

# Beere lade



**Küche**  
aktuell

Ein Feuer,  
grosser Genuss

## Beeren Ein Multitalent in Topform

Im Themenheft ab Seite 29





OFENFRISCH GENIESSEN  
**ORIGINAL**  
OFENFRISCH GENIESSEN

Nur das Beste drin: Emmi Premium Butterbrezel.

Der ideale Snack für Zwischendurch – reichlich gefüllt mit feinsten Emmi Premium Butter.



In kleineren Filialen  
eventuell nicht erhältlich.

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

**Hiestand**<sup>®</sup>  
OFENFRISCH GENIESSEN



### Editorial

Seit jeher steht bei Volg die Frische im Zentrum: Rund die Hälfte des Umsatzes erzielen die Volg-Läden mit Frischprodukten. Damit Sie, liebe Leserinnen und Leser, stets tadellos frische Produkte in Ihrem Dorfladen vorfinden, sind wir tagtäglich gefordert. Vom Wareneinkauf und den strengen Qualitätskontrollen beim Wareneingang über den Transport in die Verkaufsstellen bis hin zur fachgerechten Pflege und Präsentation im Laden muss alles stimmen, um unser Versprechen «frisch und fründlich» gegenüber unseren Kunden jederzeit erfüllen zu können.

#### Frische-Profis

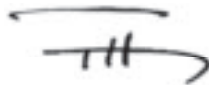
Bei ihrer täglichen Arbeit mit Frischprodukten können die Mitarbeitenden in den Volg-Läden auf die professionelle Unterstützung der Volg-Frischefachberater zählen. Das Team um Leiter Hans Aregger steht dem Verkaufspersonal in allen Belangen rund um die Frische kompetent zur Seite und trägt mit seinem praxisnahen Einsatz massgeblich dazu bei, die Volg-Frischekompetenz stetig weiter zu verbessern. Ich hoffe, dass auch Sie unsere grossen Anstrengungen bei Ihrem täglichen Einkauf spüren.

Auf den Seiten 24 und 25 lernen Sie unsere neun Frischefachberater kennen und erfahren mehr über ihre spannende Tätigkeit im Dienste der Frische.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



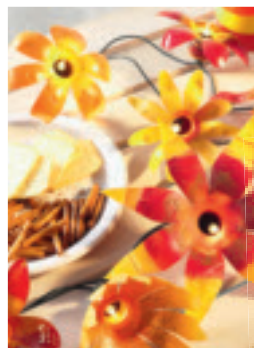
Dorfladen  
**Sie machen den Volg frisch und fründlich**

**24**



**51**

Freizeit Teens  
**PET macht Party-stimmung**



**5 Küche aktuell**  
Ein Feuer, grosser Genuss

**9 Kochschule**  
Kochen lernen von Profis

**12 Marktplatz**  
Quark ist stark

**14 Weinerlebnis**  
Weiss wie die Farbe des Sommers

**16 Aktueller Tipp**  
Fitmacher und erfrischender Durstlöcher

**18 Typisch Schweiz – Typisch Volg**  
Er bringt Sie vom Fleck

**21 Hausmarke**  
Die süsseste Seite der Frucht

**23 Aktueller Tipp**  
Pasta traditionell und zeitgemäss

**24 Dorfladen**  
Sie machen den Volg frisch und fründlich

**29 Mehr zum Thema**  
Beerenstarke Vielfalt

**37 Wettbewerb**  
Gewinnen mit Knoppers und Toffifee

**39 Feins vom Dorf**  
Kopfsalat aus Weiach (ZH)

**40 Novissimo**  
Neu im Volg

**45 Freizeit Rezepte**  
Helen Schmidts Siedfleischsalat

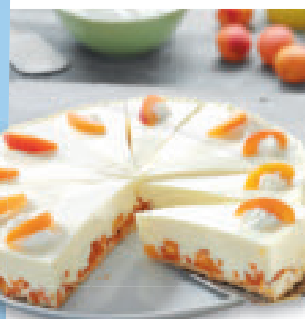
**47 Freizeit Naturena**  
Die neuen Kurse im August

**49 Freizeit Kochkurs**  
Sushi: roher Fisch kommt ins Rollen

**51 Freizeit Teens**  
PET macht Partystimmung

**53 Volgi & Volgine**  
Lässige Ferienideen

**55 Saison**  
Glace: Eiszeit im Sommer



**12**

Marktplatz  
**Quark ist stark**

**5**

Küche aktuell  
**Ein Feuer, grosser Genuss**



# frifrench

das Appenzeller Original



## NATUR PUR ... AUS DEM APPENZELLERLAND!

» immer frisch im Kühlregal «



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



\* in kleineren Verkaufsstellen  
ev. nicht erhältlich



*Ihre Zunge wird Augen machen ...  
und Ihr Gaumen wird sprachlos sein!*



Essen ist ein Erlebnis. Besonders, wenn man mit Topf und Pfanne loszieht und die Küche in die Natur verlegt. Abenteuer statt Alltagsküche, lautet das Motto.



Der Topf ist vollgepackt: Annina (11), Noemi (13), Micha (8) und Sabrina (11) aus Löhningen (SH) freuen sich auf einen feinen Outdoor-Znacht.

# Gourmetküche im Grünen

**M**it einem Kopf voller feiner Ideen und einem Topf voller nützlicher Hilfsmittel ist die Küche ruckzuck ins Freie verlegt. Im Wald oder an einer schönen Grillstelle mit Aussicht lassen sich auf dem Feuer allerhand Feinschmecker-Gerichte zubereiten. Dieses unvergessliche Familienerlebnis an der frischen Luft hebt die Wochenend- und Ferienlaune doppelt. Dass es für grossen Genuss nur ein Feuer und wenige weitere Dinge braucht, sehen Sie auf den nächsten Seiten. Blühende Wiesen statt glühender Kohlen bevorzugt? Auch ohne Hitzequelle lässt sich unter dem blauem Sommerhimmel exquisit speisen, wie unsere Picknick-Ideen auf Seite 9 beweisen. Also, nichts wie raus aus der Alltagsküche und rein ins Abenteuer. →



## Küche aktuell

→ Draussen schmeckt's bekanntlich am besten. Nichts leichter als das: Man packt in der Küche alle Leckereien auf ein Tablett und serviert sie auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten vor dem Haus. Dem echten Outdoorgeniesser fehlt bei diesem Szenario jedoch eine kräftige Prise Abenteuer und eine gehörige Portion Erlebnis. Weg vom bequemen Gartenstuhl mit gepolsterten Sitzkissen will er freiheitsliebend wie Robin Hood durch die Wälder ziehen, ein perfektes Plätzli für seine Sippe suchen, mit Pfadi-Tricks die Küche klar machen und wie im Wilden Westen etwas Gutes vom knisternden Lagerfeuer essen.

### Mit einer Prise Landluft

Brettli, Sackmesser und Kochgeschirr heissen die «Drei Musketiere» für den Genuss im Freien. Zusammen mit weiteren nützlichen Helfern wie Dosenöffner oder einer Tasse zum Abmessen von Zutaten bringen sie auf dem offenen Feuer schon fast eine kleine Geschmacks-Revolution zustande. Ob Stockwerk-Steak, Green-Hörnli und Ghackets oder Chili con Pesce – für diese Gerichte ist die ganze Familie Feuer und Flamme. Gewürzt wird vorwiegend mit Salz und Pfeffer. Für das besondere Aroma sorgt für einmal die frische Landluft. Und soll's zum Festmahl im Freien ein guter Tropfen sein: Weine mit Drehverschluss sind ideal zum Mitnehmen – der Korkenzieher kann zuhause bleiben – und sie lassen sich absolut dicht wiederverschliessen. ←



Hier hat der Dosenöffner nichts zu suchen. Schnell und einfach zieht Mutter Mirjam den Deckel ab der Maisdose.

4 Dosen + 1 Zwiebel + 1 EL Kräuter lautet die platzsparende Formel für die Fisch-Version des berühmten Chili con Carne. Dosenöffner nicht vergessen!

## Curry-Wurst-Omelette



### TIPP

Ein erfrischender Begleiter zum Curry-Wurst-Omelette ist der spritzige Féchy AOC La Côte.



Eine einzige Pfanne reicht für die Zubereitung aus. Fertiges Omelette direkt in der Pfanne in Stücke teilen und auf Teller heben.

## Ein Feuer, grosser Genuss



## Stockwerk-Steak

Der Gipfel des Outdoor-Genusses ist ein Steak, bei dem die Zutaten einfach, aber genial fein gestapelt werden.

## Chili con Pesce



### TIPP

Der fruchtige Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour passt zu pikanten Gerichten wie Chili con Pesce und ist ein Sommerwein für viele Gelegenheiten.



Wer im Freien kocht, muss flexibel sein. Vater Christoph nutzt die Frühstückstasse gleich auch zum Abmessen von Reis und Wasser.



Praktisch: Zutaten wie Reis, Gemüse und Bier zum Garen werden für dieses bunte Risotto unkompliziert in einer Tasse abgemessen.



## Tassen-Risotto

## Green-Hörnli und Ghackets



Hörnli und Ghackets im Sommerstil. Die Gemüse-Teigwaren kocht man zuhause am besten vor; das Gehackte in der Kühltruhe zum Feuer transportieren.



### TIPP

Ein moderner Rotwein wie der Goldbeere Pinot Noir verleiht den urchigen Green-Hörnli mit Hackfleisch eine elegante Note.

## Die Top-Drei für draussen

### 1. Das Abtrocknungstuch

Der nahe See weist bereits 18 Grad auf. Zu warm, um die Flasche darin zu kühlen. Die Rettung ist das mitgebrachte Abtrocknungstuch: Tuch nass machen und um die Flasche wickeln, an einen sonnigen, luftigen Ort stellen. Sonne und Wind lassen das Wasser verdunsten, Verdunstungskühle entsteht. Das Tuch wird kälter und somit auch der Flascheninhalt.

### 2. Die Thermoskanne

Ein Getränk «on the rocks» auf weiter Flur in der Natur? Thermoskanne sei Dank ist das möglich. Zuhause eine Thermoskanne mit Eiswürfeln füllen, verschliessen und im isolierten Gefäss mitnehmen.

### 3. Der Frischhaltebeutel

Der Platzsparer Nummer eins: Er ersetzt die sperrige Salatschüssel und das Salatbesteck. Beutel mit Salat füllen, einpacken, vor Ort die Sauce dazugeben, Öffnung zuhalten und Sack gut durchschütteln, auf Teller verteilen. Danach dient der leere Beutel als Tischabfallkübel.



Ein Brettli, ein Rüstmesser, eine Schüssel und Salatbesteck – und man ist ausgerüstet für die Zubereitung dieses Sommersalats.

## Zucchini-Salat mit Knäckebrot

### Volg-Kochkurs im August Sushi: roher Fisch kommt ins Rollen

Bekommen Sie den Dreh raus, wenn japanische Sushi beim neuen Volg-Kochkurs vielfältig ins Rollen kommen.

Alle Infos auf Seite 49.

Der Sommer wird



Immer dabei.

Mini Snackies in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# Kochschule



Kalt und warm ein Genuss: Tomatentartelettes mit Feta-Basilikum-Guss.

Griechischer Fetakäse und geriebene Mandeln verleihen der Tomatentartelette Raffinesse.



Wohin es die Familie Schwaninger auch zieht: Im Picknick-Koffer findet sich für alle etwas Feines.



Zum Schluss einen Kaffee oder ein Dessert? Beides in einem steckt in der cremigen Kaffee-Colada.



Das Erfolgsduo für selbstgemachte Chips der anderen Art: Pitabrot und Oregano.

Aus Fladenbrot mach Knusperchips: Die Pita-Chips schmecken sehr gut mit einer Haus-Sauce aus dem Volg.



## TIPPS & TRICKS von Jonas Schönberger

- Kaffee-Colada in Einmachgläsern mit Bügelverschluss transportieren. Löffel nicht vergessen
- Tartelette mit anderem Sommergemüse wie Zucchini oder Peperoni belegen
- Ein gutes Picknickdessert sind Früchte. Fruchtspieße und -salat vorher einfrieren, auf dem Weg zum Picknick auftauen lassen und vor Ort eiskalt genießen
- Zuhause vorgekühlte Flaschen lassen sich mit Zeitungspapier umwickelt gut isolieren
- Abfallsack und genügend durstlöschende Getränke nicht vergessen
- Leere Eierschachteln eignen sich gut zum Transport von hartgekochten, gefüllten Eiern oder anderen druckempfindlichen Lebensmitteln

## Outdoor-Abenteuer ohne Feuer!

Heisse Ideen hat der passionierte Outdoor-Geniesser auch dann auf Lager, wenn er fernab der Grillstelle ein Gaumenfest veranstalten möchte. Zuhause zubereitete Köstlichkeiten wie würzige Pita-Chips, mediterrane Tomatentartelettes oder cremige Kaffee-Coladas packt man einfach gut ein, um sie an einem lauschigen Ort im Grünen aus dem Rucksack zu zaubern. Feinschmecker, ab auf die Picknickdecke!



Aus Naturejogurt, Instantkaffee und weiteren Zutaten aus dem Vorrat entsteht ein feines Kaffee-Dessert.



Die Kraft der Natur

**RAMSEIER** steht für

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



*natürlich Ramseier*



*Schnelle Torte zum Mitnehmen:  
Tortenboden bestreichen, mit  
Beeren belegen und den cremig-  
fruchtigen Zitronen-Pie genießen.*



*Noemi schaut genau,  
dass neben dem feinen  
Kuchenboden die  
obligaten Spaghetti  
nicht vergessen gehen.  
Denn die lieben die  
ganze Familie!*

## Wie man die Sommersonne

gern für immer konservieren würde, gibt es Konserven und Convenienceprodukte, die zur Sommerferienzeit unbedingt ins Haus gehören. Mit ein paar Basisprodukten ist man damit für den Spontan-Ausflug ins Grüne ebenso gerüstet, wie man sich damit in der Ferienwohnung in der Ferne oder im Zelt auf dem Campingplatz selbst bei beschränktem Platz und wenigen Mitteln etwas Gutes köchelt. Sogar auf einen Torten-Traum muss, Wienerboden und Vanillepudding sei Dank, nicht verzichtet werden.

## Praktische Helfer



*Praktische Helfer beim Grillieren sind Alu-Grillschalen und Holzspiesse. In Alufolie gewickelt lässt sich allerhand gut transportieren und aufbewahren.*

## Süßes muss sein!



*Ein Wienerboden und Vanillepudding sind schon die halbe Torte. Mit frischen Erdbeeren und einer Zitrone ist der Dessertraum «Zitronen-Pie» bereits vollendet.*

## Ohne sie geht's nie!



*Teigwaren, Pelati, Olivenöl – mehr braucht ein Pastagericht Napoli nicht. Mit frischen Zutaten wie Zucchini, Pilzen oder Hackfleisch lässt es sich fast beliebig ergänzen.*



*Ratatouille, Patatli mit Rosmarin und Kartoffel-Gemüse: Die zeitsparende, frische Neuheit für die Zubereitung auf dem Grill oder im Ofen sind die BBQ Grill-Mix auf Gemüsebasis.*



## Saisonspezialität Hosenflickersteak

*Kleine, zarte Pouletschenkel-Steaks an einer würzig-peppigen Marinade: Grillspezialität vom Juli – jetzt im Volg erhältlich.*





Quark bringt cremigen Genuss und knackige Strandfigur auf einen Nenner. Auch der Frischkäse selbst ist in der Küche in Topform.

## Quark ist stark

### Aprikosen-Quarktorte

Für 1 Springform von 24 cm Ø:  
1 runden, ausgewallten **Blätterteig** auf beiden Seiten mit 3 EL **Zucker** bestreuen, mit dem Wallholz darüberrollen und Zucker so etwas andrücken. Mit einer Gabel gut einstechen, im Backofen bei 185 °C 12–15 Min. backen, auf einem Gitter auskühlen lassen. 150 g **Aprikosenquark**, 250 g **Rahmquark**, 2 **Eigelb** und 100 g **Puderzucker** zu einer glatten Creme verrühren. 6 Bl. eingeweichte **Gelatine** mit wenig Wasser über dem Wasserbad flüssig werden lassen, zur Creme geben, ca. 30–40 Min. kühl stellen. Blätterteigboden in die Springform legen, 300 g halbierte, entsteinte **Aprikosen** in kleine Würfel schneiden und auf dem Boden verteilen. 2 **Eiweiss** steif schlagen und mit 2 dl steif geschlagenem **Rahm** unter die Aprikosencreme ziehen. Creme über den Aprikosenwürfeln verteilen. Torte 2–3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

**M**anchmal redet man wirklich Quark. Zum Beispiel, wenn man jemandem sprichwörtlich vorwirft, nicht aus dem Quark zu kommen, weil er träge ist. Damit tut man dem weissen Frischkäse absolut unrecht. Denn Quark ist alles andere als lahm. Er hat sogar ganz schön viel drauf. Er spendet dem Körper wertvolle Nährstoffe wie Kalzium, ist wegen des hohen Eiweissgehalts ein langanhaltender Sattmacher und schmeckt warm und kalt vom Dip über den Gratin bis zur Torte. Dem nicht genug, tut er als Quarkmaske oder bewährtes Hausmittel bei einem leichten Sonnenbrand sogar der Haut gut.

### Von mager bis cremig

Alles in allem ein umgangssprachlich ganz schön fettes Ding! Geht es um die Fettstufe des Quarks selbst, hat jeder die Wahl. Basis aller Fettstufen ist pasteurisierte Magermilch, die zum Gerinnen gebracht wird. Die dabei entstehende Flüssigkeit, die Molke, wird vom Bruch getrennt – was übrig bleibt, ist Magerquark. Er weist in der Regel weniger als 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm auf und ist mit seinem hohen Eiweissgehalt ein gesunder, schlanker Hungerstopper. Durch die Zugabe von weniger oder mehr Rahm wird Halbfett- und Rahmquark gewonnen und mit weiteren Zutaten wie Fruchtpüree oder Zucker entstehen aromatische Quarkspezialitäten.

### TIPPS & TRICKS

- Für die Aprikosen-Quarktorte je nach Saison einen anderen Fruchtkäse verwenden und die entsprechenden frischen Früchte verwenden, z.B. Himbeeren oder Erdbeeren
- Schlägt man Magerquark mit etwas Mineralwasser auf, wird er schön luftig
- Magerquark mit Früchten zum Zmorge hält lange satt und ist der wohl schlankste Start in den Tag
- Gehaltvolle Remouladen und Dips mit Crème fraîche oder Mayonnaise entschlackt man, indem man einen Teil davon durch Magerquark ersetzt
- Auch kalorienreiche Klassiker wie ein mit Doppelrahmfrischkäse hergestellter Cheesecake lassen sich mit Quark backen. Auf unserer Rezeptdatenbank unter volg.ch finden Sie Rezepte dazu sowie viele weitere Koch-Ideen mit Quark
- Quark mit geringem Fettgehalt (Mager- / Viertelfettquark) ist nicht kochfest. Kommt in Rezepten «Quark» als Zutat vor, Halbfett- oder Rahmquark verwenden; ausser, es steht ausdrücklich «Magerquark»

*Quark ist in verschiedenen Fettstufen als Mager-, Halbfett-\* oder Rahmquark im Volg erhältlich und in fruchtigen Aromen als leichtes Dessert.*



\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Ein Schweizer Weissweinklassiker und ein Thurgauer Rahmweichkäse mit schneeweisser Rinde sorgen zusammen für helle Begeisterung.

## Weiss wie die Farbe des Sommers

**G**äbe es Bauernregeln für den Wein- und Käsegenuss, könnte eine davon lauten: «Wird's heiss, wähl Weiss.» Der Weisswein Féchy AOC La Côte und der Bonaparte mit schneeweisser Rinde bestätigen diese Regel jedenfalls aufs Beste. Spritzig, süffig und leicht, ist der Féchy AOC La Côte der ideale Sommerwein. Die frische Säure verleiht ihm Dynamik. Und diese bringt Schwung in jeden Apero. Auch zu leichten Fischgerichten ist der Waadtländer Weisswein ein schöner Tropfen. Der Féchy AOC La Côte, benannt nach dem gleichnamigen Dorf mit der berühmten Kirche, ist der gesuchteste Wein aus der Region La Côte. Er wird aus der Königsrebsorte des Genferseegebiets, der Chasselas-Traube, gekeltert. Und wer jetzt schon an einen weissen Winter denkt: Der Féchy AOC La Côte ist der ideale Begleiter zu Fondue und Raclette. Ein paar Flaschen auf Vorrat dürfen es daher ruhig sein.

### Kaiserlicher Käse

Mag man es an kalten Tagen beim Käse würzig-rezent, trifft ein Käse zart wie ein Sommervogel jetzt den Geschmack am besten. Der Bonaparte der Käserei Strähl im thurgauischen Siegershausen ist ein Rahmweichkäse der Sonderklasse. Die hohe Käsekunst widerspiegelt sich denn auch im Namen: Der Bonaparte ist nach Kaiser Napoleon III. benannt, der einen Grossteil seiner Jugend auf dem Schloss Arenenberg verbrachte – unweit von der heutigen Produktionsstätte dieser kaiserlich guten Käsespezialität.



Wein  
des Monats  
Féchy AOC La Côte  
75 cl, statt Fr. 10.95  
Fr. 8.70

1. Goldbeere Riesling-Silvaner  
2013  
Schweiz

2. Féchy AOC La Côte  
2012/2013  
Schweiz

3. Dôle Blanche AOC Valais  
Fleur d'Amour  
2012/2013  
Schweiz

4. Goldbeere Pinot Noir  
2012  
Schweiz

5. G Cuvée Sélection Réserve  
2012/2013  
Schweiz

6. Dôle AOC Valais Nuit d'Amour  
2012/2013  
Schweiz

7. Merlot Ticino DOC  
Selezione d'Autore 2012  
Schweiz

Käse  
des Monats

Bonaparte  
100 g, statt Fr. 2.50

Fr. 2.-

Portion 200 g, statt Fr. 4.95

Fr. 3.95

## Die Käse-Pioniere



Die Geschichte der Käserei Strähl beginnt 1935, als Paul Strähl Senior in einer kleinen Käserei als Pionier von pasteurisiertem Tilsiter startet. Er gehört zu den wenigen, die an die Zukunft neuer Käsesorten glaubten, und gründete 1954 die Käserei in Siegershausen. Was im Kleinen begann, ist ein gesunder Betrieb mit über 60 Mitarbeitenden geworden, der von der zweiten und dritten Generation geführt wird. Käsermeister Hans-Peter Strähl (Foto) stellt mit viel Können Käsespezialitäten wie den cremigen Bonaparte her.

## Weinnotizen

Auf «Swissness» beim Genuss zu setzen, ist angesagt. Wer dies bei einem guten Tropfen tun möchte, ist im Volg richtig. Die Auswahl an einheimischen Weinen ist gross: Kein anderer Detailhändler erzielt einen derart hohen Umsatz-anteil mit Schweizer Weinen. Ob Weiss-, Rosé-, Rot- und Schaumwein oder eine lokale Spezialität: Da ist für jeden ein Lieblingswein dabei.



### Charakter

### Trinken

### Passt zu

### Pkt.

### Meine Bestellung

Blasses Gelb mit grünen Reflexen. Frischer Auftakt, angenehmes Säurespiel, elegant. Präsenze Zitrusfrucht, weich im Abgang	Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Süsswasserfisch wie Eglifilet oder Fischknusperli, Cremesuppen, Chnoblilbrot	17,25* Jg. 12
Klares, helles Strohgelb. In der Nase blumige und fruchtige Noten, welche an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnern	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Fisch, Raclette, Fondue	16,75 Jg. 12
Helles Rostrosa. Aromen von Früchten mit deutlicher Himbeernote. Am Gaumen anmutig, besticht durch seine Frische und seinen aromatischen Geschmack	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Hors d'œuvre, Spargeln, weisses Fleisch, pikante und exotische Gerichte	17,25* Jg. 12
Granatroten. Intensive Nase mit Aromen nach reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezenter Holzaromatik. Am Gaumen wiederum viel Frucht, samtiger Abgang	Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C	Wurstgrilladen, Charcuterie, geselligen Stunden	16,75
Kräftiges Rubinrot. Duft nach roten und schwarzen Beeren, Kirschen und Vanille. Am Gaumen schöne Kirscharomatik und pfeffrige Würze. Langanhaltender Abgang	Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C	Grilladen, Filet im Teig, Bündner Spezialitäten, Wild, Lamm	17 Jg. 12
Kräftiges Rubinrot. Fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren	Bis 4 Jahre, bei 13–15 °C	Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenes Rindfleisch, Rindsfilet an Pfeffersauce, Lamm, Käseplatte	16,25 Jg. 12
Leuchtendes Rubinrot. Intensiver Duft von Waldbeeren, leichte, feine Gewürznoten. Kräftige Struktur, elegante Tannine. Voll und ausgewogen	Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C	Sonntagsbraten, Pilzgerichten mit Polenta, Kaninchenragout, Hartkäse	17*

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING-SILVANER, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 51.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC LA CÔTE, 75 cl, statt Fr. 65.70 nur Fr. 52.20
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS FLEUR D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 47.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR, 75 cl, statt Fr. 69.– nur Fr. 57.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton G CUVÉE SÉLECTION RÉSERVE, 75 cl, statt Fr. 89.40 nur Fr. 71.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 65.40 nur Fr. 51.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE, 75 cl, statt Fr. 83.70 nur Fr. 69.60

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 30. Juni bis zum 2. August 2014, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 30. Juni bis zum 2. August 2014, solange Vorrat.

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





## Aktueller Tipp

**Genuss und leichte Erfrischung in einer Flasche?  
Das steckt in der RAMSEIER Schorle. Der  
natürliche Durstlöscher für Sportler,  
Unternehmenslustige und aktive Kids.**

# Fruchtiger Fitmacher und erfrischender Durstlöscher



**S**port treiben, auf dem Pausenplatz spielen oder einen Ausflug unternehmen. Früher oder später plagt er einen, der Durst. Man hat Lust auf ein Getränk mit Geschmack, klebrigsüß soll es aber keinesfalls sein. Dann ist die RAMSEIER Schorle genau die richtige Wahl. Erfrischend und 100 Prozent natürlich, aus vollreifen Schweizer Äpfeln in den hauseigenen Mostereien und Betrieben der RAMSEIER Suisse hergestellt, ist sie der ideale Durstlöscher.

### Gesund und gut

Sportler schätzen das rein natürliche isotonische Getränk, weil es wenig Kohlenhydrate

aufweist und die Flüssigkeitszufuhr stimmt. Kinder lieben den leicht süßlichen, fruchtigen Geschmack und tanken natürlich neue Kraft und Energie. Und Eltern wissen, dass ihre Kids Körper und Geist auf gesunde Weise stärken und etwas zu trinken bekommen, das schmeckt und trotzdem gesund ist. Für den Schulthek, das Znünitäschli oder den Rucksack sind die handlichen 50 cl Pet-Flaschen ideal; für den grossen Durst nach dem Sport oder zuhause gibt es das leichte, fruchtige Getränk in der 150 cl Pet-Flasche – oder man kauft beide Flaschengrößen gleich im 6er-Pack.





## Was in der RAMSEIER Schorle steckt

RAMSEIER Schorle ist 100 % natürlich. Sie besteht zu 60 % aus Schweizer Äpfeln (sage und schreibe über 30 Sorten sorgen für das gute Aroma!), die von erfahrenen Kellermeistern zu Original RAMSEIER Süssmost verarbeitet werden, plus 40 % reines, erfrischendes Sprudelwasser.



Die erfrischende RAMSEIER Schorle gibt es einzeln in der 50 cl und 150 cl Flasche und je im 6er-Pack.



**Pre-Wash macht sauber. Und sauber zur Umwelt ist der Fleckenentferner vom Familienunternehmen Martec Handels AG in Wädenswil (ZH) auch.**

Im Laufe eines lebendigen Tages kommt so einiges an Erlebnissen zusammen – und das bringt nicht selten den einen oder anderen Fleck mit sich. Die Kids spielen im Garten mit vollem Einsatz Fussball und holen sich mit dem Ballbesitz gleichzeitig Grasflecken, der Gatte bastelt am Töff herum und verschmiert sich das Shirt mit Motorenöl und beim Backen landen die frischen Beeren nicht nur im Teig, sondern auch auf der Bluse. Da ist jedes Familienmitglied froh, wenn es ihn sogleich zur Hand hat, den Fleckenentferner von Pre-Wash. Ob Beeren, Obst, Gras, Öl und Fetthaltiges oder Schmutzränder: Alltagsflecken haben gegen ihn keine Chance. «Den Fleck sofort einsprühen, mindestens 60 Sekunden einwirken lassen jedoch nicht länger als 30 Minuten und umgehend waschen»: Thomas Schiess, Geschäftsführer von Martec Handels AG, welche Pre-Wash auch für die Dorfläden herstellt, weiss, wie man Flecken wirksam bekämpft.

### **Biologisch abbaubar**

Pre-Wash hat in Schweizer Waschküchen eine lange Tradition: Der Fleckenentferner kam vor 40 Jahren auf den Markt und war der erste Vorbehandlungsspray für Schmutzwäsche hierzulande. Nebst einem sauberen Resultat ist auch Pre-Wash selbst eine saubere Sache. «Hinter Pre-Wash steckt eine umweltschonende Rezeptur. Sie ist nach der OECD Richtlinie 302B zu 100% biologisch abbaubar und entfernt Flecken schon bei niedrigen Waschttemperaturen. Die Wahl der Inhaltsstoffe ist uns wichtig», hält Thomas Schiess fest.

Er bringt Sie  
vom Fleck





## 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.

Einsprühen, mindestens eine Minute einwirken lassen, waschen: Der Schweizer Fleckenschreck Pre-Wash ist der Retter in der Flecknot.



*Thomas Schiess, CEO Martec Handels AG: «Man spürt, dass die Wertschätzung von Schweizer Produkten bei Volg gelebt wird. (Typisch Schweiz – Typisch Volg) ist keine Worthülse. Wie Volg auf Kundennähe grossen Wert legt, ist auch uns die Nähe zum Endverbraucher wichtig.»*

## Marken mit Schweizer Wurzeln

Pre-Wash wurde vor 40 Jahren in der Schweiz erfunden. Heute gehört es mit anderen Schweizer Traditionsmarken wie dem Mücken- und Zeckenschutz Kik, dem Vorhangwaschmittel Esama oder dem Klebstoff Blanco zur Firma Martec Handels AG mit Sitz in Wädenswil (ZH). Der Familienbetrieb wurde 1999 gegründet und zählt acht Mitarbeitende. Vier davon begleiten den Fleckenentferner bereits seit Jahrzehnten, als dieser noch beim Ursprungsunternehmen Blattmann angesiedelt war.



1. Im Labor werden die Wirksamkeit und die besten Kombinationen an fleckenlösenden Stoffen immer wieder getestet.



2. Waschaktive Stoffe (Tenside), deionisiertes Wasser, Lösungsmittel, Paraffin und Seife werden in grossen Tanks gemischt.



3. Die Fleckenmittellösung wird automatisch in die Flaschen gefüllt. Danach kommt der Sprühverschluss darauf.



4. Die Flaschen werden etikettiert. Bevor Pre-Wash abgepackt wird, kommt der unverkennbare «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Kleber darauf.



# Grosse LEISI Sammelaktion!



*Spiel...*



*Spass...*

## Jetzt sammeln und profitieren

4 Codes = CHF 15.- Gutschein von Spielzeug24.ch\*

6 Codes = CHF 30.- Gutschein von Spielzeug24.ch\*

8 Codes = 1 gratis Spiel von Spielzeug24.ch\*

\*Gültig bis 31. Dezember 2014

*...und Genuss*



Mehr Infos  
auf [www.LEISI.ch](http://www.LEISI.ch)



## Hausmarke

Lang lebe die Frucht! Das gilt für die gut haltbaren Trockenfrüchte. Im Volg ist eine bunte Vielfalt davon erhältlich.

# Die süsseste Seite der Frucht

*Trockenfrüchte mit Chic: Mendiants mit verschiedenen Dörrfrüchten und Nüssen belegt. Wie man sie macht, auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)*

**D**ass man die Genusszeit von frischen Früchten durch Trocknen massiv verlängern kann, entdeckten die Menschen im Nahen Osten ursprünglich auf ganz natürliche Weise: Vollreife Trauben, Datteln oder Feigen fielen irgendwann von den Reben und Bäumen und trockneten in der Sonne vor sich hin. Sammler und Jäger wiederum erfreuten sich an der kraftspendenden Nahrung mit einer angenehmen Süsse.

### Zum Snacken, Kochen, Backen

Heute ist eine Vielfalt an Dörrobst erhältlich. Zu Klassikern wie Rosinen, Aprikosen, Feigen und Pflaumen gesellen sich Exoten wie Mangos oder Cranberries. Alle haben gemeinsam, dass sie unser Leben als nahrhafter Power-Snack auf bunte und fruchtige Weise bereichern. Doch auch im Müesli, Backofen und Kochtopf lässt sich Feines mit ihnen zubereiten. Eine einfache, aber elegante Süsse sind die französischen Schoggitaler Mendiants – schön anzusehen beim Nachmittagskaffee und ein tolles Mitbringsel bei der nächsten Einladung.

*Süsse Aprikosen, Sultaninen, Feigen, entsteinte Pflaumen, Mangoschnitze und Cranberries: Die Auswahl an Volg Trockenfrüchten reicht von klassisch bis exotisch.*

**neu**



# Ein Halb- harter



wie der  
aromatische Volg  
Dorf Chäs und



# ein Weicher

wie der cremige Volg Brie sind  
nur zwei von vielen Spezialitäten.

## Der starke Mix.

Das Volg Käse-Angebot:  
Da ist für jeden Geschmack  
etwas dabei. Von weich bis  
extrahart, von würzig  
bis zartschmelzend.



## Aktueller Tipp

**Traditionelle Formen, Spezialitäten mit Swissness oder neue Trends: Die Teigwaren von Bschüssig stehen für ultimativen Pastagenuss seit 1876.**

# Pasta traditionell und zeitgemäss



Seit bald 140 Jahren ist Bschüssig der Inbegriff für die hohe Kunst der Schweizer Teigwarenproduktion. Hinter den beliebten Nudeln steht das Unternehmen Pasta Premium, dessen rund 55 Mitarbeitende in Frauenfeld Teigwaren mit Sorgfalt und Können herstellen. Hochwertige Zutaten wie reiner Hartweizengriess, frisches Schweizer Trinkwasser und ausschliesslich Schweizer Eier aus Freilandhaltung garantieren beste Qualität, Geschmack und Nachhaltigkeit.

### Von Krawättli bis Edelweissli

Dank der Formenvielfalt des Bschüssig-Sortiments kommt auf dem Pasta-Teller nie Langeweile auf. Hörnli, Spiralen, Spaghetti und Krawättli landen wohl am häufigsten im kochenden Salzwasser. Für noch mehr Swissness sorgt die Serie der Urschweizer Teigwaren mit Äplermagronen, Schwingerhörnli, Gletscherhüteli und Edelweissli. Weil eine gesunde Ernährung immer wichtiger wird, optimiert Pasta Premium die Palette laufend und entwickelt neue Spezialitäten wie die UrDinkel Teigwaren. Sie haben einen warmen, nussigen Geschmack, sorgen für Abwechslung und sind ein Quell für Gesundheit.

### Stark für den Sport

Teigwaren sind ein wichtiger Lieferant von Kohlenhydraten und gehören als energiereiche Ergänzung auf den Speiseplan jedes Sportlers. Bschüssig ist Sponsor verschiedenster Ausdauer-Anlässe in der Schweiz und unterstützt regionale Veranstaltungen und Vereine.

*Im Volg erhältlich:  
Klassiker wie Spiralen  
und Hörnli sowie  
bekömmliche und  
nachhaltig sättigende  
UrDinkel Hörnli von  
Bschüssig.*



**BSCHÜSSIG**  
Schweizer Teigwaren seit 1876

**Volg**

**Acht Frischefachberater und Teamleiter Hans Aregger sind für Volg stets im Dienst der Frische und eines frischen Sortimentsauftritts unterwegs.**

## Sie machen den Volg frisch und fründlich

**A**uberginen, Tomaten, Zucchetti und Peperoni liegen reif und knackig nebeneinander. Ein Blick, eine Koch-Idee: Wie wäre es mit einem Ratatouille zum Znacht? Der Tortenboden bei den Beeren inspiriert zu einem fruchtigen Dessert; der Meerrettich beim Lachs macht Lust auf Canapés zum Aperero. Beim Poschten im Dorfladen hat man spontan einige gute Einfälle. So soll es sein. «Das Einkaufen im Volg muss unkompliziert sein und Gluscht machen», hält Hans Aregger, Leiter Frischefachberater, fest.

### Regelmässige Frische-Checks

Eine Ladeneröffnung, ein Umbau, ein neuer Lernender oder einfach das Bedürfnis des Ladenteams: Die acht Frischefachberater stehen mit ihrem Wissen bezüglich Qualitätssicherung, Sortimentsgestaltung, Lagerung oder Präsentation stets kompetent zur Seite. Zudem wird jeder Volg-Laden im Turnus besucht und regelmässig einem Frische-Check unterzogen. Bei diesem geht es in der Regel darum, aus einer bereits guten Präsentation noch ein Quäntchen mehr herauszuholen.

Das können kleine Dinge wie ein guter Tipp sein. «Saisonfrüchte wie Steinobst oder Trauben sollten jetzt auf Augenhöhe liegen», gibt Hans Aregger ein Beispiel.

### Volg ist nicht gleich Volg

Beim Brot spielt der Duft eine wichtige Rolle: Ein warmes, wohlriechendes Brot begeistert jeden. Daher sind im Volg bis Ladenschluss ofenfrische Brote erhältlich. Beim Brot, wie beim Käse oder bei den Milchprodukten, gilt: Der Sortiments-Mix muss stimmen. Ebenso wie eine naheliegende Anordnung. «Es darf nicht sein, dass der Kunde lange nach einem Produkt suchen muss», erläutert Hans Aregger. Auch das Auge soll Freude haben. Doch nicht jeder Volg ist gleich. «Im Welschland herrschen andere Einkaufsgewohnheiten. Dessertprodukte sind deutlich gefragter als in der Deutschschweiz», wissen die Frische-Profis. Und nicht zuletzt benötigen auch die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten von lokalen Produzenten, die von Volg zu Volg unterschiedlich sind, ihr perfektes Plätzchen.



*Frisch-Convenience-Produkte zum Sofortverzehr sind gefragt. Reto Chiesa weiss: Viele knackige Salate sind jetzt ein Muss.*



*Käse portionieren, abpacken und etikettieren: Frischefachberaterin Ruth Thoma (l.) zeigt Volg-Mitarbeiterin Anita Buschor, wie's geht.*



*1.-Jahr-Lernende wie Jana Müller vom Volg Horn erhalten einen Früchte- und Gemüseworkshop im Laden. Praxisnah erläutert Melanie Grob (l.), was wichtig ist.*



Eine ansprechende Präsentation ist kein Zufall: Roger Schneider arrangiert buntes Obst und Gemüse farblich gekonnt.



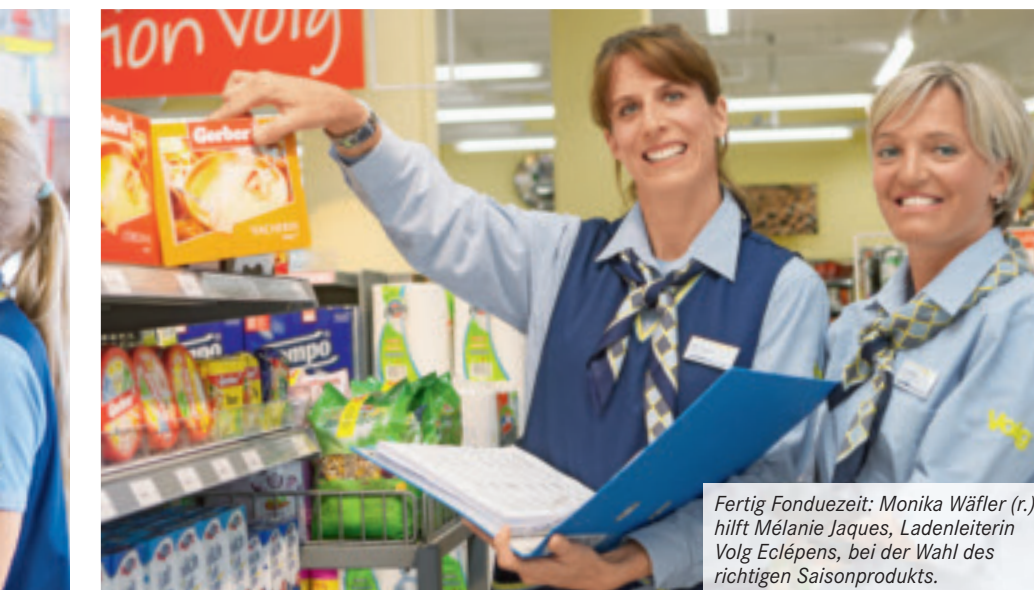
Alles hat seinen Preis. Und zwar den korrekten. Stephan Süß bringt beim Tiefkühlsortiment neue Preisetiketten an.



Suaj Beluli macht den Frische-Check. Ist alles am richtigen Ort, stimmt die Qualität? Seinen Rapport bespricht er danach mit der Ladenleitung.



Ofenfrisch bis Ladenschluss und ein guter Mix: Walter Rüegg, der auch an der «Volg-Academy» Schulungen durchführt, erklärt, worauf es beim Brot ankommt.



Fertig Fonduezeit: Monika Wäfler (r.) hilft Mélanie Jaques, Ladenleiterin Volg Eclépens, bei der Wahl des richtigen Saisonprodukts.



Hans Aregger, Leiter Frischefachberater, koordiniert das Team und entdeckt mit den Einkäufern immer wieder Neuheiten wie die Grill-Gemüseschalen.



Traditioneller seit 1902.

# Traditione**er**



Das Rezept aus 42 Kräutern ist seit 1902 das bestgehütete Geheimnis aus Appenzell.  
Ob pur oder auf Eis, die Kraft und Würze des Appenzeller Alpenbitters ist unverkennbar.  
[www.appenzeller.com](http://www.appenzeller.com)

  
**Appenzeller**

# DAS GRILLIERE ICH HEUTE!



Die Grillsaison 2014 ist eröffnet und von überall steigt einem der feine Fleischduft in die Nase. Ganz schnell überlegt man dann, was und mit wem man selbst grillieren kann.

Überraschen Sie Ihre Gäste mal mit würzigem, zarten Pouletfleisch und knackigem Salat und bringen Sie damit feine Abwechslung auf den Grill. Das Geheimnis für den unwiderstehlichen Geschmack liegt natürlich in der Marinade. Wenn auch Sie Ihr Pouletfleisch mit einer originellen Marinade verfeinern möchten, dann haben wir eine einfache und inspirierende Lösung für Sie. Aus einem Hühnerbouillonwürfel von KNORR lässt sich mit wenigen Handgriffen eine feine Marinade kreieren: einfach den Würfel mit Öl zu einer Paste vermischen und nach Belieben verfeinern, zum Beispiel mit Ahornsirup, Tomatenpüree, Knoblauch und Chilis.

**Sebastien, unser KNORR Chefkoch und grosser Grillmeister, verrät Ihnen eines seiner Lieblingsrezepte.**

Weitere kreative Marinade-Rezepte finden Sie unter unter [www.daskocheichheute.ch](http://www.daskocheichheute.ch)

Grill an und los geht's!



## Zutaten für 4 Personen

- 4 Holzspiesschen
- 3 EL Rapsöl
- 1 Limette
- 1 rote Peperoni
- 1 roter Chili
- 1 EL Koriander
- 400 g Pouletbrustfilets
- 1 Würfel KNORR Hühnerbouillon (Stange)

**Knorrli-Tipp:**  Dazu passen Reis und Salat.

## 1. VORBEREITEN

Bouillon Würfel fein zerbröseln. Limette heiss abspülen und trocken tupfen, dann 1/2 Schale abreiben und 1 Esslöffel Saft auspressen. Roten Chili entkernen und feinhacken. Koriander feinschneiden. Pouletbrüstli und rote Peperoni in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

## 2. MARINIEREN

Bouillon und alle Zutaten bis und mit Koriander gut verrühren. Pouletwürfel und Peperonistücke abwechslungsweise auf die Spiesschen stecken, mit der Marinade bestreichen, ca. 30 Min. marinieren.

## 3. GRILLIEREN

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Pouletspiessli über mittelstarker Glut/auf mittlerer Stufe (ca. 180 Grad) rundum ca. 12 Min. grillieren.



## POULETSPIESSLI

Vor- und Zubereiten: ca. 60 Minuten

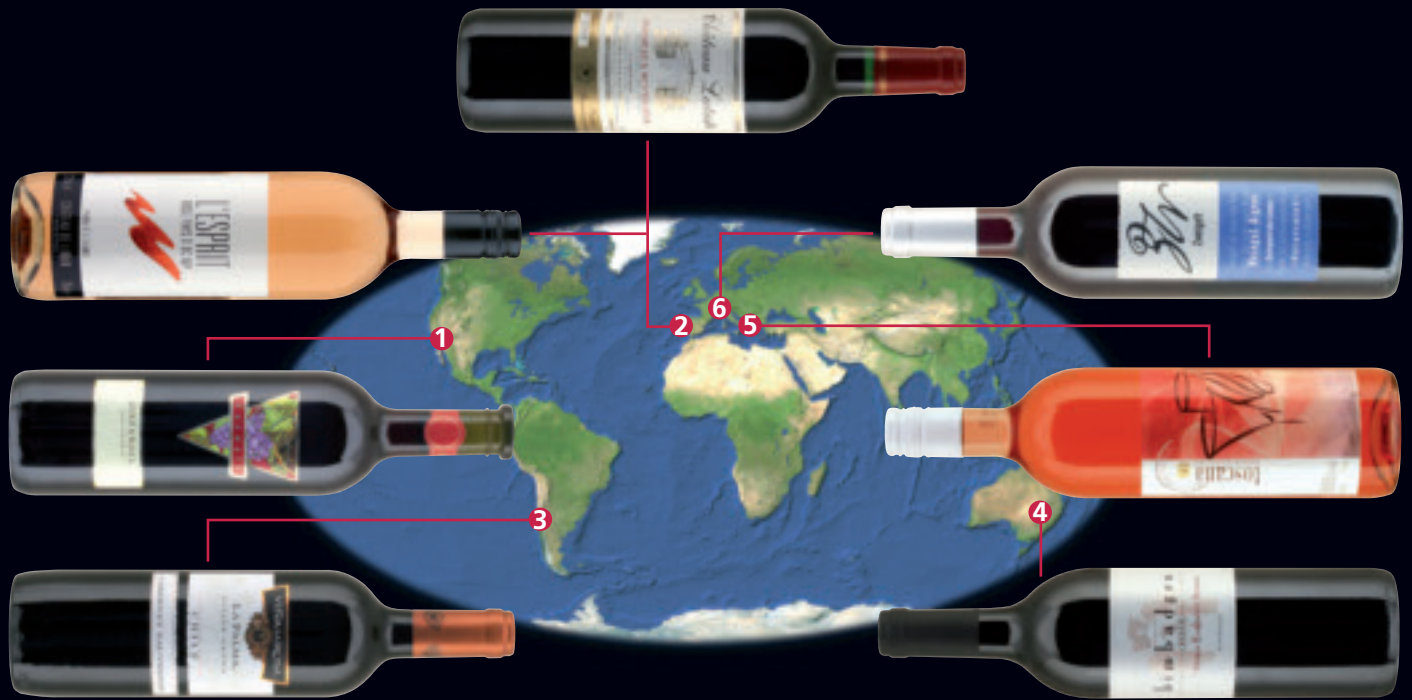
WENN SIE MEHR ANREGUNGEN ZU KREATIVEN MARINADEN SUCHEN, SCHAUEN SIE DOCH MAL AUF [WWW.DASKOCHHEUTE.CH](http://WWW.DASKOCHHEUTE.CH)

## KNORR Hühnerbouillon – Für die perfekte Pouletmarinade

Was wäre ein Pouletbrüstli ohne die perfekte Marinade? Mit der KNORR Hühnerbouillon gelingt jede Pouletmarinade. Und so geht's: einfach den Bouillonwürfel mit etwas Olivenöl zu einer Paste vermengen und das Grillgut damit bestreichen. Für eigene Kreationen können Sie die Grundversion ganz nach Belieben ergänzen und verfeinern, zum Beispiel mit Ingwer, Limettensaft und Honig. Ihrer Experimentierlust sind keine Grenzen gesetzt.



# Diese 7 Persönlichkeiten sollten Sie näher kennenlernen.



## Weingenuß rund um den Globus:

**1 Kalifornien ZINFANDEL CASWELL BRONCO WINERY** Im Gaumen mittelschwer und sehr fruchtbetont. Ein Gute-Laune-Wein für die Party, das gemütliche Zusammensein oder den Filmabend.

**2 Frankreich ROSÉ PAYS D'OC IGP L'ESPRIT** Filigran und blumig. Perfekt für die Gartenparty oder das Sommerfest.

**2 Frankreich CHÂTEAU LATSTE ROUGE BORDEAUX AOC SUPÉRIEUR** Ein kleiner, sehr gut gemachter Bordeaux. Gute Harmonie und viel Frucht in jedem Schluck.

**3 Chile CABERNET SAUVIGNON LA PALMA VIÑA LA ROSA** Kaum im Glas, riecht es nach Cassis, Waldbeeren und schwarzen Kirschen sowie Vanille und Schokolade. Im Gaumen wunderbar exotisch und fruchtig.

**4 Australien SHIRAZ-CABERNET SAUVIGNON-MERLOT HUNTER VALLEY BIMBADGEN** Er ist so charismatisch und sympathisch, dass man eine zweite Flaschen öffnen möchte. Ideal für das Picknick.

**5 Italien ROSATO TOSCANA IGP** Trocken und rassig. Sehr sympathisch, wenn man ein Glas Wein einfach so genießen möchte. Gaumenerfrischung aus der Toskana!

**6 Österreich ZWIGELT WEINGUT AIGNER** Weich, die Frucht mischt sich mit schokoladigen Aromen. Im Finale leicht würzig. Modern und unkompliziert.

Diese Weine sind evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

## Das Haus der Weinkultur.

# mehr zum thema

## Beerenstarke Vielfalt

Backen, kochen, schlürfen, einmachen und Neues wagen: Mit süßen Sommerbeeren lässt sich allerhand Gutes anstellen.



*Frisch vom Feld in die Küche gekullert*

Jetzt ist Beerenzeit! Frisch vom Feld kommen die süßen Früchte in den Dorfläden. Zwischen Feld und Volg liegen oft nur sehr kurze Transportwege: Wenn immer möglich, stammen die Beeren von einem lokalen Bauern und sind als «Feins vom Dorf»-Produkt erhältlich. Zuhause gilt es, Himbeeren, Erdbeeren & Co. rasch zu verarbeiten. Blitzschnell sind Ideen für den Genuss gefragt. Diese hat man mit den Rezepten auf den nächsten Seiten auf der Hand: etwas Gebackenes, Gekochtes, Flüssiges, Eingemachtes oder Aussergewöhnliches? Das «Beeri» brilliert in jeder Zubereitungsart.

*Frische Beeren sind kleine Vitaminbomben. Sie schmecken himmlisch süß oder erfrischend sauer und halten unseren Stoffwechsel fit.*

Anton Wieland vom Pilgerhof Märstetten (TG) beliefert den lokalen Volg sowie weitere nahe gelegene Dorfläden mit Erdbeeren. Er setzt auf besonders geschmacksstarke Sorten. Das Geheimnis für ein gutes «Erdbeeri» liegt für ihn in der Pflege: «Man muss den Erdbeeren so gut schauen, wie seiner Frau.» Dazu kommt das Wetterglück. «Ein schöner Frühling, kein Frost – bis jetzt eine super Saison», freut er sich.



### Brombeer-Crumble

Für 4 Stück:  
100 g **Weissmehl**, 100 g geschälte, gemahlene **Mandeln**, 100 g weiche **Butter** und 80 g **Zucker** zu einem krümeligen Teig verarbeiten, kurz kühl stellen. 4 feuerfeste Formen mit 1 EL Butter einfetten, 400 g **Brombeeren** auf die Formen verteilen, mit etwas Zucker bestreuen. Streusel über den Beeren verteilen und ca. 25 Min. bei 200 °C backen. Mit **Puderzucker** bestäuben und warm servieren.

**Tipp:** mit Schlagrahm oder Vanilleglace anrichten.



### Brombeere: die Blauschwarze

- Saison: bis ca. Oktober
- Je dunkler die Beere, desto mehr Pflanzenfarbstoff Anthocyane enthält sie. Er ist gut für die Gesundheit
- Garten: im Frühling pflanzen. Standort: sonnig. Dornenlose, aufrechtwachsende Sorten (z.B. Navaho) sind auch zum Pflanzen in Kübeln geeignet

## Das Beeri bäckt sich warm

**H**eiss auf Beeren? Dann ab mit den frischen Früchten ins Ofenrohr. Ob amerikanischer Muffin oder englischer Crumble: Beide Naschereien schmecken mit Beeren jeglicher Art. Während man Muffins schon fast an jeder Strassenecke erhält, ist der Crumble (dt. Krümel) hierzulande etwas weniger bekannt. Früchte – im Sommer meist Beeren, im Winter Äpfel und Birnen – werden für die unwiderstehliche Spezialität mit Butterstreuseln überbacken und heiss serviert. Ist das einem jetzt im Sommer zu viel der Hitze, schmeckt der Krümelkuchen kalt oder lauwarm mit einer Kugel Glace dazu.



### Himbeer-Muffins

Für 14 Stück:  
180 g **Butter** mit 180 g **Zucker** und 1 EL **Vanillezucker** schaumig rühren. Nach und nach 3 **Eier** dazugeben und rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. 1 EL **Rum** und 75 g gemahlene **Haselnüsse** dazugeben, 250 g **Mehl** und 1 TL **Backpulver** vermischen, dazusieben und unterheben. 250 g **Himbeeren** unter den Teig mischen. Muffinsform einfetten oder mit Backkapseln auslegen, Teig einfüllen und bei 200 °C 20–25 Min. backen.

**ÖISE  
LADE  
TIPP**

Beeren lieber eiskalt? Ein feines Sorbet-Rezept mit Brom- und Himbeeren finden Sie auf Seite 55.



### Beeren-Flan

Für 4 Formen à 0,7 dl:

1,5 dl **Milch**, 50 g flüssigen **Honig** und 1 längs halbierte **Vanilleschote** in eine Pfanne geben, aufkochen. 2 **Eigelbe** in einer Schüssel aufschlagen, Honigmilch unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen dazugeben. Masse über dem Wasserbad zur Rose kochen (die Masse unter ständigem Rühren bei geringer Hitze langsam erhitzen, bis die Creme bindet. Taucht man einen Kochlöffel ein und pustet leicht auf den Löffelrücken, entsteht bei perfekter Konsistenz eine Art Rosenfigur. Achtung: Die Masse darf nicht kochen, sonst stockt das Ei). Vanillecreme durch Sieb passieren. Mark der Vanilleschote auskratzen, zur Creme geben. 3 Bl. eingeweichte **Gelatine** und 0,5 dl **Vollrahm** dazugeben, im Eiswasser unter ständigem Rühren etwas abkühlen lassen. Förmli mit Wasser ausspülen, mit Klarsichtfolie auslegen, Folie gut glattstreichen, damit der Flan später schön glatt herauskommt. 300 g gemischte Beeren locker einfüllen, Vanillecreme darübergeben, Förmli etwas klopfen, sodass die Masse kompakt verteilt ist. 3–4 Std. kühl stellen, bis die Flans fest sind. Stürzen und servieren.



Für diese zwei Dessertträume heizt man zwar den Herd ein, genießt das Ergebnis später aber angenehm kühl. Die rote Grütze ist eine Sommersüßigkeit aus dem hohen Norden. Ursprünglich werden dafür Himbeeren sowie rote und schwarze Johannisbeeren aufgekocht. Oft gesellen sich Erdbeeren und Kirschen dazu. Oder man nimmt einen Beerenmix, wie es einem gerade beliebt. Mit Ecken und Kanten und einem schönen Innenleben präsentiert sich eine Terrine. Gängig sind vor allem Fleisch- oder Fischterrinen. Dass sie auch süß ein Hit sind, beweist unsere Beeren-Terrine.

## Das Beeri bringt uns zum Kochen

### Johannisbeere: die Süß-säuerliche

- Reift um den Johannistag (24.6.), was ihr den Namen gibt. Saison: bis September
- Es gibt rote, schwarze (Cassis) und weisse Johannisbeeren
- Weil die Beeren wie Trauben am Stiel wachsen, nennt man Johannisbeeren auch «Trübeli»
- Garten: Standort sonnig und windgeschützt, sie ist aber auch mit einem Platz im Halbschatten zufrieden



### Rote Grütze

Für 4 Personen:  
500 g gemischte **Beeren** und 200 g **Zucker** in eine Pfanne geben, erhitzen. 1 längs halbierte **Vanilleschote** dazugeben. 2 EL **Zitronensaft** dazurühren und alles etwas köcheln lassen. 1 EL **Maizena** mit 1 dl **Süssmost** anrühren, zu den Beeren geben, kurz aufkochen. Vanilleschote herausnehmen, Masse in eine Schüssel füllen, auskühlen lassen und anschliessend im Kühlschrank kaltstellen.

**Tipp:** mit Vanillesauce servieren.

# Das Beeri voll flüssig



Auf dem Sunnehof in Boppelsen (ZH) ist die Himbeersaison lang. «Wir führen Sommer- und Herbsthimbeeren», erzählt Landwirt Hans-Heinrich Albrecht. Von Juni bis Ende September kann man sich im Volg Boppelsen und Volg Dänikon über «Feins vom Dorf»-Himbeeren freuen. Himbeeren sind heikle Beeren. «Sie mögen keine Nässe, man muss sie trocken und sorgfältig pflücken und sofort ausliefern», so Hans-Heinrich Albrecht.



## Himbeer-Likör

Für 2 Flaschen à 6 dl:

500 g **Himbeeren** in eine Schüssel geben, mit 7 dl **Wodka** übergiessen. Schüssel mit einem Küchentuch bedecken. 1 Tag ziehen lassen. 2,5 dl Wasser aufkochen, 250 g **Zucker** dazugeben, einige Minuten kochen lassen. Sirup warm zu den Beeren giessen. Schüssel wieder bedecken, 1 Tag ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb giessen, Beeren dabei gut ausdrücken. Likör in Flaschen füllen und beschriften.

**Tipp:** der Likör ist gut mehrere Wochen haltbar.

## Himbeere: die Zarte

- Saison: bis September, ganzjährig als Tiefkühlprodukt erhältlich
- Sind die zartesten unter den empfindlichen Beeren. Daher nur sorgfältig verlesen; bei Bedarf sanft waschen
- Man unterscheidet zwischen Sommerhimbeeren (ab Juni) und Herbsthimbeeren (ab Ende Juli). Erstere wachsen an Trieben, die im Vorjahr gebildet wurden; Letztere an solchen, die im aktuellen Jahr entstanden sind
- Garten: Pflanzzeit Oktober/November

**S**aftig schmecken sie und gut im Saft sind sie auch. Mal kurz auf die Schnelle als alkoholfreier Durstlöscher oder längerfristig gedacht mit Wodka zu Likör eingemacht – die Beere ist auch in flüssiger Form äusserst vielseitig. Ob flüssig, im Gebäck oder beim Kochen: Für den Beeren-«Gluscht» nach der Saison kann man Beeren durch Tiefkühlen haltbar machen. Die empfindlichen Beeren am besten lose auf einem Blech oder einer Alu-Grillschale einfrieren, danach in Gefrierbeutel packen. So behalten sie ihre Form und «vermatschen» nicht. Einzig Erdbeeren friert man am besten als leicht gezuckertes Püree ein.

## Erdbeer-Limo

Für 2 l:

300 g gerüstete **Erdbeeren** durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, 200 g **Zucker** und Saft von 1 **Zitrone** dazugeben. 1 Stück **Ingwer** in feine Scheiben schneiden. Mit 2 dl Wasser in einer Pfanne aufkochen, durch ein Sieb zum Beerenmus giessen, gut durchrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. 1,8 dl Wasser und 12 **Eiswürfel** dazugeben, in Gläser füllen und servieren.





## Heidelbeere: die Trendige

- Saison: bis August
- Sammelte man früher vor allem im Wald. Mittlerweile wird die immer gefragtere Beere vermehrt kultiviert
- Kulturheidelbeeren sind grösser als ihre Wildform
- Garten: kann angepflanzt werden, stellt aber einige Ansprüche an den Boden. So muss er z.B. gleichmässig feucht sein



### Heidelbeer-Risotto

Für 4 Personen:

20 g **Butter** in einem Topf erhitzen, 1 gehackte **Zwiebel** und 400 g **Risottoreis** darin glasig dünsten, 1 **Rosmarinzweig** dazugeben, mit 0,5 dl **GIN** ablöschen, nach und nach 1 l heisse **Gemüsebouillon** dazugeben, alles sämig einkochen lassen. 100 g gewürfelte **Gorgonzola** und 20 g **Butter** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 250 g **Heidelbeeren** unter den Risotto mischen und servieren.

**Tipp:** dazu passen Pouletschenkel oder Lammfleisch vom Grill.

## Das Beeri wagt Neues

**D**ie Beere herzhaft im Hauptgang? Das benötigt schon ein bisschen Wagemut. Der experimentierfreudige Koch wird jedoch belohnt: die rote Johannisbeere passt mit ihrer Form und Farbe schön zur grünen Gartenerbse und ihr süss-säuerlicher Geschmack macht sich zu zartem Fisch oder Geflügel wunderbar. Vorsicht: Da die «Trübeli» rasch zerfallen, nur kurz mitkochen. Mit Hilfe einer Kuchengabel lassen sich die Beeren übrigens ganz einfach von den Rispen streifen. Auch die Heidelbeere wird erst kurz vor dem Servieren ins Risotto gegeben. Bei diesem gibt der würzige Blauschimmelkäse Gorgonzola der süssen Blaubeere geschmackvoll Kontrast.

### Forellenfilets auf Erbsen-Johannisbeeren-Beet

Für 4 Personen:

4 **Forellenfilets** mit Küchenpapier trocken tupfen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, in 1 EL **Butter** beidseitig kurz anbraten und im Ofen bei 75 °C nachgaren lassen. 1 EL **Butter** in einer Pfanne erhitzen, 1 gehackte **Zwiebel** darin andünsten, 300 g **Erbsen** und 250 g **Johannisbeeren** dazugeben. Mit 1 dl **Weisswein** ablöschen, mit 1 EL **Sojasauce**, **Pfeffer** und **Salz** abschmecken. Auf vier Tellern je ein Beet aus dem Erbsen-Beeren-Gemüse anrichten, Forellenfilets darauflegen und servieren.

**Tipp:** mit Salzkartoffeln, Reis oder einem grossen Saisonsalat servieren.





*Pralinato*  
proudly presents



YOUR  
**STAR  
@HOME**  
WIN A PRIVATE  
**PARTY**  
EVENT-TICKETS & MORE  
[WWW.PRALINATO.CH](http://WWW.PRALINATO.CH)



# Pralinato

ALL  NATURAL



- Für unsere PRALINATO «All Natural» verwenden wir Schweizer Rahm und ausnahmslos natürliche Zutaten, ohne künstliche Farb- und Aromastoffe.
- PRALINATO ist bei mindestens 60% der Konsumenten die bevorzugte Qualität.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Find us on:  
**facebook**



### Erdbeer-Chutney

Für 1 Einmachglas:

Einen Drittel von 250 g gerüsteten, geviertelten **Erdbeeren** beiseite stellen, 1 EL **Butter** in einem Topf erhitzen, übrige Beeren und 2 in Streifen geschnittene **Zwiebeln** dazugeben, alles gut andünsten. 150 g **braunen Zucker** dazugeben, mit 1,5 dl **Essig** ablöschen, 1 **Zimtstange**, 1 **Sternanis**, 10 **schwarze Pfefferkörner**, 1 **Nelke** und 1 **Lorbeerblatt** dazugeben und alles gut einkochen. Restliche Beeren untermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und in ein sauberes Einmachglas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp:** passt sehr gut zu Grillfleisch und -fisch sowie Käseplatten.

## Das Beeri geht in die Verlängerung

### Erdbeere: die Beerenkönigin

- Saison: bis ca. September
- Schmeckt vollreif vom einheimischen Feld, ohne langen Transportweg, am besten
- Für möglichst viel Aroma zum Säubern nur in kaltes Wasser tauchen
- Besteht zu 90 Prozent aus Wasser
- Garten: im Juli/August einpflanzen und sich nächstes Jahr über die Früchte freuen



**R**eife Beeren haben eine kurze Lebensdauer. Eins, zwei, drei ist es vorbei mit der Fruchtnascherei. In die Verlängerung geht die Saison durch Einmachen. Am häufigsten finden Konfitüren den Weg ins Einmachglas. Hierbei gibt es regelrecht fruchtige Traumpaare: Erdbeeren harmonieren mit Rhabarber, Himbeeren mit Aprikosen, Nektarinen oder Pfirsichen und Brombeeren, und Johannisbeeren machen sich mit Kirschen gut. Wundervoll cremig wird die Konfitüre mit einem Rahmlikör. Von Indien hat das Chutney den Weg in unsere Küchen gefunden. Die fruchtig-würzigen bis pikanten Saucen passen hervorragend zu Fisch und Fleisch vom Grill sowie Käse.



### Mehr beerenstarke Koch-Ideen

Gefüllter Pouletschenkel mit Beerensauce, Erdbeerrolade oder Beerensorbet: Im **Kochbuch Frühling Sommer** mit 222 naturnahen Saisonrezepten finden Sie weitere Koch-Ideen mit Beeren und andere Köstlichkeiten für den Sommer. Und das Beste: «Öise Lade»-Leser erhalten das Kochbuch **5 Franken günstiger** zum Vorzugspreis von Fr. 34.90!

Bestellen unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch) (Rubrik Aktuell, Kochbücher)



### Himbeer-Konfi mit Rahmlikör

Für 3 Gläser à 200 ml:

750 g **Himbeeren** durch ein Sieb streichen, Fruchtpüree mit 750 g **Gelierzucker** vermischen, in einem Topf kurz aufkochen, 1,5 dl **Appenzeller Rahmlikör** dazugeben, gut vermischen. In heiss ausgespülte Gläser füllen und gut verschliessen. Im Kühlschrank aufbewahren.

30.6. bis 5.7.  
**HENNIEZ**  
IN AKTION\*

**CHF 5.70**  
STATT 7.50

HENNIEZ WÜNSCHT IHNEN EINEN  
ERFRISCHENDEN SOMMER!



\* plus de 1500 Mètres

**Gewinne eine Weltreise  
für zwei!**



*windows of  
freedom  
game*



**Win-Code unter dem Deckel!**

Mehr Info auf [www.nestea.ch](http://www.nestea.ch)

Win-Code unter jedem Flaschenschild von NESTEA lemon 0,5L vom 1.7. bis 31.8.2014. Kein Kaufzwang. Gratis Win-Code unter 8040 808 080. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. NESTEA® ist ein registriertes Handelsmarken des Produkts Nestlé S.A. lizenziert an Beverage Partners Worldwide (Europe) AG. ©2014 Beverage Partners Worldwide (Europe) AG. All rights reserved.

# Wettbewerb

Im Europa-Park oder zu Hause: Bei jedem Freizeit-Vergnügen muss ab und zu eine kleine Pause sein – am besten süss und nussig mit Toffifee und Knoppers.

## Naschen bringt Spass

### WETTBEWERB

Welche beiden Zutaten sind in Toffifee und Knoppers enthalten?

- A: Waffeln und Milch
- B: Haselnüsse und Nougatcreme
- C: Haselnüsse und Caramel

**1.–5. Preis im Wert von je Fr. 790.–**

Ein Erlebnisaufenthalt im Europa-Park mit 1 Übernachtung und 2 Tagen Parkeintritt für 2 Erwachsene und 2 Kinder (max. 4 Personen)

**6.–25. Preis im Wert von je Fr. 200.–**

Ein Europa-Park-Familieneintritt für 4 Personen

**26.–30. Preis im Wert von je Fr. 25.–**

Ein Knoppers- und ein Toffifee-Paket, inklusive einer kuscheligen Plüsch-Euromaus

#### → Mitmachen & Gewinnen

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

Per Telefon: bis 24. Juli 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. Juli 2014 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

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



In 2,5 Sekunden von 0 auf 100: Der Megacoaster Blue Fire ist eine von vielen Attraktionen im Europa-Park, Rust.



**STORCK®**

Süßes für zwischendurch: der Pausensnack Knoppers und Toffifee für die fröhliche Runde.

**A**ctionreiche Achterbahnfahrten, erfrischender Wasserspass, unterhalt-same Shows, attraktive Spielplätze und Themenwelten: Im Europa-Park wird es niemandem langweilig. Klein und Gross bekommen Grossartiges geboten. Mit Toffifee, Knoppers und etwas Glück kann man jetzt einen Aufenthalt im beliebten Freizeitpark gewinnen.

#### Mach mal Pause

Auf einem Familienausflug, bei der Arbeit oder in der Znünpause: Mit Knoppers, dem «Chnusperznüni», und dem köstlichen Toffifee gönnt man sich gerne eine süsse Pause. In beiden Naschereien stecken zarte Nougatcreme und knackige Haselnüsse. Bei Toffifee kommt ein Klecks kräftige Schokolade obendrauf, bei Knoppers sind knusprig gebackene Waffeln mit einem Drittel Vollkornmehl das unvergleichbare Genusserlebnis. Einzelner verpackt sind sie zudem ideal für unterwegs.

# Feldschlösschen verbindet Grillfreunde

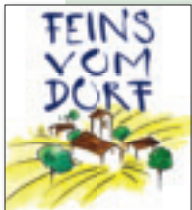


Feldschlösschen  
Original, 10x33cl EW  
**CHF 10.20**  
statt CHF 12.80

Aktion gültig von  
14. bis 19.07.2014



**FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET DIE SCHWEIZ**



## Feins vom Dorf

**In Weiach (ZH) gedeiht Urs Schenkels Kopfsalat, den er seit 20 Jahren anbaut. Ein Jubiläumssalat, der diesen Sommer besonders mundet.**

# Kopfsalat aus Weiach



Von März bis September pflanzt Urs Schenkel alle zwei Wochen neuen Kopfsalat. Bis zur Ernte dauert es je nach Wetter zwischen sechs und acht Wochen. Pro Saison liefert er rund 10'000 Salate aus.



Produzent Urs Schenkel und Volg-Mitarbeiterin Heidi Schenkel mit frisch gepflücktem Kopfsalat vom heimischen Hof.

**K**napp 30 Fahrminuten von der Stadt Zürich entfernt liegt Weiach, ein beschauliches Dorf im Zürcher Unterland, umrandet von grünen Wiesen und Wäldern. Nur das Brummen der Flugzeuge, die ihren Weg nach Kloten suchen, unterbricht hier und da die ländliche Stille auf dem Hof der Familie Schenkel. Urs Schenkel bewirtschaftet den Hof in zweiter Generation, gemeinsam mit seiner Frau und seinen Eltern. «Ich bin der Chef, mein Vater der Angestellte», sagt Urs Schenkel lachend. Seit vielen Jahren baut er Gemüse an, neben Kopfsalat auch Radiesli, Blumenkohl, Kefen, Bohnen, Heidelbeeren, Essiggurken und Chabis.

### 20 Jahre Kopfsalat

Kopf an Kopf reiht sich der Salat auf rund 20 Aren. Und dies seit 20 Jahren. Das milde Klima – Weiach liegt auf 390 Metern über Meer – ist ideal für den Anbau von Kopfsalat. Dieses Jahr konnte Urs Schenkel bereits im März die ersten Köpfe setzen – und sie rund acht Wochen später von Hand ernten und sogleich ausliefern. Einmal täglich bringt Urs den oft noch taufrischen Salat persönlich in den Volg-Laden. «Die Kunden mögen den Salat frisch vom Feld», sagt Heidi Schenkel, Volg-Mitarbeiterin und die Ehefrau von Urs Schenkel. Auf die Frage, was die Qualität seines Kopfsalats ausmache, schmunzelt Urs Schenkel, «das Geheimnis liegt im guten Zureden – und am sonnigen Wetter. Kopfsalate mögen es jedoch nicht zu heiss, zwischen 20 und 25 Grad sind ideal. Kühlt es in der Nacht ab, decke ich sie mit Vlies zu».

### Produkte mit Lokalcharakter

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

Nebst dem Kopfsalat von Urs Schenkel sind im Volg Weiach auch Wein, Honig und Radiesli im «Feins vom Dorf»-Sortiment.



**neu** Novissimo

Im Schweizer Likör «CHrütli Schwur» sind Schweizer Alpenkräuter und Auszüge von Südfruchtschalen aromatisch vereint.

Die genaue Rezeptur für ihren Kräutlerlikör «CHrütli Schwur» würde der Hersteller Lateltn natürlich nie preisgeben. Doch für eines garantieren sie: auf die Schweizer Herkunft der Kräuter. Sorgfältig auserlesene naturbelassene Schweizer Alpenkräuter bilden die Basis für die neue Spirituose.

### Runder Geschmack

Zahlreiche Kräuter wie Pfefferminze, Thymian oder Salbei verleihen dem «CHrütli Schwur» eine Vielfalt an Aromen. Ergänzt wird die Mischung mit Auszügen von Südfruchtschalen, um die leicht bittere Note des exquisiten Likörs einzubinden. Ein runder, ausgewogener Geschmack ist das Resultat. Der «CHrütli Schwur» entspricht der Zeit: Kräuterspirituosens gehören zu der am stärksten wachsenden Kategorie auf dem Markt. Der Schweizer Likör eignet sich als Aperitif, kann «on the rocks» oder in einfacheren wie anspruchsvollen Mischgetränken serviert werden.

# Tradition in der Flasche

Mit Schweizer Kräutern:  
CHrütli Schwur, 30% vol., 700 ml

Fr. 21.90



### CHueli

Für 1 Drink:  
Einige Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben, 2 cl CHrütli Schwur und 6 cl Elmer Citro (oder mehr, je nach Belieben) darübergiessen, mit einer Orangenscheibe dekorieren.



statt Fr. 9.90  
Fr. 7.90

Perfekt für die Sommerparty:  
Monte Santo Prosecco DOC,  
75 cl



statt Fr. 14.50  
Fr. 11.50

Premium-Prosecco:  
Monte Santo Prosecco  
Superiore D.O.C.G.\*, 75 cl



statt Fr. 2.25  
Fr. 1.95

Nimmt Saucen super auf:  
Barilla Fusilli, 500 g



statt Fr. 4.90  
Fr. 4.40

Neues Pesto-Traumpaar:  
Barilla Pesto Basilico e  
Rucola\*, 190 g





# Aperol – das Original seit 1919

Seit 1919 bereits wird der leichte Drink nach unverändertem Originalrezept in Italien hergestellt und hat sich mittlerweile auch in der Schweiz etabliert.

**2** Teile  
Aperol

**1** Teil  
Mineralwasser

**3** Teile  
Prosecco



#### Perfect Serve

Glas halb mit Eis auffüllen, Orangenscheibe und Aperol dazugeben, einen Schuss Mineralwasser dazugeben und mit Prosecco aufgießen.



## Freizeit

*Eintauchen in die faszinierende Sushi-Welt. Alles über den neuen Volg-Kochkurs auf Seite 49.*

**B**eim Sushi rollt's: von innen nach aussen, mal mit Hilfe der Bambusmatte, mal von Hand zu einer Tüte. Je nachdem genießt man später ein Ura-Maki, ein Hitsuji-Maki oder ein Te-Maki. Doch, keine Panik. Was hinter diesen Begriffen steckt, müssen Sie nicht wissen, wenn Sie im neuen Volg-Kochkurs die Kunst des Sushi-Machens erlernen möchten. Die Lust, die vielseitige japanische Spezialität zu entdecken, reicht vollkommen. Und so viel sei bereits verraten: Roher Fisch spielt beim Rollen zwar die Hauptrolle, doch bei Weitem nicht nur.

### Es sprudelt Ideen

Sie möchten schon heute eine Sommerspeise genießen? Dann probieren Sie doch den Siedfleischsalat von NATURENA-Bäuerin Helen Schmid aus. Wer mit seinen Händen lieber Dinge für ein schönes Zuhause schafft, ist bei den neuen NATURENA-Kursen auf Seite 47 richtig. So viele Aktivitäten? Das macht Durst. Darauf ein erfrischendes Mineralwasser. Und wenn die Pet-Flasche leer ist, wissen unsere Teens, was man damit Lässiges machen kann.

**Heisse Ideen für heisse Tage erwarten Sie auf den nächsten Seiten – von Geniessen und Kochen bis Basteln und Dekorieren.**



# Sushi und weitere Sommer-Hits



## Naturena Rezepte

Siedfleischsalat. Seite 45



## Teens

Pet macht Partystimmung. Seite 51



## Volgi & Volgine

Tolle Ferienideen. Seite 53



# Bull Vodka

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

Alkohol verantwortungsvoll konsumieren




**Volg**

Helen Schmid,

NATURENA-Erlebnishof Fricktal

## «Im Sommer mit Bohnen, im Herbst mit Mais»



Helen Schmid's Siedfleischsalat: saisonal wandelbar.

### 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. Helen Schmid und Ehemann Herbert betreiben ihren Erlebnishof im aargauischen Wittnau nach den Richtlinien der IP-Suisse mit Mutterkuhhaltung, Acker- und Rebbau sowie Obstbäumen. Auf dem Hof gibt es zudem eine Vielzahl an Kleintieren zu entdecken.

### Meine Rezept-Geschichte

Der enge Kontakt zu unseren Hoftieren, ihre liebevolle Betreuung sowie die äusserst tierfreundliche Haltung sind mir ein grosses Anliegen. Das sorgt nicht zuletzt für eine ausgezeichnete Fleischqualität. Mit dem Fleisch unserer zehn Monate alten Rinder aus Mutterkuhhaltung bereite ich sehr gerne einen Siedfleischsalat zu. Für 4 Personen schäle ich **1 Zwiebel** und bestecke sie mit **6 ganzen Nelken** und **2 Lorbeerblättern**. Mit **1 geschälten, halbierten Knoblauchzehe**, **1 EL Salz**, **1 EL Pfefferkörnern** und **1 Bouillonwürfel** gebe ich diese in **2 Liter Wasser** und koche es auf. Dann gebe ich **800 g Siedfleisch** vorsichtig hinein, koche es kurz mit, reduziere die Hitze und köchle es zugedeckt ca. 2,5 Stunden. Danach nehme ich die Fleischstücke aus dem Sud und stelle sie ca. 4 Stunden kühl. Jetzt wird das Fleisch in kleine Stücke geschnitten. **200 g gekochte, in 1 cm kleine Stücke geschnittene Bohnen** verteile ich darüber. Für das Dressing hacke ich **1 Zwiebel** fein, vermische diese mit **0,5 dl Apfelessig**, **1 dl Rapsöl**, **1 EL Senf**, **1 TL Mayonnaise**, **1 EL fein geschnittenem Schnittlauch** und **1 EL gehacktem Basilikum**. Mit **Salz, Pfeffer** und **Salatkräutern** schmecke ich das Dressing ab, gebe es über Fleisch und Bohnen und lasse den Salat 1 Stunde ziehen. Auf dem Teller macht sich der Salat schön in einem grossen Salatblatt angerichtet. Als Dekoration Zwiebelringe, je einen Tomatenschnitt, ein gevierteltes Ei und einen Tupfer hausgemachten Kirschsensenf – das sieht toll aus. Im Herbst mische ich statt Bohnen Maiskörner unter den Salat. Den Siedfleisch-Sud kann man übrigens prima für eine Gemüsesuppe verwenden.

Helen

**NATURENA**  
**Quiz**

### Frage des Monats Juli

Wie viele Fussballfelder gross wäre eine Bananenplantage, um den jährlichen Bedarf von Volg abzudecken?

- a) 73 Fussballfelder
- b) 62 Fussballfelder
- c) 51 Fussballfelder

**Tip:** Die richtige Antwort finden Sie in Ihrem Volg Laden im Monat Juli beim Früchte- und Gemüse-Regal.

**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.-**



# SCHÜTZEN SIE DEN TIGER!



**20%**  
Rabatt  
7.7. bis 12.7.2014

Von jedem verkauften Whiskas® Produkt spendet Whiskas® dem WWF 10 Rappen für den Schutz des Tigers.\*



\*gilt für die in der Schweiz vom 7. Juli 2014 bis 16. August 2014 verkauften Whiskas® Produkte

**Steine sprudeln, Beton blüht auf, shabby wird chic und die Naturapotheke wächst vor dem Haus. Die neuen NATURENA-Kurse zeigen, wie das geht.**

## Gestalten

Sie mit!



**Fricktal:**  
Betschalen und -vasen

- ① Fr, 22.08.14, 10–15<sup>30</sup> Uhr  
② Sa, 23.08.14, 10–15<sup>30</sup> Uhr

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

**Programm:** Ob als Früchteschale, bepflanzt mit Blumen oder als Kerzenunterlage, dem Einsatz dieser einzigartigen Schalen sind keine Grenzen gesetzt. Gefertigt werden sie aus Beton, einem langlebigen und witterungsbeständigen Werkstoff. Die Schalen werden in eine Form gegossen und können individuell mit dekorativen Elementen versehen werden.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 15 Jahren

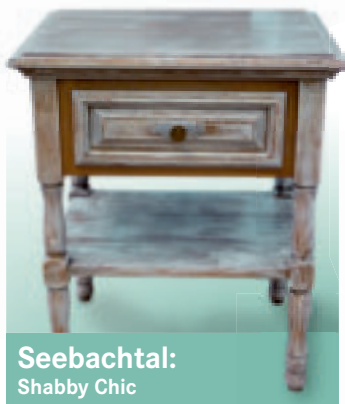
**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

**Mitbringen:** Rundes Plastikbecken mit ca. 25 cm Durchmesser, alter Esslöffel, 1-Liter-Messbecher, Dekomaterial wie Steine, Glasnuggets, Muscheln u.a. sowie grossen, stabilen Behälter für den Transport Ihrer Werkstücke

**Leitung:** Tina Imhof, Ehrendingen, www.bsundrix.ch

**Preis:** Fr. 170.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Betonobjekte inklusive

**Hinweis:** Je nach Witterung und Betonkonsistenz kann es sein, dass die Schalen am Kurstag nicht genügend aushärten. In dem Fall können Sie Ihre Betonobjekte zu einem späteren Zeitpunkt nach Vereinbarung bei der Kursleiterin in Ehrendingen abholen.



**Seebachtal:**  
Shabby Chic

- ① Fr, 29.08.14, 10–16 Uhr  
② Sa, 30.08.14, 10–16 Uhr

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

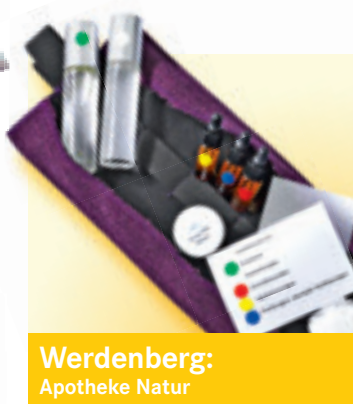
**Programm:** Dank verschiedener Techniken von Shabby Chic können Sie ein mitgebrachtes abgewetztes oder langweiliges Holzmöbel zu einem trendigen Lieblingsstück in weisser Acrylfarbe umfunktionieren. Die Bezeichnung «Shabby Chic» stammt aus dem Englischen und bedeutet «schäbiger Schick». Die stilistischen Kennzeichen von Möbeln im Shabby Style sind vor allem ihr verlebtes Aussehen, das durch künstlich geschaffene Gebrauchsspuren wie abgeplatzten Lack erreicht wird.

**Teilnehmer:** 14 Personen ab 16 Jahren  
**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

**Mitbringen:** 1 Möbelstück, möglichst aus Massivholz, Arbeitshandschuhe, Kleiderschutz, Staubmaske (sofern vorhanden)

**Leitung:** Manuela Bossert, Adligenswil, Marlis Spörri, Buchrain

**Preis:** Fr. 140.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für das Bearbeiten Ihres Möbels im Shabby Style inklusive



**Werdenberg:**  
Apotheke Natur

- ① Sa, 30.08.14, 9<sup>30</sup>–13<sup>30</sup> Uhr\*  
② Sa, 30.08.14, 14–18 Uhr\*

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

**Programm:** Die Pflanzenwelt bietet mit ihrer Hausapotheke aus naturreinen ätherischen Ölen und fetten Pflanzenölen ausgezeichnete Wirkstoffe gegen Keime und Bakterien. Sie lernen die wichtigsten ätherischen Öle kennen, deren Inhaltsstoffe sich zur Desinfektion und Wundbehandlung bei Schürfwunden, Prellungen, Insektenstichen, Blutungen, Kopfweh u.a. besonders bewähren. Anschliessend erstellen wir eine eigene kleine Apotheke mit zwei Roll-ons, drei Mischungen und einem kleinen Balsam. Dazu gibt's ein praktisches Etui zur Aufbewahrung.

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

**Leitung:** Melanie Haltner, Frumsen

**Preis:** Fr. 150.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für Ihre natürliche Haus- und Reiseapotheke inklusive

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



**Zugerland:**  
Quellstein

- ① Fr, 22.08.14, 9–17 Uhr  
② Sa, 23.08.14, 9–17 Uhr

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

**Programm:** Mit Anschauungsmaterial werden Sie an das Arbeiten mit Naturstein herangeführt und lernen von einem erfahrenen Steinbildhauer die Grundlagen, wie Sie einen einfachen Brunnen oder Quellstein herstellen können. Dann geht es mit Hammer und Meissel daran, aus dem unbehauenen Rohmaterial einen kleinen Quellstein oder Teile eines Natursteinbrunnens zu formen. Ihre Ausdauer bei der Umsetzung Ihrer Idee wird zum Abschluss des Kurses mit einem einzigartigen Wasserspiel belohnt.

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

**Mitbringen:** Notizblock mit Schreibzeug, eigenes Material (sofern vorhanden)

**Leitung:** Michael Bauer, Bauersteine GmbH, St. Gallen, www.bauersteine.ch

**Preis:** Fr. 220.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihren Quellstein inklusive

## Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

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

**Anmeldeschluss:** 25. Juli 2014



# Wir halten den Regionen die Stange!

Ein Bier von hier. Volg bietet Ihnen ein frisches Sortiment an regionalen Bieren – jedes davon mit seinem ganz unverwechselbaren Charakter. Warum also in die Ferne schweifen, wenn einheimische Braukunst so hervorragend und variantenreich schmeckt.

**Im Volg. Ist doch naheliegend.**

*Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.*

**Volg**  
frisch und fründlich



# Mit uns haben Sie den Sushi-Dreh raus!

## VORSCHAU

### 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

### BACKE, BACKE BROTE

Von klein bis gross backen Sie sich an diesem Kurs durch die Welt der Brote. Mit verschiedenen Mehlen, in unterschiedlichsten Formen und so manchen Spezialitäten entsteht eine regelrechte Brot-Parade. Dazu gibt es wertvolle Tipps fürs gute Gelingen beim Brotbacken und Teig machen. Zum Schluss gibt's eine reichhaltige Brotzeit mit allem Drum und Dran.

5. NOVEMBER IN GOSSAU

5. NOVEMBER IN OERLIKON

5. NOVEMBER IN AARAU

18. NOVEMBER IN WANGEN AN DER AARE

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

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



Sushi ist sommerlich leicht und, gewusst wie, auch leicht gemacht. Die nötigen Kniffe und Tipps, wie man rohen Fisch, knackiges Gemüse und viele weitere gute Zutaten schmackhaft ins Rollen bringt, erhalten Sie von unseren Koch-Profis. Rollen, füllen, formen: Bei unserem Sushi-Kurs haben Sie den Dreh für die japanische Spezialität schnell raus! Ebenso lernen Sie, wie die Miso Soup zubereitet wird und der Sushi-Reis perfekt gelingt. Die köstlichen Röllchen und Häppchen sind das perfekte Sommergericht und der Hit an jeder Party. Maki, Nigiri oder Sashimi – Insider wissen, wovon die Rede ist. Und Sushi-Neulinge werden sie lieben lernen...

Die  
Teilnehmer-  
zahl ist begrenzt.  
Sichern Sie sich  
Ihren Platz daher  
noch heute.

## «Sushi: roher Fisch kommt ins Rollen» bei...



COOKUK IN AARAU  
MIT SUSANNE VÖGELI:

12. August, 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:

19. August, 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



PETER'S KOCHSCHULE IN  
GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

19. August, 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



CULINEA IN OERLIKON  
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

20. August, 18.30–22.30 Uhr  
[www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)  
Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon

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



# WECKE DIE SONNE!



## JETZT PROFITIEREN

AKTION VOM 7.7.-13.7.14

**8.95**  
statt CHF 10.60



**8.75**  
statt CHF 10.30



**Wow! Was man aus leeren Plastikflaschen alles machen kann! PET sorgt draussen für Pep und setzt die Outdoor-Lichterkette neu in Szene.**

## PET macht Partystimmung



**E**inmal pro Jahr, zur Weihnachtszeit, kramt sie jeder hervor, die Lichterkette für draussen und beleuchtet damit Balkone und Fenstersimse festlich. Spätestens nach Silvester verschwindet das gute Ding wieder – und staubt im Keller oder Estrich vor sich hin. Eigentlich viel zu schade, denn auch im Sommer lassen sich damit tolle Lichteffekte zaubern. Mit leeren PET-Flaschen und etwas Farbe blüht das Weihnachts-Accessoire regelrecht auf! Perfekt für einen lässigen Sommerferienabend mit deinen besten Freunden. Und gemacht ist der blumige Lichtblick weit einfacher als ein «sehr gut» in Mathi oder Physik ...



### Mit PET zum Partylämppli

1. Flaschen reinigen, Etiketten mit heissem Wasser ablösen. Bei grossen Flaschen oberes Drittel, bei kleinen Flaschen die Hälfte abschneiden.
2. Flaschenhals bis kurz unter den Deckel in gleichmässigen Abständen längs einschneiden. Streifenkanten zuspitzen oder abrunden.
3. Deckel mit einem spitzen Messer vorsichtig kreuzweise durchschneiden oder mit einer Ahle durchstechen. Hier kommen später die Lämpchen durch.
4. Blumen auf Zeitungspapier auslegen, aus ca. 20 cm Distanz beidseitig mit Buntlack besprayen, nach Belieben mit einer weiteren Farbe besprühen oder mit Glitzer verzieren, trocknen lassen.
5. Blüten vorsichtig über die Lämpchen stülpen und die Lichterkette einstecken. (Achtung! Die Lichterkette muss für draussen geeignet sein.)

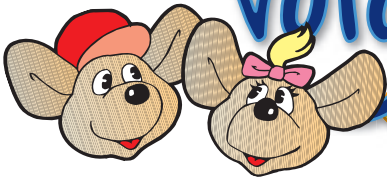


# Heute schon Pause gemacht?



Freizeit

# volgi & volgine



Hol dir das neue HEY!



## Bastle die coolsten Kopfhörer der Welt

Diese Kopfhörer sind mindestens so cool wie die Musik, die daraus tönt! Klebeband und bunter Nagellack sind alles, was du für den Zauber brauchst.



**2.** Sobald der Nagellack trocken ist, klaubst du den Klebstreifen vom Kabel ab. Und dann gibt's nur noch eins: die coolsten Kopfhörer der Welt aufsetzen!

**1.** Befestige um die Kopfhörer regelmässig etwas Klebeband. Bemale dann die Zwischenräume mit Nagellack. Das geht am einfachsten, wenn die Kopfhörer irgendwo hängen.

Pünktlich zur Ferienzeit kommt auch schon das neue HEY. Es liegt ab dem **7. Juli 2014** druckfrisch in deinem Volg bereit – wie immer voll bepackt mit spannenden Storys, kniffligen Rätseln und witzigen Ideen für die Sommerferien.



Bild: Luise/Pixelto

## Spitz die Ohren

Summm! Eine Biene hörst du von Weitem. Eine Mücke auch. Aber eine Libelle fliegt fast lautlos an uns vorbei. Wie stellt das grosse Insekt das an? Sie schlägt ihre Flügel nur 30-mal pro Sekunde, eine Biene dagegen 250-mal!

## Räum mal auf

Nicht dein Zimmer, sondern diese Bilder! Bring sie in die richtige Reihenfolge.





# Jetzt wie von Hand gemacht.



So Cremissimo wie immer.

**AKTION**  
15% Rabatt auf alle Cremissimo  
vom 14. bis 20. Juli 2014



Latte Macchiato\*



Tiramisu\*



Stracciatella\*



Bourbon Vanille



Magnum Classic,  
Almond x6

## MAGNUM

Wir feiern 25 Jahre Genuss



Magnum Silver25\*  
mit Marc de Champagne x4

**AKTION**  
25% Rabatt auf die abgebildeten  
Multipacks vom 21. bis 27. Juli 2014

\*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



**ÖISE  
LADE  
TIPP**



**Die süsseste Erfrischung an kalten Tagen? Natürlich Glace! Möglichkeiten, damit ein feines Dessert zu zaubern, gibt es fast wie Sand am Meer.**



### Himbeer-Brombeer-Sorbet

Für 4 Personen:  
600 g **Himbeeren** und 600 g **Brombeeren** durch ein Sieb in je eine Schüssel streichen. 1 **Zitron**e auspressen. Zu jedem Beerenmus 100 g flüssigen **Honig** und die Hälfte vom Zitronensaft geben, gut durchmischen und in einer Glacemaschine zu Sorbets gefrieren. Himbeer- und Brombeersorbet in je einen Spritzsack ohne Tülle geben, beide Säcke zusammen in einen dritten Spritzsack geben. Diesem eine Sterntülle aufsetzen und das Sorbet so zweifarbig in Gläser dressieren.

**Tipp:** Wer keine Glacemaschine besitzt, stellt die Sorbets in je einer flachen Schüssel in den Tiefkühler, dabei immer wieder durchrühren. Das Fruchtpüree erhält dann eher die Konsistenz einer Granita.

**B**rennt die Sonne und tropft der Schweiß, würde man für eine Erfrischung meilenweit gehen – muss man aber zum Glück nicht. Im Dorfladen ist der Tiefkühler voll mit Glaces für jeden Gluscht. Dabei hat man nicht nur zwischen verschiedensten Geschmacksrichtungen die Wahl. Glaces unterscheiden sich auch in ihrer Art. Rahmglaces begeistern mit ihrer Cremigkeit, Sorbets mit einem besonders hohen Fruchtanteil und Wasserglaces sind die Schlankmacher unter den eiskalten Stars.

### Vanille, der Liebling

Dank den grossen Bidons ist auch zuhause jederzeit Glace-Zeit. In den praktischen Behältnissen steckt genügend Eiscreme, um die Gästeschar nach dem Grillfest oder der Kinderparty mit dem Sommerdessert Nummer 1 zu verwöhnen. Die beliebteste Sorte – da ist man sich rund um den Erdball einig – ist Vanille. Mit Meringues, Rahm, feinen Dessertsaucen oder frischen Saisonfrüchten zaubert man damit immer wieder neue tolle süsskalte Überraschungen auf den Gartentisch. Wer etwas mehr Zeit in einen Glace-Traum investieren möchte, landet mit dem Himbeer-Brombeer-Sorbet einen doppelt fruchtigen Coup(e).

*Mit den grossen Glace-Bidons und weiteren süssen Zutaten wie Rahm, Meringues und Dessertsaucen sind feine Glace-Kreationen schnell und einfach angerichtet.*



NUSSIG, KNUSPRIG,  
KNACKIG



## Die Nussgebäck-Spezialität von Kambly

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Aktion gültig vom 16.06.14 - 21.06.2014

**STELLA  
D'ARGENTO**

### Kostbare Augenblicke genießen

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



## Zucchini-Salat mit Knäckebrot

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Senf
- 1 TL Zucker
- 1 EL Haselnüsse, gemahlen
- 4 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 150 g Rahmkäse, in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Haselnüsse, grob gehackt
- 8 Pfefferminzblätter, grob gehackt
- 12 Sch. Knäckebrot
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis und mit gemahlene Haselnüsse in eine Schüssel geben, zu einer Sauce verrühren.
2. Pfefferminzblätter dazugeben und gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Auf Knäckebrot anrichten, sofort servieren.

Zubereitung: 25 Min.



## Curry-Wurst-Omelette

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Olivenöl
- 4 Grillwürste, z.B. Argentinos, in Rädchen geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 8 Cherrytomaten, halbiert
- 1 Peperoncini, gehackt
- 2 TL Currypulver
- 6 Eier
- 2 dl Milch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Würsträdchen dazugeben, anbraten. Zwiebel, Tomaten und Peperoncini dazugeben, etwas andünsten. Currypulver dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten.
2. Eier und Milch gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Gemüse in die Pfanne geben, alles auf kleiner Flamme 10 Min. stocken lassen.
3. Omelette in vier Stücke schneiden, auf Tellern anrichten.

Zubereitung: 30 Min.

**Tipp:** ergänzt mit einem Blattsalat ergibt diese eine Hauptmahlzeit.



## Green-Hörnli und Ghackets

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hörnli
- 1 Broccoli, in kleine Röschen geteilt
- 1 Peperoni, grün, klein gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 700 g Rindshackfleisch
- 1 EL Mehl
- 2,5 dl Rotwein
- 1 dl Wasser
- 100 g Spinat, frisch
- 180 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Salzwasser in einem grossen Topf zum Sieden bringen, Hörnli, Broccoli und Peperoni hineingeben. Wenn das Gemüse weich und die Hörnli gar sind, in ein Sieb abschütten.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Hackfleisch dazugeben, mitdünsten.
3. Mit Mehl bestäuben, mit Wein ablöschen, Wasser dazugeben, etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 1 EL Olivenöl in einen grossen Topf geben, Spinat dazugeben. Gemüse-Hörnli ebenfalls dazugeben, alles gut vermischen, abschmecken. Crème fraîche unter das Hackfleisch mischen und zusammen mit den Green-Hörnli servieren.

Zubereitung: 45 Min.

**Tipp:** statt frischen Spinat Rucola verwenden. Die Gemüse-Hörnli können gut vorbereitet werden.

**züger**  
frischkäse

Us dä Milch vo  
dä Lisa.

D'Frischchäs-Produkt  
vo Züger.

*Muuh,  
das isch  
frisch!*  
d'Lisa

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

Züger Mozzarella, Mascarpone,  
Ricotta und Frischkäse – jetzt im Kühlregal

\* In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

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

**sbrinz**  
SWITZERLAND

**bon app sbrinz**

weplac



## Tassen-Risotto

Zutaten für 2 Personen:

- 2 EL Butter
- 2 Tassen Risotto-Reis
- 3 Tassen Bier
- 2 Tassen Gemüsemischung, z. B. Erbsen, Frühlingszwiebeln, gehackt, Tomatenwürfel, gehackt
- 3 EL Reibkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter in einer Pfanne erhitzen, Risottoreis darin glasig dünsten.
2. 1 Tasse Bier dazugießen, etwas quellen lassen.
3. Das Gemüse zum Reis geben, nach und nach restliches Bier dazugießen.
4. Reibkäse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 20 Min.

## Chili con Pesce

Zutaten für 4 Personen:

- 1 D. Thon, in Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 D. Pelati
- 1 D. Weiße Bohnen
- 1 D. Mais
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Koriander, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl vom Thon in einen Topf ableeren. Zwiebeln darin andünsten.
2. Pelati, Weiße Bohnen und Mais dazugeben, mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Thon in Stücke zupfen, ebenfalls in die Sauce geben, kurz mitwärmen, auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren.

Zubereitung: 25 Min.

Tipp: mit frischem Baguette-Brot servieren.



## Stockwerk-Steaks

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Steaks
- 4 Brotscheiben
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 150 g Roquefort, in Würfel geschnitten
- 3 EL Basilikum-Pesto aus dem Glas
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill bei starker Hitze beidseitig grillieren, von der Glut an den Rand ziehen.
2. Roquefort auf den Steaks verteilen, etwas andrücken, mit Tomatenscheiben belegen, mit Alufolie bedecken, bei kleiner Hitze ca. 10–15 Min. ziehen lassen.
3. Brotscheiben auf dem Grill anrösten, belegte Steaks darauflegen, je etwas vom Pesto über die Tomaten verteilen und servieren.

Zubereitung: 40 Min.



## Tomatentartelette

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blätterteig, rechteckig, ausgewählt
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 3 EL Mandeln, gemahlen
- 1 Ei, aufgeschlagen
- 4 Basilikumblätter, gehackt
- 100 g Feta, gewürfelt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Blätterteig in 4 gleiche Stücke schneiden, rundum einen kleinen Rand nach innen umlegen.
2. Mandeln auf den Rechtecken verteilen, mit Tomatenscheiben belegen.
3. Basilikum zum Ei geben, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Tomaten verteilen. Feta darüberbröseln und im Ofen bei 200 °C 12–15 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min.



Party-Time!  
Warum bis  
zum Weekend  
warten?



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



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

DER PERFEKTE APÉRO MIT SANTA MARIA

**IN AKTION!**  
VOM 30.06. – 05.07.2014

Heineken 6x50cl DS  
**CHF 9.90**  
statt CHF 14.40



Heineken 6x25cl EW  
**CHF 6.50**  
statt CHF 8.10



**JETZT ZUGREIFEN!**

\*Heineken 6x25cl EW nur regional erhältlich



## Kaffee-Colada

Zutaten für 4 Personen:

- 2 dl Vollrahm,  
steif geschlagen
- 1 Pack Vanillezucker
- 600 g Naturejogurt
- 1 Msp. Zimt
- 1 Espresso, kalt
- 1 TL Instantkaffee
- 2 EL Puderzucker
- 2 EL Kakaopulver



Zubereitung:

1. Rahm kühlstellen. Vanillezucker, Jogurt, Zimt, Espresso und Kaffeepulver in eine Schüssel geben, gut verrühren.
2. Schlagrahm sorgfältig unter die Jogurt-Creme mischen, auf 4 Latte-Macchiato-Gläser verteilen.
3. Puderzucker und Kakaopulver vermischen, auf die Coladas geben und mit Löffeln servieren.

Zubereitung: 15 Min.

**Tipp:** für den einfachen Transport in Einmachgläser abfüllen.

## Pita-Chips

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pack Pita-Brot
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Chiliflakes
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 2 Knoblauchzehen, gepresst



Zubereitung:

1. Pita-Brote quer halbieren. Jede Hälfte in Drittel schneiden, diese wiederum in 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Olivenöl, Chiliflakes, Kräuter und Knoblauch in eine grosse Schüssel geben, vermischen. Pita-Streifen dazugeben, mit dem Gewürzöl gut vermischen
3. Pita-Streifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, im Ofen bei 200 °C 6–8 Min. knusprig rösten. Auf einem Gitter auskühlen lassen und in einer Vorratsdose aufbewahren.

Zubereitung: 20 Min.



## Zitronen-Pie

Zutaten für 1 Torte:

- 1 P. Vanillepudding
- 1 Biscuitboden, hell
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 200 g Erdbeeren, gerüstet

Zubereitung:

1. Pudding gemäss Packungsangabe zubereiten. Zitronenschale und 2 EL vom Zitronensaft in die Creme einrühren.
  2. Creme auf dem Biscuitboden ausstreichen, kaltstellen, bis der Pudding festgeworden ist.
  3. Mit Erdbeerstücken garnieren und servieren.
- Zubereitung: 25 Min. + 1 Std. auskühlen lassen



# Lieblingsrezept +k

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

**Kikkoman, zum Würzen das Beste.**

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

**kikkoman**  
seasoning your life

## In solid rumantsch

Jau ma regord anc dad ina grillada tut speziala. Jau aveva forsa 7 onns. Nus eran ina rotscha uffants: mia sora, mes cusrin e mia cusrina, trais savrinas ed jau. Ensemen cun nos-sas mammas e noss tat avain nus l'emprim fatg ina spassegiada tras il gaud. Il tat aveva da mussar e declerar dal tut e nus uffants eran fascinads, tge ch'el saveva tut. El aveva in dun tut spezial da raquintar istorgias e filistuccas da pli baud.



Uschè  
simpel ed  
uschè bun

Suenter la spassegiada essan nus turnads fin Plaun Rensch ed avain fatg ina grillada. Il tat ha procurà per in bel fiu e nus uffants avain tscher-tgà in fist per metter si ina servela. Per nus uffants era il brassar la servela gia ina mesa aventura. Guardar en il fiu e vesair co che la servela vegnia plaunet brina ed adina puspè prender il fist or dal fiu ed emprovar, sch'ella è forsa gia buna.

Anc oz è ina buna grillada insatge delizius. I na dovra betg bler e tuts èn cuntents. Ed jau manegel propi tuts, era quels che na mangian nagina charn. Per lezs datti in spidun cun tocca da legums. Quai è segir era bun, ma sin mes spidun tutga la liongia, saja quai ina servela u in'otra. Pir per il dessert dastgi dar insatge auter che charn, e quai è il bler ina banana emplenida cun tschigulatta, fatga en folia d'aluminium per stgaurdar en la burnida.

Marina Wyss

Marina Wyss

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass ...

● ● ● Sie die Rezeptdatenbank auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) bei keinem Ihrer Sommerpläne im Stich lässt? Ob

Sie ein Picknick oder eine Grillparty planen, sich kulinarisch auf Ihr Ferienland einstimmen oder ein im Urlaub entdecktes Gericht nachkochen möchten: Die über 1000 Rezepte sind unter anderem nach Rubriken wie «Feiern/Einladen» oder «Länderküche» unterteilt. Sie können natürlich auch nach Zutaten oder Stichworten suchen. Und nach dem Genuss? Lassen Sie uns wissen, wie es Ihnen geschmeckt hat, und bewerten Sie das ausprobierte Gericht mit Sternen und eventuell einem persönlichen Kommentar. Übrigens: Auf der kostenlosen Volg-App ist die Rezeptdatenbank ebenfalls enthalten und liefert gute Ideen, wo immer Sie sich gerade befinden.



Uschi Nagel aus Müselbach (SG) erinnert sich gerne an den ersten, alleinigen Einkauf ihres Sohnes Reto.

## Uschi Nagels Volg-Geschichte ...

### ... heisst «200-Franken-Nötli»

Bis Anfang der 80er-Jahre gab es in unserem Dörfchen Müselbach einen Volg-Laden, wo jeder jeden kannte.

In der damaligen UFA-Revue war eine 200-Franken-Note abgebildet. (Die gab es damals in Wirklichkeit noch nicht.) Unser Sohn Reto, etwa 5- oder 6-jährig, entdeckte die Note, schnitt sie aus und glaubte, einen guten Fund gemacht zu haben! Er teilte mir mit, dass er mit diesem «Nötli» nach Müselbach (1 km) in den Volg laufe, um ein Päckli Caramelchöpfli-Pulver zu kaufen. Vermutlich war es sein Lieblingsdessert. Ich unterstützte ihn bei seinem Vorhaben, half ihm in den Rucksack samt den 200 Franken und Reto machte sich zufrieden auf den Weg. In der Zwischenzeit telefonierte ich mit der Filialeiterin und klärte sie auf über den Besuch, den sie bald erhalten würde. Sie solle das Gewünschte einpacken, ich bezahle es beim nächsten Einkauf. Gesagt, getan! Nach einer ganzen Weile kam ein stolzer Reto nach Hause und war glücklich, dass er seinen ersten alleinigen Kauf erfolgreich gemeistert hatte. Dieses Dessert hat sicher noch besser geschmeckt! Viele, viele Jahre später wurde diese lustige Begebenheit an seiner Hochzeit nochmals aufgefrischt! Solche «Unternehmungen» waren dazumal noch möglich! Und die 200-Franken-Note gibt es in der Zwischenzeit wirklich!

Volg-Geschichten an: Volg Konsumwaren AG, «Volg-Geschichten», Postfach 344, 8401 Winterthur oder per Mail an [oeise.lade@volg.ch](mailto:oeise.lade@volg.ch)



**Produktnachweis:** Die Fausthantel von Seite 16 ist von Och Sport, ochsport.ch; das Kindergartentäschli «Yöö» von Seite 17 vom Mogli Chinderlade; mogli-chinderlade.ch

## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Einer von 50 Einkaufsgutscheinen von Stöckli Outdoor Sports im Wert von je Fr. 50.- geht an Leserinnen und Leser aus Neuendorf, Bronschhofen, Kloten, Langendorf, Weinfeld, Rothenthurm, Aeschi, Splügen, Russikon, Henggart, Winterthur, Malters, Jona, Schleithelm, Hägendorf, Entlebuch, Schangnau, Andelfingen, Volketswil, Olten, Nänikon, St. Gallen, Muhen, Jegenstorf, Zug, Affoltern a. A., Eischoll, Belp, Luzern, Roggliswil, Forch, Ramlinsburg, Niederbipp, Sachseln, Schwarzenberg, Zumikon, Oltigen, Rapperswil, Pratteln, Mörschwil, Gähwil, Rongellen, Gächlingen, Teufenthal, Ebnat-Kappel, Rüti, Humlikon, Zunzgen, Embrach und Winkel. Fünf Leser gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein über Fr. 50.-; zehn Leser je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.-.

Lösungswort 01/14: «Schweinhalsbratenstück»

### Auflösung des Buitoni-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 04/14: Antwort C, Buitoni Pizza Classica eckig

## Gewinnen mit Buitoni



Gewinnerin Rosmarie Baumgartner aus Richterswil mit Daniel Höhn, Volg-Produktmanager Milchprodukte/Käse/Eier/Backwaren (I.), Susanne Däscher, Volg Wädenswil, und Rolf Matti, Key Account Manager Nestlé.

Den 1. Preis, eine Woche Ferien in Italien für 4 Personen im Wert von Fr. 5000.-, gewinnt Rosmarie Baumgartner aus Richterswil. Der 2. Preis, ein Wochenende im Tessin für 2 Personen im Wert von je Fr. 1500.-, geht an Walter Schwab aus Hofboden. Den 3. bis 12. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von je Fr. 100.-, gewinnen Erika Bucher aus Lommiswil, Jeannette Schmid aus Lohn, Sabine Baur aus Bonstetten, Gertrud Wagner aus Wernetshausen, Marcel Hirschi aus Oerlingen, Maria Imesch aus Zizers, Mirjam Winter aus Umiken, Margrit Buser aus Ormalingen, Bernadette Cadosch aus Watt und Walter Brot aus Domat/Ems. 18 weitere Leser erhalten je ein Pizzaset, inkl. Schneider und Blech, im Wert von je Fr. 30.-.

## De grünen Duume



Bild: uschi dreierucker/pixelio.de

Bei feuchter Witterung werden die Erdbeerfrüchte oftmals von Grauschimmel und anderen Krankheiten bedroht. Aber auch anhaltende Trockenheit ist nicht wünschenswert, weil dann kleinere Früchte gebildet werden als bei ausgeglichener Feuchtigkeit. In beiden Fällen ist die Lösung eine Mulchunterlage, idealerweise aus trockenem Material wie Stroh. Die Widerstandskraft der Pflanzen gegen Pilzkrankheiten

lässt sich zudem mit Schachtelhalm-Präparaten verbessern. Die Pflanzen werden mehrmals behandelt, eventuell unter Zusatz von Algenmehl. Wer seine Erdbeeren durch Vermehrung verjüngen will, sollte die reichtragenden Mutterpflanzen mit Etiketten oder mit Stäbchen kennzeichnen. Um die Wurzelbildung der Ausläufer zu fördern, verteilt man reifen Kompost zwischen den Reihen. Man belässt allerdings nur die kräftigsten Ausläufer der ertragreichsten Pflanzen. Alles andere wird am besten sofort entfernt.

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» 08/14  
erscheint am  
28. Juli 2014



Baeckeoffe, Bibbeleskäs oder Pissaladière – das klingt nach weiter Ferne. Dabei genießt man diese Köstlichkeiten bereits unweit der Schweizer Grenze.

## Mit Leichtigkeit zur Köstlichkeit



Anlässlich der Leichtathletik-EM im August in der Schweiz nehmen wir kulinarisch alles auf die leichte Schulter und machen Leibgerichte mit einfachen Tricks zu Leichtgerichten.

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





# Ohne

# Kompromisse – Natur pur.



Unser bestes Stück Natur.

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



### Schweins-Nierstück mariniert

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



### Bündner Rohschinken

Die Delikatesse aus den Bündner Bergen ist ein vorzüglicher Begleiter zu Melonen.



### Lyoner

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

### Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

#### Glückliche Tiere

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

#### Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

#### Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

#### Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

#### Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse