

# öise lade

**Küche**  
aktuell



Genusswanderung. Ab Seite 33:

**Prättigau,  
der Jutz ist das Ziel**



Bestes aus Schweizer Milch

# Endlich ein Jogurt ohne Kleingedrucktes.



Nur 3 Zutaten – Sonst nichts.



## Editorial

In diesem Sommer dürfen wir uns gleich auf zwei besondere Highlights freuen: In wenigen Tagen startet zunächst die Fussball-Weltmeisterschaft in Brasilien. Als Fussballfan freue ich mich schon heute auf packende Spiele und grosse Emotionen – und drücke natürlich unserer Schweizer Nati ganz fest

**Hopp  
Schwiiz**

die Daumen. Fussball ist aber nicht nur auf dem Platz, sondern auch im «Öise Lade» eine feine Sache: Die handlichen «Pickereien» am Spiess (ab Seite 5) sorgen bestimmt auch in Ihrem Wohnzimmer für abendliche Samba-Stimmung.

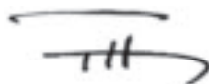
Ungefähr zur WM-Halbzeit verwandelt sich die Region Davos-Klosters in einen Treffpunkt für alle, deren Herz weniger fürs runde Leder, sondern vor allem fürs Jodeln, Fahنشwingen und Alphornblasen schlägt. Rund 10'000 aktive Mitglieder des Eidgenössischen Jodlerverbands sowie unzählige Besucher werden vom 3. bis zum 6. Juli zum Eidgenössischen Jodlerfest – dem grössten Volkskultur- und Brauchtumsfest der Schweiz – erwartet. In der Rubrik «Mehr zum Thema» reisen wir darum über das malerische Prättigau bis nach Davos und zeigen Ihnen spannende Ausflugstipps und kulinarische Spezialitäten.

Ich wünsche Ihnen eine ereignisreiche Sommerzeit.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



**55**

Freizeit Outdoor  
**Kräuter-  
garten im  
grünen  
Bereich**

**63**

Saison  
**Steinobst:  
saftig, süss,  
sommerlich**



Küche aktuell **5**  
**Mit Spiessen zu  
Fussballwissen**

- 5 Küche aktuell**  
Mit Spiessen zu Fussballwissen
- 9 Kochschule**  
Kochen lernen von Profis
- 15 Einfach & bequem**  
Den Ball im Sturm erobert
- 18 Weinerlebnis**  
Leicht und leicht gesellt sich gern
- 20 Typisch Schweiz –  
Typisch Volg**  
Mais von der knusprigsten Seite
- 22 Volg. Im Dorf daheim.**  
Dorfporträt Altnau mit Wettbewerb
- 24 Novissimo**  
Neu im Volg
- 27 Hausmarke**  
Frisch-Kräuter noch frischer
- 28 In eigener Sache: Verlosung**  
Gewinnen mit dem Kassenbon
- 31 Öisi Chuchi**  
Die neue Folge aus Kesswil (TG)
- 33 Mehr zum Thema**  
Genusswanderung Prättigau
- 41 Wettbewerb**  
Gewinnen mit Hug
- 43 Feins vom Dorf**  
Erdbeeren aus Therwil (BL)
- 44 Aktueller Tipp**  
Morgenstund hat Frucht im Mund
- 47 Marktplatz**  
Aussen goldig, innen schweizerisch
- 51 Naturena Rezepte**  
Barbara Dürs Schichtsalat
- 53 Freizeit Naturena**  
Die neuen Kurse im Juli
- 55 Freizeit Outdoor**  
Kräutergarten im grünen Bereich
- 57 Freizeit Kochkurs**  
Lust auf Libanesisch
- 59 Freizeit Teens**  
Leichtathletin Noémi Kipfer
- 61 Volgi & Volgine**  
Freuen sich auf die Fussball-WM
- 63 Saison**  
Steinobst: saftig, süss, sommerlich



Einfach & bequem  
**Den Ball im  
Sturm erobert**

**15**



**33**

Das Themenheft



**mehr zum  
thema**

Genusswanderung Prättigau



# Buitoni®

Die Fussball-WM jetzt  
doppelt geniessen!

*Preise im Wert von:*  
**CHF 50'000.-**

Mehr Infos auf unseren gekennzeichneten BUITONI  
Verpackungen und auf [www.pizzabuitoni.ch](http://www.pizzabuitoni.ch)





**ÖISE  
LADE  
TIPP**

*Im Dorf am Ball:  
Welche WM-Aktivitäten  
Sie im Volg erwarten,  
lesen Sie auf Seite 28.*

**Ab 12. Juni ist Anpfiff zur Fussball-WM in Brasilien. Und weil Kicken auch Picken heisst, servieren wir Fussballspiesse zum Fachsimpeln.**



**Aufstellung zum Apero:** Knusper-Sticks mit Kräuterdip.

## Anpfiff! Mit Spiessen zu Fussballwissen



**TIPP**

*Bringt den Apero frisch-fruchtig in Schuss: der Fendant AOC Valais Blanc d'Amour.*

**A**n dieser Fussball-WM kommen auch Daheimgebliebene voll auf ihre Kosten: Wegen der Zeitverschiebung wird vor 18 Uhr kein Spiel angepfiffen. Da wird der Feierabend automatisch zum Fussballabend mit Freunden. Mitfiebern, mitfreuen und mitleiden – das kostet Kraft. Die richtige Ess-Taktik? Handliche Häppchen, die bequem vor dem Fernseher verzehrt werden können. Die

beste Spielerwahl? Spiesschen, die sich auf dem Sofa über der Serviette knabbern lassen. Fussball-Laien futtern sich dabei zudem Fachwissen an: Von Gelb-Rot über Hattrick bis Offside servieren Sie Ihren Gästen wichtige Fussballbegriffe gleich mit. Auch das Gastgeberland Brasilien lässt sich in den eigenen Garten holen. Auf Seite 9 haben wir zwei feurig-fleischige Ideen für Sie aufgespiesst. →





# Küche aktuell

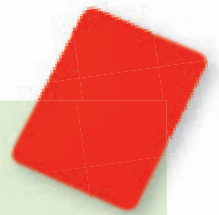
## Sesam-Toasts

Anders als auf dem Rasen ist bei diesem Häppchen mit Hackfleisch und Sesam Anfassen ausdrücklich erlaubt.



# Hands

Hat einer die Hand im Spiel, hat das auf dem Rasen schwere Folgen. Ein Handspiel oder auf gut Schweizerdeutsch «Händs» (von engl. Hands) wird schwer geahndet: mit direktem Freistoss oder, beim Vergehen im eigenen Strafraum, mit Penalty für den Gegner. Der Ball muss dafür eindeutig mit der Hand «gespielt» werden. Hat ein Spieler nur unglücklich die Hand in der Ballflugbahn, trifft ihn keine Schuld. Sofort vom Platz gestellt wird ein Spieler, wenn er den Ball auf der Torlinie mit der Hand abwehrt, um ein Goal zu verhindern.



## Erbsensuppe mit Gurken-Lachs-Spiess

Abseits der Suppe, die auch kalt schmeckt, ein raffiniertes Zusammenspiel von Lachs und Gurke.



# Offside

«Abseits ist, wenn der Schiedsrichter pfeift», meinte einst «Kaiser» Franz Beckenbauer. Ganz so einfach ist es leider nicht mit dem «Offside». Der Schiri pfeift, wenn ein Spieler im Moment der Ballabgabe näher bei der gegnerischen Torlinie steht als der vorletzte Gegenspieler (der letzte ist in der Regel der Goalie). Zu kompliziert? Halten Sie sich im Notfall an Beckenbauer und rufen Sie einfach «Offside!», wenn's ohne für Sie ersichtlichen Grund (Anpfiff, Schlusspfiff, Foul) trillert. Meist stimmt's.



## TIPP

Ein Topfavorit zu Grilladen: der weiche Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas.



## Geeister Melonenspiess

Gelb-Rot kann auch cool sein. Das deutlich erfrischendste «Vergehen» vor dem Fernseher.

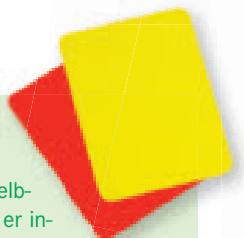


## Volg-Kochkurs im Juli Lust auf Libanesisch

Wenn es um leichten Sommergenuss geht, spielt die libanesische Küche ganz vorne mit. Wo Sie kochen lernen wie in einem Traum aus 1001 Nacht, erfahren Sie auf Seite 57.

# Gelb-Rot

Die gelb-rote Karte, kurz Gelb-Rot, erhält ein Spieler, wenn er innerhalb eines Spiels zum zweiten Mal für ein Vergehen «Gelb» kassiert. Der Schiedsrichter zückt Gelb, dann Rot – was den Platzverweis zur Folge hat. Auch für das nächste Spiel ist der Spieler gesperrt.



**Chnobli-Dorsch-Pilz-Trio**  
Drei Volltreffer in Folge: der Mini-Dreigänger am Spieß aus Chnoblibrot, Dorsch im Lauchmantel und Champignon.



## Hattrick

Aller guten Tore sind bei einem Hattrick drei. Drei Goals nacheinander in einer Halbzeit und durch keinen anderen Spieler unterbrochen, so sieht ein «lupenreiner Hattrick» aus. Man spricht oft jedoch auch von einem Hattrick, wenn ein Spieler drei Tore insgesamt in einem Spiel schießt oder wenn eine Mannschaft dreimal nacheinander eine besondere Leistung erzielt.

# Hitzfeld feuert an, Hattrick geglückt

**Liebesäpfel**  
Nach den herzhaften Snacks Lust auf mehr? Mit dem Liebesäpfel geht's in die süsse Verlängerung.



**Wurstspieß vom Feuer**  
Auf dem «Hitzfeld», sprich Grillrost, zubereitet. Der Bratwurstspieß mit Zucchetti und Speck.



## Verlängerung

Mehr Fussball gibt es an der WM ab dem Achtelfinale: Dann wird im K.-o.-System gespielt. Steht es nach der regulären Spielzeit von 90 Minuten unentschieden, wird der Sieger über die Verlängerung (2 x 15 Minuten) und evtl. Penaltyschiessen ausgemacht.

## Hitzfeld

Ottmar Hitzfeld heisst unser Mann auf der Trainerbank. Der gebürtige Deutsche ist seit 2008 Trainer unserer «Nati» und war selbst zuletzt beim FC Luzern in der Nationalliga A aktiv. Vor unserer Elf trainierte er den legendären FC Bayern München.





# ENTDECKE DEINE LIEBE ZUM MEDITERRANEN GRILLIEREN!



FARFALLE & PESTO ROSSO  
UNZERTRENNLICH  
*Seit einem Grill-Abend*



NEU BEI VOLG

Sugo Toscana und  
Pesto Pomodoro Secchi

\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



# Kochschule



### TIPP

Portugiesisch ist die Landessprache Brasiliens. Der portugiesische Rotwein **Animus Douro DOC** passt nicht nur deswegen hervorragend zum Churrasco.



### SCHRITT für SCHRITT Churrasco



①

Entrecôtes und Pouletbrüste halbieren, Lammierstück dritteln. Fleischstücke in eine Schüssel geben, mit Meersalz würzen, 30 Min. ziehen lassen.



②

Fleischstücke abwechselungsweise aufspießen. Entrecôte- und Pouletstücke dabei nochmals zusammenfalten.



③

An beiden Spiessenden (sofern nicht vorhanden) einen Stopper aus Draht anbringen, damit das Fleisch nicht verrutschen kann. Ca. 20 Min. grillieren.



Lamm, Rind und Poulet: Für den Churrasco sind aller guten Fleischdinge drei.



Typisch brasilianisch: Beim Churrasco wird das Fleisch mit einem scharfen Messer direkt vom Spiess geschnitten.



## Grossartig wie Ronaldinho und Pelé

so mag es Gastgeber Brasilien beim Grillieren. Der lateinamerikanische Fleischspieß Churrasco ist nichts für den kleinen Hunger, umso mehr etwas für die gesellige Runde. Wie in einer traditionellen «Churrascaria» schneidet man das Fleisch direkt vom Spiess auf die Teller der Gäste oder eine Platte. Typisch ist zudem, dass die Fleischstücke nur mit Meersalz gewürzt werden. Der fruchtige Pouletspieß Brasil ist mit seiner raffinierten Marinade spitze wie der Zuckerhut in Rio!

### TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Traditionell werden bei einem Churrasco bis zu zwölf Fleischsorten serviert – von Linguica (Bratwurst) bis Coração de Frango (Hühnerherzen).
- Klassische Beilagen sind Reis, frittierte Bananen, Schwarze-Bohnen-Eintopf und Pommes frites; gemischter Salat, Tomaten- und Kartoffelsalat sowie eine scharfe Chili-Tomatensauce «Molho de Pimenta» und eine Knoblauchsauce «Molho de Alho». Sie werden auf einem Buffet arrangiert.
- Sind Vegetarier zu Gast, grillieren Sie zusätzlich Gemüsespieße mit Maiskolben, Zwiebeln und Peperoni-stücken.

Delicioso! Die Marinade mit Chnoblil, Rum, Ingwer, Ananassaft, Senf und Sojasauce gibt dem Pouletspieß Brasil einen exotisch-würzigen Geschmack.





PREMIUM QUALITÄT  
HAT EINEN NAMEN

TRADE MARK  
**Heineken**  
open your world

**Coca-Cola**

**WIN CODE**

**BRASIL**

**FIFA WORLD CUP**  
2014  
Brazil

OFFICIAL PARTNER

**GEWINNE DEIN ZUR FIFA WM™ TICKET**  
ODER EIN TREFFEN MIT XHERDAN SHAQIRI\*  
GIB DEINEN WIN-CODE AUF COKE.CH EIN!

\*Promodauer: 1.4. bis 13.7.2014. Teilnahmecode auf jeder Coca-Cola 0,5L PET.  
Kein Kaufzwang. Gratisteilnahme unter 0848 808 000. Teilnahmebedingungen auf [www.coke.ch](http://www.coke.ch)  
© 2014 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon are registered trademarks of The Coca-Cola Company.



**Die kulinarische Ersatzbank** ist der Ersatz im Schrank. Hier lässt sich alles parkieren, was knackig ins Spiel kommt, wenn die Häppchen-Plättchen leer gesnackt sind und ausgewechselt werden müssen. Ein Griff in den Corner im Chuchichäschtli und schon stehen neue Kräfte im Einsatz, die dem «zwölften Mann» Power geben: Erdnüsse, Chips, Salzstängeli und Pistazien – dazu ein erfrischendes Getränk und es herrscht Glückseligkeit in der Sofakurve. Einen Heiterkeits-Kick verleihen dem Kickerabend selbstgemachte Gurken-Schnecken. Salzig, süffig, lustig – da kann der Match getrost in die Verlängerung gehen...

*Die schnellsten Schnecken der Welt: Essiggurken, Speck, Schnittlauch und Kapern – und essbereit ist die tierische Knabberei.*



*Aus dem Chuchichäschtli-Corner direkt auf den TV-Tisch: Salzige Knabbereien gehören jetzt in jeden Vorrat.*



# Grill~Raffinessen garantiert köstlich



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

## NEU im Sortiment



**Grill Cordonbleu**  
- feines, saftiges, gerolltes Schweins-Cordonbleu für den gemütlichen Grillabend  
- gefüllt mit Käse und Schinken wie ein herkömmliches Cordon Bleu



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



**Party Steak Canadien**  
Schweins Nierstück Steak (halbiert) mit Speck umwickelt. Mit dem Speckmantel und der Marinade ergibt sich ein feiner, aromatischer Geschmack.



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

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Im Bier-Mojito zeigt sich der Gerstensaft von seiner erfrischendsten Seite. Das Rezept finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

**ÖISE LADE TIPP**

Leicht, erfrischend und zart-zitronig: Im Volg ist ein neues Bier im Sortiment. Mehr dazu auf Seite 24.



Bier und Fussball gehören zusammen. Für Cocktail-Liebhaber mixt man aus Holunderblütensirup, Bier und Minze ruckzuck einen Bier-Mojito.

## Dribbling, Flanke, Kopfballtor.

Auf dem Rasen läuft's flüssig – was die Stimmung gehörig steigen lässt. Darauf ein kühles Bier mit schöner Schaumkrone! Nicht nur deswegen ist der Gerstensaft die Krönung jedes Fussballhappenings. Es scheint ein ungeschriebenes Gesetz zu sein: Der Spieler bleibt am Ball, der Fan am Bier. Dabei hätten gerade die weiblichen Anhänger jetzt lieber einen Cocktail. Selbst dafür ist das Bier der ideale Mitspieler. Einen Stamplatz auf sicher, wenn das Leder rollt, hat auch der Grill. Damit Ihr WM-Abend eine runde Sache wird, gibt es im Volg jetzt ganz besondere Grillspezialitäten.



Neu, frisch und praktisch, die Gemüseschalen für den Grill: Patatli mit Rosmarin, Rata-touille oder Kartoffel-Gemüse.

### Brasil für den Grill

Stärken Sie sich vor dem Spiel mit einer WM-Grillspezialität aus dem Volg und feuern Sie grossartig würzig an mit dem Megapiess Fortaleza, dem Rindshohrückensteak São Paulo, dem Grillmix Alegria und den Salvador Spiessli. Hopp Schwiz und bom appetite!



# FEUER FREI!

## ... für Züger Grillkäse!



\* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Züger Frischkäse AG, 9245 Oberbüren  
[www.frischkäese.ch](http://www.frischkäese.ch) / [www.grillcheese.ch](http://www.grillcheese.ch)

### Jetzt gewinnen!

Grillspass mit Freunden auf See – im partyring!



## [www.grillcheese.ch](http://www.grillcheese.ch)



## Einfach & bequem

Auf dem Rasen geht's um den perfekten Torschuss, vor dem Fernseher um handlichen Genuss. Rund läuft's mit diesen Köstlichkeiten so oder so.



# Den Ball im Sturm erobert

Das Runde muss ins Eckige. So läuft das auf dem Fussballfeld. Vor dem Anpfiff ist es diesmal genau umgekehrt. Aus dem Eckigen, sprich Küchen- und Gefrierschrank, geht's genussvoll ins Runde. Denn wer der geselligen Fantruppe am Fussballhappening zuhause passende Köstlichkeiten auf-tischen möchte, bleibt am besten auch als Gastgeber am Ball – zum Beispiel mit einem zackig zubereiteten herzhaften Foodball und unkomplizierten süssen Eisbällen (siehe nächste Seite).

### Comeback des Igels

Der mit Alufolie umwickelte und mit Käsehäppchen bestückte Kabis stürmte in den 60er und 70er Jahren unter dem Namen «Käseigel» die kulinarischen Party-Charts: er war ein Muss auf jedem Buffet. Weil Retro wieder in ist, lässt ihn der hippe Gastgeber als «Foodball zum Snacken» wieder aufleben. Sie werden sehen: Ihre Gäste werden Fan davon sein.

### «Foodball» Fussball zum Snacken

Für 1 Stück:

½ Kabis mit Alufolie einpacken, mit der flachen Seite auf eine Platte oder einen Teller legen. 100 g Tranchen Rohschinken vierteln, zu kleinen Rollen formen. Aus 1 Bd. Radiesli Blumen schnitzen. 5 Aprikosen und 250 g Appenzeller-Käse in 1 cm grosse Würfel schneiden. Aus allen diesen Zutaten sowie 250 g Himbeeren, 100 g Oliven ohne Stein und 120 g Mozzarella-Perlen mit 1 Pack Zahnstochern bunte Spiesse zusammenstellen, rundum in den Kabis stecken.



### TIPPS & TRICKS

- Verschiedene Käsesorten mischen
- Je nach Saison und Vorrat anders bestecken. Gut passen auch Cherrytomaten, Trauben, Birnenschnitze, Silberzwiebeln, Melonenstücke, Mandarinschnitze aus der Dose, Datteln, getrocknete Feigen, Cornichons-Rädchen und Maiskölbchen



Bunt wie die Trikots aller teilnehmenden Nationen ist die Palette an Zutaten für den «Foodball».

Mit wem verbringst du heute deine Pause?



www.facebook.com/ovomaltine

Neu



Ovomaltine



Feines aus Laupen.

Ritz AG CH-3177 Laupen Tel. 031 740 22 22 [www.ritzag.ch](http://www.ritzag.ch)





Wenn die Emotionen kurz vor Spielende nochmals hochgehen, ist eine Abkühlung dringend nötig. Nichts wie her mit dem Eisball!

## Heisse Schlussphase? Cool bleiben!

Der Eisball und der Coupe Dänemark spielen sozusagen Mann gegen Mann, um es im Fussballjargon auszudrücken. Der eine mit heisser, der andere mit eiskalter Schokolade, sind sie abgesehen davon deckungsgleich. Die ideale Nascherei am handlichen Stiel, wenn es kurz vor dem Schlusspfiff nochmals richtig heiss wird.

### Finales Ballwissen

Nun fehlt als Ergänzung zu Eis- und Foodball nur noch einer im Team: der richtige WM-Fussball. Man flankt sich da in Brasilien auf dem Rasen nämlich nicht einfach ein beliebiges Leder zu. Der WM-Fussball hat einen Namen und heisst «Brazuca». Das bedeutet «brasilianisch» und spielt auf die brasilianische Lebensfreude an, verrät die FIFA. Auch das bunte Muster soll auf den ersten Kick an Brasilien erinnern. So symbolisieren die Farben und das Schleifenmuster die in Brasilien traditionellen Glücksarmbänder.

#### «Eisball»

Für 24 Stück:  
Aus 900 ml Volg Vanille-Glace baumnussgrosse Kugeln ausstechen, auf eine gekühlte Platte legen, in jede Kugel einen Lolli-Stängel stecken, mind. 2 Std. zurück in den Tiefkühler stellen. 250 g Kuchenglasur gemäss Packungsangabe zubereiten, gefrorene Glacekugeln in die warme Glasur tauchen und wieder in den Tiefkühler stellen. Bis zum Servieren im Tiefkühler aufbewahren.



### TIPPS & TRICKS

- Glace-Sorte nach Belieben wählen. Wer noch mehr fürs Auge möchte, tunkt die Bälle mit noch warmer Glasur in Zuckerstreusel, Mandelsplitter oder verziert sie mit Zuckerblumen
- Mit heller statt dunkler Kuchenglasur überziehen
- Weitere originelle kulinarische Gerichte zum Thema «Fussball» finden Sie mit diesem Stichwort auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

Ein erfolgreicher Doppelpass zum Dessert: Kuchenglasur und Vanilleglace.





Perfekt für warme Tage sind zwei Leichtgewichte ihrer Art: der süffige Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas und der mildwürzige Appenzeller Balance.

## Leicht und leicht gesellt sich gern

**D**er Ausbau im Barrique hat im spanischen Weingebiet Rioja eine lange Tradition. So ist ein Rioja im Geschmack oft von Eiche geprägt und eher schwer. Nicht so der Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas. Er weist eine «liebliche, fast delikate Seite und eine spannende Frische im Finale» auf, wie die renommierte Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2014» schreibt. Das macht ihn zum «leichten Tischwein für den täglichen Genuss». Im Gegensatz zu Merlot oder Cabernet Sauvignon ist Rioja keine Traubensorte, sondern ein Weinbaugebiet im Norden Spaniens. Der Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas wird aus Tempranillo, Garnacha und Graciano vinifiziert. Das Ergebnis: ein Wein mit Frucht und Eleganz, der jetzt im Sommer wunderbar zu Grilladen passt. Hohe 17 Punkte und einen Stern für ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis gibt es von Chandra Kurt für diesen guten Tropfen.

### Bekömmlicher Sommerkäse

So leicht sich der VOLG Wein des Monats trinkt, so leicht ist der Käse des Monats im Genuss. Käseliebhaber, die Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen, treffen mit dem Appenzeller Balance die richtige Wahl. Dank seinem reduzierten Fettgehalt ist er gut bekömmlich. Einzigartig mildwürzig schmeckt er trotzdem. Wie jeder Appenzeller verdankt er sein Aroma der geheimnisvollen Kräutersulz, mit der er während der mindestens sechswöchigen Reifezeit gepflegt wird. Diese Käsespezialität mit der ansprechenden hellblau-roten Etikette findet man übrigens nur dort, wo sie gekäst wird – im Appenzell – oder in den Volg-Dorfläden.

**Käse des Monats**  
Appenzeller Balance  
100 g, statt Fr. 2.45  
**Fr. 1.85**

**Wein des Monats**  
Rioja DOCa La Tonada  
3 Bandas  
75 cl, statt Fr. 10.50  
**Fr. 7.95**

1. Fendant AOC Valais Blanc d'Amour 2012/2013 Schweiz
2. Pinot Grigio Terre di Chieti IGP 2012 Italien
3. Chardonnay Caswell 2012/2013 USA
4. Negroamaro del Salento IGP 2012 Italien
5. Côtes du Roussillon AOC Vieilles Vignes Arnaud de Villeneuve 2011 Frankreich
6. Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas 2011/2012 Spanien
7. Animus Douro DOC 2012 Portugal
8. Cabernet Sauvignon Caswell 2012 USA



## Viel Leidenschaft für Käse

Volg bezieht den Appenzeller Balance vom 1956 gegründeten Familienunternehmen Hardegger Käse in Jonschwil (SG). Inhaber Josef Hardegger und seine Mitarbeitenden wie Produktionsleiter Roman Engeli (Foto) produzieren, pflegen, verarbeiten und konfektionieren Schweizer Käsespezialitäten wie den Appenzeller Balance. Die einstige kleine Dorfkäserei ist zu einer der bedeutendsten Käsereien der Schweiz gewachsen und verarbeitet täglich rund 7000 Liter Toggenburger Milch.



## Wein Service

So bequem kann (W)einkaufen sein: Zusätzlich zum untenstehenden Bestell-Talon können Sie die Volg-Aktionsweine rund um die Uhr per kostenlose Volg Wein PickApp oder online unter [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch) im 6er-Karton bestellen. Die Volg Wein PickApp gibt es für iPhone, Android und Windows-Phone. Der Gratis-Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne und stellt die Weine vor.



### Charakter

Helles Gelb. Intensiver Duft nach Lindenblüten, sehr mineralisch. Fruchtbetont am Gaumen, harmonisch, mit schöner Vitalität
Zartes Strohgelb mit grünlichen Reflexen. Komplexes, fruchtiges, blumiges Bouquet. Am Gaumen weich, voll und harmonisch
Goldgelb. Komplexe Frucht nach Limonen und Pfirsichen. Am Gaumen Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen, Pfirsich und einem Hauch Heublumen
Rubinrot. Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt. Am Gaumen elegant und fruchtig. Vollmundiger Körper, aromatischer Abgang
Tiefes Granatrot. In der Nase Aromen von roten Früchten und Leder. Am Gaumen starker Ansatz von Gewürzen. Kräftiger, langer Abgang
Helles Rubinrot. Fruchtig, weich, mit feiner Eleganz
Intensives Granatrot. Delikate Aromatik von schwarzen Beeren, Lakritze, Eukalyptus, reifen Pflaumen, Birnen und Karamell. Geschmeidiger, weicher Auftakt mit dezenten Holzaromen. Beerengeprägter Abgang
Rubinrot. Dichter Auftakt mit feinen Aromen nach Kirschen. Gut eingebundene Tannine, gefolgt von Vanillenoten und Röstaromen

### Trinken

Jung trinken, bei 8–10 °C
Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C
Bis 3 Jahre, bei 8–12 °C
Bis 4 Jahre, bei 18–20 °C
Bis 4 Jahre, bei 18 °C
Bis 6 Jahre, bei 17–18 °C
Bis 6 Jahre, bei 15–17 °C
Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C

### Passt zu

Aperitif, Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Raclette, Fondue, Crevetten- und Meeresfrüchtesalat
Frischkäse, grilliertem Gemüse, Süswasserfisch, weissem Fleisch, Antipasti, Aperitif
Salzwasserfisch, grilliertem Poulet, Kalbfleisch, Muscheln, mildem Käse
Fleisch (besonders vom Holzkohलगrill), mittelreifer Käse, Wild
Saucengerichten, Wildschwein, Fleischpastete
Grilladen, kräftigem, rustikalem Essen, rotem Fleisch
Pizza, Grilladen, Gemüselasagne, Nudel- und Wildgerichten.
Braten, Grilladen, Käse und Wild

### Pkt.

16,5
16,25* Jg. 12
17,25*
17* Jg. 11
16,75* Jg. 11
16,25

### Meine Bestellung

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FENDANT AOC VALAIS BLANC D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 59.70 nur Fr. 47.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGP, 75 cl, statt Fr. 65.70 nur Fr. 47.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO DEL SALENTO IGP, 75 cl, statt Fr. 65.70 nur Fr. 47.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CÔTES DU ROUSSILLON AOC VIEILLES VIGNES, 75 cl, statt Fr. 58.80 nur Fr. 46.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCA LA TONADA 3 BANDAS, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 47.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton ANIMUS DOURO DOC, 75 cl, statt Fr. 53.40 nur Fr. 45.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–

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 2. bis zum 28. Juni 2014, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 2. bis zum 28. Juni 2014, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2014» von Chandra Kurt. \* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis Jahrgangsänderungen vorbehalten.





## Typisch Schweiz – Typisch Volg

Wer Energie braucht, legt ein knusper, knusper Püschchen mit den Volg-Familienpreis-Cornflakes ein. Die zarten Maisflocken werden in Lützelflüh (BE) hergestellt.

Mais von der  
**knusprigsten**  
Seite



1. Am Anfang stehen die Maisgrits, entkeimte, geschliffene und grob zerkleinerte Maiskörner.



2. Die Maisgrits werden mit Salz, Zucker und Malzextrakt etwa 2 Stunden lang weich gekocht. Danach müssen sie ruhen, bevor sie flach gewalzt werden.



## Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

Die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die in der Schweiz hergestellt werden. Darum sind die Transportwege kurz. Die kleinen, mittleren und grossen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – Typisch Volg» Artikel sichert Arbeitsplätze.

**T**oni Bichsel weiss, wie viel in den kleinen Cornflakes steckt. Die knusprigen Maisflocken gehörten während seiner Zeit als Spitzensportler im Modernen Fünfkampf fix auf den Speiseplan. Mit den gelben Flocken tankte der Geschäftsführer der Firma Kentaur, welche die Volg-Familienpreis-Cornflakes herstellt, regelmässig Power für Disziplinen wie Fechten, Schwimmen oder Laufen. Heute hat er beruflich mit den zarten Flocken zu tun: Bereits seit 60 Jahren wird im Familienbetrieb, den sein Ur-Ur-Ur-Grossvater gründete, Mais zu knusprigen Flocken verarbeitet.

### Aufwändiger Prozess

Der Mais für die Volg-Familienpreis-Cornflakes stammt aus dem Nachbarland Italien. «In der Schweiz wird vorwiegend Futtermais angebaut; dieser ist für die Cornflakes-Produktion nicht geeignet», so Toni Bichsel.

Die Maiskörner werden als «Grits» angeliefert, gekocht, flach gewalzt und geröstet. Was hier in Kürze erzählt ist, ist in Tat und Wahrheit ein aufwändiger Prozess: «Vom Rohstoff bis zu den fertigen Flakes dauert es sechs Stunden», erzählt Toni Bichsel. Allein eine Stunde lang werden die Maisstückchen weich gekocht, danach müssen sie eine geraume Zeit abstehen, um sich nach dem Kochprozess zu «entspannen». Erst danach erhalten sie beim Walzen und Rösten das, weshalb man sie so liebt: ihre hauchdünne Konsistenz, ihre unverwechselbare Knusprigkeit und ihr feines Röstaroma.



Das reicht für viele Knusperpausen: 500 Gramm stecken in der Volg-Familienpreis-Packung.



Toni Bichsel, Geschäftsführer Kentaur: «Als ursprüngliche Hafermühle stehen wir seit Jahrzehnten in Verbindung mit den Schweizer Landwirten und deren genossenschaftlichem Unternehmen fenaco, zu dem auch Volg gehört. Dass wir jetzt auch für die Volg-Läden eine Spezialität produzieren dürfen, freut uns sehr.»



3. Die Flakes werden bei 290 Grad im Ofen geröstet. Dabei erhalten sie ihren guten Geschmack und ihre Knusprigkeit.



4. Entsprechen die Cornflakes den Qualitätsanforderungen? Laborchef Hans Arni macht den Geschmacks- und Knusperstest.

### Im Emmental verwurzelt

Bereits 1846 legte die Familie Bichsel im Emmental den Grundstein für eine lange Mülhentraktion, wo Bauern ihr Korn mahlen liessen. An Cornflakes dachte damals aber noch niemand; erst 90 Jahre später machte man sich an die Produktion der heute so beliebten knusprigen Flocken. Dem Standort Emmental hält das Familienunternehmen Kentaur seit jeher die Treue. Auf die Treue der Mitarbeitenden kann man ebenfalls zählen. Zahlreiche langjährige Mitarbeitende, oft mit 10- oder 20 Dienstjahren, sorgen mit ihrem Fachwissen für die hohe Qualität. Toni Bichsel leitet den Betrieb seit 30 Jahren in fünfter Generation.

# Volg. Im Dorf daheim.

## Altnau

### Volg-Werbekampagne 2014

Volg ist seit Jahrzehnten im Dorf daheim. Darum stellt die Volg-Werbekampagne 2014 sechs weitere Schweizer Dörfer, ihre Besonderheiten und ihre Bewohnerinnen und Bewohner in den Mittelpunkt. Ausgewählt wurden: Altnau (TG), Guarda (GR), Le Landeron (NE), Rapperswil (AG), Rüttenen (SO) und Seelisberg (UR).



Wie es sich für eine Seegemeinde gehört, verfügt die Thurgauer Gemeinde Altnau über einen eigenen Bootshafen.

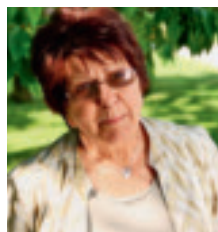
Die Seepromenade lädt zum Flanieren, Inlineskaten oder Velofahren ein; hübsche Plätze locken zum Bad im Bodensee. Besonders stolz ist man in Altnau aber auf die Schiffanlegestelle, die weit draussen im See über einen imposanten, 270 Meter langen Steg erreichbar ist. Eine herrliche Aussicht! Prächtig geht es hier auch dem «Feins vom Dorf»-Gemüse vom Volg. Es geniesst wegen der Seenähe ein speziell mildes Klima. Bei Obstbauer Andreas Eberle gedeihen sogar Kiwis oder Aprikosen. Sein Obst und Gemüse ist im Volg Altnau erhältlich. Je nach Saison



*«Dank unserem geschützten Seeklima können wir sogar Aprikosen oder Kiwis anpflanzen.»*

Andreas Eberle, Obstbauer und «Feins vom Dorf»-Produzent

gibt es Spargeln, Birnen, Zwetschgen, Rhabarber – und natürlich Äpfel. Schliesslich ist Altnau mit 300'000 Apfelbäumen ein richtiges Apfeldorf. Für Rita Barth vom Feierenhof war es daher naheliegend, den ersten Obstlehrpfad der Schweiz ins Dorf zu holen. 1999 wurde der 9 Kilometer lange,



*«Als Apfeldorf liegt es nah, den Leuten auf dem Obstlehrpfad zu zeigen, wie das Obst gedeiht.»*

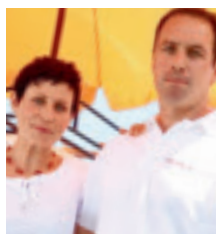
Rita Barth, Initiatorin des Obstlehrpfads

familienfreundliche Weg eröffnet. Auf dem Rundweg befinden sich 16 Stationen, die Wissenswertes über Äpfel und Birnen vermitteln; öffentliche

### Wieder mit Film

Die Volg-Werbekampagne bewegt! Denn zusätzlich zu Plakaten und Inseraten werden die Dörfer und Dorfbewohner in Kurzfilmen porträtiert. Alle Kurzfilme über die Dörfer können Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch) anschauen.

Feuerstellen und Ruhebänke laden zum Verweilen ein. Und wer danach Lust auf ein eiskaltes Dessert verspürt, macht Halt im Dorfladen. Eines der haus-



*«Früchte, Beeren und Milch für unsere Glace stammen von den umliegenden Bauernhöfen.»*

Manuela und Thomas Ehrbar, «Feins vom Dorf»-Produzenten

gemachten Bauernhof-Glaces von Thomas und Manuela Ehrbar ist dann genau das Richtige. Unter dem Namen «Tomela» stellen sie die «Feins vom Dorf»-Spezialität her – mit frischen Zutaten aus ihrer Umgebung. Bei einem Besuch in Altnau merkt man rasch: Das Dorf ist eine echte Perle



*«Unser Steg eröffnet einem die ganze Weite des Bodensees.»*

Beat Pretali, Gemeindevorstand

am Bodensee. Auch zu erleben gibt es viel. An heissen Tagen erfrischt die Brise auf einem der vielen Schiffe der Bodensee Schifffahrt, vom 5. Juli bis 9. August findet jeden Samstag der beliebte Markt statt. Und wenn der Sommer vorbei ist, steht mit den Apfelwochen vom 6. bis 20. September ein weiterer Höhepunkt an.

Welche schönen Aussichten man vom Steg geniesst, wer die «Feins vom Dorf»-Produkte herstellt und mehr Spannendes über Altnau sehen Sie im Film unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

*Im Apfeldorf Altnau spielen «Feins vom Dorf»-Äpfel von Andreas Eberle auch im Volg eine knackige Rolle.*

Üsi  
und der Ob

der 27

ÜSO

mit Früchten, Gemüse



# Öpfel

Stlehrpfad prägen unser Dorf wie

# üsen stäg

70 Meter weit in den Bodensee hinaus ragt. Herausragend ist auch

# en Volg

und weiteren Produkten direkt aus dem Dorf.



QR-Code scannen und den Film über Altnau direkt auf dem Mobile schauen. Alle Filme auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

*Volg. Im Dorf daheim.*



## FILM SCHAUEN UND GEWINNEN

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

**Warum wächst der Spargel von Obstbauer Andreas Eberle so schnell?**

- A:** Er wird speziell gedüngt  
**B:** Er möchte möglichst rasch den See sehen  
**C:** Er wächst zwischen Apfelbäumen

### 1. Preis im Wert von

**Fr. 1000.–**

1 Woche Ferien auf dem Bauernhof Feierlenhof für 1 Familie (2 Erwachsene, 2 Kinder) inkl. Frühstückskorb.

### 2. Preis im Wert von

**Fr. 170.–**

Eine Baumpatenschaft für 1 oder 2 Jahre für einen Baum nach Wahl.

### 3.–12. Preis im Wert von

**Fr. 96.–**

2 Tageskarten für eine Schifffahrt auf dem Bodensee.

### → Mitmachen & Gewinnen

**Online:** bis 24. Juni 2014 unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Per Telefon:** bis 24. Juni 2014 unter 0901 250 350, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

**Per SMS:** Senden Sie bis 24. Juni 2014 ein SMS mit dem Keyword VOLGS und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

**Per Post:** Lösung bis 20. Juni 2014 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Altnau», Postfach 344, 8401 Winterthur.

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



**1. Preis**



**2. Preis**



**3. Preis**

**neu** Novissimo

# Zisch! Ein Bier zitronig-frisch ...

ÖISE  
LADE  
TIPP

In der Brauerei von Moctezuma in der mexikanischen Stadt Orizaba braute sich Ende des 19. Jahrhunderts etwas richtig Gutes zusammen: Das lichthelle Cerveza SOL (span. Sonne) fand erstmals seinen Weg in die Bierflasche. Das Premium-Bier hat seinen Ursprung in einem Land, das damals seine neue Unabhängigkeit feierte. So verkörpert es seit 1899 den mexikanischen Spirit, den «Espiritu Libre», sowie das Unkonventionelle und die Lebensfreude im Land der Sombreros.

## Eine Flasche voller Freiheit

Seit 114 Jahren wird SOL mit derselben Leidenschaft nach unveränderter Rezeptur unter der mexikanischen Sonne gebraut. Nun erobert das Trend-Bier die Schweiz. Leicht (4,5% Vol.), erfrischend und mit einem zarten, zitronigen Nachgeschmack ist SOL das perfekte Bier für Momente voller mexikanischer Lebensfreude. Die «Cerveza Original de Mexico» ist ab sofort im handlichen 4er-Pack im Volg erhältlich. Prost, auf das Bier für Freiheitsliebende!

Ay, Caramba! SOL bringt Sonne und Lebensfreude ins Glas. Das Trend-Bier aus Mexiko gibt's jetzt neu im Volg.

Lichthelles  
Bier:  
SOL, 4 x 33 cl  
statt Fr. 9.90  
**Fr. 8.90**



**neu**



statt Fr. 2.55  
**Fr. 2.25**

Weniger scharf:  
THOMY Senf extra-mild,  
10 x 200 g



statt Fr. 1.80  
**Fr. 1.60**

Vom Salzbergwerk Bex:  
Sel des Alpes fein Jod & Fluor,  
1 kg



statt Fr. 7.80  
**Fr. 5.90**

Fruchtig, lebendig,  
spanisch:  
Rioja DOCa Sancho  
Garcés Crianza, 50 cl



statt Fr. 4.70  
**Fr. 3.65**

Sizilianischer Sommerwein:  
Pinot Grigio Sicilia IGP,  
50 cl



Bruchstück			ehem. Münze in Finnland	anbeißen, knabern		indisches Frauengewand		englischer Artikel	Mantel der Araber		Jetztzustand		Kennzeichen	erste Frau Jakobs (A.T.)	dicker Gemüsestiel		Haushaltsplan	peinlich				
					3	10			Wappenzeichen von Basel							1						
Nacht ohne Pol.-Std.			Ort im Unterengadin					15	Schrott			6										
schweiz. Fleischspezialität						Gewürz	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">IHR GEWINN</div> <div style="background-color: orange; padding: 5px; text-align: center;">20 Mal ein Halbjahresabo der «GlücksPost» im Wert von je Fr. 89.-</div>  <p>Bunte und spannende Geschichten aus der Welt des Hochadels und der Prominenten erwarten Sie wöchentlich in der «GlücksPost». Das «GlücksPost»-Abo bringt Ihnen diese Geschichten sowie Tipps für ein schönes, gesundes Leben und viele knifflige Schweizer Rätsel Woche für Woche direkt in den Briefkasten. Weitere Preise sind 5 Volg Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p>					Haarwuchs im Gesicht				Einzelstück						
spanisch: mir, mich			gegen Geld erwerben	Insel vor Marseille										Pass i. Kanton Graubünden		Bestleistung		zwecks				
ungarisch: Pianist, † (Géza)		schweiz. Nationalzirkus															13				8	
				Autokz. Kanton Freiburg																		
					12	alte Kulturpflanze																
alter schweiz. Silberbecher	Kondolenz	neuhindische Sprache		englisch: wir																		
Kleiderhalter																						
						intelligenzschwach						nicht ausgeschaltet										
Hauptstadt der Schweiz			Substanz der Gene (engl.)																			
Kantonshauptstadt					16																	
Abk.: Lizenziat	Spitzname Lincolns					sächliches Fürwort	Reitpferd bei Karl May		Vorläufer der EU		französisch: man	italienische Tonsilbe		französisch: er	ugs.: US-Soldat							
			4	europäische Halbinsel							schaffen, vollbringen						7					
Tal in Graubünden							9		11	Vorn. d. Malers Hosch gest' 72					schw. Rundfunkges.							

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Mitarbeitende von Ringier und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



statt Fr. 13.80  
**Fr. 10.80**

**Kultgetränk mit Tropenfrucht:**

Sinalco Passionsfrucht,  
6 x 150 cl

statt Fr. 17.90  
**Fr. 13.90**



**Länger gut hören:**

Energizer Hörgerät Batterie AC 10 E\*, 8 Stück  
Energizer Hörgerät Batterie AC 13 E\*, 8 Stück  
Energizer Hörgerät Batterie AC 312 E\*, 8 Stück



**Mitmachen & Gewinnen**

**Online:** bis 24. Juni 2014 unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
**Per Telefon:** bis 24. Juni 2014 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetzтарif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.  
**Per SMS:** Senden Sie bis 24. Juni 2014 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.  
**Per Post:** Lösung bis 20. Juni 2014 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «GlücksPost», Postfach 344, 8401 Winterthur.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





\* in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich

**Die zarten Frisch-Kräuter vom Volg sind dank ihrer neuen Verpackung noch besser geschützt und bleiben länger frisch.**

**K**räuter sind ein kleines Wunderwerk der Natur. Schon bevor sie in Töpfen und Pfannen landen und zahlreichen Gerichten die Krönung verleihen, bringen ihre ätherischen Öle einen herrlichen Duft in die Küche. Vom mild-süsslichen Peterli über leicht zwieblig-würzigen Schnittlauch bis zum pfeffrig-erfrischenden Basilikum verleihen sie Speisen eine natürliche Portion Extra-Aroma.

#### **Stabil verpackt ans Ziel**

Jetzt sind die Frisch-Kräuter im Volg noch frischer. Die neue stabile Sichtverpackung mit dem praktischen Click-Verschluss hält die «Chrütli» knackig und bietet dem empfindlichen Naturprodukt maximalen Schutz während des ganzen Verarbeitungsprozesses bis zum Transport in der Einkaufstasche vom Dorfladen nach Hause. Nicht zuletzt sind die Kräuter im Kühlschrank dadurch länger haltbar.



**Frisch-Kräuter noch  
frischer**

**neu**

20 g

**Fr. 1.40**

20 g

**Fr. 1.40**

20 g

**Fr. 2.80**

**ÖISE  
LADE  
TIPP**

«Chrütli» machen auch im Garten Freude. Mehr über das dufte Pflanzen, Pflegen und Ernten auf Seite 55.

Neu in der praktischen Click-Box erhältlich: Schnittlauch, Peterli und weitere Frisch-Kräuter wie Basilikum.



# Gewinnen mit dem Kassenbon

**H**opp Schwiiz! Auch im Volg ist man während der WM total im Fussball-Fieber. Im Dorfladen finden Sie alles, was eine Fussball-Party braucht: erfrischende Getränke, kleine, feine Knabberereien, Gutes für den Grill und Zutaten für unkomplizierte, schnelle Mahlzeiten und Häppchen. Der Sieg als Gastgeber ist Ihnen damit sicher.

## Einkaufen und mitmachen

Vielleicht gewinnen Sie bei Ihrem Einkauf aber noch mehr! In allen rund 550 Volg-Läden werden an den WM-Spieltagen der Schweiz mit feinen Dingen gefüllte Volg-Taschen im Gesamtwert von 250'000 Franken verlost. Um diesen Sieg regelrecht in der Tasche zu haben, müssen Sie kein Profi-Kicker sein. Als gewöhnlicher «Poschter» sind Sie schon dabei. Alles, was Sie brauchen, ist der Kassenbon von Ihren an den Spieltagen getätigten Einkäufen. Wie und wann Sie mitmachen können, lesen Sie in der Box «Der Glücksbon». Viel Glück und Hopp Schwiiz!



An den WM-Spieltagen der Schweiz gibt es auch in jedem Volg Sieger! Gewinnen Sie eine von vielen gefüllten Volg-Tragtaschen im Gesamtwert von 250'000 Franken.

frisch und  
fründlich **Volg**

## Ihr Glücksbon

So machen Sie mit

Schreiben Sie an den Spieltagen der Schweiz Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf die Rückseite Ihres Kassensbons und werfen Sie diesen in die Sammelbox im Volg. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine gefüllte Volg-Tragtasche.

### Spiel- und Verlosungstage\*\*

**Sonntag, 15. Juni\***

Spiel: Schweiz-Ecuador, 18 Uhr (Schweizer Zeit)  
in Brasília

**Freitag, 20. Juni**

Spiel: Schweiz-Frankreich, 21 Uhr in Salvador

**Mittwoch, 25. Juni**

Spiel: Honduras-Schweiz, 22 Uhr in Manaus

\* Da nicht alle Volg-Läden sonntags geöffnet sind, nehmen Kassensbons vom Sa, 14. Juni, und So, 15. Juni, an der Verlosung teil. Die Verlosung findet am Mo, 16. Juni, statt.

\*\* Sowie an allen weiteren Spieltagen der Schweiz.

Das Rezept für die Volg Hopp Schwiiz Bowlle mit Früchten, Orangensaft, Passoa und Volgaz finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## Gutschein für 1 WM-Button.

Hopp Schwiiz! Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie in Ihrem Volg gratis 1 Fussball-WM-Button.  
Gültig solange Vorrat.

**Hopp  
Schwiiz!**  
Brasil



**Volg**





# Typisch Schweiz, typisch Volg



## **FENDANT DU VALAIS AOC BLANC D'AMOUR**

Fruchtbetont am Gaumen, harmonisch mit schöner Vitalität.



## **DÔLE BLANCHE DU VALAIS AOC FLEUR D'AMOUR**

Am Gaumen ein anmutiger Roséwein, er besticht durch Frische und aromatischen, fruchtigen Geschmack.



## **DÔLE DU VALAIS AOC NUIT D'AMOUR**

Fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren.



## **LAVAUX AOC**

Ein leichter, fruchtiger und bekömmlicher Chasselas aus dem Lavaux.



## **MERLOT DEL TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE**

Kräftige Struktur. Voller und ausgewogener Wein, warm und gehaltvoll im Abgang.



## **GOLDBEERE RIESLING-SILVANER**

Aromen nach Zitrusfrüchten und Äpfeln. Frischer Auftakt, elegant, feinfruchtige und präsenzte Zitrusfrucht.



## **MALANS STEINBÖCKLER PINOT NOIR AOC GRAUBÜNDEN**

Aromen von Waldbeeren, Erdbeeren. Schöner Schmelz im Auftakt, kräftiger, gehaltvoller Mittelteil, Eleganz und Finesse im Abgang.



Die Vielseitigkeit der Schweiz zeigt sich auch in ihrer Weinkultur. Je nach Region und Traubensorte finden sich unverkennbare Köstlichkeiten – aus dem Wallis, der Waadt, der Ostschweiz und dem Tessin. Das Gute liegt so nah – willkommen in Ihrem Volg Laden.

**Das Haus der Weinkultur.**



VOLG WEINKELLEREIEN

# Demnächst auf 4+

# ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

«Schiff ahoi!» hiess es bei der Hochzeit; «Fisch ahoi!» in «Öisi Chuchi». Manuela Minder aus Kesswil zaubert am Bodensee ein traumhaftes Thurgauer Menü.

**Frau Minder, welche Rolle spielt der Bodensee in Ihrem Leben?**

«Eine riesengrosse. Auf dem See haben wir keinen Stress und tanken neue Energie. Wir haben uns deshalb auch auf dem See trauen lassen.»

**Und im kulinarischen Sinne ist es der Fisch?**

«Ja, den liebt die ganze Familie. Mindestens einmal pro Woche kommt Fisch auf den Tisch. Mit den Felchen bereite ich auch in «Öisi Chuchi» einen typischen Bodenseefisch zu.»

**Dazu gibt es Süsskartoffelpüree und Apfelweinschaum. Auch das Erdbeer-Dessert ist sehr raffiniert. Kochen Sie immer so aufwändig?**

«Wenn ich koche, dann meist mit allem drum und dran. Da stehe ich locker einhalb Stunden in der Küche. Wenn die vier Herdplatten, Backofen und Steamer gleichzeitig laufen, bin ich im Element.»

**Welchen Bezug haben Sie zum Volg Kesswil?**

«Einen privaten und einen geschäftlichen. Als Unternehmer in der Kältetechnik beliefern mein Mann und ich Volg-Läden mit Kühlanlagen. Privat ist es seit jeher mein Dorfladen, in dem ich den persönlichen Umgang sehr schätze.»



## Fisch frisch vom Bodensee

*Manuela Minder (37) aus Kesswil (TG) kocht mit Blick auf den Bodensee. Fisch landet mindestens einmal pro Woche auf den Tellern.*

### Felchen mit Apfelweinschaum

Für 4 Personen:

800 g **Felchenfilets** beidseitig mit 1 TL **Meersalz**, etwas **Zitronenpfeffer** und **Paprika** würzen. 3 EL **Mehl** in einen flachen Teller geben, Filets darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. 1 EL **Bratbutter** und 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Fische portionenweise mit der Hautseite nach oben in die Pfanne geben, beidseitig scharf je ca. 2 Min. braten, herausnehmen und im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm stellen. In derselben Pfanne Bratensatz mit 2 dl **Apfelwein** auflösen. 1 dl **Gemüsebouillon** dazugeben, einen Drittel einreduzieren. 1 dl **Vollrahm** und 8 g **Lecithin** dazugeben, kurz erwärmen, vom Herd nehmen. Mit dem Stabmixer aufschäumen, bis ein schöner Schaum entsteht, ca. 5 Min. stehen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Felchenfilets auf Tellern anrichten, Apfelweinschaum darüber verteilen.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** mit Süsskartoffelpüree und Kefen servieren. Lecithin ist in Reformhäusern erhältlich.

Die Rezepte für das Süsskartoffelpüree und das Erdbeerpafait mit Pfefferhuppe finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

«Öisi Chuchi» auf 4+

**Erstausstrahlung:**  
Sonntag, 1. Juni, um 17.40 Uhr

**Wiederholungen:**  
Ab 8. Juni jeweils am Sonntag um 17.40 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter  
[www.öisichuchi.ch](http://www.öisichuchi.ch)

**Alle Sendungen auch auf Tele Top und Tele Südostschweiz**

Die Sendung aus Kesswil (TG) läuft am:



Erstausstrahlung Mo, 9.6., um 17.30 Uhr. Wiederholungen jeden Do, Fr und Mo, jeweils 17.30–17.40 Uhr.



Erstausstrahlung Fr, 20.6., um 18.20 Uhr. Die Sendung wird regelmässig wiederholt.

# Mit Appenzeller® SURCHOIX liegen Sie goldrichtig.



Den Appenzeller® SURCHOIX\* charakterisiert sein vollwürziger Geschmack. Mit naturbelassener Rohmilch hergestellt, wird er während seiner vier- bis fünfmonatigen Reifezeit mit der geheimnisvollen Kräutersulz gepflegt. Erkennbar ist er an seinem goldenen Etikett.

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Fromage Käse Formaggio  
**Appenzeller®**  
SWITZERLAND

Der würzigste Käse der Schweiz.



# mehr zum thema

## Genusswanderung Prättigau

**Das Prättigau ist immer einen Ausflug wert! Im Hinblick aufs Eidgenössische Jodlerfest ein doppelt guter Grund, sich auf den Weg von Fanas nach Serneus zu machen.**

*Unser Reiseführer zum Jodlerfest: Jakob Gubler (65), langjähriger Volg-Mitarbeiter und seit seiner Pension Mitglied des VOLG Jodelchörl, nimmt uns mit durchs Prättigau.*

Zu Fuss  
auf zum Genuss

**V**om 3. bis zum 6. Juli ist das Eigenössische Jodlerfest in Davos-Klosters das Ziel zahlreicher Jodler, Fahnschwinger und Alphornbläser. Der Weg dorthin führt durchs malerische Prättigau. Das Bündner Tal ist eine kleine, feine Ferienwelt mit intakter Landschaft, herzigen Dörfern und Volg-Läden mit vielen «Feins vom Dorf»-Spezialitäten zum Entdecken und Schmecken von Kräuterkuss bis Bier-Salsiz. Damit lassen sich zuhause auch feine Prättigauer Gerichte zubereiten. Chäs-gatschäder oder Händöpfelpäzoggel? Was Gutes hinter diesen kuriosen Rezeptnamen steckt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Jetzt aber auf ins Prättigau!

«Meh Bergluft? Die Seilbahn bringt Sie in 13 Minuten auf 1700 Meter zum Maiensäss Eggli, einem Wander- und Gleitschirmfliegerparadies.»



## Fanas Mehr Sonne, viel Salsiz

Zuunterst im Prättigau liegt Grüsch. Von hier führt die Strasse hinauf nach Fanas. «Meh Sunnä...» verspricht der auf einer Sonnenterrasse gelegene Ferienort. Insbesondere im Herbst, wenn die Nebelschwaden dicker werden, genießt man in Fanas oft eine herrlich freie Sicht. «Meh Fleisch» bekommt man im Dorf-laden. Die Fanaser Hofmetzg Hartmann beliefert den Volg mit allerhand «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. Allein die Auswahl an Salsiz beeindruckt: Burä-, Bier-, Nuss-, Chrüter-, Händöpfel- oder Hirschsalsiz. Welchen nehmen? Am besten alle! Schliesslich ist ein Salsiz lange haltbar und als Rucksack-Proviant bestens geeignet.



### Händöpfelpäzoggel

Für 4 Personen:

600 g geschälte, mehlig kochende **Kartoffeln** mit der Röstiraffel in eine Schüssel reiben; Saft gut ausdrücken. Mit 200 g **Mehl**, 1 **Ei** und 80 g **Milch** zu einem Teig vermischen, 10 Min. ruhen lassen. In einem Topf Salzwasser erhitzen. Mit Hilfe von 2 Kaffeelöffeln Kartoffelklösschen abstechen, ins heisse Salzwasser geben. Ziehen lassen, bis sie aufsteigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in eine gefettete Gratinform geben, mit 150 g geriebenem **Alpkäse** bestreuen und 20 Min. im Ofen überbacken. 1 EL **Butter** in einer Bratpfanne schmelzen, 1 in Ringe geschnittene Stange **Lauch**, 200 g in Scheiben geschnittene **Champignons** und 200 g in Streifen geschnittenen **Bratspeck** dazugeben, goldbraun braten, über den Pizokel verteilen.

**Tipp:** mit Huuswurst servieren. die Pizokel können am Vortag ofenfertig zubereitet werden.

«Feins-vom Dorf» aus Fanas: diverse Salsiz von der Hofmetzg Hartmann, Fanas; ein Kräuterkuss von Bettina Bless-Walser, Schiers, oder Fanaser Käse von der Fanaseralp.





### Mascarpone-Jogurt-Creme mit Röteli-Erdbeeren

Für 4 Personen:

50 g **Himbeeren**, 50 g **Zucker** und 0,5 dl **Bündner Röteli** kurz aufkochen, mit dem Mixer pürieren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Sorgfältig mit 650 g gerüsteten **Erdbeeren** vermischen. 150 g **Mascarpone**, 150 g **Naturejogurt** und 2 TL **Puderzucker** gut verrühren, auf vier Dessertschalen verteilen. Beeren darübergeben und servieren.

## Schiers Heimat des Bündner Röteli

Von Ruhebänken und Aussichtsplattformen kann man die Salginatobelbrücke aus verschiedenen Perspektiven bestaunen.



*Kulinarische Souvenirs vom Volg Schiers: Weichkäse Furrer-Bumerli von der Familie Berry-Cafilisch, Furna; frische Hofprodukte wie der Kopfsalat von Bio-Bauer Christian Sutter, Schiers-Pusserein, sowie Bündner Röteli, der in Schiers produziert wird.*

**S**chiers und Schüler gehören zusammen. Im Dorf befindet sich ein grosses Internat. Im Volg trifft man somit auch auf zahlreiche junge Kunden, die einen Znüni oder Zvieri kaufen. Die grösste Berühmtheit des Orts ist aber eine Brücke: Die 1930 fertiggestellte Salginatobelbrücke zwischen Schiers und Schuders ist das einzige Weltmonument der Schweiz. Ein gigantisches Werk. Weit über den Kanton hinaus bekannt ist auch der Bündner Röteli. Der rote Gewürzlikör aus gedörrten Kirschen wird in Schiers im traditionsreichen Familienunternehmen Kindschi hergestellt und ist natürlich auch im Volg erhältlich.

Lokale Spezialitäten im Volg Fideris: Coppa von der Metzgerei Hans Mathis, Lunden; Prättigauer Schafskäse von der Sennerei Prag-Jenaz; Prättigauer Bienenhonig von Thomas Ladner, Fideris, und Himbeerkonfitüre vom Kesslerhof Klosters.



## Fideris Das Dorf ein Stern, der Star die Torte

### Torte nach Fideriser Art

Für 1 Springform von 24 cm Ø:

3 **Eigelb** und 150 g **Zucker** schaumig rühren, 200 g flüssige **Butter** mit 1 Pr. **Salz**, ½ TL **Zimt** und 1 EL **Kirsch** vermischen, dazugeben.

350 g **Mehl**, 200 g gemahlene **Mandeln** und abgeriebene Schale von 1 **Zitrone** untermischen, gut verrühren. 3 **Eiweiss** zu Schnee schlagen, mit einem Gummischaber unter den Teig heben. Zwei Drittel der Masse in eine ausgebutterte Springform geben, glatt streichen, 200 g **Himbeerkonfitüre** darauf verteilen, mit der restlichen Masse bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 185 °C ca. 45–50 Min. backen.

**Tipp:** Vor dem Backen mit Eiweiss bepinseln oder danach mit Puderzucker bestäuben. Torte in Haushaltsfolie verpacken und einige Tage ruhen lassen. Dann schmeckt sie noch besser als frisch aus dem Ofen.



**B**ekannt ist vor allem, was hinter Fideris anfängt: das Sommer- und Winterausflugsziel Fideriser Heuberger. Doch, halt! Einen Stopp sollte man im pittoresken Dorf auf alle Fälle einlegen. Entlang der Gassen und Strässchen breiten sich viele schöne Patrizierbauten aus. Und das tun sie nicht einfach wie Kraut und Rüebli, sondern sternförmig. Rund wie der Vollmond ist hingegen eine weitere Besonderheit des Bündner Orts: die Original-Fideriser Torte der Bäckerei Gujan. Sie wurde sogar ins «Kulinarische Erbe der Schweiz» aufgenommen. Kennzeichnend ist ihr feiner Haselnussteig und die Himbeerkonfitürenfüllung.

Stattliche Patrizierbauten prägen das Ortsbild. Die Sternform des Dorfs ist einzigartig in der Schweiz.

«Ein paar Höhenmeter mehr unter die Füße zu nehmen lohnt sich: Vom Freibad genießt man ein herrliches Panorama.»

Pany

## Badeplausch mit Bergpanorama

**H**och hinauf geht es nach Pany auf über 1250 Metern über Meer. Erfrischung nach dem Aufstieg bietet das Freibad. Auf rund 1300 Metern ist es eines der höchstgelegenen Freibäder Europas. Von Schwimmbecken und Liegewiese aus genießt man tolle Ausblicke in die Prättigauer Bergwelt. Beim Hinaufklettern begegnet man rechterhand dem «Güggelstein», einem Gneisfindling, der vor rund 16'000 Jahren hier abgesetzt wurde. Auf dem Stein sitzt, wie auf einem Kirchturm, ein Hahn. Er stammt tatsächlich vom Kirchturm und stürzte 1907 in die Flammen, als ein Brand im Ort wütete. Der denkwürdige Güggel zierte auch die Panyertorte, eine von vielen «Feins vom Dorf»-Spezialitäten des Volg Pany.

*Lokale Spezialitäten aus dem Volg Pany: Schaf-Salsiz der Familie Aliesch, Luzein; Panyertorte von Käthy Buol, Gadenstätt; Waldmeister-Sirup von Werner Bodenmann, Luzein, sowie Panyer Quark der Familie Putzi-Enzinger, Pany.*



### Quark-Salsiz-Capuns

Für 4 Personen:

300 g **Weissmehl** in eine Schüssel geben. 3 **Eier** und 1 dl **Wasser** verrühren, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Mit 150 g **Quark** zum Mehl geben. Rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. 2 **Salsiz** (ca. 250 g) und 100 g **Rohschinken** in kleine Würfel schneiden, mit 3 EL gehackten **Kräutern** (z.B. Schnittlauch, Peterli, Majoran) unter den Teig rühren. Von der Teigmasse je einen kleinen Löffel auf 48 **Mangoldblätter** verteilen und einwickeln. 1 l **Gemüsebouillon** aufkochen, **Capuns** dazugeben, etwa 10 Min. köcheln. Capuns sorgfältig herausnehmen, auf einer Platte anrichten, mit 100 g geriebenem **Alpkäse** bestreuen und servieren.

# Das neue fruchtige Rivella CLIQ

Einzigartiger Rivella-Geschmack  
kombiniert mit fruchtigem  
Pfirsich- oder Rhabarber-Aroma



new

ahhh

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## Mekka der Jodler im Juli

Vom 3. bis zum 6. Juli stehen am Eidgenössischen Jodlerfest in der Tourismusregion Davos-Klosters Jodler, Alphornbläser und Fahnen-schwinger im Mittelpunkt. Die Vorträge, Festivitäten und das Jodlerdorf sind in Davos angesiedelt. Die Prättigauer Dörfer bieten sich als nahe Übernachtungsmöglichkeit an. [www.jodlerfest-davos.ch](http://www.jodlerfest-davos.ch)

**K**urz vor dem Ziel ist ein Abstecher nach Serneus angesagt, einem Ortsteil von Klosters. Charakteristische Prättigauer Holzhäuser mit eingeschnitzten Haussprüchen zieren den Dorfkern. Mitten-drin liegt der Volg. Klein, aber fein ist das Angebot. Und auch hier findet der Genieser lokale Spezialitäten. Sie stammen vom nahen Kesslerhof der Familie Kessler-Keist. Gestärkt mit einem Stück Käse von der Alp Novai oder einem Salsiz geht es weiter zum Eidgenössischen Jodlerfest. Ein grosses Stück Alpkäse nimmt man mit nach Hause. Denn mindestens so lüpfig schmeckt das «Chäsgatschäder», ein urchiges Prättigauer Käsegericht.



*Ein Jutz auf den Volg: Das 1980 gegründete VOLG Jodelchörli pflegt in erster Linie das traditionelle Jodelliedergut, singt aber auch Stücke für Männer- oder Gemischten Chor.*

## Serneus Ein Jutz vom Jodlerfest entfernt

*Im Volg Serneus sind Novaier Alpkäse, hausgemachte Joghurts und Salsiz vom Kesslerhof, Klosters Dorf, im «Feins vom Dorf»-Sortiment.*



### Chäsgatschäder

Für 4 Personen:

1 dl Weisswein und 4 dl Milch in eine Schüssel geben, 300 g in Würfel geschnittenes Brot vom Vortag darin einweichen, etwas stehen lassen. 2 EL Butter in einer Bratpfanne erhitzen, 1 gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Brot-Milch-Masse und 300 g Prättigauer Alpkäse dazugeben. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen, alles kurz mischen und dann auf mittlerem Feuer etwas anbacken. In einem Schwung wenden, zweite Seite ebenfalls anbacken, mit einer Kelle etwas zerupfen und servieren.

**Tipp:** Alpkäse durch anderen Bündner Käse oder einen würzigen Käse ersetzen.

# Sun Pulver & Gel



Vom 9. Juni bis 15. Juni 2014  
profitieren!



**Sun Pulver:** Für hohe Reinigungskraft und **maximale Schonung** von Geschirr und Silber.



**13.<sup>95</sup>**

statt 21.20  
**SUN All in 1  
Turbogel Lemon**  
2 x 480ml

**10.<sup>90</sup>**

statt 13.90  
**SUN Pulver  
Classic**  
2 x 1kg Beutel

Das **praktische Gel** löst sich **5x schneller** auf als Tablets. Für perfekt sauberes Geschirr, auch im **Kurzprogramm**.



# Wettbewerb

**Ein Ausflug mit der ganzen Familie macht Spass. Umso mehr, wenn chnusprig-gluschtige Spezialitäten von HUG mit dabei sind.**



Badespass für die ganze Familie bietet das Alpamare – von total entspannend im Aussenpool bis Action ohne Ende auf den Rutschbahnen.

## Chnusper-Gluscht & Bade-Spass

**W**as gibt es Schöneres, als einen Tag voller Erlebnisse mit der Familie zu verbringen? Mit elf Rutschbahnen und vier Bädern kommt im Alpamare garantiert keine Minute Langeweile auf. Hat man die chnusprig-gluschtigen Guezli von HUG mit dabei, macht ein Tag im Wasserpark doppelt Spass.

### Bäckerei mit Tradition

Mit verschiedenen knusprigen Guezli sorgt HUG dafür, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Sei es mit den traditionellen Willisauer Ringli mit feinem Honig und Zitronen oder mit Nuss-Stängeli und Nuss-Härzli, welche intensiv nach echter Schweizer Butter schmecken. Für den guten Mix sorgt die Chnusper-Mischung. Im Herzen der Schweiz bäckt der Familienbetrieb HUG seine Guezli

seit 1877 und blickt damit auf eine bald 140-jährige Tradition zurück. Neu sind die beliebten Guezli im transparenten Beutel mit ökologischem Kartonreiter liebevoll verpackt und das Familienversprechen «natürlich. ehrlich.» legt die Herkunft der Rohstoffe offen. Damit stehen Genuss, Natürlichkeit und Herkunft im Mittelpunkt.



HUG Guezli gibt es für jeden Chnusper-Gluscht. Neu sind sie mit ökologischem Kartonreiter verpackt.

### WETTBEWERB

Wann wurde die Marke HUG gegründet?

- A: 1877
- B: 1902
- C: 1894

**1. Preis im Wert von Fr. 1400.–**

Mit der ganzen Familie und Freunden ins Alpamare in Pfäffikon (SZ) mit insgesamt 20 Eintrittskarten

**2.–24. Preis im Wert von je Fr. 250.–**  
Ein «HUG Guezli»-Jahresabo

**25.–36. Preis im Wert von je Fr. 80.–**  
2 Eintritte ins Alpamare

### → Mitmachen & Gewinnen

**Online:** bis 24. Juni 2014 unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
**Per Telefon:** bis 24. Juni 2014 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.  
**Per SMS:** Senden Sie bis 24. Juni 2014 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.  
**Per Post:** Lösung bis 20. Juni 2014 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «HUG», Postfach 344, 8401 Winterthur.



\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

# Lindt



MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE  
DEPUIS 1845

## Starten Sie mit Sommer Chocoletti und Mini Pralinés in den Sommer



**CHF 2.75**  
auf alle Sommer  
Chocoletti

## Gewinnen

Sie 1 von **250** Samsonite  
Handgepäck Koffern

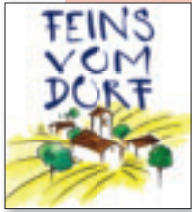


**CHF 11.30**  
statt CHF 13.30



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

In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich



## Feins vom Dorf

**Therwil (BL) liegt im Herzen des Leimentals. Am Herzen liegen Hansruedi Brunner seine Beeren, die er hier naturnah anbaut.**



# Erdbeeren aus Therwil

*Ein Teil wächst draussen, ein Teil im Folientunnel. So können Hansruedi Brunner und seine Helfer immer genügend Erdbeeren ernten. Beim Besuch Ende April waren die ersten Beeren reif.*



### 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 verschieden.



*Hansruedi Brunner liefert Susanne Hodel, Ladenleiterin Volg Therwil, von Mitte Mai bis Ende Juli täglich frisch gepflückte Erdbeeren.*

Von der Stadt Basel geht's im gelben «Drämli» immer weiter hinaus ins Grüne. Nach einer knappen halben Stunde ist Therwil erreicht. Ein Dorf in Basel-land, das besser zum Kantonsnamen nicht passen könnte. Mit rund 50 Prozent macht die Landschaft einen grossen Teil der Gemeindefläche aus. Sechs Hektaren davon nehmen die Erdbeerbelder von Hansruedi Brunner ein; weiteres Anbauland gehört seinen Him- und Brombeeren. Als er den Hof vor über 30 Jahren übernahm, war das Land noch das Zuhause von Kühen und Säuli. Doch Hansruedi Brunner wollte das anbauen, was er liebt: Beeren. Also baute er den Hof um.

### Begehrte Beere im Volg

Seine Hofprodukte schmecken nicht nur ihm. «Sobald ab Mitte Mai die «Feins vom Dorf»-Erdbeeren im Sortiment sind, stürzen sich die Kunden regelrecht darauf», erzählt Susanne Hodel, Ladenleiterin Volg Therwil. Leuchtend rot wie der Hirtenstab im Kantonswappen, schön geformt und duftend liegen sie im Erdbeerkörbchen. Damit der Kunde solche Prachtfrüchte geniessen kann, braucht es einiges. Nicht zuletzt viel Handarbeit und starke Rücken, die sich während der Saison unermüdlich bücken. Hansruedi Brunner setzt primär auf die Sorte Clery und eine naturnahe Produktion: «Diese Sorte ist sehr aromatisch und das Wachsen auf natürlicher Erde trägt zusätzlich zum guten Geschmack bei.»





**Aktueller Tipp**

# Morgenstund hat Frucht im Mund

**Hero steht für beste Konfitüren-Tradition seit 1886. «In der Not ein Hit fürs Brot» lautet die Erfolgsgeschichte der fruchtigen Schweizer Konfi.**

Konfitüren von Hero sind ein Klassiker auf Schweizer Frühstückstischen. Was uns heute auf einem Stück Butterzopf oder einem ofenfrischen Gipfeli so gut schmeckt, hat seinen Ursprung im Jahr 1886. Damals stand die Idee im Vordergrund, Früchte und Gemüse möglichst schonend haltbar zu machen. Was in die Konserve kam, sollte frisch, gesund und nahrhaft sein. Der Konsument von damals wollte ein Produkt zu einem vernünftigen Preis, welches ihm beim Kochen Zeit sparte. Bohnen und Konfitüren machten im heutigen Hause Hero den Anfang.

## **Günstiger und himmlisch gut**

Unmittelbar nach Kriegsausbruch wurden einige wichtige Lebensmittel rationiert; darunter Zucker. Um die Verteilung der knapp gewordenen Lebensmittel möglichst gerecht zu organisieren, erhielt jeder Haushalt Coupons, die zum Kauf dieser Lebensmittel berechtigten. Die Konfitürenmacher von Hero machten aus der Not eine Tugend und erfanden die «Delicia»-Konfitüren. Der neu entwickelte Brotaufstrich enthielt mit 60 Prozent Fruchtanteil mehr Frucht als Zucker und kostete entsprechend weniger Coupons. Eine geniale Idee: Die feinfruchtige Schweizer Premium-Konfitüre «Delicia» ist heute eine der beliebtesten Konfitüren der Schweiz.



## *Konfitüren-Tradition seit 1886*



*Die Klassische: Hero Delicia-Konfitüren sind im Volg in einer grossen fruchtigen Vielfalt erhältlich und blicken auf eine lange Tradition zurück.*

**D**as Traditionsunternehmen Hero geht seit jeher mit der Zeit. So entwickelte das Unternehmen Anfang dieses Jahrtausends eine Konfitüre ohne Stücke und Kerne. Man glaubte, mit dieser neuen, samtigen Rezeptur vor allem Kinder zu begeistern. Bald aber stellte sich heraus, dass die «grossen Kinder», die Erwachsenen, noch grössere Liebhaber der nach neuer Rezeptur entwickelten «Hero Samt» sind.

### Viel Frucht, weniger Zucker

Auch die Essgewohnheiten haben sich verändert. Herr und Frau Schweizer ernähren sich zunehmend bewusster und gesünder. Konfitüren mit hohem Fruchtanteil und weniger Zucker erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. «Hero LeFruit», 70 Prozent Frucht – 100 Prozent natürlich, entspricht diesem Bedürfnis voll und ganz. Die Konfitüre steht für mehr Frucht, mehr Natur und mehr Genuss.

**Hero**  
SINCE 1886



*Die Geschmeidigste: Hero Samt ohne Fruchtstückchen und -kerne, im Volg in den Sorten Erdbeere & Johannisbeere und Aprikose.*

*Die Fruchtigste: Hero LeFruit gibt es im Volg in den Sorten Erdbeere, Himbeere, Aprikose und Schwarze Kirsche.*



*Bis in die 1970er Jahre ernteten Kinder, Jugendliche und Frauen in den Sommerferien auf den Hero-Plantagen in Staufen/Schafisheim (AG) fleissig «Trübel».*

**AKTION**  
vom 16.06. bis 21.06.2014

**PROFITIEREN & GENIESSEN  
mit KRESSI Essig!**



**Fr. 2.60**  
statt Fr. 3.30

**Fr. 2.55**  
statt Fr. 3.20



**chirat** Chirat gehört einfach dazu!

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



*Party-Time!  
Warum bis  
zum Weekend  
warten?*



**TEX MEX**  
**Santa Maria**

INSPIRATION UND REZEPTE AUF  
[WWW.SANTAMARIAWORLD.COM](http://WWW.SANTAMARIAWORLD.COM)

**Die perfekte  
Tortilla mit  
Santa Maria.**





# Aussen goldig, innen schweizerisch



Der schnellste Chicken-Burger der Welt: Nuggets braten, Hamburger-Brot nach Belieben füllen, mit Sauce garnieren, zuklappen und geniessen.

**K**onsumenten legen vermehrt Wert auf Fleisch von Schweizer Tieren. Nicht zuletzt die Tierhaltung spielt dabei eine wichtige Rolle. Dieses Kundenbedürfnis war für Volg mit ausschlaggebend, als einer von wenigen Anbietern zwei beliebte Poulet-Produkte mit reinem Schweizer Fleisch ins Sortiment zu nehmen. Unter der knusprigen Panade des wie ein Cordonbleu gefüllten Poulet Delice und der Poulet Nuggets von COQdoré steckt zu 100 Prozent «Poulet national».

### Zum Wohl des Tiers

Schweizer Pouletfleisch ist für Gaumen und Gewissen eine gute Sache: Die Tiere werden nach unseren gegenüber dem Ausland strengeren Tierschutzbestimmungen gehalten und gefüttert. Regelmässige Kontrollen sind garantiert, die Transportwege sind kürzer und der gesamte Verarbeitungs- und Herstellungsprozess erfolgt in der Schweiz.

**Poulet Nuggets und Poulet Cordonbleu sind Hits auf dem Teller. Spitze ist auch, was unter der Panade steckt: nur bestes Schweizer Fleisch.**



240 g  
**Fr. 7.45**



260 g\*  
**Fr. 7.90**

Pfannenfertig: Poulet Nuggets und Poulet Delice gefüllt von COQdoré aus 100 Prozent Schweizer Pouletfleisch.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Ab dem  
9. Juni 2014  
in Ihrem Volg

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht verfügbar

Nur für kurze  
Zeit erhältlich

# Flaschenfrüchte vom Feinsten

Aktion vom 11. - 14. Juni 2014



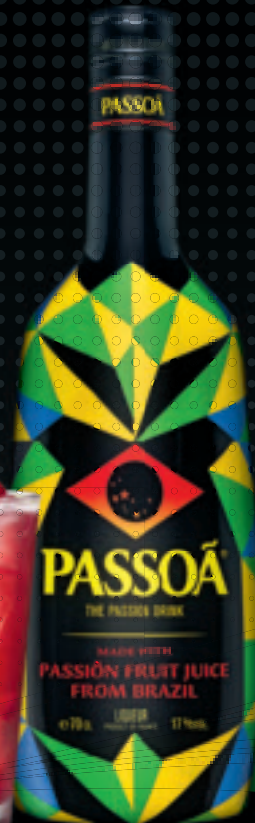
**ANDROS**

Mach dein Leben fruchtiger!



**PASSOÃ**  
THE PASSION DRINK

PASSOÃ  
BRAZIL







## Freizeit

**Kochkunst aus dem Orient oder Kräuterpacht direkt vor dem Küchenfenster:  
Die Freizeit im Juni gestaltet sich  
exotisch und einheimisch zugleich.**

Viele feine Kleinigkeiten bilden ein Meer aus Köstlichkeiten: Das bringt die libanesische Küche in wenigen Worten auf den Punkt. Reifes Sommergemüse landet dabei ebenso in den Mezze-Schälchen wie ein gutes Stück Fleisch. In die Ferne schweifen müssen Sie für diesen Traum aus 1001 Nacht nicht: Lust auf Libanesisch? Melden Sie sich einfach für den neuen Volg-Kochkurs in Ihrer Nähe an und schon sind Sie mit dabei.

### Rezepte mit Geschichten

Wer gerne kocht, findet ab sofort in jedem «Öise Lade» eine Idee mehr. Die Bäuerinnen der Volg NATURENA-Erlebnishöfe stellen Rezepte vor und erzählen ihre persönliche Geschichte dazu. Und gewinnen können Sie im dazugehörigen Wettbewerb erst noch etwas! Zum Kochen braucht man Kräuter. Praktisch, wenn man sie direkt vor der Haustür ernten kann. Wie man die beliebtesten «Chrütli» pflanzt, hegt und pflegt, verraten wir Ihnen in der Rubrik «Outdoor». Auf eine duftende Freizeit!



*Lust, die libanesische Küche zu entdecken? Im neuen Volg-Kochkurs sind Sie goldrichtig.*

# Köstliches aus nah und fern



### Naturena Rezepte

Ein Salat mit Wow-Effekt. Seite 51



### Outdoor

Kräutergarten im grünen Bereich. Seite 55



### Volgi & Volgine

Total im Fussball-WM-Fieber. Seite 61



# WECKE DIE SONNE!



## JETZT PROFITIEREN

AKTION VOM 2.6.-7.6.14

**33%**

auf 6\*1.5l Lipton  
Ice Tea



**LEMON FÜR CHF 9.<sup>20</sup>**  
STATT CHF 13.<sup>80</sup>

**PEACH FÜR CHF 9.<sup>90</sup>**  
STATT CHF 15.<sup>00</sup>

**GREEN FÜR CHF 10.<sup>40</sup>**  
STATT CHF 15.<sup>60</sup> \*

\*in kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich


**Volg**

Barbara Dürr,

NATURENA-Erlebnishof Werdenberg

## «Ein Salat mit Wow-Effekt»



Barbara Dürrs Schichtsalat: ideal fürs Grillbuffet.

### Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnishofen im Fricktal (AG), Seebachtal (TG), Werdenberg (SG) und Zugerland (ZG) im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Barbara Dürr verwöhnt auf ihrem nach biologischen Richtlinien geführten Hof in Gams oft Gäste mit Aperos und organisiert Familienfeste und Firmenanlässe. Diesen bunten Salat tischt sie immer wieder gerne auf.

### Meine Rezept-Geschichte

Sie habe eine super Idee, meinte meine ehemalige Mitarbeiterin Alexandra einst, als wir zusammen ein Salatbuffet planten. Dann stellte sie mir ihren Schichtsalat aus ihrer Heimat Österreich vor. Davon gibt es so viele Variationen, wie es Köche gibt. Meist bildet Sellerie die unterste Schicht. Doch wenn man viele Gäste eingeladen hat, kann es gut vorkommen, dass sich jemand darunter befindet, der eine Allergie auf die Knolle hat. Für 6 Personen schichte ich jeweils zuerst **1 fein geschnittenen Eisbergsalat** in eine flache Gratinform. Darauf kommen lagenweise: **1 Dose abgetropfte Maiskörner**, **1 kleine Dose klein geschnittene Ananas**, **2 grosse, in kleine Stücke geschnittene Äpfel**, **200 g Schinken, klein geschnitten**, sowie **4 hart gekochte Eier**, die ich in Scheiben schneide. Äpfel und Eier stammen natürlich direkt von unserem Hof. Aus **1 Becher Sauerhalbrahm**, **1 Tube Mayonnaise**, **3 EL Essig**, **Kräutersalz** und **Pfeffer** mische ich ein sämiges Dressing. Dieses verteile ich über dem Salat. Dann muss er 6 Stunden durchziehen. Den Schichtsalat bereite ich seither häufig zu. Er hat einen echten «Wow-Effekt»! Vor allem kann man ihn wunderbar vorbereiten und er ist eine tolle Idee für ein Grillfest. Eine St. Galler Bratwurst vom Grill passt perfekt dazu. Ach ja, kurz vor dem Servieren schneide ich **1 kleinen Lauch** in feine Ringe und gebe diese zuoberst auf den Salat. Gäbe man ihn von Anfang an dazu, würde es im Kühlschrank nach 6 Stunden dann doch ziemlich streng nach Lauch riechen.... En Guete,

Barbara

**NATURENA**  
**Quiz**

### Frage des Monats Juni

Welche Konfitüre ist bei den Volg-Kundinnen und -Kunden am beliebtesten?

- a) Aprikose
- b) Himbeere
- c) Erdbeere

**Tipp:** Die richtige Antwort finden Sie in Ihrem Volg im Monat Juni bei den Konfitüren.

**Mitmachen und gewinnen!** Jeden Monat verlosen wir unter den richtigen Antworten 100 x 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 10.-. Mit der Teilnahme haben Sie zudem die Chance, den Jahres-Hauptpreis, einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 1000.- zu gewinnen. Teilnahme unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

 Geschenk Gutschein  
 Bon Cadeau

**100 x 10.-**

# DENN DIE ZWEITEN WERDEN DIE LETZTEN SEIN.

Profitieren Sie von der grossen Aktion auf  
ausgewählte elmex® Produkte vom 2.6.–8.6.2014.  
Solange Vorrat

elmex®. Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.



## JETZT NEU ERHÄLTlich BEI VOLG!

# syoss

NEU



10%  
Einführungs-  
rabatt\*

VON COIFFEUREN MITENTWICKELT UND GETESTET.

\* Nur für kurze Zeit, solange Vorrat reicht.  
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Aus Altglas wird Neues, der Garten bekommt japanisches Flair, Rosen werden veredelt und ein originelles Öfeli geformt: Die NATURENA-Kurse im Juli sind voller Überraschungen.**

## Von Rosen bis Risotto

Bild: Daniel Stricker/pixello.de



**Fricktal:**  
Japanischer Garten

- ① Fr, 04.07.14, 8–17 Uhr
- ② Sa, 05.07.14, 8–17 Uhr

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

**Programm:** Ein japanischer Garten birgt dank seiner Asymmetrie und der dezentralen Anordnung der Garten-Komponenten für den Betrachter zahlreiche Entdeckungen. Das wichtigste Element eines japanischen Gartens ist Kies, der geschmackvoll mit einheimischen Pflanzen arrangiert wird. Zusammen mit einem Fachmann gestalten Sie an einem praktischen Beispiel einen japanischen Garten und lernen dabei alles Wissenswerte über Konzeption und Umsetzung.

**Teilnehmer:** 15 Personen ab 16 Jahren

**Kleidung:** Der Witterung angepasste Arbeitskleidung und gutes Schuhwerk, der Kurs findet im Freien statt

**Leitung:** Urs Lippert, Evillard, [www.stoneworks.ch](http://www.stoneworks.ch)

**Preis:** Fr. 290.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für die praktischen Übungsbeispiele inklusive



**Seebachtal:**  
Rosen pflegen und veredeln

- ① Sa, 19.07.14, 8–13 Uhr\*
- ② Sa, 19.07.14, 13<sup>30</sup>–18<sup>30</sup> Uhr\*

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

**Programm:** Die Rose ist eine sehr beliebte Pflanze in unseren Gärten und sie braucht fachmännische Pflege, damit sie ihre volle Pracht entfalten kann. Sie erfahren Spannendes aus der Geschichte der Rose, deren Verwendung und die richtige Pflege. Damit sich Rosen vermehren, werden sie veredelt, auch Okulieren genannt. Wie das geht, lernen Sie vom Gartenexperten an praktischen Beispielen und können zum Abschluss eine selbstveredelte Rose mit nach Hause nehmen.

**Teilnehmer:** 24 Personen ab 18 Jahren

**Kleidung:** Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen statt

**Leitung:** Kurt Herter, Nussbaumen, [www.herter-baumschulen.ch](http://www.herter-baumschulen.ch)

**Preis:** Fr. 85.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie eine selbstveredelte Rose zum Mitnehmen inklusive

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



**Werdenberg:**  
Risotto-Öfeli aus Ton

- ① Fr/Sa, 04./05.07.14, 9–13 Uhr/9–16 Uhr
- ② Mo/Di, 14./15.07.14, 9–13 Uhr/9–16 Uhr

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

**Programm:** Ein Risotto-Öfeli im Garten oder auf der Terrasse ist praktisch und eine originelle Möglichkeit, Familie und Freunde zu bekochen. Am ersten Tag wallen Sie den Ton aus und zeichnen das Gestaltungsmuster. Über Nacht muss der Ton antrocknen, damit Sie am zweiten Tag den Ton ausschneiden, die Teile zusammenmontieren und die Füsse modellieren können. Ihr Öfeli für ca. 12 Portionen Risotto oder Eintöpfe wird danach im Atelier der Kursleiterin gebrannt, bevor sie es nach Hause nehmen können.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 16 Jahren  
**Kleidung:** Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen statt

**Leitung:** Ursula Ruoss, Tuggen, [www.werk-atelier.ch](http://www.werk-atelier.ch)

**Preis:** Fr. 390.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Risotto-Öfeli mit Kamin (B 50 cm/H 70 cm) inklusive

**Hinweis:** Sie können Ihr fertiges Öfeli im Atelier der Kursleiterin oder auf dem Volg Erlebnishof nachträglich abholen.



**Zugerland:**  
Gefässe aus Altglas

- ① Do, 10.07.14, 9–16 Uhr
- ② Sa, 12.07.14, 9–16 Uhr

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

**Programm:** Statt Altglas zu entsorgen, lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Flaschen in unterschiedlichen Grössen in wunderschöne neue Objekte verwandeln können. Bei den von Ihnen mitgebrachten Glasflaschen werden die Hälse abgetrennt und die scharfen Kanten geschliffen. Alle Arbeitsgänge werden in Handarbeit ohne Maschinen ausgeführt. So entstehen aus den bearbeiteten Teilen elegante Schalen, Vasen oder aparte Hängedekorationen und Windspiele, die nach Belieben auch mit Glasnuggets oder Murmeln dekoriert werden können.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 16 Jahren  
**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

**Mitbringen:** Ca. 5 normale Weinflaschen oder Gürkengläser zum Üben und 2–3 Chianti- oder Mostflaschen für grössere Objekte, evtl. Murmeln oder Glasnuggets

**Leitung:** Elisabeth Fuchs, Aarau Rohr, [www.ausaltglas.ch](http://www.ausaltglas.ch)

**Preis:** Fr. 125.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie die Benützung von Werkzeugen und Materialien für Ihre Glasobjekte inklusive

### Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

**Telefon:** 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr

**Adresse:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur  
**Anmeldeschluss:** 13. Juni 2014

# LONG LIVE INDEPENDENCE

*Espiritu Libre*

DESDE 1899

Profitieren  
Sie bis zum  
**28. Juni**  
vom Einführungs-  
rabatt!

**NEU**  
DAS ORIGINAL AUS  
MEXIKO!



# TAKE IT TO THE NEXT LEVEL

[www.active02.ch](http://www.active02.ch)



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Kräuter zum  
Einpflanzen gibt  
es in der Landi.



#### Dill

**Pflanzen:** frühestens nach den Eisheiligen.  
Aussaat bis Ende Juni. Einjährig.

**Standort:** sonnig-halbschattig. Gewissenhaft giessen; die Erde sollte nicht austrocknen.

**Tipp:** Nach sonnigen Tagen schneiden, dann schmeckt er am intensivsten. Passender Partner im Pflanztopf ist Peterli, harmoniert im Beet mit Rübli und Gurken.

**Küche:** schmeckt herrlich zu Fisch, Gurken, Eierspeisen und im Salat.



#### Rosmarin

**Pflanzen:** bis Ende Juni. Mehrjährig.  
**Standort:** sonnig-heiss. Übersteht kurze Trockenphasen gut.

**Tipp:** bedingt winterhart. Reich an ätherischen Ölen und behält daher auch getrocknet sein starkes Aroma. Gute Pflanzpartner sind Oregano, Rosmarin und Thymian.

**Küche:** perfekt zu Kartoffeln, Lamm, Grillfleisch und -gemüse.



#### Schnittlauch

**Pflanzen:** bis Ende Juni. Aussaat bis Ende Juli. Benötigt Luft und Platz, nicht zu dicht setzen. Mehrjährig.

**Standort:** sonnig-halbschattig.

**Tipp:** häufiges Schneiden, 2 Fingerbreit über dem Boden, bekommt ihm gut. Oregano eignet sich als direkter Nachbar.

**Küche:** passt zu allen Gerichten, die Zwiebelgeschmack vertragen. Kann gut eingefroren werden; verliert Form, Farbe und Aroma dabei nicht.

## Kräutergarten im grünen Bereich

**Im kleinen Topf oder grossen Beet: Kräuter zu ziehen, ist eine duftende Sache. Manchmal weilt die Freude jedoch nur kurz. Das «Chrütli» wächst nicht, wird welk und geht am Ende gar ein. Was Dill, Peterli & Co. bei Laune hält.**

ÖISE  
LADE  
TIPP



#### Salbei

**Pflanzen:** frühestens nach den Eisheiligen bis Ende Juni. Mehrjährig.

**Standort:** vollsonnig.

**Tipp:** winterhart. Ab Spätherbst mit Tannenzweigen oder Vlies schützen. Beliebtes Heilkraut (z.B. bei Halsweh oder Entzündungen).

**Küche:** bekannteste Verwendung in «Saltimbocca»; schmeckt als Salbeibutter zu Pasta, als «Müsl» ausgebacken, als Tee.



#### Peterli

**Pflanzen:** bis Ende Juni. Aussaat bis August; Peterli wächst sehr langsam an. Zweijährig. Ist unverträglich mit sich selbst. Nach zwei Jahren einen neuen Standort wählen.

**Standort:** sonnig-halbschattig. Heller Platz, nicht direkt der Sonne ausgesetzt.

**Tipp:** Mag es feucht, aber Vorsicht vor Staunässe; sonst geht er rasch ein. Erst mässig giessen, wenn die obere Erdschicht trocken ist.

**Küche:** zu Kartoffeln, Champignons, in Salaten oder Rahmsaucen. Beim Kochen erst zum Schluss begeben, sonst geht Würze verloren.



#### Basilikum

**Pflanzen:** frühestens nach den Eisheiligen bis Ende Juni. Aussaat bis Juli. Samen nicht mit Erde bedecken, stets feucht halten, keimt rasch. In der Regel einjährig.

**Standort:** sonnig und windgeschützt. Je sonniger und windgeschützter, desto intensiver das Aroma.

**Tipp:** Regelmässiges Schneiden fördert die Verzweigung. Am Morgen eines sonnigen Tages geerntet, ist sein Aroma am stärksten.

**Küche:** der Traumpartner zu Tomaten. Liebt als Pesto.



#### Minze

**Pflanzen:** ab Mai, evtl. die Eisheiligen abwarten. Wurzeln breiten sich rasch aus, am besten einzeln pflanzen. Mehrjährig, anspruchslos.

**Standort:** leicht sonnig-halbschattig-schattig; keine Mittagssonne!

**Tipp:** winterhart. Im Winter an die Hauswand stellen, damit die Wurzeln keinen Schaden nehmen.

**Küche:** als Tee, zu Beeren und Erbsen, in erfrischenden Cocktails und orientalischen Gerichten.

# MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

MEHR CARAMEL FÜR EIN NOCH  
INTENSIVERES GESCHMACKSERLEBNIS.  
50% MEHR CARAMELSTÜCKCHEN



**SCHWEIZER RAHM  
IN DER SCHWEIZ  
HERGESTELLT**

**RABATT VOM MONTAG 2.  
BIS SAMSTAG 7. JUNI 2014**

**AUF ALLEN MÖVENPICK  
FAMILIENPACKUNGEN 810/900ML.**



**20%  
RABATT**

 Find us on  
Facebook

ALL NATURAL



## VORSCHAU

### SUSHI: ROHER FISCH KOMMT INS ROLLEN

Bei unserem Sushi-Kurs haben Sie den Dreh für die japanische Spezialität schnell raus! Die Röllchen und Häppchen mit rohem Fisch, knackigem Gemüse und vielen weiteren Zutaten sind das perfekte Sommergericht und der Hit an jeder Party. Ebenso lernen Sie, wie Miso Soup und Sushi-Reis perfekt gelingen.

12. AUGUST IN AARAU

19. AUGUST IN GOSSAU

19. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

20. AUGUST IN OERLIKON

### KOCHEN IST MÄNNERSACHE

«Yes, man can!» lautet das Motto dieses Kochkurses. Für einmal ist Kochen reine Männersache. In geselliger Männer-Runde zaubern Sie als «Mann-schaft» ein unkompliziertes Feinschmecker-Menü von Vorspeise bis Dessert. Dabei wird Mann unter anderem feststellen, dass Bier nicht nur aus dem Glas schmeckt, sondern auch eine wunderbare Kochzutat ist. Ein starker Abend für jeden Mann!

3. SEPTEMBER IN OERLIKON

4. SEPTEMBER IN GOSSAU

16. SEPTEMBER IN WANGEN AN DER AARE

17. SEPTEMBER IN AARAU

### KULINARISCHE HERBSTREISE INS TESSIN

Die beliebte Schweizer Herbstferien-Destination liegt für einmal nördlich des Gotthards. Lernen Sie das Tessin von seiner kulinarischen Sonnenseite kennen und schlemmen Sie wie im Grotto: Brasato, Polenta, Risotto, Kastanien oder Torta di Pane – die Palette an feinen Gerichten aus dem südlichsten Schweizer Kanton ist bunt wie der Herbst. Ciao, Ticino! Und darauf natürlich ein Glas Vino.

1. OKTOBER IN OERLIKON

8. OKTOBER IN GOSSAU

15. OKTOBER IN AARAU

28. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Aperó, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben.

Aktualisierte Infos auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



# Kulinarischer Traum aus 1001 Nacht

Kibbeh, Tahini, Hummus, Mezze ... Was sich anhört wie ein Traum aus 1001 Nacht, schmeckt auch märchenhaft. Einen Geist aus der Wunderlampe wie im Märchen Aladdin, der einem all diese orientalischen Köstlichkeiten auf den Tisch zaubert, braucht es dafür jedoch nicht. Tauchen Sie mit unseren Koch-Profis einen Abend lang in magische Geschmackswelten der libanesischen Küche ein. Fleischesser und Vegetarier kommen dabei gleichermaßen auf ihre Kosten. Reifes Sommergemüse, gesunde Hülsenfrüchte, erfrischendes Jogurt, Fisch, Fleisch und wenig Fett schmecken nach Sonne und machen die vielseitige Küche erst noch gesund.

## «Lust auf Libanesisch» bei...



**COOKUK IN AARAU  
MIT SUSANNE VÖGELI:**

25. Juni, 18.00–22.00 Uhr  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch)  
Telefon 062 823 52 92  
Cookuk, Schachenallee 29  
5000 Aarau



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

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



**CULINEA IN OERLIKON  
MIT JONAS SCHÖNBERGER:**

9. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
[www.culina-kochstudio.ch](http://www.culina-kochstudio.ch)  
Telefon 044 388 44 66  
Culina Kochstudio,  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon



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

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

Die libanesischen Küche bietet unzählige Möglichkeiten; die Teilnehmerzahl hingegen ist begrenzt. Sichern Sie sich Ihren Platz daher noch heute.

Anmelden: [www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse/](http://www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse/)

# WELCHE FLÜGEL DÜRFEN'S DENN SEIN?



**Wenn die ambitionierte Nachwuchssportlerin Noémie Kipfer aus Büren (SO) sprintet und springt, ist Volg als Sponsor auf dem Dress immer mit dabei.**

## Nach Schulschluss in die Spikeschuhe

**W**urden im Dorf an Sportanlässen die Schnellsten gesucht, rannte Noémie Kipfer oft allen davon. Dass sie etwas schneller als der Durchschnitt ist, fiel nicht nur ihr selbst auf. «Eines Tages rief mich ein Trainer vom Leichtathletikverein Frenke an und lud mich zum Probetraining ein», erinnert sie sich. Heute besucht die 17-Jährige das Sportgymnasium Liestal und trainiert 12 Stunden pro Woche. Nebst dem Sprint zählt der Weitsprung zu Noémies Disziplinen.

### Zuerst verletzt, dann top

5,66 Meter und 12,42 Sekunden lauten Noémies persönliche Bestzeiten im Weitsprung und über 100 Meter. Dass sie diese nach einer Verletzungspause erzielte, macht sie besonders stolz. «Ich konnte nur kurz trainieren, dann fanden die Schweizer Meisterschaften statt. Im Weitsprung wurde ich sogar Zweite», erzählt sie von ihrem bisher schönsten Erfolg. Das war 2012. Ihr nächstes grosses Ziel ist die Qualifikation für die U20-EM 2015 in Schweden. Hat sie ein Vorbild? «Usain Bolt fasziniert mich», gesteht sie. Mit 9,58 Sekunden hält er den Weltrekord über 100 Meter. Mehr als das gefällt Noémie aber seine Art: «Ich bin vor Wettkämpfen immer so nervös. Und er ist einfach total locker drauf.»



«Volg ist unser Laden im Dorf. Die herzliche Art des Laden-Teams finde ich etwas Besonderes. Dass ich voll und ganz hinter einem Sponsor stehen kann, ist mir sehr wichtig.»

### Spitzen-Athleten in Zürich

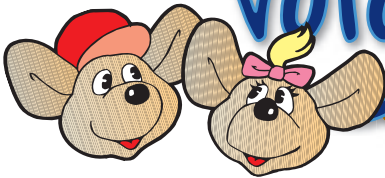
Nach 60 Jahren findet die Leichtathletik-EM wieder in der Schweiz statt. 1400 Athletinnen und Athleten aus 50 Ländern messen sich vom 12. bis zum 17. August in 47 Disziplinen in Zürich. Infos: [www.zuerich2014.ch](http://www.zuerich2014.ch)

# HARIBO



HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO

**Freizeit**  
volgi & volgine



**Fläche:** 200 Mal grösser als die Schweiz  
**Einwohner:** 25 Mal mehr als die Schweiz  
**Sprache:** Portugiesisch  
**Geld:** Real

Diese Statue hast du sicher schon gesehen. Aber wie heisst sie eigentlich? **Cristo Redentor** (Deutsch: Christus der Erlöser). Sie thront über der Stadt Rio de Janeiro und wird ab und zu vom Blitz getroffen. Dieses Jahr verlor sie gar einen Teil eines Mittelfingers. Er wurde wieder repariert.



Bild: Srmthd/Fotoia

**Bem Vindo Ao Brasil!**

**Willkommen in Brasilien! Volgi & Volgine haben sich im Land der Fussball-WM schon mal ein bisschen umgesehen.**

Die Hauptstadt von Brasilien heisst **Brasilia**. Man plante und baute sie vor gut 50 Jahren aus dem Nichts.

Die **Schulen** in Brasilien sind oft viel zu klein, besonders auf dem Land oder in den Armenvierteln. Weil's so eng ist, gibt's pro Tag oft nur 3 Stunden Unterricht.

1									
	2			3					
4									
5				6					
7									

1. Was hat Cristo Redentor beschädigt?
2. Wie heisst Brasiliens Hauptstadt?
3. Womit bezahlt man in Brasilien?
4. Wie spricht man in Brasilien?
5. Zu welcher Sportart steigt bald die WM?
6. An welchem Fluss steht der grösste Regenwald der Welt?
7. Wo ist es manchmal richtig eng?

In Brasilien ist es immer **schön warm**. Selbst im Winter fallen die Temperaturen kaum unter 20 Grad.



Am 12. Juni startet in Brasilien eine Riesenparty: die **Fussball-WM!** Hast du all die Fussballstars in deinem Panini-Album schon beisammen? Die coolen Sticker und das passende Album gibt's im Volg.

In Brasilien stehen Teile des grössten Regenwalds der Welt. Er wächst entlang des Flusses **Amazonas**. Hier wohnen Ameisenbären, Papageien und Jaguar. Doch ihr Daheim ist in Gefahr. Der Mensch rodet Wald, weil er das Holz verkaufen und Strassen bauen will.

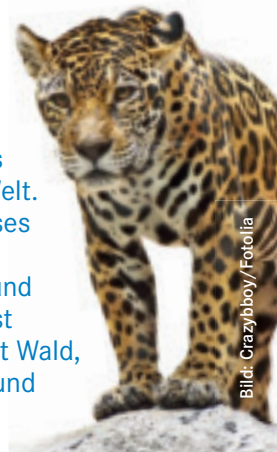


Bild: Crazybboy/Fotoia



# extreme

GENUSS-GARANTIE\*  
PLAISIR

# Aktion 20%

CHF 9.50 statt CHF 11.90  
Vom 16.06.-22.06.2014



## Genuss Pur!

Frischer Erdbeergeschmack, cremiges Stracciatella oder knackige Schokolade?  
- Die Vielfalt der EXTRÊME Cornets hat für jeden Geschmack etwas dabei. Alle EXTRÊME Cornets sind „All Natural“ und stehen für die Natürlichkeit der Ingredienzien, einen vollen Geschmack und hochwertige Zutaten mit Schweizer Herkunft. Das macht sie so besonders.

\*www.frisco.ch

# PROFITIEREN UND GENIESSEN!

## 25% auf alle Magnum Mini Multipacks vom 23. - 29. Juni 2014



## 2 JAHRE MAGNUM GENUSS

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.magnum.ch



**Steinobst wie Nektarine, Pfirsich, Kirsche und Aprikose schmeckt jetzt frisch und, zu Kompott oder Konfitüre verarbeitet, verlängert es den Sommer.**



### Grillierte Nektarinen mit Feta

Für 4 Personen:  
Saft von ½ Zitrone, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 Pr. Salz, 2 Pr. Zucker und abgezupfte Blätter von 4 Thymianzweigen in einer grossen Schüssel vermischen. 12 halbierte, entsteinte Nektarinen zur Marinade geben, gut vermischen, 1 Std. ziehen lassen. Aus der Marinade nehmen, Schüssel mit der übrigen Marinade beiseite stellen. Fruchthälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Grillrost legen, grillieren. Vom Grill nehmen, sofort halbieren und zurück in die Schüssel mit der Marinade geben. 200 g Feta darüberbröckeln, mit Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer Schüssel oder Schale servieren.

**W**er einer Sache saftig auf den Kern gehen möchte, beisst am besten in eine Steinfrucht. Der verholzte Kern inmitten des weichen, meist sehr süssen Fruchtfleischs gibt ihr den Namen. Auch was die inneren Werte angeht, haben Steinfrüchte viele Gemeinsamkeiten: Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und wirken verdauungsaktivierend.

### Reinbeissen, kochen, trinken

Zum Steinobst zählen Früchte, die auf der Beliebtheitskala ganz oben stehen: kleine Kirschen und handliche Aprikosen gehören ebenso dazu wie die eng miteinander verwandten, etwas grösseren Pfirsiche und Nektarinen. Allesamt schmecken frisch zum Reinbeissen gut, können aber auch zu raffinierten süssen und herzhaften Gerichten oder kühlen Sommerdrinks verarbeitet werden. Ihr wohl grösster Unterschied liegt in der Haut. Das Chriesi ist prall und fest, die Nektarine glattschalig und glänzend, Aprikose und Pfirsich hingegen sind aussen samtig weich.



### «Kuller»-Pfirsich

Für 4 Personen:  
4 Pfirsiche waschen, mit einem Tuch etwas abreiben und mit einer Gabel rundum bis zum Kern einstechen. Je einen Pfirsich in ein bauchiges Glas geben, in welchem er sich noch gut um sich selbst drehen kann. Gläser mit 1 Fl. Prosecco auffüllen, servieren und zusehen, wie der Pfirsich «kullert».

**Tip:** je einen kleinen Teller und eine Gabel separat dazureichen, sodass der Pfirsich danach aus dem Glas genommen und gegessen werden kann.

# ERHÄLTlich BEI VOLG

## FISHERMAN'S FRIEND CINNAMON OHNE ZUCKER

Die geschmackvolle und beliebte Apfel-Zimt  
Kombination. Erhältlich in der 50g-Verpackung.\*

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# Hallo Sommer!

ZIP Anzündhilfen sind ideal für  
jede Grillparty...



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



\*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich





### «Anpiff» Knusper-Sticks mit Kräuterdip

Zutaten für 24 Stück:	2 EL Erdnussöl
2 Pouletbrüste	200 g Quark
1 EL Sojasauce	1 EL Mayonnaise
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 TL Zitronensaft
2 EL Mehl	1 EL Schnittlauch, geschnitten
2 Eier, aufgeschlagen, verquirlt	1 EL Peterli, geschnitten
5 EL Cornflakes, leicht zerdrückt	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Pouletbrüste in «Pommes frites»-grosse Streifen schneiden, mit Sojasauce und Knoblauch marinieren, auf Sticks stecken.
2. Poulet im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, in den Cornflakes wenden.
3. Erdnussöl in einer Bratpfanne erhitzen, Sticks rundum goldbraun braten, im Ofen bei 60 °C warm stellen.
4. Übrige Zutaten zu einem Dip verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf 24 kleine Shot-Gläser verteilen, je einen Stick in den Dip stecken.

**Zubereitung:** 25 Min.

**Tipp:** Dip-Gemüse dazu servieren.

ZUM SAMMELN



### «Hands» Sesamtoasts

#### Zutaten für 4 Personen:

500 g Rindshackfleisch
1 EL Essig
2 TL Sonnenblumenöl
2 TL Sojasauce
6 Sch. Toastbrot
4 EL Sesam
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Hackfleisch mit Essig, Öl und Sojasauce vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Toastbrotstücken mit zwei diagonalen Schnitten vierteln, sodass kleine Dreiecke entstehen.
3. Toastecken mit Hackfleischmischung bestreichen, in Sesam wenden und im Backofen bei 180 °C 10–12 Min. backen. In jede Toastecke einen Zahnstocher stecken, auf einer Platte anrichten und servieren.

**Zubereitung:** 20 Min.



### «Offside» Erbsensuppe mit Gurken-Lachs-Spiess

Zutaten für 4 Personen:	5 dl Hühnerbouillon
2 EL Butter	1 Salatgurke, geschält
1 Zwiebel, gehackt	100 g Rauchlachs
250 g Erbsen, tiefgekühlt	4 Holzspiesse
1 Bd. Pfefferminze	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Erbsen dazugeben, mitdünsten.
2. Pfefferminzblätter abzupfen, in Streifen schneiden, zu den Erbsen geben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, Suppe 15 Min. leicht kochen lassen.
3. Gurke mit dem Sparschäler in Streifen schneiden, Rauchlachs-tranchen ebenfalls in Streifen schneiden, Gurkenstreifen mit Lachs belegen, Gurkenstreifen aufrollen, wellenartig auf die Spiesse stecken, kühl stellen.
4. Suppe pürieren, abschmecken, in Gläsern anrichten, je einen Spiess obenauf legen.

**Zubereitung:** 30 Min.



# DON PASCUAL

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

nur CHF 11.95 / 75 cl  
statt 14.95

nur CHF 13.50 / 75 cl  
statt 15.95

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich  
Die Aktionspreise sind gültig vom 9. bis 14. Juni 2014

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

Über 300 Jahre Weinkultur

**SCHULER**  
ST. JAKOBSKELLEREI 1694



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

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**GESCHMACK MIT KNACK**



### «Hitzfeld» Wurstspieß vom Feuer

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bratwürste
- 1 Zucchini
- 8 Speck-Tranchen, halbiert
- 4 Spiesse

Zubereitung:

1. Bratwürste je in vier gleich grosse Stücke schneiden. Von der Zucchini mit dem Sparschäler 16 feine Streifen abschälen.
2. Wurststücke je mit einem Zucchettistreifen und einer halben Speck-Tranche umwickeln. Je vier Wurststücke auf einen Spieß stecken.
3. Spiesse rundum gut grillieren und servieren.

Zubereitung: 25 Min.



### «Gelb-Rot» Geeister Melonenspiess

Zutaten für 20 Stück:

- ½ Galia-Melone
- ½ Mini-Wassermelone
- 20 Holzspiesse

Zubereitung:

1. Mit einem Kugelausstecher (Pariserlöffel) möglichst viele kleine Kugeln aus den Melonenhälften ausstechen.
2. Abwechslungsweise gelbe und rote Kugeln auf die Spiesse stecken.
3. Spiesse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, im Tiefkühler 45 Min. anfrieren lassen, herausnehmen und geeist servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 45 Min. gefrieren.

### «Hatrick» Chnobli-Dorsch-Pilz-Trio

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Lauchstange, halbiert, gewaschen
- 400 g Dorschfilet
- 1 Frischback-Baguette
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 50 g Kräuterbutter
- 4 Champignons, gross
- 1 EL Erdnussöl
- 4 Spiesse
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Lauch in Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Dorsch in 4 gleich grosse Streifen schneiden, mit Lauch belegen, einrollen und auf Spiesse stecken.
3. Baguette in Scheiben schneiden, kurz rösten. Knoblauch mit Kräuterbutter vermischen, auf die Brotscheiben streichen.
4. Knoblauchbrote und Champignons zum Fisch auf die Spiesse stecken, Fischrollen und Champignons mit Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen, rundum grillieren.

Zubereitung: 45 Min.



### «Verlängerung» Liebesäpfel

Zutaten für 4 Stück:

- 4 Äpfel, klein, rot
- 7,5 dl Wasser
- ½ TL Essig
- 1 P. Vanillin-Zucker
- 500 g Zucker
- Lebensmittelfarbe rot, nach Belieben
- dicke Holzspiesse

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, trocken reiben, auf Holzspiesse stecken. Wasser, Essig, Vanillin-Zucker und Zucker in einem Topf bei starker Hitze aufkochen, nach Belieben Lebensmittelfarbe unterrühren.
2. Wenn der Zucker sprudelnd kocht, noch ca. 5 Min. kochen lassen, bis die Zuckerlösung 145 °C erreicht hat.
3. Äpfel nacheinander erst in die heisse Zuckerlösung tauchen und drehen, bis sie komplett mit der Lösung überzogen sind, danach kurz in kaltes Wasser tauchen. Äpfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen, Glasur trocknen und hart werden lassen. Auf einer Platte anrichten und servieren.

Zubereitung: 20 Min.

# Wenn Soft Skills gefragt sind:



**Premium Watte pads** mit unterschiedlich geprägten Seiten erfüllen spezielle Anforderungen der täglichen Schönheitspflege. **Kosmetikwatte** für die tägliche Körperpflege ist extrem weich und saugfähig. **Universalwatte** eignet sich hervorragend als Haushalt- und Polierwatte sowie als Polsterverband. **Wattestäbchen** mit natürlichen, weichen Watteköpfchen für die tägliche Körperpflege. Aus 100% reiner Baumwolle. Ausschliesslich in der Schweiz produziert. [www.flawa.ch](http://www.flawa.ch)

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## Tempo Feuchte Toilettentücher: Für das sichere Gefühl von Sauberkeit!



Mit  
praktischem  
Saugnapf!



**Komfortbeutel  
sanft & sensitiv**  
40 Tücher



**Single Nachfüllpack  
sanft & pflegend**  
42 Tücher

- 🌿 Mit Extrakten aus hautschonender Aloe Vera und pflegender Kamille
- 🌿 Für eine besonders gründliche und milde Reinigung:
  - 🔸 optimale Ergänzung zu trockenem Toilettenpapier
  - 🔸 angenehm weich und reißfest
  - 🔸 dermatologisch getestet und bestätigt

**Jetzt ein extra Stück Pflege gönnen!**

\* Designedition erhältlich in verschiedenen Designs von April bis September 2014, solange der Vorrat reicht, in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

[www.tempo.net](http://www.tempo.net)



### Pouletspieß Brasil

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Ingwerstück  
geschält, geraffelt
- 4 EL Rum
- 4 EL Ananassaft
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Dijon-Senf
- 4 Pouletbrüste, in 5 cm grosse  
Würfel geschnitten
- 4 Sch. Ananas  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch, Ingwer, Rum, Ananassaft, Sojasauce und Senf zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Marinade und Pouletwürfel in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschliessen und gut durchkneten. Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
3. Ananasscheiben in je vier gleich grosse Stücke schneiden, abwechselnd mit den Pouletwürfeln auf Spiesse stecken, ca. 20 Min. rundum goldbraun grillieren.

Zubereitung: 1 Std. + über Nacht marinieren.

Tipp: dazu passt Reis.



### Gurken-Schnecken

Zutaten für 12 Stück:

- 15 Essiggurken
- 12 Rohess-Speck-Tranchen
- 12 Zahnstocher
- 6 Schnittlauchstängel,  
halbiert
- 12 Kapern

Zubereitung:

1. 3 Essiggurken längs in sehr dünne Streifen schneiden. Specktranchen mit Gurkenstreifen belegen, einrollen, mit je einem Zahnstocher fixieren und als Schneckenhaus auf die restlichen Gurken stecken.
2. Mit einem spitzen Messer zwei kleine Löcher vorne in die Gurke machen, je eine Schnittlauch-Hälfte als Fühler hineinstecken; auf jede Schnittlauchspitze eine Kaper stecken. Auf einer Platte anrichten.

Zubereitung: 15 Min.

### «Churrasco» Brasilianischer Fleischspieß

Zutaten für 4 Stück:

- 2 Rindsentrecôtes, halbiert
- 2 Lammierstücke, gedrittelt
- 2 Pouletbrüste, halbiert
- 3 EL Meersalz, grob



Zubereitung:

1. Fleischstücke in eine Schüssel geben, in Meersalz wenden, 30 Min. stehen lassen.
2. Abwechslungsweise auf den Backofen-Spiess stecken, auf dem Grill oder am offenen Feuer ca. 20 Min. grillieren.
3. Fleisch direkt vom Spiess auf eine vorgewärmte Platte schneiden und diese in der Mitte des Esstischs platzieren.

Zubereitung: 1 Std.

Tipp: evtl. aus Draht an beiden Spiessenden einen Stopper anbringen, damit das Fleisch nicht herunterrutschen kann.

The Polish

Drink responsibly



Wodka

WYBOROWA

## In solid rumantsch

«Jau vom ussa!», cloma mes um Guido, tschappa sia giacca e curra da buna luna da stgala giu. El ha fatg giu cun in pèr collegas da guardar ballape. Jau sun bella leda ch'el è davent e che jau poss ussa ma deditgar cumplain-main a la preparaziun da la tschaina. En duas uras vegnan trais amias en visita per passentar ensemen ina bella saira e giudair in bun menu. Sco avantpast datti ina trilogia da schup-pas: ina da rischotschnas, ina da finotg ed ina da crut asch. Sco past principal serv jau in pèz-pulaster cun risot da balsamic e favas plattas. E sco finiziun duitscha datti in mousse da maila en in chanasterin da pasta da strudel e salata da fritga exotica.



Das sairas culinarias

Das uras pli tard stattan ellas punctualmain cun ina clocca prosecco davant isch. Ellas èn da bun umor e sa legran sin la saira da dunnas. Nus baterlain da quai e da tschai, avain bler da rir e laschain gustar noss menu da festa ed in bun vin cotschen. Suenter il café gidan ellas a lavar giu e metter davent tut e prendan cumià. Jau sun gist ma tschentada sin canapé che Guido vegn dad isch en. «E lura, co è vossa saira stada?», al dumond jau. «Metta avant, nus avain gi trais differentas sorts biera, chips da paprica e nature, bastunets da sal e spagnolettas. Damai ina schelta narra! E vus? Avais era gi uschè ina buna tschaina?» Jau dun mo levet dal chau e siemiel gia da tut ils buns gusts che jau hai dastgà giudair questa saira. Stai bainin, dunnas, e giudai las sairas da ballape!

  
Angela Schmed Bass

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass . . .

- ● ● **es an den Volg Erlebnistagen «Öisi Brüüch» im Sommer noch freie Plätze hat?** Seien Sie dabei, wenn auf den vier Volg NATURENA-Erlebnishöfen im Fricktal, Seebachtal, Werdenberg und Zugerland ein lässiger und lüpfiger Streifzug durch Schweizer Brauchtum und Traditionen geboten wird. Jassen, Jodeln, Alphornblasen oder Schwingen, Löffeln und Glöggeln, Strohflechten oder Korbmachen – das Programm ist vielseitig und von Hof zu Hof unterschiedlich. Die Volg Erlebnistage finden jeweils an einem Samstag von 9–15.30 Uhr statt. Teilnehmen können Personen ab 13 Jahren; für Kinder von 5 bis 12 Jahren in Begleitung Erwachsener gibt es ein separates Betreuungsangebot. Im Kursgeld von Fr. 50.– pro Person sind Mittagessen und alkoholfreie Getränke inklusive.

Infos und Anmeldung unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch) und telefonisch unter 058 433 55 35 (Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr).

**Fricktal** Erlebnistag: 28.6., Anmeldeschluss: 5.6.

**Seebachtal** Erlebnistag: 12.7., Anmeldeschluss: 15.6.

**Werdenberg** Erlebnistag: 14.6., Anmeldeschluss: 1.6.

**Zugerland** Erlebnistag: 21.6., Anmeldeschluss: 31.5.



«Öisi Brüüch»



- ● ● **auf der VOLG Weinreise nach Katalonien, Spanien, vom 14.–18. Oktober noch wenige Plätze frei sind?** Die abwechslungsreiche Reise startet mit den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten in Barcelona. Danach stehen Besuche in bekannten Cava-Häusern an, wo Sie einen Einblick in die Produktion der beliebten Schaumweine erhalten. Auch Degustationen in verschiedenen Bodegas sowie ein Aufenthalt in der Stadt Sitges, direkt am Meer, gehören dazu. 5 Tage pro Person im Doppelzimmer Fr. 1950.–.

#### Anmeldung bis 13.6. und Information:

Kurt Feser, VOLG Weinkellereien, Telefon 058 433 71 11, Fax 058 433 71 09 oder Mail an: [kurt.feser@volgweine.ch](mailto:kurt.feser@volgweine.ch), [www.volgweine.ch](http://www.volgweine.ch)



### Falsches Bild zum Buch

Im «Wussten Sie, dass...» im «Öise Lade 05/14» wurde bei der Leseraktion des Kochbuchs «Schweizer Bäuerinnen kochen» aus Versehen ein falsches Buch abgebildet. Buchinhalt und Aktion sind hingegen korrekt beschrieben. Die Aktion wird daher verlängert. «Öise Lade»-Leser erhalten «Schweizer Bäuerinnen kochen» **bis 13. Juni 2014 Fr. 10.– günstiger** (Fr. 25.– statt Fr. 35.–). Wir bitten um Entschuldigung.

Bestellungen mit dem Betreff «Volg Leserangebot» an: AT Verlag AG, Gabi Carvalho, [gabi.carvalho@azmedien.ch](mailto:gabi.carvalho@azmedien.ch), Tel. 058 200 44 11.

## Rückschau ←

### Novissimo

#### S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Eine von 21 Tageskarten 1. Klasse auf dem Vierwaldstättersee im Wert von je Fr. 105.– gewannen Margrit Boogman, Niederuzwil; Sonja Suter, Thun; Marianne Frei, Uesslingen; Emil Egloff, Neftenbach; Marianne Weber, Bachs; Otto Müller, Unterkulm; Getrud Suter, Kölliken; Daniel Angelini, Wildegg; Carmine Cipolla, Bönigen; Oswald Beljean, Gais; Nelly Akortsu, Burgdorf; Beny Theiler, Zug; Beatrice Maienfisch, Derendingen; Silvia Mauri, Fischenthal; Barbara Huber, Bülach; Chantal Perler, Tifers; Walter Wirth, Pfäffikon; Margrit Zürcher, Rüegsbach; Alice Güntert, Mumpf; Georg Bläsi, Lenzerheide, und Ruth Schaub, Udligenswil. Fünf Leser erhalten einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–; zehn weitere Leser gewinnen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 04/14: «Cocktailzutaten»

### Auflösung des Chiquita-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 03/14:

Antwort C, San San Schildkröten

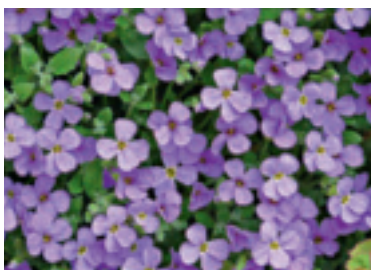
Gewinnerin Doris Rungger aus Bülach bei der Preisübergabe mit Frederic Verborg, Marketing Manager Chiquita (l.), und Massimo Porri, Volg-Produktmanager Früchte/Gemüse.



## Gewinnen mit Chiquita

Den 1. Preis, einen 5-tägigen Aufenthalt in Panama für 2 Personen inkl. Hin- und Rückflug, Inlandflügen sowie diversen Ausflügen und weiteren Extras im Wert von Fr. 7500.–, gewinnt Doris Rungger aus Bülach. Der 2. bis 6. Preis, ein 2-tägiger Aufenthalt in einem Hotel inkl. 1 Übernachtung und Frühstück aus einer Auswahl von 100 Reisezielen in der Schweiz im Wert von je Fr. 150.–, geht an Christian Blaser aus Murgenthal, Daniela Brägger aus Zwillikon, Urs Haldner aus Stäfa, Hansjörg Neuhaus aus Oberhof und Fabienne Bücheli aus Eichberg.

## De grünen Duume



Blaukissen (Aubrieta), Polsterphlox (Phlox subulata) und Steinkraut (Alyssum) eignen sich gut als mehrjährige Unterpflanzung von Gehölzen oder hohen Stauden. Mit ihrem üppigen Flor bringen sie im Frühjahr Farbe auf den Balkon und umspielen mit den polsterartig wachsenden Trieben die harten Topfränder. Die hübschen Stauden bleiben jedoch nur kompakt, vital und blühfreudig, wenn man nach dem

Flor im Juni das Verblühte entfernt. Am schnellsten geht dies mit einer scharfen Heckenschere. Gleiches gilt für flach wachsende Halbsträucher wie Schleifenblume (Iberis), Sonnenröschen (Helianthemum) und Heiligenkraut (Santolina). Damit diese beliebten Frühlingsblüher, die sich aufgrund ihrer geringen Wuchshöhe bestens in Töpfen oder Trögen kultivieren lassen, mit den Jahren nicht kahl und unansehnlich werden, kann man sie ebenfalls direkt nach der Blüte um etwa einen Drittel kürzen.

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

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

## Vorschau →

### Das nächste «Öise Lade» 07/14 erscheint am 26. Juni 2014



### Ein Feuer, grosser Genuss

Draussen schmeckt alles doppelt so gut. Darum wird für einmal nicht zuhause gekocht, sondern im Freien über offenem Feuer. Ein Kochabenteuer abseits der Alltagsküche!

### Beerenstarke Vielfalt



Frisch vom Feld kullern sie in die Küche, die beliebtesten Beeren. Damit backen und kochen wir, schlürfen sie, machen sie ein und zeigen sie von ihrer überraschenden Seite. Dazu gibt's beerenstarke Tipps.

Mehr Informationen zu BEA unter [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch) oder Tel. 056 444 22 22



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz



NEU:

# RANDEN-CHIPS & KARTOFFEL-CHIPS.

KNUSPRIG UND EINZIGARTIG.

NEU



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Wir tun alles für die besten Chips.

**Z**  
ZWEIFEL

DIE CHIPS-  
EXPERTEN



zweifelchips

zweifel.ch