlich.



6 Chiquita-Sticker sammeln, hier aufkleben und zusammen mit der Lösung einschicken. Chiquita-Sticker können kostenlos unter www.chiquita.ch bestellt werden.



Die Kraft der Natur

RAMSEIER steht für

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



natürliche Volkshelden



Feins vom Dorf

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.



Die Apfelbäume nehmen auf dem Strickhof Neerach die grösste Fläche ein. Nebst frischen Äpfeln sind im Volg Neerach auch der Apfelschaumwein Pomme Mousseux, Neeracher Öpfelringli und im Herbst Süssmost von Martin Engelhard als «Feins vom Dorf»-Produkt erhältlich.

«Wir setzen auf eine alte und aromatische Himbeersorte»

Obstbauer Martin Engelhard vom Strickhof Neerach.

«Als ehemalige Bäuerin achte ich sehr auf lokale Produkte»

Volg-Kundin Monica Altenberger.



Beerenstarke Sache: Monica Altenberger, Martin Engelhard und Doris Gürgens, Ladenleiterin Volg Neerach, freuen sich auf feine Him- und Brombeeren aus dem Dorf.

Volg-Kundin Monica Altenberger schätzt den Volg seit jeher. «Es ist mein Lädli. Hier kaufe ich alles ein», sagt sie. Besonders angetan haben es ihr die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. Die ehemalige Bäuerin aus der Zürcher Gemeinde Neerach lieferte früher selbst Obst und Gemüse an die Landi und achtet darum umso mehr darauf, dass sie lokale Produzenten berücksichtigt. Feine Birchermüesli und Desserts wie Vanilleglace mit heissen Himbeeren zaubert sie mit den Beeren von Martin Engelhard auf

den Tisch. Der Obstbauer bekam frische Früchte sozusagen in die Wiege gelegt. Schon sein Vater begann auf dem Strickhof Neerach vor einem halben Jahrhundert, Apfel- und Kirschbäume anzupflanzen. Vor knapp 20 Jahren hat Martin Engelhard den Betrieb übernommen.

Perfekte Pflückzeit

Die Himbeersorte, welche der Vater vor rund 30 Jahren pflanzte, liefert auch dem Sohn noch beste Beeren. «Es ist eine alte, sehr

robuste Sorte. Neue Sorten liefern meist grössere Beeren, aber nicht derart aromatische», erklärt Martin Engelhard. Die reifen Beeren werden in der Regel am Nachmittag gepflückt. «Frühmorgens sind die Beeren oft noch nass vom Tau. Man muss sie jedoch trocken ernten, sonst verlieren sie an Geschmack», erklärt Martin Engelhard. Bereits am nächsten Morgen sind sie topfrisch körbchenweise im Volg Neerach erhältlich und erfreuen sich wie andere «Feins vom Dorf»-Produkte grosser Beliebtheit.



Marke im Volg

Genial! Jetzt mit Poulet national

Unter der knusprigen Panade der gefüllten Poulet Delice und Poulet Nuggets im Volg steckt neu nur bestes Schweizer Fleisch.

Für hervorragende kulinarische Leistungen stand früher das «Cordon bleu», das blaue Band. Ausgezeichnet ist auch das Cordon bleu, wie wir es heute lieben. Fleisch, gefüllt mit saftigem Schinken und zartschmelzendem Käse, umhüllt von einer knusprigen Panade – ein unvergleichlicher Genuss. Aufschneiden, füllen und panieren: Ein Cordon bleu braucht Fingerfertigkeit und Zeit. Da freut man sich gleich doppelt, gibt es im Volg das fixfertige gefüllte Poulet Delice, welches man zuhause nur noch braten muss. Auch die goldgelben Poulet Nuggets sind im Dorfladen bereits pfannenfertig erhältlich. Mit einer feinen Sauce sind die handlichen Fleischstücke zudem eine wunderbare Apero-Idee.

Gefragtes Schweizer Fleisch

Das gefüllte Poulet Delice und die Poulet Nuggets schmecken jetzt noch besser. Als einer von wenigen Anbietern hat Volg die beiden beliebten Produkte aus reinem Schweizer Pouletfleisch im Sortiment. Damit entspricht Volg voll und ganz den heutigen Konsumentenbedürfnissen. Produkte aus Schweizer Fleisch sind gefragter denn je, weil vermehrt auf die Tierhaltung Wert gelegt wird.



Mmmh, fein... Besonders bei Kids ist die goldgelbe Knusperei ein Hit. Die Zwillinge David (l.) und Marius Müller naschen von den Poulet Nuggets.

Bezugsquelle Lampions: www.festa.ch

neu

Schweizer Pouletfleisch: eine gute Sache

Schweizer Pouletfleisch stammt von Tieren, die nach den Tierschutzbestimmungen der Schweiz gehalten und gefüttert werden. Diese sind strenger als im Ausland. Regelmässige und unabhängige Kontrollen sind gewährleistet, die Transportwege sind kürzer und der gesamte Herstellungs- und Verarbeitungsprozess erfolgt hierzulande.



260 g*
Fr. 7.90

Aus tierisch gutem Schweizer
Pouletfleisch: Poulet Delice gefüllt
und Poulet Nuggets von Coqdoré.



240 g
Fr. 7.45



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Volg

Wurst mit Kult-Charakter

Die neue Curry-Wurst im Volg ist innert weniger Minuten zubereitet. Ein Semmeli dazu, und schon geniesst man eine feine Mahlzeit.

Wie es zum guten St. Galler Bratwurst-Ton gehört, diese ohne Senf zu essen, gibt es auch einen Curry-Wurst-Kult. Eine echte Curry-Wurst wird in Rädchen geschnitten, mit einer würzigen Sauce serviert, mit Currypulver bestreut und mit einem Piekser gegessen. Der Curry-Wurst im Volg mangelt es an nichts: Sie wird mit einer speziellen Sauce serviert, Piekser und Currypulver sind bereits dabei. Da fühlt man sich zuhause wie am Curry-Wurst-Stand in der deutschen Hauptstadt Berlin, von wo aus das Gericht die Welt erobert haben soll.

Aus Schweizer Fleisch

Durch und durch schweizerisch ist bei der neuen Curry-Wurst im Volg das Hauptprodukt. Die Qualitätswurst wird in der Schweiz aus Schweizer Fleisch hergestellt. Um das einzigartige Geschmackserlebnis zu erhalten, sind für diese Curry-Wurst verschiedene Kombinationen aus Wurst und Saucen getestet worden. Nur die besten Zutaten haben es in das Produkt geschafft. Ob zum Zmittag oder Znacht – mit diesem Klassiker liegt man nie falsch. Blitzschnell genussbereit und kinderleicht zubereitet ist das Gericht erst noch: man braucht es nur im Wasserbad oder in der Mikrowelle zu erwärmen.



Erwärmen und geniessen:
Curry-Wurst mit Sauce,
240 g



Fr. 6.95



statt Fr. 4.70
Fr. 4.20

Italienisches Dörrtomatenpesto:
Barilla Pesto Pomodoro secchi,
200 g



statt Fr. 14.90
Fr. 11.90

Edler Schweizer Rotwein:
Cuvée Sélection Réserve Goldbeere,
75 cl



statt Fr. 9.95
Fr. 8.95

Kaffee kompakt verpackt:
Nescafé Gold Smartpack Serenade, 150 g
Nescafé Gold Smartpack Finesse*, 150 g



statt Fr. 2.80
Fr. 2.50

Kaffee handlich und löslich:
Incarom Sticks, 10 Portionen

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Getränke- kasten	altes Wohn- haus	äußerst schnell	von hier an	europä- isches Meer		Zucker- rohr- schnaps		ein Brems- system (Abk.)		Ton- bezeich- nung		japani- scher Wall- fahrtsort	Über- empfind- lichkeit		in der Nähe von		nord. Göttin d. ewigen Jugend	Ausdruck ohne Worte			
						flatter- haft			4			14									
			7	Apostel des Nordens † 865		Gründer schw.. Olym.K. (Francis)							15	Hafen- stadt im Jemen		Prinzes- sin in Spanien					
Kurzw. Flieger- abwehr			Film- licht- empfind- lichkeit											Back- gewürz				9			
schweiz. Haupt- städter		8																			
nord- arab. Volks- stamm						hygie- nisch, sauber						Termin- kalender		Inhaber		Initialen Elstners					
arab. Zupf- instru- ment			Back- treib- mittel		laut schreien													13	Kose- name e. span. Königin		
Schweiz. Künstler (Daniel)	Ange- stellte	Preis, Gewinn										röm. Zahl- zeichen: zwei			franzö- sischer unbest. Artikel						
												Schweiz. Päda- gogin (Maria)			ohne musik. Beglei- tung						
Pass zwischen Aare u. Rhone		Anti- lophen- art		franzö- sisch: eins								König der Elfen	hoch- wertiger		schweiz. Ing.- u. Architek- turverein				2		
																				Hüter einer Schaf- herde	
Anfeue- rungsruf: ..Schwiiz			Titel- figur bei Gotthelf													Stel- lung		Bau- hilfs- stoff			
				ugs.: sehr viele																10	
bayrisch: nein			Knob- lauch- zwiebel- teil				eurasi- scher Staaten- bund		russ. Atom- rakete (... 20')	japa- nische Währung				schweiz. Nachr.- agentur (Abk.)			Autokz. Kanton Appenzell Ausserrh.				
Vorname d. Renn- fahrers Prost						abge- zehrt															
schw. Zoologe (Arnold) † 72						schweiz. Karten- spiel				ledig- lich					Zimmer- winkel						17

IHR GEWINN

10 Mal Jahresabo der «GlücksPost»
im Wert von je Fr. 169.–



Die «GlücksPost» berichtet aus Palästen und Villen, aus Fernseh- und Filmstudios, schreibt über Prinzen und Prominente. Das Jahresabo der «GlücksPost» bringt Woche für Woche, 52 Mal pro Jahr, spannende Geschichten aus der Welt der Prominenten und des Hochadels direkt in den Briefkasten. Darüber hinaus gibt sie Tipps für ein schönes und gesundes Leben und enthält viele knifflige Schweizer Rätsel. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.– und 10 à Fr. 20.–.

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

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

Mitmachen & Gewinnen

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



statt Fr. 2.50
Fr. 2.20

Klein, fein und süß:
Wernli Chocoly
Original Mini, 100 g



statt Fr. 2.45
Fr. 2.20

Mini-Cracker maximal gut:
Tuc mini Snackies Original*, 100 g
Tuc mini Snackies
Sour Cream & Onion*, 100 g



statt Fr. 3.90
Fr. 3.50

Knuspriges mit Sesam:
Roland Orvita Sesam, Stange*,
200 g





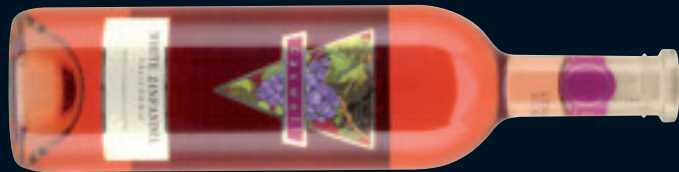
Beliebte Zutaten für den gelungenen Grillplausch:



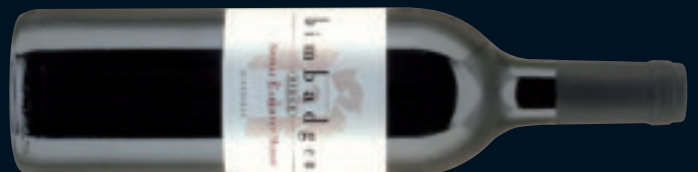
Chardonnay Caswell



Cabernet Sauvignon La Palma Viña La Rosa



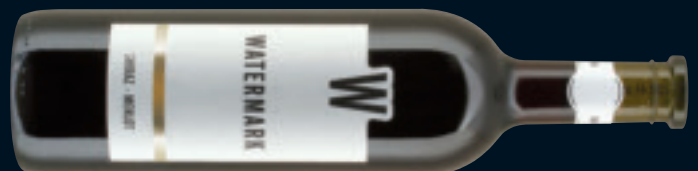
White Zinfandel Caswell



Shiraz-Cabernet Sauvignon-Merlot Bimbadgen



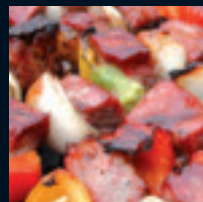
Cabernet Sauvignon Caswell



Shiraz-Merlot Western Cape Watermark



Zinfandel Caswell



Den erfrischenden Chardonnay oder den verführerischen White Zinfandel aus Kalifornien zum Apéro. Zum würzigen Grillgut den überzeugenden Australier. Oder den überraschenden Shiraz-Merlot? So oder so, diese preiswerten Begleiter zum Grillplausch werden Sie und Ihre Freunde überzeugen.

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN



Endlich Sommerferien! Und selbst wer keinen Urlaub hat, entdeckt am Feierabend fremde Länder von ihrer feinsten Seite.

Andere Länder, andere Küchen: Viele Ferienreisen bleiben einem auch wegen des tollen Essens in bester Erinnerung. Und manches Land möchte man nicht zuletzt wegen seiner Spezialitäten näher kennen lernen. Ob Sie in guten Erinnerungen schwelgen oder eine Destination zuerst von ihrer kulinarischen Seite entdecken möchten: Beim neuen Volg-Kochkurs sind Sie richtig. Reisen Sie am Feierabend bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Mexiko, Marokko, Südafrika oder Skandinavien. Jede unserer vier Kochschulen widmet sich einen Abend lang einer anderen Länderküche. Alle Infos zum neuen Kurs auf Seite 47.

Pack die Badehose ein

Ein erfrischender Sprung ins Meer, Freibad, den Fluss oder See steht im Juli garantiert auf dem Programm. Für einen sonnigen Tag am Wasser nimmt man meist einiges mit. Von Badehose über Tuch bis Buch findet im selbstgemachten Badi-Bag unserer Teens alles stilvoll sein Plätzchen.

Zurücklehnen und genießen



Kochen Sie sich in Ferienlaune am neuen Volg-Kochkurs «Ferienabend am Feierabend». Wann die Reise wohin geht, auf Seite 47.



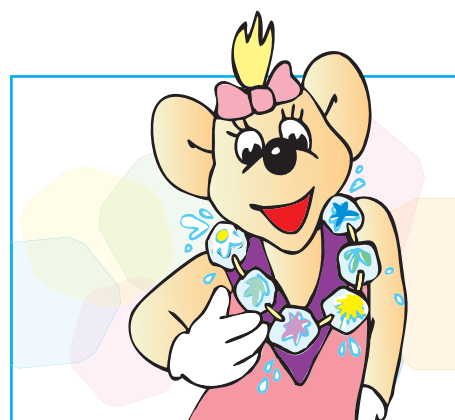
Naturena

Die neuen Kurse im August. Seite 49



Teens

Dein eigener Badi-Bag. Seite 51



Volgi & Volgine

Das neue HEY ist da. Seite 53

AKTION

MAGNUM



JETZT PROFITIEREN UND GENIESSEN!

20% auf die abgebildeten Multipackungen
vom 15.7. – 22.7.2013



Classic x 6



Almond x 6



Infinity
Chocolate-Caramel x 4*

*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

www.magnum.ch

Mini NEU bei Volg



Buchen
Sie Ihren
Ferienabend
rasch! Die Teil-
nehmerzahl ist
begrenzt.

ÖISE
LADE
TIPP



VORSCHAU

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 Sternekok 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

OFENGERICHTE: HEISS BEGEHRT Der Ofen ist der beste Hilfskoch. Die Zubereitung ist zudem praktisch, sauber und schnell. Von süss bis salzig, von Vorspeise über Hauptgericht bis Dessert kommt bei diesem Kurs alles Gute nicht von oben, sondern eben aus dem Ofen.

6. NOVEMBER IN AARAU
6. NOVEMBER IN GOSSAU
13. NOVEMBER IN OERLIKON
19. NOVEMBER 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 Apero, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Infos auf www.volg.ch



Vier Kochkurse, vier Länder

Marokko, Südafrika, Skandinavien und Mexiko liegen jetzt sozusagen vor ihrer Haustüre. Reisen Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu einem unserer Kochprofis und kochen Sie diverse Spezialitäten der jeweiligen Länderküche. Lernen Sie typische Gerichte kennen, entdecken Sie Neues und erleben Sie einen Abend voller Genuss. Entspannt wie am Strand kreieren Sie Köstlichkeiten, die Sie nachher bei einem Glas Wein genießen. Gute Ferienlaune ist bei diesem Volkochkurs garantiert!

Sichern Sie sich ein Ticket für eine kulinarische Reise mit Witz und Würze: Südafrika liegt für einmal in Gossau, Marokko in Aarau, Skandinavien in Oerlikon und Mexiko in Wangen an der Aare.

«Ferienabend am Ferienabend» bei...



PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

12. August, 18.30–22.30 Uhr

Thema: Südafrika

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



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

14. August, 18.00–22.00 Uhr

Thema: Marokko

www.volg.ch
Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

21. August, 18.30–22.30 Uhr

Thema: Skandinavien

www.culinea-kochstudio.ch
Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio,
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea-kochstudio.ch



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

27. August, 18.30–22.30 Uhr

Thema: Mexiko

www.tatort-kochschule.ch
Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
info@tatort-kochschule.ch

Entdecken Sie unsere Pflegewelt

Palmolive

Jetzt in Aktion
(22. - 27.07.2013)



*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

So sanft, wie ich es mag

KOSMA Universalwatte:
saugfähig und vielseitig anwendbar

KOSMA Premium Vlies Watte pads:
weich und fusselfrei

KOSMA Wattestäbchen:
für die tägliche Schönheits- und
Körperpflege

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

feel GOOD – feel FLAWA
www.flawa.ch



FLAWA®

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Auf den NATURENA-Höfen sind Sie auf Draht, aus gutem Holz geschnitzt und wird Fabelhaftes in Stein gemeisselt.

Schönes im Spätsommer



Fricktal:
Tierform aus Naturstein

① Fr, 23.08.13, 9–17 Uhr
② Sa, 24.08.13, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof,
5064 Wittnau

Programm: Steinbildhauen hat eine lange Tradition, denn schon früh begannen Menschen, Bilder und Formen aus Steinblöcken zu hauen. Mit etwas Vorstellungskraft und Geduld verwandeln Sie einen Sandsteinbrocken in eine Katze, Eule oder ein anderes Fabelwesen. Damit Sie Hammer und Meissel richtig einsetzen, werden Sie im Kreativprozess von einem renommierten Steinbildhauer begleitet und betreut.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Notizblock, Schreibzeug

Kleidung: Der Witterung angepasste, bequeme und staubunempfindliche Arbeitskleidung (der Kurs findet draussen statt), Arbeitshandschuhe, robuste Schuhe, Schutzbrille (falls vorhanden)

Leitung: Michael Bauer, Teufen und St. Gallen, www.bauersteine.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Natursteinobjekt inklusive



Seebachtal:
Ornamente schnitzen

① Fr, 23.08.13, 9–17 Uhr
② Sa, 24.08.13, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof,
8536 Hüttwilen

Programm: Ornamente findet man meist als Bestandteil oder Motiv im Kunsthandwerk. Als Verzierung und Dekoration verschönern sie die unterschiedlichsten Objekte wie Möbel, Spiegel- und Bilderrahmen oder auch Gebrauchsgegenstände. Ein Holzbildhauer vermittelt Ihnen die Grundtechnik, den Gebrauch der Werkzeuge und betreut Sie beim Schnitzen von Ornamenten mit fantasievollen Mustern, Blättern oder Blumen.

Teilnehmer: 11 Personen ab 14 Jahren

Mitbringen: Schreibzeug, Zeichnungspapier, Fotos von Ornamenten (falls vorhanden)

Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt. Aus Sicherheitsgründen geschlossene Schuhe tragen

Leitung: Andreas Felber, Ettiswil,
www.bildhauer-felber.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Schnitzwerk inklusive



Werdenberg: Drahtkörbe zur Wohnraumgestaltung

① Fr, 30.08.13, 9–17 Uhr
② Sa, 31.08.13, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad,
9473 Gams

Programm: Absolut stylisch sind die gut 70 cm hohen Drahtkörbe, die Sie ganz nach Ihren Vorstellungen ausschmücken. Die für den Innenbereich geeignete Raumdekoration wird aus Drahtgitter geformt und mit hitzebeständigem Schaumgranulat in Steinoptik gefüllt. Teelichter oder andere Gegenstände finden in den speziell ausgesparten Dekofeldern Platz, der Drahtkorb wirkt aber auch schön als Gefäss für Topfpflanzen.

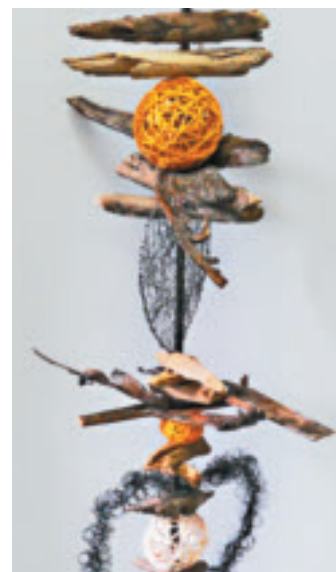
Teilnehmer: 20 Personen ab 18 Jahren

Mitbringen: Flachzange, kleinen Seitenschneider, Gartenhandschuhe

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

Leitung: Käthi Baumgartner, Betschwanden, www.bastelatelier.ch

Preis: Fr. 130.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihren Drahtkorb (ca. 72 cm, 10 kg) inklusive



Zugerland: Kreatives mit Schwemmhölzern

① Sa, 24.08.13, 9–13 Uhr*
② Sa, 24.08.13, 14–18 Uhr*

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

Programm: Ob im Garten oder in den Wohnräumen: Diese Wohnaccessoires machen überall eine gute Figur. Sie kombinieren Schwemmhölzer, Rattankugeln und andere Naturmaterialien mit Drahtobjekten. Wahlweise entstehen attraktive Bodenkerzen-Ständer oder kleinere Tischkerzen-Ständer. Sie können aus den vorhandenen Materialien aber auch kunstvolle Girlanden oder trendige Gartenstecker kreieren.

Teilnehmer: 24 Personen ab 15 Jahren

Mitbringen: Schmuckzange, Seitenschneider, Schwemmhölzer als Dekorationsmaterial (falls gewünscht)

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

Leitung: Marianne Spiess, Crea Casa, Effretikon, www.crea-casa.ch

Preis: Fr. 150.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie Material im Wert von Fr. 70.– für Ihre Objekte inklusive

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

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: 12. Juli 2013



Hakle®

In der Schweiz hergestellt

IM GANZEN LAND ZUHAUSE.



Hakle® ist nicht nur das beliebteste Toilettenpapier der Schweiz, es wird auch in der Schweiz hergestellt. Genauer gesagt in Niederbipp im Kanton Bern. In der Schweiz unterwegs ist zurzeit auch Puppy, das Maskottchen von Hakle. Nimm seine Fährte auf und **gewinne jede Woche attraktive Preise. Jetzt unter www.hakle-puppy-tour.ch**

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

** Erhältlich vom 15. bis 20. Juli 2013. Nur solange Vorrat.



Sommerutensil mit Stil

Selbstgemachtes Sommer-Accessoire: Im Badi-Bag hat alles Platz, was du für einen Sonntag brauchst.

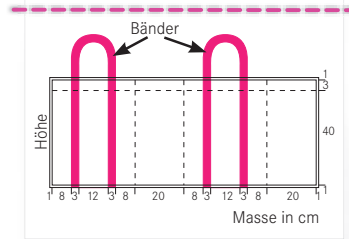


Ein Heftli, die Sonnencreme, das Smartphone, ein Getränk oder einen Snack und natürlich das Badetuch: Wenn man einen Tag am Wasser plant, muss so einiges mit. Eine genügend grosse Badetasche ist daher ein Muss! Und weil sie nicht einfach eine Tasche, sondern das Sommer-Accessoire Nummer 1 ist, sollte sie einem natürlich auch gefallen. Nicht immer findet man den perfekten Badi-Bag fixfertig im Laden. Bei unserem selbstgemachten Badi-Bag lassen sich alle Farb- und Muster-Wünsche verwirklichen. Alles, was du brauchst, sind lässige Stoffe, ein Band für die Henkel und eine Nähmaschine.

Das brauchst du: Gewachsenen Baumwollstoff (Aussenstoff), Frotteestoff (Futter), 2 Bänder à je ca. 150 cm Länge, Faden, stabile Plastikfolie 34 x 20 cm als Bodeneinlage. Stoffgrösse: Aus Aussenstoff und Futter je einen 36 x 22 cm grossen Boden und eine 110 x 45-cm-Taschenhülle zuschneiden.

So geht's:

1 Bänder symmetrisch auf Aussenstoff legen (s. Skizze), aufnähen.

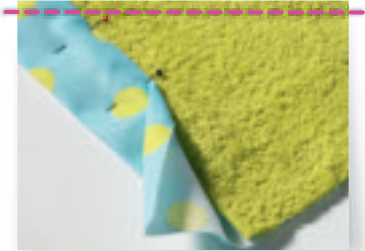


2 Kanten des Aussenstoffs übereinanderlegen. Taschenhülle 1 cm vom Rand entfernt zusammennähen.



3 Aussenstoffboden mit Taschenhülle vernähen. Kanten des Futterstoffs übereinanderlegen, Taschenfutter 1 cm vom Rand entfernt zusammennähen. Boden aus Futterstoff mit Taschenfutter vernähen. Plastikboden in Aussentasche legen.

4 Futtertasche einlegen. Oberkante des Aussenstoffs bei 1 cm nach innen legen, bei ca. 3 cm nochmals umlegen, sodass der Aussenstoff über der Futterstoffkante liegt. 3 mm von der Kante entfernt zusammennähen.



TIPPS & TRICKS

- Für den Aussenstoff möglichst festen Stoff verwenden. Bei dünneren Stoffen Innenseiten mit Vlies (108 x 40 cm) bekleben
- Das Futter kann auch aus einem alten Badetuch genäht werden; als Aussenstoff eignen sich auch Wachstischtücher
- Eine stabile Plastikfolie gibt der Tasche einen besseren Stand. Du kannst auch ein dickes Taschenvlies nehmen
- Für einen einfachen Badi-Beutel: Die Tasche ohne Futterstoff und ohne Boden herstellen

**Gewinne
jeden Tag ein
Abenteuer!**



NESTEA

Alle Infos und Preise auf www.NESTEA.ch

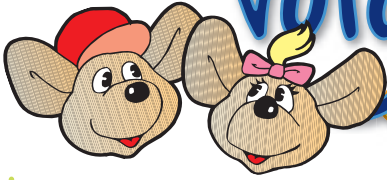
Smartbox

Win-Code unter jedem Promotionsverschluss
vom 01.06. bis 31.07.2013. Kein Kaufzwang.
Gratis Win-Code unter: 0848 80 8000.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Freizeit

volgi & volgine

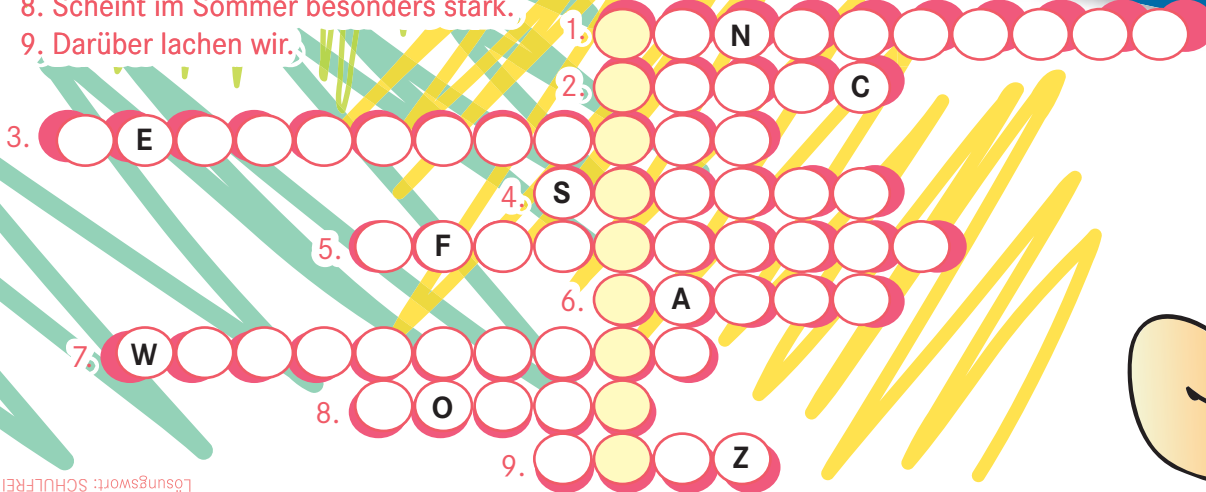


HEY für heiße Ferien!



Freunde, dürfen Volgine und ich euch die perfekte Ferienlektüre vorstellen? Das neue HEY! Ihr könnt es euch ab dem **8. Juli** kostenlos im Volg holen. Worüber wir in der Sommer-Ausgabe berichten? Grübel, knobel, hirn – schon wisst ihr es!

1. Dort bauen wir gerne Burgen.
2. Eine Geschichte aus ganz vielen Bildern.
3. Hat einen Kopf wie ein Pferd, ist aber ein Fisch.
4. Ein Wassersport ohne Segel.
5. Die liebste Waffe von Robin Hood.
6. Daraus malen wir Bilder.
7. Wer da mitmacht, kann etwas gewinnen.
8. Scheint im Sommer besonders stark.
9. Darüber lachen wir.



Lösungswort: SCHULFREI

Schmuck gegen Sommerhitze

Wenn's Volgine zu heiss wird, bastelt sie sich eine Eis-Kette. Das geht so:

1. Sammle auf einer Wiese Sommer-Blümchen und Gräser.
2. Lege sie in die Fächer eines leeren Eiswürfelbehälters.
3. Nimm ein Stück Schnur. Es soll etwa so lang sein wie dein Arm. Binde die Enden der Schnur zusammen.
4. Lege die Schnur in den Eiswürfelbehälter: ringsum, von einem Fach ins andere.
5. Fülle die Fächer mit Wasser auf. Achte darauf, dass die Schnur in jedem Fach im Wasser liegt.
6. Schiebe den Behälter ins Gefrierfach.
7. Wenn's dann richtig heiss wird, schlüpft Volgine in ihr Badekleid, drückt ihre Eis-Kette vorsichtig aus dem Behälter und legt sie sich um den Hals. Brrr – Erfrischung pur!





Mit wem verbringst
du heute
deine Pause?



JETZT AKTION
AKTIONSDAUER 1. – 6. JULI 2013



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.
Angebot solange Vorrat. Aktionsdauer 1. – 6. Juli 2013



MIX DIR DEINEN SOMMER DRINK.
COOLE FRIZZ-DRINK REZEPTE
FRIZZ.CH



Viel Frucht, viel Saft und viele Vitamine. Und die Schwergewichte unter den Früchten sind erst noch leicht im Genuss.

Melone im Rohschinken-Chörbli

Für 4 Personen:

8 ofenfeste Förmchen mit 1 EL **Butter** aussen einfetten, umgedreht auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen, mit Tranchen von 2 Pack **Rohschinken** umhüllen, mit Küchenschnur festbinden. Im Ofen bei 200 °C 5–7 Min. backen, bis der Rohschinken knusprig ist. 600 g **Melone** rüsten, in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. 1 Zweig **Pfefferminze**, ½ fein gehackte **Zwiebel**, 1 dl **Olivenöl** und 1 dl **Aceto Balsamico, bianco**, dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Je zwei Schinkenkörbchen auf einen Teller geben, mit dem Melonen-Salat füllen und servieren.

Melonen beeindrucken schon beim Einkauf. Mit ihrer Grösse geben sie zuerst einmal ein bisschen etwas zu heben. Wer den kleinen Kraftakt auf sich nimmt, wird jedoch belohnt. Mit einer Frucht, die sich unkompliziert in Schnitze schneiden oder auslöffeln lässt. Mit viel Saft, wertvollen Vitaminen und einem hohen Wassergehalt, welcher die runden Riesen sehr kalorienarm macht. Und nicht zuletzt mit einer Frucht, die nur so vor Vielfalt strotzt: Sie schmeckt pur, in Salaten, mit Rohschinken, als kalte Suppe oder Getränk. Die ausgehöhlte Frucht eignet

sich zudem für dekoratives Anrichten von Bowlen, Suppen oder Salaten. Botanisch gehören Melonen zur Familie der Kürbisgewächse und sind mit Gurken oder Zucchetti verwandt. Sie werden in zwei Kategorien eingeteilt: die Wasser- und die Zuckermelone. Zu den Zuckermelonen zählen die Honig-, Galia-, Charantais-, Cantaloupe- oder Netzmelone. Alle haben gemeinsam, dass sie zuhause bei Zimmertemperatur noch nachreifen. Ist die Melone einmal angeschnitten, in Plastikfolie packen, im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.

Das blassgrüne bis lachsfarbene Fruchtfleisch der Netzmelone erinnert geschmacklich an Aprikosen.

Die Galia weist ein blassgelbes bis leicht grünliches Fruchtfleisch auf und wird gern mit Roh- oder Kochschinken kombiniert.

Kennzeichnend für die Charentais sind die prägnanten dunkelgrünen Längsrippen auf der Schale. Je reifer, desto gelblicher wird sie.

Leuchtend rot ist die Wassermelone. Mit nur 30 Kalorien pro 100 Gramm ist sie der ideale Durstlöcher.





* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

**Jetzt
wieder
aktuell**



**frifrench ‚die Leichte‘
voller Geschmack bei weniger
Fett - ideal für den Sommer**

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



**Neues
Design!**



***frifrench*
das Original**

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



Granita

Zutaten für 4 Personen:

- 4 dl Volg Grapefruit Mineral
- 40 g Puderzucker
- 1 Limette
- 1 Melissen-Zweig

Zubereitung:

1. Grapefruit und Puderzucker vermischen, die Hälfte der Limette in Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Saft zur Grapefruit-Zuckerlösung geben.
2. In ein flaches Gefäss füllen, 4 Std. in den Tiefkühler stellen. Alle 30 Min. mit einem Spachtel aufkratzen, damit nicht zu grosse Kristalle entstehen.
3. 4 Dessert-Gläser im Tiefkühler vorkühlen. Granita nochmals aufkratzen, auf die Gläser verteilen. Mit Limettenscheiben und Melissenblättern garnieren, sofort servieren.

Zubereitung: 15 Min. und 4 Std. tiefkühlen

Tipp: statt Limette Zitrone verwenden.

Coupe mit Crush-Beeren

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pack Vanilleglace
- 1 Pack Beeren, gemischt, TK
- 3 EL Beerensirup
- Puderzucker und Kokosflocken zum Garnieren

Zubereitung:

1. Aus Vanilleglace Kugeln abstechen und auf vier vorgekühlte Coupegläser verteilen.
2. Gefrorene Beeren in eine Schüssel geben, mit einem Kartoffelstampfer oder Mörser Stössel leicht zerschlagen.
3. Beerensirup zügig unter die Beeren mischen, Mischung über der Vanilleglace verteilen.



4. Mit Puderzucker und Kokosflocken garnieren.

Zubereitung: 20 Min.

Kohlrabi-Frappé

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kohlrabi, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 dl Milch
- 4 Vanilleglace-Kugeln
- 2 Pr. Muskat
- 1 Pr. Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kohlrabi und Milch in einen Mixbecher geben, pürieren.
2. Glace dazugeben, alles schaumig aufmixen, würzen.
3. In gekühlte Gläser füllen und mit Trinkröhrli servieren.

Zubereitung: 15 Min.



Knackiger Crush-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Sch. Toastbrot, klein gewürfelt
- 1 Peperoncino, grob gehackt
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 1 Pack Crevetten, TK
- 4 EL Erbsen, TK
- 4 Handvoll Blattsalat, gewaschen
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Kräuteressig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Toastbrotwürfel auf einem Blech verteilen, in den Tiefkühler stellen.
2. Peperoncini- und Zwiebelwürfel im Cutter fein mahlen. Crevetten, Toastwürfel und Erbsen dazugeben und kurz durchhacken. Es sollte kein Brei entstehen; die Zutaten sollten möglichst geest bleiben.
3. Blattsalat auf vier Schalen verteilen, die Crevetten-Erbsen-Mischung darauf verteilen.



4. Öl und Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salaten verteilen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: Wer keine Küchenmaschine besitzt, kann die Zutaten mit einem grossen Messer auf dem Küchenbrett grob zerhacken. Die Salate in Eis-Schüsseln anrichten. Die Anleitung dazu finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Buureschüblig mit Senfparfait-Cubes

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 dl Rahm, steif geschlagen
- 2 EL Senf
- 2 Spr. Zitronensaft
- 4 Buureschüblig
- 2 Essiggurken, fein gewürfelt
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Rahm und Senf in eine Schüssel geben, vorsichtig vermischen.
2. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in einen Eisdübelbehälter füllen und 2–3 Std. tiefkühlen.
3. Buureschüblig auf Tellern anrichten, Senfparfait leicht antauen lassen, aus dem Eisdübelbehälter drücken, mit Essiggurken garnieren, sofort servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 2–3 Std. tiefkühlen

GANZ NACH DEINEM GESCHMACK

6X50CL
JETZT IN
AKTION!

CHF 11.20 STATT 14.10

VOM 01. - 06.07.2013
PROFITIEREN!



Mit Verantwortung
geniessen.



FELDSCHLÖSSCHEN

PREMIUM



FACEBOOK.COM/FSPREMIUM



Gazpacho Andaluz

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Tomaten
- 8 Sch. Baguette
- 1 Gurke, geschält
- 1 Zwiebel, geschält
- 1 Peperoni, grün, halbiert, entkernt
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 4 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenpüree
- 6 dl Wasser

Zubereitung:

1. Stielansätze der Tomaten wegschneiden. 4 Baguettescheiben entrinden, zerzupfen.
2. Je einen Viertel Gurke, Zwiebel und Peperoni in kleine Würfel schneiden, beiseite stellen.
3. Tomaten, restliche Gurke, Zwiebel und Peperoni in grobe Stücke schneiden, Knoblauch grob hacken, in einen Cutter geben, pürieren. Nach und nach Essig, Öl und Tomatenpüree dazugeben. Wasser nach und nach dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, 2 Std. kühl stellen.
4. Übrige Baguettescheiben rösten, mit den Gemüsewürfeln zur Gazpacho servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 2 Std. kühl stellen



Lamm-Carpaccio mit Kräuter-Eis

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Lammierstück
- 4 Pistache-Glace-Kugeln
- 2 EL Kräuter, gehackt
- 1 Bd. Rucola, gewaschen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico, bianco
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Lammierstück in Küchenfolie wickeln, ins Gefrierfach legen. Glace antauen lassen, mit Kräutern vermischen, mit Pfeffer würzen und wieder gefrieren.
2. Rucola auf vier vorgekühlte Teller verteilen. Vom gefrorenen Lammierstück hauchdünne Scheiben schneiden, auf dem Rucola anrichten.
3. Mit Olivenöl und Aceto balsamico beträufeln. Aus dem Kräuter-Eis Würfel schneiden, das Fleisch damit garnieren und sofort servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 4 Std. tiefkühlen

Tip: statt Pistache-Glace Maple Walnut-Glace nehmen.

Gefüllte Peperoni mit Zitronen-Limetten-Glace

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Peperoni, rot
- 200 g Langkornreis, gekocht
- 100 g Schinken, fein gewürfelt
- 0,5 D. Maiskörner, abgetropft
- 1 EL Kräuter, gehackt
- 1 dl Rapsöl
- 0,5 dl Kräuternessig
- 4 Zitronen-Limetten-Glace-Kugeln
- 1 Limette, Saft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Peperoni halbieren, Kerngehäuse rausschneiden, beiseite stellen.
2. In einer Schüssel Reis, Schinkenwürfel, Maiskörner und Kräu-

ter vermischen. Öl und Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Reissalat in die Peperoni-Hälften füllen, je eine Glacekugel daraufgeben, mit Limettensaft beträufeln und sofort servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Tip: Dazu passt grilliertes Fleisch. Mit Koriander garnieren. Statt Limette ½ Zitrone verwenden.



Pfirsich-Carpaccio mit Erdbeer-Himbeer-Glace

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pfirsiche, halbiert, entsteint
- 4 Raspberry-Strawberry Glace-Kugeln
- 1 EL Beeren Sirup
- 1 Pfefferminz-Zweig

Zubereitung:

1. Pfirsiche in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf vier Tellern fächerartig auslegen.
2. Je eine Kugel Glace in die Mitte geben, mit Sirup und Pfefferminzblättern garnieren, sofort servieren.

Zubereitung: 10 Min.

Tip: statt Raspberry-Strawberry-Glace Erdbeer-Glace nehmen.



Parfait mit Grana-Padano-Kern

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pack Mostbröckli
- 1 Pack Sbrinzröllchen
- 1 Eigelb
- 80 g Grana Padano, gerieben
- 1,5 dl Vollrahm, geschlagen
- 1 Bd. Rucola, gehackt
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

1. Terrinenform mit Küchenfolie auslegen, glatt streichen. Mit Sbrinzröllchen und danach mit Trockenfleisch auslegen. Restlichen Sbrinz und Trockenfleisch klein hacken, in eine Schüssel geben, mit dem Eigelb verrühren.
2. Reibkäse und Schlagrahm ebenfalls in die Schüssel geben, vorsichtig mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Rucola daruntermischen.
3. Masse in die Form füllen, Form auf der Arbeitsfläche etwas klopfen, damit entstandene Luftblasen verschwinden. Mit vorstehendem Trockenfleisch und Sbrinz verschliessen und 3–4 Std. tiefkühlen. Mit Hilfe der Küchenfolie aus der Form heben. Leicht antauen lassen, in Scheiben schneiden und als Vorspeise servieren.

Zubereitung: 45 Min. + 3–4 Std. tiefkühlen

Tip: Zum einfachen Lösen des Parfaits, Formboden kurz unter heisses Wasser halten. Mit knusprigem Baguette-Brot servieren.



Voilà: die Bistro Minis!



Mit den knusprig-kleinen Baguettes kann man wunderbar gemeinsam französisch geniessen. Ob spontan mit Freunden, abends mit der Familie oder einfach so zum Spass! Probieren Sie die neuen Bistro Snacks von Dr. Oetker. Zum Beispiel die feinen Mini Baguettes und Schinkengipfelis.



Qualität ist das beste Rezept.

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.


TRADE MARK
Heineken
open your world

LEGENDARY
TRAVELERS
WANTED

JETZT ZUGREIFEN UND ABHEBEN!
EINMALIGES RAUMFAHRT TRAINING ZU GEWINNEN

GEWINNCODES IN JEDER PACKUNG. MEHR INFOS UNTER WWW.HEINEKEN.CH





Crêpes mit Rindfleischstreifen und Schogge-Glace

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pack Crêpes-Mischung
- 2 Pack Rindsplätzli à la minute
- 1 EL Bratbutter
 - 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
 - 2 Peperoncini, fein gehackt
 - 4 Schokoladeglace-Kugeln, angetaut
- ½ Eisbergsalat, in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Crêpes-Mischung gemäss Packungsangabe zubereiten und vier Crêpes ausbacken.
2. Rindsplätzli in Streifen schneiden, Bratbutter in einer Pfanne erhitzen, Fleischstreifen scharf anbraten, herausnehmen.
3. Zwiebeln und Peperoncini im übrigen Bratfett andünsten, Fleisch wieder dazugeben, vermischen, Pfanne vom Feuer nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Crêpes auf je einem Teller auslegen, mit Glace bestreichen, Salat darauf verteilen, Rindfleisch darauf geben, einrollen, sofort servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Zuckerdeko aus gehackten Zärtl

Zutaten für 10 Stück:

- 1 Pack Ricola Zitronenmelissen-Bonbons
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- Zahnstocher

Zubereitung:

1. Bonbons auspacken, in einem Mörser oder in einer feinen Kaffeemühle zermahlen
2. Zitronenabrieb unter das «Zärtl-Mehl» mischen. Auf einem mit Backpapier belegtem Blech kleine Flächen ausstreuen.
3. Backofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen. Im oberen Drittel des Ofens backen, bis das Zärtl-Mehl flüssig ist. Blech aus dem Ofen nehmen, auf jede Fläche einen Zahnstocher legen und auskühlen lassen.

Zubereitung: 30 Min.



Eisbombe

Zutaten für 1 Stück:

- 0,5 l Vanilleglace
- 0,5 l Schokoladeglace
- 0,5 l Erdbeerglace
- 3 EL Kandierte Früchte
- 2 EL Rum
- 300 g Zucker
- 2 dl Wasser
- 2 Eiweiss
- 1 EL Puderzucker
- 1,5 dl Rahm, steif geschlagen
- 50 g Mandeln, karamellisiert, gehackt



Zubereitung:

1. Vorgekühlte Eisbombenform oder grosse Schüssel lagenweise mit Vanille-, Erdbeer- und Schokoladeglace austreichen und wieder ins Gefrierfach stellen.
2. Kandierte Früchte in Rum einlegen, beiseite stellen. Eine Schale mit Eiswasser bereitstellen. Wasser und Zucker aufkochen (zu «kleinen Ballen» kochen 92 °R/115 °C). Wenig Zuckersirup mit einem Kochlöffel ins Eiswasser tropfen lassen. Lässt er sich leicht zu einer Kugel rollen, hat er die richtige Konsistenz.
3. Eiweiss und Puderzucker steif schlagen, 125 g der gekochten Zuckerlösung in feinem Strahl dazugeben und mit dem Mixer schlagen, bis die Masse kalt ist (Meringage à l'italienne).
4. Rumfrüchte und gehackte Mandeln unter den Schlagrahm mischen, Meringage dazugeben, vermischen. Eisbombe damit füllen und sofort wieder einfrieren.

Zubereitung: 1,5 Std. + 5-6 Std. tiefkühlen.

Himbeersauce zum Dekorieren

Zutaten für 2 dl:

- 200 g Himbeeren
- 50 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Himbeeren mit Puderzucker pürieren, durch ein feines Sieb streichen.

Zubereitung: 5 Min.

Tipp: statt Himbeeren nach Belieben andere frische Früchte nehmen.



Zum Würzen das Beste.

Ob Salat, Gemüse, Pasta, Fleisch- oder Fischgerichte, Kikkoman holt aus feinen Zutaten das Beste heraus. Kein Wunder, schliesslich ist die natürliche Universalwürze nur aus Soja, Weizen, Wasser und Salz gebraut.

Kikkoman, zum Würzen das Beste.

www.kikkomann.ch

kikkoman[®]
seasoning your life

In solid rumantsch

Las emprimas trais chaussas che ma vegnan endament en connex cun il pled stad? Glatsch da vaniglia, glatsch da tschigulatta e glatsch da frajas. Gea ok, quai na constat forsa betg dal tut. Tuttina è il glatsch l'accessori da stad che na dastga mancar en nagina schelentera. Glatsch da vaniglia è la basa per blers desserts da siemi. Far luar in pau tschigulatta, la derscher sur las cullas da glatsch giu e ... simplamain giudair. U, mes favorit, svidar in espresso en in magiel emplenì cun ina culla da vaniglia. Per in mument è emblidà il chau s'encotschnì da la chalur da stad.



Glatsch
per chaus
cotschens

Dapi l'ultima stad hai jau però ina nova metoda co giudair il café da mesa stad. Empè da derscher il café sur il glatsch, dersch jau il café en la furma per far quadrins da glatsch e la met en il caum da schelentar. Il café dastga esser pulit concentrà, damai che quel vegn alura mess en furma da glatsch en in magiel cun latg fraid. Ussa lieu il café plaunsieu ed il resultat è in'exquissita bavronda rinfrestganta che vesa ultra da quai er anc ora fitg bain. Ma betg mo café schelentà fa bain a corp ed olma, era quadrins da suc da citrona èn ina grondiusa invenziun. Aua da spina cun insaquants da quests glatschs dosta la said ed è ina buna alternativa ad auas dultschas cun ina massa zutger. A tuts ina bella stad e chaus betg memia cotschens!

Marina Wyss

Marina Wyss

Herausgepickt

Wussten Sie, dass . . .

● ● ● im Volg Kaffee-Kapseln des Schweizer Herstellers Pressogno erhältlich sind, die in alle gängigen Nespresso*-Maschinen passen? Gleich vier verführerische Aromen erwarten Sie: «Espresso Medium», «Espresso Forte», «Ristretto» und «Café Lungo». In allen Kapseln stecken die besten Kaffeesorten der Welt von hoher Qualität. Eine duftige Sache ist auch der Preis: Eine Packung à 10 Kapseln kostet nur Fr. 3.75.

* Die Marke Nespresso gehört Dritten, die in keinerlei Verbindung zu Volg stehen.



«Volg – ein Laden voller
Überraschungen für ein
Stadtkind.»
Margrit Roth aus Zürich

Margrit Roths Volg-Geschichte... ... macht Ferienlaune

Als Stadt-Zürcherin sind für mich Volg-Geschichten auch stets Feriengeschichten, da wir ja in Zürich keinen Volg haben. Seit früher Kindheit kauften wir in den Ferien im Malixer Volg ein, einem Laden voller Überraschungen für ein Stadtkind. Kälberstricke und Kuhglocken baumelten von der Decke, Sensen und andere landwirtschaftliche Geräte ergänzten das Volg-Sortiment und die speziellen Gerüche erzählten von «Heuet» und Ernte. Später verbrachten wir viele glückliche Ferienwochen in Flumserberg und besuchten den lokalen Volg. In einem aufgelegten «Öise Lade» wurde nach Früchte-Rezepten gesucht. Mein eingesandtes Beeren-Tiramisù wurde publiziert und später ins Kochbuch «Mys bescht Rezäpt» aufgenommen. Wiederum Jahre später engagierte sich unsere Tochter in einem Ferienlager-Kochteam. Als es um die Menüplanung ging, zog eine Kollegin das Volg-Kochbuch hervor und schlug ausgerechnet mein Beeren-Rezept vor. Sie habe nicht zu erkennen gegeben, dass das Rezept von ihrer Mutter sei, beichtete mir meine Tochter, aber es sei ein Erfolg geworden.

Wie lautet Ihre Volg-Geschichte?

Schicken Sie uns Ihre Volg-Geschichte (evtl. inkl. eines Fotos 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.



Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Einen von 9 Entsaftern Juice Fountain Premium von Solis im Wert von je Fr. 259.90 gewannen Lucie Schelling aus Berneck, Thomas Hürlimann aus Walchwil, August Müller aus Leuggern, Roswitha Muoth aus Rickenbach, Hansruedi Bacher aus Schneisingen, Inge Aebi aus Walliswil-Bipp, Roger Peter aus Neuhausen, Barbara Müller aus Hochdorf und Annelies Knöpfel aus Uerikon. Fünf weitere Leserinnen und Leser erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.- und zehn Leser je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.-.

Lösungswort 05/13: «Rosenholzduftnote»

Auflösung des Hiestand-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 04/13: Antwort C, der Marienkäfer

Gewinnen mit Hiestand



Gewinner Stefan Herzog aus Frick und seine Frau Doris erhalten von Beatrice Häusler, Key Account Manager Hiestand Schweiz (r.), und Erich Weidmann, Produktmanager Brot bei Volg (l.), den Gutschein für den Hauptpreis.

Den 1. Preis, Feiern auf dem Bauernhof auf den Jucker Erlebnishöfen im Wert von Fr. 3000.-, gewinnt Stefan Herzog aus Frick. Über den 2. und 3. Preis, einen Gutschein für Ferien auf dem Wunschbauernhof von «Ferien auf dem Bauernhof» im Wert von je Fr. 1000.-, dürfen sich Kathy Viehweg aus Dielsdorf und Noel Wyss aus Waltenschwil freuen. 12 weitere Leserinnen und Leser aus Olten, Gossau, Ettligen, Beringen, Münchwilen, Alvaschein, Hirschthal, Wädenswil, Ettiswil, Oberbipp, Berikon und Bern erhalten ein Wochenende mit der Familie auf einem Wunschbauernhof von «Schlaf im Stroh» im Wert von je Fr. 200.-.

De grünen Dume



Sie möchten gerade im Hochsommer im Garten weniger giessen und jäten? Versuchen Sie es mit Mulch. Mulchen heisst, den Boden rund um die Pflanzen mit organischem Material abzudecken, zum Beispiel junge Gemüsepflanzen, Stauden oder auch Obstbäume sowie Sträucher. Durch den Mulch bleibt zum einen der Boden länger feucht und Sie sparen Wasser. Zum anderen werden Unkräuter unterdrückt und beim Verwittern des Mulch-Materials erhält der Boden neue Nährstoffe. Zum Mulchen eignen sich fast alle gesunden Pflanzenteile aus dem Garten wie Laub oder Häcksel, aber auch Stroh oder gekaufter Rindenmulch. Eine Deckschicht von 2 bis 5 Zentimetern hat sich bewährt. Eine Ausnahme ist – leicht angetrockneter – Grasschnitt, der nur 1 bis 2 Zentimeter dick aufgebracht werden sollte.

Bild: fotolia.de

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 08/13
erscheint am
25. Juli 2013



Kartoffel
in allen
Facetten

Fernab von Kartoffelklassikern entdecken wir neue Gesichter der Wunderknolle – bis hin zur verführerischen Süßspeise.



Wallis für
Grüezinis



Unser «Walliser Lexikon» bietet Nachhilfe in Wort und Biss: mit Spezialitäten zum Nachkochen wie «Cholera» sowie Erläuterungen zu «wallisertitschen» Begriffen und Besonderheiten.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz

Volg

Whiskas® dankt allen,
die seit Jahrzehnten
auf ihre Katze hören!



20%

Aktion

auf ausgewählte Whiskas® Produkte

Vom Montag, 8. Juli bis Samstag, 13. Juli 2013



*nur in grösseren Filialen erhältlich