

öise lade

Küche
aktuell

Feine Grüße von
«ennet dä Gränzä»

Mit Leichtigkeit
zur Köstlichkeit

Im Themenheft ab Seite 29



Extra fin⁴.



NEU
im Volg

Voll Korn,
voll schlau.



DAR-VIDA extra fin Pocket-Packs Miel, Olives und Thym & Sel sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



39

Feins vom Dorf
**Nusstorten
aus Ftan (GR)**



Editorial

Kaum ist die Fussball-Weltmeisterschaft vorbei, steht bereits das nächste sportliche Grossereignis quasi («in den Startlöchern»): Vom 12. bis 17. August und erst zum zweiten Mal überhaupt finden die Leichtathletik-Europameisterschaften in unserem Land statt. Etwa 1400 Top-Athleten aus 50 Nationen

Beeindruckende Leistungen

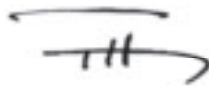
werden im Zürcher Letzigrund um Ruhm, Ehre und natürlich vor allem um die begehrten Medaillen kämpfen. Obwohl ich es sportlich lieber etwas gemütlicher angehe, bin ich von den teilweise schier unglaublichen Leistungen dieser Spitzensportler immer wieder beeindruckt und werde sicher bei der einen oder anderen Disziplin vor dem Fernseher mitfiebern.

Nicht weniger beeindruckend sind aber auch die Leistungen der jungen Nachwuchssportler, die Volg mit finanziellen Beiträgen unterstützt. Ebenso engagiert und diszipliniert und mit gleich viel Herzblut wie ihre grossen und bekannten Vorbilder trainieren sie eisern, um selber einmal an nationalen und internationalen Wettkämpfen – ob im Dressurreiten, Radfahren, Judo oder in einer anderen Sportart – mit am Start sein zu dürfen. Einer dieser aktuell 14 von Volg gesponserten Jugendlichen ist der Leichtathlet Benjamin Gföhler. Im «Mehr zum Thema» (ab Seite 29) präsentiert er interessante Highlights und Tipps zur Leichtathletik-EM, die man auf keinen Fall verpassen sollte.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



24

In eigener Sache.
**Militärbiscuits
Antreten
zum Apero**

29

Das Themenheft
**mehr zum
thema**
Leicht & athletisch

Küche aktuell **5**
**Feine Grüsse von
«ennet dä Gränzä»**



5 Küche aktuell

Feine Grüsse von
«ennet dä Gränzä»

9 Kochschule

Kochen lernen von Profis

12 Einfach & bequem

Servus, Wiener Hochgenuss!

14 Weinerlebnis

Hüerägüet und buonissimo

16 Typisch Schweiz –

Typisch Volg

Hochgenuss aus den
Appenzeller Bergen

18 Volg. Im Dorf daheim.

Dorfporträt Seelisberg (UR)

21 Hausmarke

Wiener Kaffeehauskultur für zuhause

22 Novissimo

Neu im Volg

**24 In eigener Sache.
Militärbiscuits**

Antreten zum Apero

27 Dorfladen

Mit einem Prosit in die Pension

29 Mehr zum Thema

Leicht & athletisch

37 Wettbewerb

Gewinnen mit Energizer

39 Feins vom Dorf

Nusstorte aus Ftan (GR)

41 Aktueller Tipp

Das Schweizer Spitzensalz

45 Freizeit Kochkurs

Kochen ist Männersache

47 Naturena Rezepte

Edith Jägers Ofengemüse

49 Naturena Swissness

Erlebnistage im Herbst

51 Freizeit Naturena

Die Kurse im September

53 Volgi & Volgine

Schlau wie ein Bauer

55 Saison

Sommergemüse:

Das schmeckt nach Sonne

14



Weinerlebnis
**Hüerägüet
und
buonissimo**



AKTION
vom 28.07 - 02.08.2014



RAMSEIER

Die Kraft der Natur



RAMSEIER steht für
✓ Schweizer Obst
✓ 100% natürlich
✓ ohne Zuckerzusatz

natürlich Ramseier

ramseier.ch

planet-luzern.ch

**REITE AUF
DER NEUEN
GESCHMACKS-
WELLE.**

**PUNKT
FÜR DICH**

**NEU
AUCH MIT
PASSIONS-
FRUCHT**



Erhältlich bei Volg in 150cl PET
in kleinen Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Feine Grösse von «ennet dä Gränzä»

**Gleich nach der Schweizer Grenze grü-
sen uns fremde Sprachen, Dialekte und
nicht zuletzt allerhand Köstlichkeiten
mit eigentümlichen Namen.**

Man muss nicht weit gehen, um eine andere kulinarische Welt zu entdecken. Bereits «ennet» der Schweizer Grenze erwarten uns mehrere Länder mit Spezialitäten, die sich exotisch anhören: Baeckeoffe, Bibbeleskäs, Bagna Cauda, Palatschinken, Pissaladière oder Zwetschgendatschi – das klingt nach fremder, weiter Welt. Dabei geniesst man diese Köstlichkeiten im nahen Elsass, Schwarzwald, Tirol, Piemont, Bayern oder in den französischen Savoyen. Die kulinarischen Grösse lassen sich auch in unsere Küchen holen und haben als Appetithäppchen jeweils eine kleine Geschichte zu erzählen. Beim Genuss regelrecht an die Grenzen gehen? Das können Sie auf den nächsten Seiten. →

Würzig-warmes aus dem Piemont

Ein Fondue im Sommer? Im Piemont gehört ein solches zu den typischen Gerichten. Bagna Cauda heisst das Gericht. Dabei wird knackiges, rohes Gemüse in eine warme (Cauda) würzige Sauce (Bagna) aus Sardellen, Knoblauch, Olivenöl, Butter und Zitronensaft getunkt. Mmmh!



TIPP

Viva Italia, auch beim Wein: Der italienische Weisswein Pinot Grigio di Sicilia IGP begleitet das norditalienische Gericht erfrischend.

Bagna Cauda

Ein norditalienisches Sommerfondue, bei dem knackiges Gemüse in einer würzigen Sauce landet.

Küche aktuell

Innen Fleisch, aussen Teig.
Die mit Fleisch und Kräutern
gefüllten Elsässer Fleisch-
schnecken werden mit
etwas Bouillon serviert.



TIPP

Der Schweizer Roséwein
Dôle Blanche AOC Valais
macht das Fleischgericht mit
seiner Eleganz fruchtig leicht.



Fleischschnecke

Klassiker aus dem Elsass

Dass «Fleischschnecke» Fleischschnecken
heißt und «Baeckeoffe» Backofen
meint, ist naheliegend. Beide Gerichte
sind Klassiker aus der Elssässer
Küche. Die Geschichte des Eintopfs
«Baeckeoffe» hat sich richtig gewas-
chen: Am wöchentlichen Waschtag
brachten früher die Dorffrauen
jeweils ihre Terrinenform zum
Backofen des Bäckers. Dort nutzten
sie dessen Restwärme aus, liessen das
Gericht stundenlang vor sich hin
schmoren und nahmen es abends
fixfertig mit nach Hause.



Baeckeoffe

Gut Ding will Weile haben. Das gilt auch
für diesen Eintopf. Das Fleisch wird über
Nacht gebeizt und später mit weiteren
Zutaten knapp 2 Stunden geschmort.



Saurer Käs



TIPP

Spritzig und süffig, ist
der Féchy AOC La Côte
ideal als Aperitif und zu
Zvieri-Plättli-Mahlzeiten
wie dem Saurer Käs.

Wer hätte gedacht, dass wir
Schweizer aus dem Käseland
Nummer 1 im bayrischen Allgäu
eine Käsespezialität entdecken,
die wir so noch nie gegessen
haben? Zum Vesper auf der
Hütt'n gabs es Saurer Käs und
Brot. Dafür wird ein würziger
Käse in einer kräftigen Vinaig-
rette mit Zwiebeln und Kümmel
mariniert. Ein durch und durch
starkes Käsegericht!

Ein kaltes Käsegericht mit kleinem
Aufwand. Eine Vinaigrette macht
den Rotschmierkäse fein säuerlich.



Eine Pizza mit viel Geschmack. Sie wird im Süden Frankreichs an vielen Ständen angeboten.

Salade montagnarde



Ein Blattsalat der Berge auf Savoier Art. Der Kopfsalat wird mit Bergkäse, Bratkartoffeln und Rohschinken angereichert.

Pissaladière

Tartiflette nennt sich ein berühmter französischer Händöpfelgratin. In den Savoyen wird gern ein Salade montagnarde dazu serviert – urchig wie das Bergler-Leben mit Bratkartoffeln, Rohschinken und natürlich Bergkäse. Bei einem Ausflug ans Meer im Süden Frankreichs entdeckten wir die Pissaladière. Eine Pizza mit Zwiebeln, Sardellen und Oliven. Der Name entspringt allerdings nicht vom Wort Pizza, sondern vom feinpürierten Sardellenpüree «Pissalat».

Urchiges aus den Savoyen und Südfrankreich

Zwetschgendatschi



Die bayrische Spezialität benötigt etwas Zeit, dafür hat man gleich ein ganzes Blech voll von dem herrlichen Kuchen, der mit Schlagrahm serviert wird.

Süßsaurer aus Bayern

Hier in Bayern haben sie uns ja ganz schön «deppert og'schaut», als wir im Café den Zwetschgenkuchen bestellten. «Zwetschgendatschi meinen Sie?», wurden wir gefragt. Das kommt angeblich vom mittelhochdeutschen «datschen» (hineindrücken), weil die Zwetschgen in den Teig gedrückt werden. Guat hat's gschmeckt! Ein echtes Schmankerl aus der bayrischen Küche.



Volg-Kochkurs im September
Kochen ist Männersache
 Mannomann! Als tolles Erlebnis oder starke Geschenkidee: Der neue Volg-Kochkurs richtet sich ausnahmsweise nur an Männer. Alle Infos auf Seite 45.



Piccolinis



Machen jeden Apéro zum Fest.

Aktion
vom 18.08. bis
24.08.2014



Buitoni[®]



SCHRITT für SCHRITT
Bibbeleskäs



Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Den Schlagrahm sorgfältig unterheben und die restlichen Zutaten untermischen.

Ein rahmiger Quark mit viel Würze: Bibbeleskäs mit Zwiebeln und Kräutern.

Bibbeleskäs

Einfach
Gutes
aus dem
Schwarzwald



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Weismehl – wie in der klassischen Zubereitung – durch Roggenmehl ersetzen
- Bubespitzle isst man im Schwarzwald gern mit Sauerkraut
- Bibbeleskäs wird traditionell mit Pellkartoffeln (Gschwellti), «Brägele» (Bratkartoffeln) oder einem knusprigen Bauernbrot gegessen
- Streicht man den Quark durchs Sieb, wird er lockerer. Dabei entstehen Abdrücke der Sieblöcher auf der Quarkoberfläche. Diese sehen aus wie kleine «Knubbel» (Bibele) und geben dem Gericht den Namen

Zwei Gerichte, die mit wenig auskommen. Unter anderem benötigt man Bratbutter, Weismehl und Vollrahm.



Schupfnudeln Schwarzwälder Art: goldbraun gebratene und mit Peterli bestreute Bubespitzle.

Schupfnudeln

SCHRITT für SCHRITT
Bubespitzle



Kartoffeln im Ofen weich backen, leicht abgekühlt durch ein Passevite treiben.



Masse auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, Mehl, Salz und Ei unterkneten. Teig kurz ruhen lassen.



Teig zu fingerdicken Rollen formen, in 5 cm lange Stücke schneiden, mit der Handfläche zu den Enden hin spitzig abrollen. Goldbraun braten und mit Peterli bestreuen.

Bibbeleskäs und Bubespitzle?

Wer den nahen Schwarzwald bisher nur mit Schwarzwälder Torte verband, wird staunen, was man in Deutschlands höchstem und grösstem zusammenhängendem Mittelgebirge kulinarisch noch auf die Teller bringt. Die Bubespitzle kennt man besser als Schupfnudeln. Sie werden aus einem Mehl-Kartoffel-Teig zu Spitzchen gerollt und sind mit den italienischen Gnocchi verwandt. Einfach, aber umso schmackhafter ist der Bibbeleskäs. Ein würzig-cremiger Kräuterquark mit Schlagrahm und Zwiebeln.

BSCHÜSSIG

Schweizer Teigwaren seit 1876

Mini Lieblings- teigware!



BSCHÜSSIG Urschweizer Schwinger Hörnli - 3-Eier-Teigwaren



Swiss Premium Quality



Matthias Sempach, Schwingerkönig 2013

Kochschule



Zwei Versuchungen aus dem Tirol.

Tafeln mit Topfen – das tut man bei einem Abstecher ins Tirol mit Tafelspitz und Topfenpalatschinken. Dazu gibt's Kren. Das klingt zu ausgefallen, als dass man im Dorfladen alle Zutaten finden würde? Weit gefehlt. Denn bei Topfen und Kren handelt es sich schlicht um Quark und Meerrettich. Daraus werden zwei Klassiker der österreichischen Küche kreiert: Tafelspitz ist die österreichische Antwort auf Siedfleisch und wird mit einer fruchtig-würzigen Apfel-Meerrettich-Sauce serviert. Unter den süßen Versuchungen Österreichs von Sachertorte bis Marillenknödel nehmen die Topfenpalatschinken einen Podestplatz ein. Den Pfannkuchen kannten bereits die alten Römer unter dem Namen «Placenta» (Kuchen).

SCHRITT für SCHRITT Topfenpalatschinken



Die fertigen Pfannkuchen mit der Aprikosen-Quark-Creme bestreichen, einrollen, in eine Gratinform legen, den Guss darüber verteilen und im Ofen überbacken.

Topfenpalatschinken



Topfenpalatschinken: ein süßer Abschluss mit einer zarten Quark-Aprikosenfüllung.



TIPPS&TRICKS

- Die Röstzwiebel verleiht dem Siedfleisch mehr Geschmack und gibt der Bouillon eine schön kräftige Farbe
- Siedfleisch zum Anrichten gegen die Faser aufschneiden; etwas Bouillon dazugießen
- Als Beilage zum Tafelspitz passen Rösterdäpfel (Bratkartoffeln), Bouillonkartoffeln, Bohnen und Spinat. Ein weiterer Saucenklassiker dazu ist die Schnittlauchsauc
- An heißen Tagen den Tafelspitz kalt (ohne Bouillon) mit einem grünen Salat servieren
- Ein Spritzer Mineralwasser macht den Palatschinken-Teig lockerer
- Aprikosen durch Sultaninen, Bananenscheiben oder entsteinte, klein geschnittene Chriesi ersetzen
- Nach dem Backen 5 Min. abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren

Tafelspitz



SCHRITT für SCHRITT Tafelspitz



Für die Bouillon das klassische Gemüsebündel Rüebli, Lauchgrün und grob zerkleinerten Sellerie zusammenbinden.



Zwiebelhälften in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett sehr dunkel rösten und mit Nelken bestecken.

Tafelspitz: Das Vorzeigegericht der österreichischen Küche wird mit Bouillon und einer Apfel-Meerrettich-Sauce angerichtet.



Drei weiße Zutaten verfeinern Tafelspitz und Topfenpalatschinken: Meerrettich und Sauerhalbrahm für die Sauce zum Siedfleisch sowie Quark fürs Dessert.



Einfach & bequem

Zweimal 20 Minuten für einen kulinarischer Kurztrip nach Wien? Das ist kein «Schmarrn», sondern eine doppelt gute Idee aus dem Dorfladen.

Servus, Wiener Hochgenuss!



**ÖISE
LADE
TIPP**

Die Wiener Waffeln sind neu als Volg-Hausmarke erhältlich. Mehr über das Gebäck lesen Sie auf Seite 21.



Wiener Waffeln mit Marillen-Obers-Eis

Für 4 Personen:

400 g tiefgekühlte **Aprikosen-Hälften** antauen lassen, in halbgefrorenem Zustand klein würfeln, zurück in den Tiefkühler stellen. 2 dl kalten **Vollrahm** steif schlagen. Aprikosenwürfel mit 4 EL **Puderzucker** vermischen, kurz ziehen lassen. Im Cutter grob pürieren, Rahm unterziehen und alles nochmals kurz durchmischen. Aprikosenmasse in einen Spritzsack füllen, auf 4 Coupe-Gläser verteilen und mit 150 g **Wiener Waffeln** garnieren. Sofort servieren.



Ein Gang in den Dorfladen, ein kleiner Einkauf und schon kommt Wiener Genuss auf den Tisch.

Wienerschnitzel mit Erdäpfel-Gurken-Salat

Für 4 Personen:

4 Pack **Wienerschnitzel** in 2 EL **Bratbutter** rundum goldbraun braten, im Ofen bei 85 °C warmstellen. 640 g **Kartoffelsalat** in eine Schüssel füllen, 1 geschälte **Salatgurke** längs halbieren, in Scheiben schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen. 4 TL **Senf**, 2 TL **Zucker** und 2 TL **Essig** verrühren, zusammen mit 2 EL gehacktem **Schnittlauch** unter den Kartoffelsalat mischen, auf vier Teller verteilen, je 1 Schnitzel dazu legen und servieren.



TIPPS&TRICKS

- Gurke mit der Bircherraffel in ein Sieb raffeln, mit wenig Salz bestreuen, über einer Schüssel Wasser ziehen lassen, ausdrücken und unter den Kartoffelsalat mischen
- Das Wienerschnitzel wird klassisch mit einem Zitronenschnitt und einem Peterli-Sträusschen serviert
- Wiener Waffeln sind ein mit Aprikosenkonfitüre gefülltes Mürbeteiggebäck. Es können auch andere gefüllte Waffeln oder Biscuits für den Coupe verwendet werden
- Das Glace schmeckt auch mit Tiefkühlfrüchten wie Himbeeren oder Waldbeeren. Werden frische Saisonfrüchte verwendet, diese zuerst anfrieren

Marillen, Obers, Erdäpfel: Wem das spanisch vorkommt, hat sich im Land gehörig vertan. Bereits östlich der Schweizer Grenze begegnet man auf Speisekarten und in Lebensmittelläden manchem Begriff, mit dem man so gar nichts anzufangen weiss, obwohl man mit dem Österreicher sprachlich verwandt ist. Fisolen (Bohnen), Paradeiser (Tomaten), Ribisel (Johannisbeeren), Faschiertes (Gehacktes) oder Vogerlsalat (Nüsslisalat) – da kommt vor dem Genuss das grosse Grübeln auf. Bestens bekannt hingegen ist uns das Wienerschnitzel. Die nach der österreichischen Hauptstadt benannte Fleischspezialität hat auch unsere Teller längst erobert. Traditionell wird ein Erdäpfelsalat (Kartoffelsalat) oder Häupterlsalat (Kopfsalat) dazu serviert. Längst haben sich aber auch Pommes frites ihren Platz an der Seite des panierten Schnitzels erobert.

«Obers» obercool

Die weltbekannte süsseste Seite Wiens heisst Sachertorte. An heissen Augusttagen versüsst man sich die kulinarische Blitz-Städtereise jedoch lieber mit einem erfrischend-fruchtigen Coupe Wiener Art. Wiener Waffeln bilden die knusprige Basis, aus Marillen (Aprikosen) und Obers mischt man sich, weit schneller, als das Riesenrad im Prater dreht, ein cremiges Glace dazu. Das «Obers» ist übrigens nicht zu verwechseln mit dem «Ober» – Ersteres bezeichnet Schlagrahm, Letzteres meint den Kellner.



Saisonspezialität Wienerschnitzel

Gross, mit einer goldgelben Panade und aus bestem Kalbfleisch, wie es das Original verlangt: Holen Sie sich ein echtes **Wienerschnitzel** im Dorfladen. Im August im Volg.





Der traditionelle Schweizer Rosé Dôle Blanche AOC Valais und der weltberühmte Käseklassiker Gorgonzola könnten nicht besser harmonieren.

Hüerägüet und buonissimo

Welcher Wein zu welchem Käse? Das ist für Laien oft eine ziemlich komplexe Fragestellung und selbst Experten sind sich nicht immer einig. Beim Gorgonzola ist die Antwort klar: Zum würzigen Käse muss es ein lieblicher und fruchtiger Wein, am besten ein Rosé, sein. Der elegante Dôle Blanche AOC Valais ist mit Aromen nach frischen Früchten mit Himbeernote ein Volltreffer zu dieser Käsespezialität. Wie ein klassischer Dôle enthält der Walliser Rosé die Rotweinsorten Pinot Noir und Gamay. Er wird jedoch im sogenannten Süssdruckverfahren produziert. Bei diesem findet die Pressung vor der Gärung statt. Der Traubensaft liegt somit nur einige Stunden auf der Maische und nimmt nur wenig Färbung an.

Käse mit Raffinesse

Den rostrosafarbenen Dôle Blanche AOC Valais genießt man erfrischend kühl zum Apero oder zu leichten Gerichten wie asiatischer Küche und Geflügel. Beim Käse nimmt er es gern mit einem geschmacksstarken Exemplar wie dem Edelschimmelkäse Gorgonzola auf. Dieser riecht meist stärker, als er schmeckt, und ist herrlich cremig. Raffinierte Kombinationen mit Birnen, Feigen oder Walnüssen mag er ebenso wie kulinarische Klassiker aus seiner Heimat Italien. Er verfeinert Pizzas und ist als Sauce zu Gnocchi oder Pasta ein Hit. Frisches Brot oder knusprige Cracker, cremiger Gorgonzola und ein Glas Dôle Blanche AOC Valais aus der praktischen Halbliterflasche – «Hüerägüet», würde der Walliser sagen; «buonissimo» der Italiener.

**Wein
des Monats**
Dôle Blanche AOC Valais
50 cl, statt Fr. 6.50
Fr. 5.30



**Käse
des Monats**

Gorgonzola
100 g, statt Fr. 2.60
Fr. 1.95
Portion 200 g, statt Fr. 4.70
Fr. 3.90

**1. Féchy AOC La Côte
Schweiz**

**2. Pinot Grigio di Sicilia IGP
Italien**

**3. Chardonnay
Billabong Dreaming
Australien**

**4. Dôle Blanche AOC Valais
Schweiz**

**5. Dôle AOC Valais
Schweiz**

**6. Primitivo Salento IGT
Italien**

**7. Cabernet Sauvignon
Warramba Dreaming
Australien**

**Norditalien,
Tessin, Volg**

Es darf nicht jeder Gorgonzola produzieren. Der Käse mit geschützter Herkunftsbezeichnung wird nur in einigen norditalienischen Provinzen hergestellt. Volg bezieht den Gorgonzola von der Käserei Mario Costa in Novara. Der Betrieb mit Tradition seit 1919 zählt auf die Erfahrung und Leidenschaft von langjährigen Mitarbeitern wie Käsermeister Luigi Polloni (Foto). Über die im Tessin ansässige Cetra Alimentari, einen der wichtigsten Importeure von italienischem Käse, gelangt der Edelschimmelkäse zu Volg.



Wein Service

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



Charakter

Goldgelb. Spritzig, süffig, leicht
Zartes Hellgelb mit grünlichen Reflexen. Komplexes, fruchtiges Aroma nach exotischen Früchten, Stachelbeeren und Limetten. Am Gaumen weich und harmonisch
Hellgelb. Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos. Rassic, fruchtbetont mit mittlerem Körper
Helles Rostrosa. In der Nase Aromen nach frischen Früchten mit Himbeernote. Am Gaumen kräftig, reich, elegant und frisch
Helles Granatrot. In der Nase fruchtig, frisch, rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen, fruchtige Attacken
Dunkles Rubinrot mit violetten Reflexen. Düfte von schwarzen Beeren und Kirsche, am Gaumen saftig, satt und dicht, leicht würzig. Schöne Frische, idealer Haus- und Partywein
Intensives Kirschrot. Schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang

Trinken Passt zu

Bis 2 Jahre, bei 7-9 °C	Aperitif, Fisch
Jung trinken, bei 8-10 °C	Antipasti, Tapas, weissem Fleisch, Frischkäse, grilliertem Gemüse, Aperitif
Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8-10 °C	Hellem Fleisch, Fisch- und Spargelgerichten, Aperitif
Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8-10 °C	Aperitif, Hors d'oeuvre, Spargel, Geflügel, asiatischer Küche
Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 12-14 °C	Kalbfleisch, Rindsfilet, Fondue Bourguignonne
Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 14-16 °C	Antipasti, Teigwaren, Grilladen, Käse
Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 16-18 °C	Steaks, Spareribs, Grilladen, Käse, Röhlpfeffer mit Pilzen, Wild

Meine Bestellung

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC LA CÔTE, 50 cl, statt Fr. 45.- nur Fr. 35.70	Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab: Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO DI SICILIA IGP, 50 cl, statt Fr. 28.20 nur Fr. 21.90	
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY BILLABONG DREAMING, 50 cl, statt Fr. 27.- nur Fr. 19.20	
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 39.- nur Fr. 31.80	
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 41.40 nur Fr. 33.-	
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PRIMITIVO SALENTO IGT, 50 cl, statt Fr. 28.20 nur Fr. 21.90	
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING, 50 cl, statt Fr. 25.80 nur Fr. 19.80	

Diese Aktion gilt vom 4. bis zum 30. August 2014, solange Vorrat.

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Diese Aktion gilt vom 4. bis zum 30. August 2014, solange Vorrat.





Typisch Schweiz – Typisch Volg

Ob mild oder rezent, eines haben der Volg Dorfchäs und der Säntis Bergkäse gemeinsam: sie werden mit Liebe in der Berg-Käserei Gais (AR) gemacht.

Hochgenuss aus den Appenzeller Bergen



Andreas Hinterberger, Inhaber Berg-Käserei Gais: «Wie Volg legen wir Wert auf beste Schweizer Qualität. Uns ist die Unterstützung von lokalen Produzenten wichtig. Darum verwenden wir fast ausschliesslich Rohstoffe aus der Umgebung.»



1. Nur die besten Rohstoffe kommen ins Käsekessi: Milch aus der Appenzeller Bergregion.



2. Anschliessend wird die Käsemasse für den milden Volg Dorfchäs in Form gepumpt und gepresst.



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.

An einem heissen Juni-Nachmittag in Gais im Appenzellerland: Kühe muhen in der Ferne, ansonsten ist es angenehm ruhig. Bis ein sanftes Motorengeräusch die idyllische Stille unterbricht und Andreas Hinterberger buchstäblich vor das Käselager rollt. Mit dem wendigen Roller düst er blitzschnell zwischen Produktion und Lager – und das teilweise mehrmals pro Tag. Etwas gemächlicher als der Chef selbst nimmt es der Käse, oder besser, die zwölf verschiedenen Käsesorten, die in der Bergkäserei Gais produziert werden. Ob mild oder rezent, bis zur Genussreife lagert ein Käse zwei bis acht Monate im kühlen Reife-lager. Es bietet Platz für 37'000 Käseläibe. Da liegen sie dann in Reih und Glied und entfalten ihren Geschmack.

Lina, Flora, Anna...

Ungefähr zweieinhalb Monate reift der etwas mildere Volg Dorfchäs, danach kommt er in die Volg-Läden, wo er gerne als Frühstücks-

käse gekauft wird. Der rezentere Sämtis Bergkäse bleibt einen Monat länger in der Käsepension, bis er sich hübsch verpackt auf den Weg zu neuen Besitzern macht. Eines haben der Milde und der Rezente aber gemeinsam: die Basis für den guten Geschmack bildet feinste Appenzeller Bergmilch. Andreas Hinterberger weiss genau, wo die Milch herkommt. Er besucht seine 57 Milch-Lieferanten in der Umgebung einmal pro Jahr auf ihrem Hof. «Ich kenne fast jede Kuh beim Namen», sagt er augenzwinkernd. Sobald im Frühling das Thermometer steigt, lassen die Appenzeller Bauern ihre Kühe auf die Weide. Bei milden Temperaturen fühlen sich Lina, Flora, Anna und wie die Kühe alle heissen am wohlsten, fressen viel frisches Gras, Blumen und Kräuter. Die abwechslungsreiche Nahrung wirkt sich positiv auf die Milchqualität aus. Und die wiederum verleiht dem Käse den unvergleichlichen Geschmack.

Der Volg Dorfchäs und der Sämtis Bergkäse werden aus feinsten Appenzeller Bergmilch hergestellt.



3. Im Labor wird der pH-Wert des Käses überprüft. Der optimale Wert liegt bei 5.11.



4. Mit dem Käsebohrer entnimmt Andreas Hinterberger eine Probe – einen sogenannten Böhrling.

Spürbare Leidenschaft

Seit 14 Jahren führt Andreas Hinterberger die Bergkäserei. Wenn der sympathische Käsermeister von seiner Arbeit spricht, spürt man die Leidenschaft für Käse. Er ist stolz auf sein Qualitätsprodukt. Und das mit Recht: Im Eingangsbereich des Lagers zieren unzählige Diplome und Auszeichnungen die Wände. Auch die rund 10 Mitarbeitenden sind mit Herzblut dabei – einige von Anfang an und über die Pensionierung hinaus. Das spricht für ein freundschaftliches Miteinander, wo jeder einen wichtigen Beitrag zur Kunst der Schweizer Käseproduktion leistet.

Volg. Im  Dorf daheim.
Seelisberg

Isärs Rütli

ist bekannt als Gründungsort der Schweiz. Einen Platz erhalten hat auch

Isärä Tell

in Form des Schillersteins. Da passt

Isärä Volg

mit seiner Verbundenheit zu Schweizer Produzenten perfekt dazu.



Wenn am ersten Tag des Monats August mit Höhenfeuern, Raketen und Lampions der Geburtstag der Schweiz gefeiert wird, rückt die Rütliwiese in den Mittelpunkt des Geschehens. Hier beschworen 1291 die Vertreter der Urkantone Uri, Schwyz und Unterwalden den Bund der Eidgenossenschaft. Diesen Ort besuchen jährlich 100'000 Menschen. Andere wohnen das ganze Jahr über in dessen Nähe – wie die Bewohner von Seelisberg. Das Urner Dorf liegt über der «Wiese der Nation». Man erreicht es zum Beispiel zu Fuss. Beim Gast-



«Dexter-Kühe kommen ursprünglich aus Irland. Trockenfleisch und -würste davon gibt es im Volg.»
Kobi Truttmann, Bauer und «Feins vom Dorf»-Produzent

haus Rütli startet der «Weg der Schweiz». Die erste Etappe führt kurvig hinauf nach Seelisberg. Wer es bequemer mag, steigt in die Treib-Seelisberg-Bahn. Zur Geschichte der Schweiz gehört auch Wilhelm Tell. Nach der Legende ein einfacher Mann aus dem Volk und ein hervorragender

Armbrustschütze, der sich mutig gegen den tyrannischen Vogt Gessler auflehnte und für mehr Gerechtigkeit kämpfte. Ein Robin Hood der Schweiz. Seinem Schöpfer Friedrich Schiller wurde ein besonderes Denkmal gewidmet. Sehen kann man es allerdings nur



«Bei uns entstehen neue Ideen – von Unternehmern wie von Musikgrössen.»

Yvonne Skalsky Urfer von dasideenhaus.ch

Volg-Werbekampagne 2014

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

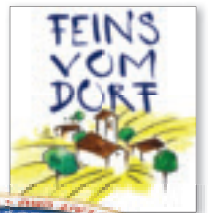
Wieder mit Film

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



QR-Code scannen und den Film über Seelisberg direkt auf dem Mobile schauen. Alle Filme auf www.volg.ch

Volg. Im Dorf daheim.



Ein würziges Stück Seelisberg: Käse von der Bergkäserei Aschwanden ist im «Feins vom Dorf»-Angebot.

vom Wasser aus: Der Schillerstein, ein auffälliger Felsen, markiert den Eingang zum Urnersee, dem südlichsten Teil des Vierwaldstättersees. 1859 wurde der obeliskförmige Stein zu Ehren des Dichters zum Schillerdenkmal erkoren.



«Früher wurden die Menschen in einer Sänfte von Treib nach Seelisberg getragen.»

Christoph Näpflin, Betriebsleiter Treib-Seelisberg-Bahn

Das Gewässer, welches Seelisberg seinen Namen gibt, ist jedoch etwas höher gelegen: Direkt am Dorfeingang lädt der romantisch in die Landschaft eingebettete Seelisbergsee zum Baden ein. Wer den See länger als einen Tag geniessen möchte, schlägt sein Zelt auf dem dazugehörigen Campingplatz auf.

Gross sind die Legenden und Geschichten um Wilhelm Tell und das Rütli. Klein sind die Dexter-Kühe von Kobi Truttmann, aus deren Fleisch er Spezialitäten erzeugt, die ebenso im Volg im «Feins vom Dorf»-Sortiment sind wie der Käse von Käsermeister Hans Aschwanden.

Wo Ideen entstehen, wie grossartig klein Dexter-Kühe sind und wo die «Feins vom Dorf»-Produkte hergestellt werden, sehen Sie im Film über Seelisberg unter www.volg.ch.



«Je älter der Käse, desto intensiver wird er im Geschmack.»

Käsermeister Hans Aschwanden, «Feins vom Dorf»-Produzent



sugus

... fruchtig fröhlich bunt



EIN STÜCK SCHWEIZER
LEBENSQUALITÄT



MIT FRISCHER BUTTER,
EIERN UND MEHL AUS DEM EMMENTAL



Hausmarke

Zarter Mandel-Mürbeteig, Aprikosenkonfitüre und ein Hauch Puderzucker machen die Volg Wienerwaffeln unwiderstehlich.

Wiener Kaffeehauskultur für zuhause

Wenn eine Stadt bekannt ist für ihre Kaffeehauskultur, dann ist es Österreichs Metropole Wien. Die traditionellen Cafés mit ihrer gediegenen Einrichtung sind eine Art zweites Wohnzimmer. Ein Stück dieser Kaffeehauskultur holt man sich jetzt mit den neuen Volg Wienerwaffeln in die eigene Stube.

Zart, erfrischend, süss

Zartes Mandel-Mürbeteiggebäck, gefüllt mit einer erfrischenden Aprikosenkonfitüre und mit einem Hauch Puderzucker als krönender Schluss, dazu ein duftender Kaffee, schaumiger Cappuccino oder ein aromatischer Tee – da wird das Kaffeekränzchen zum süssen Träumchen. Das feine Stück Wien von Volg trägt die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg». Es wird wie die Volg Vogelnestli und Volg Spitzbuben in Birnenstorf (AG) von Deliciel, Hersteller von Schweizer Premium Konditoreiwaren, mit Liebe gebacken.

Ein Gebäck mit Geschichte

Die ersten Original Wienerwaffeln wurden bereits 1876 hergestellt. Seit wann es die Version mit der Marillenfüllung (Aprikosenkonfitüre) gibt, lässt sich nicht mehr nachvollziehen. Doch wurde das edle Gebäck früher nur in Häusern der gehobenen Gesellschaft gereicht.



Wiener Waffelklassiker aus Schweizer Produktion: die Volg Wienerwaffeln.

ÖISE LADE TIPP

Aktion

6. bis 10.8.2014

nur

Fr. 2.95

200 g
Fr. 3.50



neu

neu Novissimo

Ihre Ringform macht die My Prezz Pretzel Chips zu etwas ganz Besonderem. Im Geschmack sind sie zart und markant zugleich.

Der Party-Hit für den Sommer

Sie haben das, was sich jeder im Sommer wünscht: die perfekte Bräune. Und einen Hauch Meer bringen Sie durch das Bestreuen mit Meersalz ebenfalls mit in den Chips-Sack. Ihr schönes Braun erlangen die neuen My Prezz Pretzel Chips schonend im Ofen. Das Resultat sind hauchdünne Ringe, unglaublich knusprig und durch das feine Meersalz ebenso zart wie markant im Geschmack.

Von den Chips-Experten kreiert

My Prezz Pretzel Chips stehen jenseits von den bekanntesten Laugengebäcken Salzstängeli und Laugenbrezel für ein neues, besonderes Laugengebäck-Erlebnis. Und wer hat's erfunden? Kein anderer als die Chips-Experten von Zweifel. Seit über 50 Jahren lautet das Motto des Schweizer Familienunternehmens «Wir tun alles für die besten Chips». Deshalb sind die Chips und Snacks bei jedem Fest, beim Grillieren, Zusammensein, Picknick oder Apero so beliebt. Mit den My Prezz Pretzel Chips heisst es: Ring frei für eine neue Knabbererei!



neu

Fr. 3.60

Unglaublich knusprig:
Zweifel Pretzel Chips Salz, 180 g

neu



statt Fr. 4.75
Fr. 4.25

Nascherei im Familienpack:
Giotto Haselnuss, T 36, 155 g



statt Fr. 9.60
Fr. 8.60

Pflegt zitronig frisch:
Finish Maschinenpflieger Lemon,
250 ml

Vorder- rheintal oberh. Disentis	großes Wohn- gelände	wichtig	▼	▼	bayrisch: ruhig	Innen- stadt (engl.)	▼	Stamm- vater	▼	Musik- träger (Mz.)	Säure- gehalt- wert	Haupt- stadt Perus	▼	kleines Raubtier	ein Schnell- zug (Abk.)	kleinstes Bundes- land	▼	Dreier- ge- sangs- gruppe				
▶	▼							trüb- sinnig	↻ 11		▼			▼				▼				
dicker Wollstoff		Bündner Ort am Inn	▶	↻ 9				deut- scher Formel-I- Pilot	▶		↻ 3				↻ 2							
▶	↻ 4				Heraus- geber von Büchern			<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">IHR GEWINN</h2> <p style="margin: 5px 0 0 0;">35 Mal eine Regenjacke Rhin im Wert von je Fr. 69.–</p>  <p style="margin: 5px 0 0 0;">Mit der Regenjacke Rhin von Switcher sind Sie stets bestens angezogen! Sie ist wasser- und winddicht sowie atmungsaktiv. Sie hat einen grünen Daumen! Denn die Jacke des Schweizer Labels wurde aus recycelten Materialien, wie PET-Flaschen, hergestellt. Das Unternehmen achtet zudem auf eine faire und verantwortungsbewusste Produktion all seiner Produkte. Gut für Sie – und für viele andere! Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.– und 10 à Fr. 20.–.</p> </div>					Flächen- mass	▶			rotes Wurzel- gemüse	↻ 12				
Winter- sportort im Kt. Bern		Schmelz- gefäß		Wort- ende: Insel									Ort am Walensee (SG)	kleiner, starker Kaffee		sprach- begabter Sing- vogel	▶					
▶						Segel- tau								▶			↻ 16		Fahr- gast- kabine im Zug	▶		
aus- schließ- lich	▶			↻ 7									Abk.: Stero- diant	▶		Brause			scheues Waldtier	▶		
▶	↻ 14			spani- sches Grüß- wort									Farbton zwischen Schwarz und Weiß		grob, übel	▶						
franzö- sischer Schrift- steller, †	Gleich- gewicht		Gruss- wort	▶									▶	↻ 6				Rufname von Guevara, † 1967	▶			
vorher	▶					unlängst erstelltes Gebäude								▶			↻ 1					
Rufname von Capone	▶	↻ 10	Lasttier		englisch: nach, zu								West- schweizer			Zirkus- spaß- macher			südt. Malerei † 1900 (Wilhelm)	▶		
Rücken- trage- gestell aus Holz		Tauf- zeuge	▶										österr. Schaus- pielerin (Maria) †	▶					↻ 17			
▶	↻ 13			franzö- sisch: wo									spani- scher Ausruf	▶					helles engli- sches Bier	▶		Vorname von US- Filmstar Gibson
▶				Roman von King	Kfz-Z. Lipp- stadt	Spitzen- schlager (engl.)	▶	Abk.: Invali- den Vers.	Kfz-Z. Speyer	kanad. Presse- agentur (Abk.)	chem. Zeichen für Helium		Stadt im Osten Sibiriens	▶								
schweiz. National- Zirkus		Gegen- teil von absolut	▶				↻ 5		ein Zug- vogel	▶		↻ 8										
Teil des Rennens	▶		↻ 15						Kantos- haupt- stadt	▶												

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeitende der Switcher SA und von Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Mitmachen & Gewinnen

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



Vier Mal Feines dampfgegart:
Whiskas Leckerbissen*, 12 x 100 g

statt Fr. 9.90
Fr. 8.90

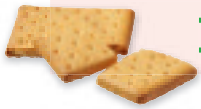


Für ein strahlendes Lächeln:
Trisa Zahnpasta Intensive Care*, 75 ml
Trisa Zahnpasta Perfect White*, 75 ml

statt Fr. 4.90
Fr. 4.40



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



In eigener Sache *Militärbiscuits*

Das «Guetzli der Nation» hat im Volg schon Tradition: Zum Nationalfeiertag ist das Militärbiscuit erneut in den Dorfläden erhältlich.

Der Geburtstag der Schweiz am 1. August weckt den Eidgenossen in uns in jeder Hinsicht: Es wird der Psalm gesungen, die Schweizer Fahne gehisst, in Nationalfarben dekoriert und nicht zuletzt rot-weiss gekocht. Wer seine Gäste mit einem echt eidgenössischen Apero verwöhnen möchte, findet im Volg jetzt wieder eine ganz besondere Zutat dafür: das Schweizer Militärbiscuit. Mit klassischen Canapé-Zutaten belegt, zaubert man damit eine bunte Platte an knusprigen Apero-Häppchen.

Schmeckt süss und salzig

Mit dem einst scherzhaft als «Bundesziegel» bezeichneten, staubtrockenen Gebäck hat das Militärbiscuit längst nichts mehr am Hut. 1959 erhielt die Emmentaler Firma Kambly den Auftrag, ein Gebäck zu kreieren, das den Schweizer Soldaten schmeckt, als Brotersatz dient und gut haltbar ist. Das nahrhafte Militärbiscuit, welches noch heute in Trubschachen beim Feingebäckspezialisten Kambly hergestellt wird, unterliegt wie unser Land dem «Neutralitätsprinzip» und schmeckt sowohl salzig wie süss. Die streng geheime Rezeptur wurde bis auf einen Punkt nie geändert: Statt wie früher gehärtete Fette enthält es heute die gesünderen ungehärteten Fette. Seit ein paar Jahren ist das beliebte Gebäck jeweils Ende Juli für kurze Zeit im Volg erhältlich und erfreut sich grosser Nachfrage. Darum, Abmarsch, in den Volg. Wie jedes Jahr gilt: Es hät, solange's hät.



Antreten zum Apero

Militärbiscuits-Canapés

Militärbiscuits nach Belieben belegen, z.B. mit Rauchlachs und Meerrettichcreme, Le Parfait und Essiggurken, Käse und Dörrfrüchten, Schinken oder Selleriesalat mit Fruchtstücken.



1. Die Rezeptur für den Militärbiscuit-Teig ist ein gut gehütetes Geheimnis der Firma Kambly.
2. Aus dem Teig werden mit einer Walze Militärbiscuits gestanzt und mit dem Kambly-Schriftzug versehen.
3. Nach dem Backen werden die Militärbiscuits von Hand portionenweise aufgerichtet und verpackt.



100 g
Fr. 2.50



Jetzt wieder exklusiv im Volg:
die Militärbiscuits nach
Originalrezept.

Volg

Lust auf
Süßes? Zwei Dessert-
Rezepte mit Militärbiscuits
finden Sie auf unserer
Rezeptdatenbank unter
www.volg.ch



**Entdecke mit der
grossen Swiss Tour
die Schweiz und
gewinne Preise im Wert
von CHF 200'000!**



**Move
& Win**

www.rivella.ch/swisstour

Kein Kaufzwang. Promotionsende: 30.9.2014.
Gratiscode: SMS mit RIVELLA an 959 (CHF 0.20/SMS).
*Rivella Grün in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





Mit Herzblut und viel Engagement führte Gunnel Seiler 24 Jahre lang den Volg Tenna (GR). Ihre wohlverdiente Pension war Anlass für ein kleines Dorffest.

Abschied nach 24 Jahren und willkommen im Volg Tenna: Gunnel Seiler (l.) mit ihrer Nachfolgerin Verena Benz.



Mit einem Prosit in die Pension

Rund 100 Seelen zählt das Bündner Dorf Tenna. Einer Einwohnerin gebührte unlängst besonderes Augenmerk. Mit einem Apero und vielen guten Wünschen wurde Ladenleiterin Gunnel Seiler in ihre wohlverdiente Pension geschickt. Während stolzen 24 Jahren war sie hoch oben auf über 1600 Metern stets für das Wohl der Kunden besorgt. Dieses herausragende Engagement liess auch die Volg-Verantwortlichen kreativ werden. Nebst dem kleinen, feinen Fest erhielt Gunnel Seiler von Andrea Sutter, Bereichsleiter Verkauf Ost, und Alice Casanova, Regionale Verkaufsleiterin, eine selbst gestaltete «Abschieds-Post» mit Eindrücken aus ihrer langjährigen Tätigkeit. Auch ein Pensions-Diplom sowie ein persönliches Gedicht fehlten darin nicht.

«Meine Traumstelle gefunden»

Am 17. Mai 1990 trat Gunnel Seiler ihre Stelle im Volg Tenna an. «Hier habe ich meine Traumstelle gefunden», erzählte die gebürtige Schwedin vor vier Jahren im «Öise Lade». Auf nur 72 Quadratmetern sorgte sie mit rund 2000 Artikeln für ein attraktives Angebot – inklusive vieler «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. Das Wort «Lädeli» hörte sie deshalb gar nicht so gerne. «Ein kleiner Laden, der fast alles hat, das klingt doch viel besser», findet sie. Wir geben ihr recht und wünschen für den neuen Lebensabschnitt von Herzen alles Gute. Einkaufen kann man in Tenna übrigens weiterhin im Volg: Mit Verena Benz lebt die Dorfladen-Tradition weiter.

Gute Wünsche, Blumen und ein Apero vor dem Volg mit Volg-Verantwortlichen, Mitarbeitenden und Dorfbewohnern: Gunnel Seiler wurde gebührend verabschiedet.



Bereichsleiter Andrea Sutter und die Regionale Verkaufsleiterin Alice Casanova von Volg beim Wechsel mit der neuen Ladenleiterin Verena Benz, der bisherigen Ladenleiterin Gunnel Seiler, der Mitarbeiterin Käthi Buchli, dem Gemeindepräsidenten Thomas Buchli und Heinz Seiler, dem Ehemann und fleissigen Helfer von Gunnel Seiler (v. l.)

Hero

SINCE 1886



«Mein Rezept zum Nachkochen!»

Thurgauer „Moschtgeschnetzeltes“ mit knuspriger Hero Kräuterrösti Rezept für 4 Personen, gekocht von Hero Chefkoch Philipp

Rösti

- 1kg Hero – Rösti (Original)
- 5g Kräuter, fein gehackt (Rosmarin, Thymian, Salbei)
- 15g Bratbutter
- 1x Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1) Rösti aus dem Beutel nehmen und in einer Schüssel lockern
- 2) Rösti mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen
- 3) In einer kleinen Pfanne mit dem Bratbutter 4 Portionen Rösti Gold braun braten
- 4) Kalbsgeschnetzeltes mit Fleischgewürz würzen und mit dem Mehl bestäuben
- 5) Das Fleisch kurz und scharf anbraten, danach auf die Seite stellen (das Fleisch darf noch nicht durchgebraten sein)
- 6) Die Apfelwürfel, Schalotten und den Knoblauch im Bratbutter glasig dünsten, danach mit dem „Moscht“ ablöschen und ca. 2 min einkochen lassen
- 7) Bratensauce und den Vollrahm begeben, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5min auf kleiner Hitze kochen lassen
- 8) Das Fleisch in die Sauce geben und nochmals kurz aufkochen, danach den geschlagenen Rahm unter das Gericht heben und sofort mit der Rösti zusammen servieren

Moscht Geschnetzeltes

- 600g Kalbsgeschnetzeltes (Huft)
- 10g Fleischwürzmischung
- 7g Mehl
- 5g Bratbutter
- 2Stk. Äpfel geschält (säuerliche), in feine Würfel geschnitten
- 15g Schalotten, fein gehackt
- 1Stk. Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2dl Moscht
- 3dl Bratensauce
- 1dl Vollrahm
- 2dl Vollrahm, aufgeschlagen
- 1x Salz und Pfeffer

Tipp: Das Video zum Rezept finden Sie unter www.facebook.com/heroroesti



Find us on **Facebook**
www.facebook.com/heroroesti

mehr zum thema

Leicht & athletisch

Leicht und beschwingt geht's in den August. In Zürich mit der Leichtathletik-EM, in der Küche mit Kniffen für weniger Kalorien und umso mehr Geschmack.

Nach 60 Jahren findet die Leichtathletik-EM vom 12. bis 17. August wieder in der Schweiz statt. Ein guter Grund, auch beim Kochen einiges auf die leichtere Schulter zu nehmen. Dabei muss man keineswegs auf Leibspeisen wie Hamburger, Pommes, Lasagne und Tiramisù verzichten. Gewusst wie, schlägt man den Kalorien gekonnt ein Schnippchen und überlistet sie mit einer leichteren Variante. Auf einen leichten August!

Tipps vom Mehrkämpfer

Benjamin Gföhler (20) aus Elgg (ZH) ist einer der 14 von Volg gesponserten Nachwuchssportlern. Der Mehrkämpfer trat bisher im 10-Kampf bei den Junioren an und hat sich ab dieser Saison, in der er erstmals in der Elite dabei ist, auf die Disziplinen Weitsprung und Sprint (100 m/200 m) spezialisiert. Zwischen unseren Leichtgerichten auf den nächsten Seiten verrät er als sportliche Leckerbissen seine persönlichen EM-Highlights.

Leibgerichte als Leichtgewichte

Burger, Pommes und Limonade: auf den nächsten Seiten stellen wir die leichten Versionen davon vor.



Leichte Limo

Für 1 Liter:
1 Stück in Scheiben geschnittenen **Ingwer** in einen Krug geben, 1 halbierten Stängel **Zitronengras**, Saft und abgeriebene Schale von 1 **Limette** sowie 1 Bd. **Zitronmelisse** ebenfalls in den Krug geben. Mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen. 1 Std. ziehen lassen. Eiskalt genießen.

Beilagen in absoluter Topform

Gemüse-Frites

Für 1 Blech:
2 längs halbierte **Rüebli**, 1 geviertelte **Aubergine** und 1 rote **Peperoni** in Stäbchen schneiden. 2 **Zwiebeln** halbieren und in je 3 Keile schneiden. Alles mit 2 halbierten **Knoblauchzehen** in eine Schüssel geben, mit Saft und abgezogenen Zesten von 1 **Zitrone** und 1 EL **Olivemöl** vermischen. Kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, 5–10 Min. marinieren. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, im Ofen bei 185 °C 25 Min. rösten.

Blech bevorzugt

Bratkartoffeln aus der Pfanne schmecken super! Pommes frites aus der Fritteuse auch. Wer knusprige Kartoffeln mit weniger Kalorien genießen möchte, greift zum Backblech und bereitet Ofenfrites oder rohe, in Stücke geschnittene Kartoffeln (mit etwas Öl, Salz und Pfeffer gewürzt) zu. Schmeckt ebenso gut!



Snacken mit Schale

Immer schön langsam: Zuerst schälen, dann essen, gilt bei Pistazien in der Schale. Das langsamere und bewusstere Essen tut der Linie gut. Forscher fanden zudem heraus, dass Menschen, die Pistazien mit Schale snacken, sich schneller satt fühlen und so weniger Kalorien zu sich nehmen.



Senf statt Mayo

Wer auf die Tube drückt, sollte ein paar Fakten kennen. Ein Teelöffel gewöhnliche Mayonnaise hat sechsmal mehr Kalorien als ein Teelöffel Senf. Ketchup liegt kalorienmässig in der Mitte. Es soll trotzdem Mayonnaise sein? Vermengen Sie sie im gleichen Verhältnis mit Naturjogurt oder Magerquark.



Salatsauce ohne Öl

Für 3 dl:

180 g **Naturejogurt**, 1 EL **Zitronensaft**, 1 EL **Kräuteressig** und 1 TL **Tomatenpüree** in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und in eine saubere Flasche füllen.

Tipp: Im Kühlschrank ist das Dressing 1 Woche haltbar.



Knackig! Die EM in Zahlen

Nach Bern **1954** musste die Schweiz **60** Jahre lang auf die Leichtathletik-Europameisterschaften warten. Bald ist es soweit: Vom **12.–17. August 2014** kämpfen im Stadion Letzigrund, Zürich, **1400** Athletinnen und Athleten aus **50** Ländern in **47** Disziplinen um Gold, Silber und Bronze. Die Veranstalter rechnen mit **2100** freiwilligen Helfern. Ein Event der Superlative! Infos: www.zuerich2014.ch

Aus saucig wird saftig

Rahmsaucen sind Kalorienbomben. Lässt man sie weg, sitzt man geschmacklich schnell auf dem Trockenen. Die einfache Lösung: eine saftige Beilage wie ein würziger Tomatenreis.

Der Härddöfel-Trick

Rahm oder Butter machen eine Sauce oder Suppe super sämig. Wer das Abbinden etwas schlanker gestalten möchte, greift zur tollen Knolle und reibt eine geschälte Kartoffel ganz fein dazu.

Poulet mit Tomatenreis

Für 4 Personen:

4 **Pouletbrüste** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, 1 dl **Weisswein**, 2 dl Wasser und 1 fein gehackte **Zwiebel** in einem Topf aufkochen, knapp am Siedepunkt halten. Pouletbrüste dazugeben, zugedeckt 15 Min. pochieren. 300 g **Langkornreis** in viel Salzwasser knapp weichkochen, abschütten, zudecken. Topf zurück auf den Herd stellen, 1 Dose gehackte **Pelati** darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis und 1 EL gehackten **Basilikum** dazugeben und gut vermischen. Pouletbrust aufschneiden und auf Tomatenreis servieren.

«Surf and Turf»-Burger aus dem Dampf

Für 4 Stück:

2 **Pouletbrüste**, 150 geschälte **Crevetten** und 2 Sch. **Toastbrot** nacheinander durch den Fleischwolf drehen. ½ fein gehackte **Zwiebel**, 1 TL fein gehackter **Schnittlauch** und 1 TL **Sesam** unter die Masse mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Daraus 4 Burger formen. Burger in Küchenfolie einwickeln und 5 Min. im Dampf garen. Folie entfernen.

Tipp: Ein halbiertes Vollkorn-Körnerbrötli mit ein paar Salatblättern garnieren, Burger darauflegen, mit Koriander-Quark bestreichen und als Burger servieren.

Essen schmeckt nicht nur. Gutes Essen macht auch glücklich. Weil zu viel des Guten nicht immer der Linie gut tut, greift der schlaue Geniesser ab und an auf ein paar Koch-Kniffe zurück: Er brät mit Sprudel, weiss, dass die Lasagne statt mit Béchamel-Sauce auch mit Ricotta schmeckt oder macht dem Burger schonend Dampf. Gold für einen guten Geschmack ist einem trotzdem sicher. Auch im Zürcher Letzigrund geht es bald um Gold. Was sollte man an der Leichtathletik-EM keinesfalls verpassen? «Dank sehr guter Organisation stehen jeden Tag mehrere Höhepunkte auf dem Programm – von der Eröffnungsfeier bis zu den Finals an jedem Abend», weiss Mehrkämpfer Benjamin Gföhler. Drei persönliche Höhepunkte verrät er uns trotzdem.



Mit Sprudel zum Spiegelei

Beim Braten eines Spiegeleis kann man sich den Griff zur Ölflasche sparen. 2 EL Mineralwasser in einer Pfanne erhitzen bis es kocht, und das Spiegelei darin wie gewohnt brutzeln.



Rahm: Halbe-Halbe machen

Herrlich, so ein Wähenguss mit Rahm oder eine cremige Rahmsauce. Doch lauert in der unscheinbaren weissen Flüssigkeit auch eine Kalorienfalle. Rahm ist der Fettteil, der sich beim längeren Stehenlassen von Milch an der Oberfläche sammelt. Tricksen Sie den Rahm aus, indem Sie ihn zur Hälfte durch Milch ersetzen.



Lasagne light

Für 4 Personen:
400 g **Volg Pastasauce Napoli** in einem Topf erhitzen, 1 in Röschen geteilter **Broccoli** und 1 in Würfel geschnittene **Zucchini** darin weichkochen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Eine Gratinform mit 2 von total 10 **Lasagneblättern ohne Vorkochen** auslegen, 4 EL Tomaten-Gemüse-Sauce und etwas von 250 g **Ricotta** darauf verteilen, mit 2 EL von 120 g geriebenem **Grana Padano** bestreuen. Darauf achten, dass Ecken und Ränder der Teigblätter mit Sauce bedeckt sind. Auf diese Weise 4 weitere Schichten auftragen. Die letzten beiden Lasagneblätter leicht mit Wasser benetzen, mit Ricotta bestreichen. Reibkäse darüberstreuen und im Ofen bei 200 °C 20 Min. backen.

Der Hauptgang, ein leichter Wurf

Höher, weiter, schneller: Benjamin Gföhlers EM-Highlights

- **Stabhochsprung:** Bei den Frauen ist mit Nicole Büchler eine Schweizer Top-Athletin dabei. Bei den Männern bin ich auf den amtierenden Weltrekordhalter Renaud Lavillenie gespannt.
- **Weitsprung:** Die Athleten aus Europa sind in dieser Disziplin sehr stark.
- **Sprint:** ist der Klassiker schlechthin, immer wieder faszinierend anzuschauen.



WECKE DIE SONNE!



JETZT PROFITIEREN

AKTION VOM 4.8.-9.8.14

6*1.5l Lipton
Ice Tea ab

10.50

statt 13.80



LEMON FÜR CHF 10.50
STATT CHF 13.80

PEACH FÜR CHF 11.20
STATT CHF 15.00

GREEN FÜR CHF 11.20
STATT CHF 15.60*

*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Mager macht schlank

Magerquark ist mit rund 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm wortwörtlich mager. Trotzdem macht er lange satt. Dip- oder Chinoise-Saucen entschlankt er gekonnt und auch ein Tiramisù wird mit ihm deutlich leichter. Doch, Magerquark ist nicht kochfest. Steht im Rezept «Quark», Half fett- oder Rahmquark verwenden.



Naschen ist nicht schwer

Quarktiramisù

Für 4 Personen:
1 Espresso mit 2 EL Puderzucker und 2 Eigelb schaumig rühren, unter 400 g Magerquark mischen. 2 steif geschlagene Eiweiss vorsichtig unterheben. Von 12 Löffelbiscuits je 3 auf je einen Teller legen, mit 2 Espresso beträufeln, Creme darüber verteilen, mit 1 EL Kakaopulver bestäuben und sofort servieren.

Eiskalt überlistet



Wer kennt ihn nicht, den Heiss-hunger auf Schokolade? Will man der süssen Sünde widerstehen, hilft oft eine in (Mager-)Milch angerührte kalte Schoggi.



Auf die kulinarisch süssen Seiten des Lebens möchte keiner verzichten. Schoggi, Kuchen, Guetzi, Crèmen und Glaces – die Dessert-Palette ist ein Schlaraffenland. Zu schön, um sich diesem ganz zu widersetzen. Muss man auch nicht. Ein Dessert macht schliesslich auch gute Laune. Ein Griff in die Küchen-Trickkiste schadet trotzdem nicht. Zum Beispiel beim beliebten Tiramisù mit cremigem Mascarpone. Dieses ist auch mit fettarmem Magerquark zubereitet eine himmlische Verführung.

Fitness ist käuflich!

Fit und mit voller Energie durch den Tag. Zwicky Müesli fördern Ihre Leistung, Ihre Ausdauer und Ihre Konzentration. Probieren und geniessen.

Bio Hirseflocken die natürliche Aufbaunahrung für Haare, Haut und Nägel. Als Beigabe zu Müesli, im Joghurt, Fruchtsalat oder für Aufläufe.

Hirsotto mit Gemüse ist eine vollwertige vegetarische Mahlzeit oder eine feine, glutenfreie Beilage.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Zwicky
since 1892

www.zwicky.ch

BORN TO BE SWEET



SWEET DIPPED



Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage.
Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

villiger
THE WORLD OF CIGARS
ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND

Wettbewerb

Energizer Ultra+ Powerseal Batterien sind wahre Power-Pakete. Sie speichern die volle Energie bis zu zehn Jahre.

WETTBEWERB

Wie lange kann Energizer Ultra+ Powerseal Energie für Geräte speichern?

- A: 3 Jahre
B: 7 Jahre
C: 10 Jahre

1. Preis im Wert von Fr. 2400.–
Ein LED-Fernseher von Samsung

2.–5. Preis im Wert von je Fr. 999.95
Ein Heimkino-System von Harman/Kardon



6.–13. Preis im Wert von je Fr. 199.95
Ein Funk-Kopfhörer von Sennheiser



→ Mitmachen & Gewinnen

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



Power auf Knopfdruck

Ob Actionfilm, romantische Komödie, TV-Serien oder Fussball – der LED-Fernseher von Samsung verspricht erstklassige Unterhaltung in hervorragender Bildqualität.

Energizer Ultra+ Powerseal Batterien speichern Power auf Dauer und sind bis zu zehn Jahre einsatzbereit. Sie eignen sich für alle Geräte des Alltags, insbesondere für Fernbedienungen, elektronische Spiele, Taschenlampen, Radios und Rauchmelder. Mit Energizer Ultra+ Powerseal und etwas Glück kann man jetzt einen LED-Fernseher von Samsung und weitere tolle Preise gewinnen.

Langlebiges Fernsehvergnügen

Der LED-Fernseher von Samsung hat's in sich. Ein schneller Quad-Core-Prozessor, 3D-Funktion sowie zahlreiche smarte Funktionen, mit integriertem WLAN sorgen für spektakuläre Unterhaltung. Auch enthalten: die neue Samsung Smart Control für eine noch einfachere Bedienung. Doch was wäre die ausgeklügelte Technik ohne Batterie? Was, wenn die Fernbedienung im spannendsten Moment versagt? Mit den Energizer Ultra+ Powerseal Batterien gibt es keine unerwünschte Sendepause.



Die Energizer Ultra+ Powerseal Batterien sind ideal für alle Geräte des Alltags.

**DU BIST NICHT DU
WENN DU HUNGRIG BIST.®**



SNICKERS

UND DER HUNGER IST GEGESSEN



Feins vom Dorf

Jon P. Cantieni und
Ladenleiterin Jrene Sterchi
mit den Nusstorten in den
drei verschiedenen Grössen.



Wahren Genuss finden Nussliebhaber in Ftan (GR). In der Pastizaria Cantieni bäckt Jon Padruot Cantieni Nusstorten nach Rezept seiner Ururgrossmutter.

Nusstorte aus Ftan



In grossen Töpfen wird das Caramel von Hand gerührt, mit Honig aus der Region verfeinert und noch warm auf den Baumüssen verteilt.

Im Dörfchen Ftan oberhalb von Scuol trifft man auf eine atemberaubende Landschaft, die man gerne als Postkarte verschickt. Auch Jon Padruot Cantieni hält Flora und Fauna in Bildern fest. Er ist leidenschaftlicher Hobbyfotograf. Seine Bilder zieren denn auch die Verpackung seiner süssen Spezialität – der Cantieni's Nusstorte. 1939 eröffnete sein Vater Domenic Cantieni die Bäckerei. Nach dem Zweiten Weltkrieg kam der Tourismus in Schwung und Domenic auf die Idee, eine Nusstorte zu kreieren. Cantieni's Nusstorte wurde mehrfach ausgezeichnet und ist bis heute weit über das Engadin hinaus ein Begriff. «Unsere Kunden schwärmen, es sei die beste Nusstorte im Unterengadin», sagt Jrene Sterchi, Ladenleiterin im Volg Ftan.

Caramellas als Basis

Frühmorgens werden der Teig und die Caramel-Füllung angerührt. Letztere nach dem Rezept von Ururgrossmutter Barbla Cantieni, die nach dem frühen Tod ihres Mannes «Caramellas» produzierte und zu Fuss im ganzen Engadin verkaufte, um zu überleben. Sie bilden bis heute die Basis für die Komposition von Cantieni's Nusstorte, die Domenic Cantieni mit Baumüssen verfeinerte. «Wir verwenden nur 1. Qualität an Baumüssen», sagt Jon P. Cantieni und erklärt, «ein Nussbaum sollte mindestens 30 Jahre alt sein, um gute Qualität zu gewährleisten.»

Produkte mit Lokalcharakter

In allen Volg-Läden sind unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Spezialitäten erhältlich, die 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 Cantieni's Nusstorte sind im Volg Ftan auch Kräutersalz von Silvia Vonlanthen-Lehner, Teemischungen und Malvenblüten-Sirup aus Ftan erhältlich.



CHRütli Schwur



DER NEUE SCHWEIZER

CHRÜTER

LIQUEUR



WWW.CHRUETLISCHWUR.CH

Geschichtsträchtig, umweltfreundlich und von unvergleichlicher Reinheit: Salz aus der Saline von Bex, eines der ältesten Schweizer Unternehmen.

Das Schweizer Spitzensalz



Einzigartig

Die Saline von Bex ist das letzte Salzbergwerk in der Schweiz und eines der wenigen aktiven in Europa. Mit ihrem eigenen Wasserkraftwerk produziert die Saline von Bex den benötigten Strom selbst. Die Labels **ClimaTop** und **EcoEntreprise** zeichnen die umweltfreundliche Produktionsweise des Unternehmens aus.

Als sich das Meer vor 200 Millionen Jahren aus der Schweiz zurückzog, liess es ihr einen wertvollen Schatz zurück: Salz. Die Salzadern sind in der Alpenfaltung im Fels eingeschlossen und werden durch das Quellwasser der umliegenden Gletscher herausgelöst. So bewahrt das Sel des Alpes seine ursprüngliche Reinheit und seinen hohen Gehalt an Mineralien.

Von Ziegen entdeckt

Der Legende nach wurde das Salzvorkommen in Bex im 15. Jahrhundert dank Ziegen entdeckt. Ein Ziegenhirt beobachtete, dass seine Ziegen zum Trinken bestimmte Quellen bevorzugten. Aus Neugier trank auch er von diesem Wasser und staunte über dessen Geschmack. Er brachte das Wasser zum Kochen und bemerkte Ablagerungen von Salzkörnern am Boden des Kessels. Diese Entdeckung war der Beginn einer langen Geschichte der Salzgewinnung in Bex. Sie löste in den Waadtländer Alpen eine grosse Suche nach der Quelle des weissen Goldes aus.



Unverzichtbare Zutat beim Kochen: Schweizer Sel des Alpes mit Jod und Fluor.



Gewinne eine Weltreise für zwei!



*Windows of
freedom
game*

Win-Code unter dem Deckel!

Mehr Info auf www.nestea.ch



Den Männern gehört der Herd

Der Spätsommer lockt mit einem Kochkurs für Männer, Sommergemüse und Schwingen im Sägemehl.

Ein etwas anderen Männerabend verspricht der neue Volg-Kochkurs «Kochen ist Männersache» im September. In geselliger Runde zaubert die Mannschaft ein Feinschmeckermenü – unkompliziert und sackstark im Geschmack. Bier gehört beim kulinarischen Männerabend mit dazu und zeigt, dass es sich auch als Kochzutat gut macht.

Gutes für Bäuche, lüpfige Bräuche

Grillfan und NATURENA-Bäuerin Edith Jäger verrät ihr Rezept für frisches Sommergemüse aus dem Ofen – die bunte Beilage zu Bratwurst und Burger. Wer lieber schwingt als grilliert, ist an den Erlebnistagen «Öisi Brüüch» im Herbst richtig, wenn viel Brauchtum zum Mitmachen von Mosten über Hornussen bis Treicheln geboten wird.



Männer unter sich: Alles über den neuen Volg-Kochkurs «Kochen ist Männersache» auf Seite 45.



Naturena Rezepte

Sommergemüse zum Grillplausch. Seite 47



«Öisi Brüüch»

Familienerlebnis mit Schwung. Seite 49



Volgi & Volgine

Ein Fall aus dem Stall. Seite 53

Feldschlösschen verbindet Grillfreunde



Feldschlösschen Original, 50cl MW Flasche

CHF 1.35 statt **CHF 1.70**

Aktion gültig von 04. bis 09.08.2014



Mit Verantwortung
geniessen.



FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET DIE SCHWEIZ

VORSCHAU

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 Teigmachen. 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

WEIHNACHTEN: ENTSPANNT ZUM FESTMENÜ

An einem geselligen Abend lernen Sie himmlische Gerichte für Ihr Festmahl kennen. Vorspeisen, Suppe, Hauptgang, Dessert: Unsere Kochprofis haben sich wieder einiges einfallen lassen, was vorzüglich schmeckt und gut vorzubereiten ist, so dass auch Sie als Gastgeber den Abend voll und ganz geniessen können.

- 2. DEZEMBER IN GOSSAU
- 3. DEZEMBER IN OERLIKON
- 3. DEZEMBER IN AARAU
- 9. DEZEMBER 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



Ein richtig guter Männerabend

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Planen Sie Ihren kulinarischen Männerabend noch heute und melden Sie sich rasch an.

«Yes, man can!» lautet das Motto dieses Kochabends. Denn Kochen ist diesmal ganz allein Männersache. Als ausgekochte «Mannschaft» wetzen Sie in geselliger Runde die Messer und zaubern zusammen ein unkompliziertes Feinschmecker-Menü von Vorspeise bis Dessert auf den Tisch. Dabei stellt Mann unter anderem fest, dass Bier keineswegs nur aus dem Glas schmeckt, sondern auch eine Kochzutat voller Überraschungen ist. Erleben Sie einen Männerabend der besonders feinen Art und einen starken Abend für jeden Mann!

«Kochen ist Männersache» bei...



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

3. September, 18.30–22.30 Uhr
www.culinea-kochstudio.ch
Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio,
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon



PETER'S KOCHSCHULE IN
GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

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



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

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



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

17. September, 18.00–22.00 Uhr
www.volg.ch
Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau

Anmelden: www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse/

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

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

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 Beliebigem ergänzen und verfeinern, zum Beispiel mit Ingwer, Limettensaft und Honig. Ihrer Experimentierlust sind keine Grenzen gesetzt.





Edith Jäger,

NATURENA Erlebnishof Seebachtal

«Ein Muss am Familiengrillplausch»



Edith Jägers Ofengemüse: eine bunte Beilage zu Grilladen.

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. Der Erlebnishof Hüttwilten von Edith und Christian Jäger ist auf Reb- und Ackerbau ausgerichtet und wird nach den Richtlinien des ökologischen Leistungsnachweises (ÖLN) bewirtschaftet.

Meine Rezept-Geschichte

Der August steht für mich für reifes Sommergemüse, frisch geerntet vom Feld oder dem eigenen Garten oder aus dem nahen Volg. Der Sonntag wiederum ist bei uns der Tag, an dem sich die ganze Familie zum «Znacht» versammelt. Wir sind passionierte Grilleure – sei es im Sommer im Garten oder im Winter am Cheminéeefeuer. Ein Klassiker zu grilliertem Fleisch ist Ofengemüse der Saison. Jetzt im Spätsommer nehme ich für **4–6 Personen** zum Beispiel **4 in dünne Rädli geschnittene Zucchini, 400 g halbierte Cherrytomaten und 2 in Streifen geschnittene Peperoni.** Mit **1 fein geschnittenen Zwiebel** gebe ich alles in eine Schüssel und vermische es mit **2 EL Olivenöl** und **etwas Kräutersalz** wie Herbamare aus dem Volg. Das Gemüse kommt auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Danach bestreue ich es mit **Provençal-Kräutern**. Wer gerne frische Kräuter mag, nimmt zum Beispiel einen Mix aus gehacktem Rosmarin, Oregano und Thymian. Danach wird das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 190 °C ca. 30 Min. gebacken. Sollte es zu dunkel werden, decke ich es mit einer Alufolie ab. Meist gibt es dazu noch meinen Händöpfelgratin. Und ein Gläsli Wein von unserem Rebgut passt natürlich auch dazu.

En guete Grillabig wünscht

Edith

NATURENA Quiz

Frage des Monats August

Wie viele Tonnen Teigwaren essen die Volg-Kunden in einem Jahr?

- a) 2'455 Tonnen
- b) 1'836 Tonnen
- c) 1'275 Tonnen

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in Ihrem Volg im Monat August bei den Teigwaren.

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

Geschenk Gutschein
Bon Cadeau

100x 10.–

Sabo
OLEIFICIO DAL 1845

Seit 1845 der Spezialist
für Gourmet Speiseöle

Giuseppe Bordoni

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Oleificio SABO • Via Cantonale 8 - CH - 6928 Manno - Seestrasse 125 - CH - 9326 Horn
Tel: +41 916107050 - Fax +41 916107069 - www.sabo-oil.com

SWISS MADE

„SO PRODUZIERT MAN UMWELTFREUNDLICH.“

WAS HAT DIE PRODUKTION VON HAKLE® MIT GEMÜSE ZU TUN?
Hakle® legt in der gesamten Wertschöpfungskette grossen Wert auf Nachhaltigkeit. So liefern wir den überschüssigen Dampf, der bei der umweltfreundlichen Produktion entsteht, an einen benachbarten Gemüseproduzenten, der damit seine Gewächshäuser heizen kann. Weitere Pluspunkte für die Umwelt sind z.B. die kurzen Transportwege, die moderne Altpapieraufbereitungsanlage, niedriger Wasserverbrauch sowie die FSC®-Zertifizierung* sämtlicher Produkte. Weitere Informationen zur Nachhaltigkeit von Hakle® gibt es auf unserer Website.
* FSC® C013545

OBERHOLZER BRAUCHT DEINE HILFE!
Wie soll er den Schweizern klarmachen, dass Hakle® Toilettenpapier in der Schweiz hergestellt wird?
WWW.HILF-OBERHOLZER.CH

Hakle®
Dein Hakle® aus der Schweiz.



Die Volg Erlebnistage *im Herbst*

Ob Sie den Taler, die Treicheln oder im Sägemehl schwingen: Bei den vielen Brauchtums-Erlebnissen auf den vier NATURENA-Erlebnishöfen ist ein beschwingter Tag garantiert.

Infos für alle Volg Erlebnistage

Programmzeit: 9–15.30 Uhr

Anzahl Teilnehmende: Max. 50 Personen ab 13 Jahren

Durchführung: Die Anlässe finden bei jeder Witterung und teilweise im Freien statt

Kleidung: Dem Programm angepasst (Regenbekleidung), gutes Schuhwerk

Kosten: Fr. 50.– pro Person, Mittagessen und alkoholfreie Getränke inklusive

Kinderbetreuung: Für Kinder ab 5 bis 12 Jahren, die in Begleitung Erwachsener kommen, gibt es ein separates Betreuungsangebot. Kosten Fr. 20.– pro Kind und Tag, Mittagessen und Getränke inklusive. Die Platzzahl ist begrenzt; bitte bei der Anmeldung das Alter der zu betreuenden Kinder angeben.

Weitere Informationen unter www.naturena.ch und im NATURENA-Veranstaltungsprogramm 2014, erhältlich in allen Volg-Läden.



«Öisi Brüüch»

Ein Familienerlebnis mit Schwung



Fricktal:
Den Nouss vom Bock schlagen

Sa., 13. September 2014

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: «Den Nouss vom Bock schlagen», «Abtue» oder «Ries» sind die urchigen Begriffe beim **Hornussen**. Mit der Hornussergesellschaft Lenzburg lernen Sie, wie man den Nouss richtig auf den Bock setzt und den Abschlag ausführt. Weitere Disziplinen zum Ausprobieren sind **Bogenschiessen** mit Bogenbauer Marco Cammarata

und **Schwingen** mit dem Schwingklub Fricktal. Der Forstbetrieb Thiersteinberg gibt Auskunft über die Waldarbeit und zeigt das fachmännische **Holzspalten**. Wer will, darf seine Muskeln beim «Schitlimachen» spielen lassen. **Akkordeonspielerin** Doris Erdin sorgt für den musikalischen Rahmen.

Mitbringen fürs Schwingen und Hornussen: ältere Hose, Trainerhose und T-Shirt (sportliche Bekleidung), Turnschuhe und festes Schuhwerk.

Anmeldeschluss: 20. August 2014



Werdenberg:
An die Mostpresse

Sa., 20. September 2014

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Ein typischer Brauch im Herbst ist das **Mosten**. Unterstützen Sie Bauer Hans Dürr bei dieser schönen Tätigkeit. Damit Sie den frischen Apfelsaft nach getaner Arbeit auch trinken können, brennen Sie zusammen mit der Künstlerin Ursula Ruoss einen persönlichen **Mostbecher**. **Hackbrettspieler** und **Witzeerzähler**

Hans Sturzenegger sorgt für Unterhaltung, Peter Streiff wird **Körbe flechten** und von **vergangenen Bräuchen** berichten.

Anmeldeschluss: 4. September 2014



Seebachtal: Rebbergführung & schwungvolle Klänge

Sa., 27. September 2014

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Weinbauer Christian Jäger führt durch seinen nach ökologischen Grundsätzen bewirtschafteten Rebberg und erklärt den **Weinbau**. Nach einer Degustation seiner u. a. goldprämiierten Spitzenweine üben Sie sich mit Sepp Kälin und seiner Treichelgruppe im **Treicheln**, dem rhythmischen und gleichmässigen Schwingen

einer grossen Glocke. Oder Sie wagen sich ans **Talerschwingen**, hier gilt es, ein 5-Franken-Stück in einer Schüssel möglichst lange kreisen zu lassen. Feinste Spitzen entstehen bei der **Klöpplerin** Margrit Bechter und die Keramikerin Margrit Keller demonstriert die Kunst des Drehens auf der **Töpferscheibe**.

Anmeldeschluss: 4. September 2014



Zugerland:
Gebranntes & Urchiges

Sa., 27. September 2014

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

Programm: Auf dem Hof der Bauernfamilie Hotz wird der berühmte **Zuger Kirsch** noch selbst **gebrannt**. Sie sind bei der Entstehung des klaren Schnapses dabei und helfen bei der Herstellung von **Öpfelringli** mit. Ausserdem stehen **Schwingen** mit dem Schwingklub Zug und Umgebung und **Steinstossen mit Martin Laimbacher**

auf dem Programm. Das **Volksmusik-Trio** Bügel-Spez sorgt für gesellige Stimmung und **Wetterschmöcker Martin Holdener** gibt erste Hinweise auf seine kommende Winterwetterprognose.

Mitbringen fürs Schwingen und Steinstossen: ältere Hose oder Trainerhose, T-Shirt und Turnschuhe.

Anmeldeschluss: 4. September 2014

Anmeldung für Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»

Internet: 1. www.naturena.ch
2. Rubrik «Öisi Brüüch»

Telefon: 058 433 55 35, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Öisi Brüüch», 8404 Winterthur

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Abmeldungen bis 2 Wochen vor dem ausgeschriebenen Erlebnistag sind ohne Kostenfolge, bei verspäteten Abmeldungen werden 50% und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100% des Preises in Rechnung gestellt.

Volg

Tolle Rabatte – für Sie entdeckt...



16.95

statt 29.40

Persil
Universal Pulver
2.86 kg (44 WG)



40%

17.95

statt 30.20

Persil Color Gel
oder Universal Gel
3.212 Liter (44 WG)



33%

15.90

statt 23.80

Perwoll Wool &
Delicates
2 x 1.5 Liter (Duo)



30%

18.90

statt 27.70

Maga Color
Compact Pulver
2 x 1.17 kg
(2 x 18 WG, Duo)



30%

5.90

statt 8.60

WC Frisch Kraft-
Aktiv Lemon
2 x 50 g



30%

4.95

statt 7.20

WC Frisch Duo-Aktiv
Lemon
1 Original +1 Nachfüller

Aktion gültig vom 04. bis 10. August 2014

www.henkel-lifetimes.ch

Henkel *Lifetimes*

Henkel

Was ist Kumihimo?

Und welcher Pilz wächst da? Wie bringt man Stein zum Leuchten und wie schnitzt man Schönes aus Holz? Finden Sie es heraus!



Fricktal:
Alabasterlichter

- ① Fr, 19.09.14, 9–17 Uhr
- ② Sa, 20.09.14, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Alabaster ist ein klassisch anmutender Stein, der die spezielle Eigenschaft hat, dass er lichtdurchlässig ist. Einfach zu bearbeiten, bietet Alabaster viele Gestaltungsmöglichkeiten. Der geübte Steinbildhauer und Kursleiter zeigt Ihnen, wie sich dieses ungewöhnliche Naturmaterial schnitzen, behauen, sägen, glätten und zum Leuchten bringen lässt. Wahlweise können Sie aus Alabaster feingliedrige Figuren oder Teelichter formen und werden erleben, wie viel Spass das Arbeiten mit diesem Stein macht.

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

Mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier

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

Preis: Fr. 185.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Alabasterobjekt inklusive



Seebachtal: Kumihimo – japanische Flechtkunst

- ① Sa, 06.09.14, 10–17 Uhr
- ② Mo, 08.09.14, 10–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Kumihimo ist eine uralte japanische Flechttechnik mit der Scheibe, die bei der Herstellung von wunderschönen Kordeln und Bändern mit attraktiven Mustern eingesetzt wird. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung zum Thema und lernen anhand von Beispielen einiges an Grundlagen über das Flechten mit Perl- und Seidengarnen, glatten Baumwollgarnen und auch Metalldraht. Sie fertigen einen Schlüsselanhänger aus Perlgarn und kombinieren Garne mit Perlen zu einem Anhänger oder einem Armband.

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

Mitbringen: Schreibzeug und Notizpapier, falls nötig (Lese-)Brille

Leitung: Bea Grob, bee's Atelier, Bauma, www.beesatelier.com

Preis: Fr. 160.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre geflochtenen Teile inklusive



Werdenberg:
Pilzkunde und Pilzzucht

- ① Fr, 12.09.14, 9–14 Uhr
- ② Sa, 13.09.14, 9–14 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Von einer renommierten Pilzkontrolleurin erhalten Sie eine Einführung in die Pilzkunde und behandeln auch das Thema Zuchtpilze. Danach sammeln Sie auf einer Exkursion in der Umgebung verschiedene Speisepilze und lernen, welche Standortansprüche diese haben. Sie erfahren bei der anschließenden Pilzbestimmung Spannendes über die biologischen Zusammenhänge und wie Sie essbare von ungeniessbaren oder giftigen Pilzen unterscheiden können.

Teilnehmer: 35 Personen ab 10 Jahren
Kleidung: Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise draussen statt

Mitbringen: Verschiedene Pilze aus Ihrer Region (jeweils nur 1 Exemplar) als Anschauungsmaterial

Leitung: Elvira Zogg, Pilzkontrollstellen in Wangs und Chur

Preis: Fr. 50.– pro Person, Mittagessen und Getränke inklusive



Zugerland:
Holzschale schnitzen

- ① Fr, 19.09.14, 9–16 Uhr
- ② Sa, 20.09.14, 9–16 Uhr

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

Programm: Holzschnitzen verbindet handwerkliches Geschick und ein Gefühl für Formen und Strukturen. Aus grob vorgefrästem Lindenholz schnitzen Sie Ihre eigene Früchteschale und bringen sie mittels Holzbildhauermeisseln in die endgültige Form. Dabei unterstützt Sie ein künstlerisch versierter Holzbildhauer und zeigt Ihnen die richtige Handhabung der Schnitzwerkzeuge. Schritt für Schritt verwandeln Sie so ein rohes Holzstück in Ihr ganz persönliches Kunstwerk.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren
Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

Mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier
Leitung: Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.com

Preis: Fr. 225.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Holzschale 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: 15. August 2014



Coca-Cola®

Gewinne

ein Privatkonzert mit

→ **Bastian Baker**

Win-Code unter jedem Promotionsverschluss von
Coca-Cola, Coca-Cola zero und Coca-Cola light 0,5L.

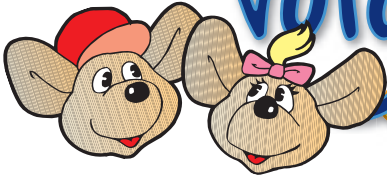


Kein Kaufzwang. Gratis Win-Code unter: 0848 808 000.

©2014 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola light, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon Device are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

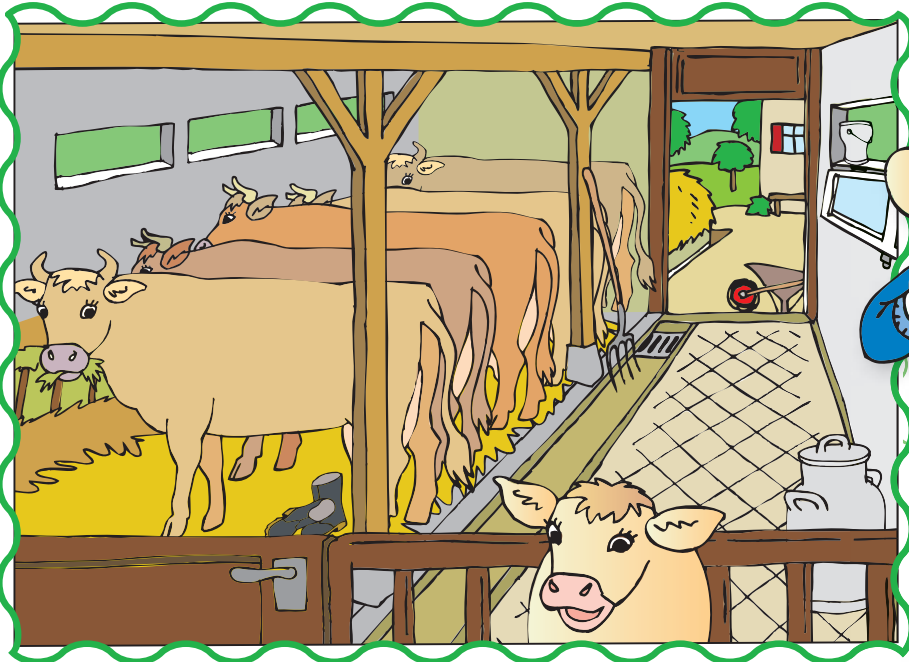
Freizeit

volgi & volgine



Chaos beim Melken

Volgine will melken und misten. Dafür braucht sie diese 5 Gegenstände. Wo sind sie nur?



Ein Fall aus dem Stall

Wenn du die Buchstaben dieser Stallwörter änderst, entsteht plötzlich ein Satz.

KUH
K=D
~~X~~

MIST
M=B

E₁IMER₂R
M=N
~~X~~ ~~X~~

STROH
R=A O=R
~~X~~

Aufösung: DU BIST EIN STAR

Heu und Stroh Was ist was?

Heu ist getrocknetes Gras. Das weisst du sicher. Aber woraus besteht eigentlich Stroh? Es sind die getrockneten Stängel von Weizen und anderen Getreiden. Das Heu dient den Tieren als Futter, das Stroh als weiche Unterlage zum Liegen.



Bild: Alex Rathes / Stockphoto



Unser bestes Stück Natur.

Jedes

Bisschen ein Stück Heimat.



www.agrinatura.ch



Salami Milano

Nach italienischem Rezept hergestellt ist er doch ein ganzer Schweizer! Würzig im Aroma und überzeugend in der Qualität.



Cervelas

Die Schweizer Nationalwurst. Liebt an jedem Grillfest ob roh oder gegrillt, sie ist immer ein Genuss!



Schweins-Nierstück

Ein Leckerbissen für Fleischliebhaber. Ideal für den grossen Hunger.

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



Auberginen, Tomaten, Zucchini und Peperoni sind die Stars der mediterranen Küche. Was nach Ferien schmeckt, hat jetzt Saison.

Mohnnudeln mit Ratatouille

Für 4 Personen:

2 rote **Peperoni** halbieren, Stiel, Kerne und Trennwände entfernen, mit der Hand flach drücken, mit 1 EL **Olivöl** bepinseln und 15 Min. bei 220 °C unter dem Backofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Peperoni herausnehmen, heiss schälen, beiseite stellen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. 2 in Streifen geschnittene **Zwiebeln**, 2 klein gewürfelte **Zucchini** und 1 klein gewürfelte **Aubergine** gut andünsten. 1 EL **Tomatenpüree** dazugeben, leicht anrösten. 600 g in grobe Würfel geschnittene **Tomaten**, 1 Bd. grob gehackter **Basilikum**, 1 **Rosmarin**zweig und 1 **Thymian**zweig dazugeben und etwas einkochen lassen. Kräuterzweige herausnehmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 500 g breite **Nudeln** in Salzwasser kochen, abschütten. 1 EL **Butter** im Topf erhitzen, Nudeln und 2 EL **Mohn** dazugeben, gut vermischen. Mohnnudeln auf Teller anrichten, Ratatouillegemüse darübergeben und servieren.

Von den Sommerferien bringt man meist nicht nur eine schön gebräunte Haut mit, sondern auch viele neue Lieblingsgerichte. In Italien gab's Bruschette, geröstetes Brot mit frischen Tomaten, in der griechischen Taverna einen himmlischen Auberginenauflauf namens Moussaka, in der Süd-türkei entdeckte man gefüllte Zucchini als Kabak Dolmasi; in Spanien gefüllte Peperoni als Jalapenos Relleno. Und in Südfrankreich kamen Aubergine, Tomate, Zucchini und Peperoni unter dem klingen-

den Namen Ratatouille gleich gemeinsam auf den Teller.

Ausnahmefall Aubergine

Reif und schmackhaft präsentiert sich das beliebte Sommergemüse-Quartett jetzt auch in unseren Breitengraden. Ein Einkauf im Dorfladen – und schon weht eine mediterrane Brise durch die Küche oder über den Grillrost. Wer sich in der Hitze lieber etwas Kaltes einverleibt, geniesst Tomate, Zucchini und Peperoni einfach knackig roh. Einzig die Aubergine muss in jedem Fall zuerst gekocht werden.

Aubergine: das leicht verdauliche Gemüse. Auberginen kühl und dunkel, nicht neben Obst und Tomaten lagern.



Zucchini: das superschlankes Gemüse. Wie jede Kürbisart enthält der sogenannte «Gartenkürbis» viel Wasser und ist daher sehr kalorienarm.

Tomate: des Schweizer Lieblingsgemüse. Ausserhalb des Kühlschranks gelagert, behält sie mehr Aroma.

Peperoni: das vitaminreichste Gemüse. Hoher Vitamin-C-Gehalt. Rote Peperoni schmecken süsslicher.

Geniessen Sie den Sommer ...
... mit unseren feinen Hausmarken Glace's



„Kreation Romanoff“

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:

- 8 Kugel Vanille Glace
- 400g Erdbeeren
- 5g Puderzucker
- 40g Schlagrahm
- 1 Limette

VORBEREITUNG:

Die Limette mit warmem Wasser gut waschen & halbieren. Die eine Hälfte in 4 Schnitze schneiden & die andere Hälfte auspressen. Die Erdbeeren waschen, und in beliebige Stücke schneiden. Mit Puderzucker & Limettensaft marinieren.

ZUBEREITUNG:

Die marinierten Erdbeeren auf einen gekühlten Teller geben. Zwei Glacekugeln auf die Erdbeeren anrichten und mit Schlagrahm und einem Limettenschnitt garnieren.



THE ORIGINAL MOJITO

BACARDÍ SUPERIOR

5 CL BACARDÍ SUPERIOR
1/2 LIMETTE
2 BARLÖFFEL WEISSER ROHRZUCKER
12 FRISCHE MINZEBLÄTTER
MINERALWASSER, KOHLENSÄUREHALTIG



BACARDÍ

Drink responsibly.

BACARDÍ, ITS TRADE DRESS AND THE BAT DEVICE ARE TRADEMARKS OF BACARDÍ & COMPANY LIMITED.





«Topfpalatschinken»

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 2 dl Milch
- 1 EL Butter
- 500 g Magerquark
- 180 g Crème fraîche
- 1 EL Puderzucker
- 200 g Aprikosen, klein gewürfelt

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben, Ei und Milch gut verrühren, zum Mehl giessen und kräftig aufschlagen.
2. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander vier goldbraune Pfannkuchen ausbacken.
3. Quark, Crème fraîche und Puderzucker vermischen, die Hälfte für den Guss beiseitestellen. Aprikosenwürfel unter die restliche Quarkcreme mischen, Pfannkuchen damit bestreichen, einrollen und in eine Gratinform legen. Guss darüber verteilen und im Ofen bei 200 °C 20 Min. überbacken.

Zubereitung: 50 Min.

«Bagna Cauda» Piemontesisches Gemüsefondue

Zutaten für 4 Personen:

- 90 g Sardellenfilets, in Öl
- 2,5 dl Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen, gepresst
- 75 g Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Stangensellerie
- 3 Rüebli, mittel
- 2 Peperoni, rot und gelb
- 1 Blumenkohl, klein

Zubereitung:

1. Sardellen abspülen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Sardellen und Knoblauch dazugeben, 15 Min. köcheln lassen. Das Öl soll nicht zu heiss sein, der Knoblauch darf nicht verbrennen.
3. Butter und Zitronensaft dazugeben, weitere 15 Min. zu einer sämigen Sauce einköcheln.
4. Gemüse waschen, rüsten und wie für einen Dip in mundgerechte Stücke schneiden, auf eine Platte anrichten. Sauce auf ein Rechaud in die Mitte des Tisches stellen. Gemüsestücke in die Sauce tauchen und geniessen.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: statt Stangensellerie Fenchel oder anderes Saison-gemüse verwenden.



«Fleischnacka»

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- 1,5 dl Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL Essig
- 200 g Siedfleischreste, gekocht
- 200 g Schweinsplätzli, roh
- 1 Ei
- 1 Zwiebel, gross, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Butter
- 4,5 dl Bouillon, heiss
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben, Eier, Wasser, Salz und Essig dazugeben, gut durchkneten. Aus dem Teig eine Kugel formen, 1 Std. ruhen lassen.
2. Fleisch durch den Fleischwolf drehen. Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie unter die Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Teig 3 mm dünn auswallen. Füllung auf dem Teig verteilen, einrollen. Rolle in 4 cm dicke Scheiben schneiden, in einer Öl-Butter-Mischung rundherum goldgelb anbraten, mit Bouillon ablöschen, bei kleiner Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Mit etwas Bouillon servieren.

Zubereitung: 45 Min. + 1 Std. ruhen lassen

Tipp: wer keinen Fleischwolf besitzt, hackt das Fleisch sehr fein.



Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Voressen, gemischt (z.B. Rind, Kalb, Schwein)
- 200 g Kochspeck, klein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Thymianzweig
- 4 Lorbeerblätter
- 5 dl Riesling
- 3 Zwiebeln, in Streifen

geschnitten

- ½ Lauch, in grobe Streifen geschnitten
- 600 g Kartoffeln, festkochend, geschält, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter, flüssig
- Salz, schwarze Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Voressen in würfelzuckergrosse Stücke schneiden. Fleisch mit Speck, Knoblauch, Kräutern und Wein in einer Schüssel mischen, über Nacht ziehen lassen.
 2. Zwiebeln und Lauch zum Fleisch geben, mit Salz und grob zerstoßenem Pfeffer würzen, nochmals gut mischen; alles in einem Bräter gleichmässig verteilen.
 3. Kartoffelscheiben ziegelartig darauflegen. Mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 1 Std. zugedeckt garen. Bräterdeckel entfernen, Kartoffeln mit Butter bestreichen und ca. 15 Min. fertig garen.
- Zubereitung: 3 Std. + 12 Std. beizen.





Feiern Sie den Nationalfeiertag
mit den einzig wahren
**TANTE ANITA'S
SCHWEIZER GURKEN
& TANTE ANITA'S
CORNICHONS!**



Diese Produkte sind in kleineren
Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

WWW.HUGOREITZEL.CH

Mozzarella di Bufala Campana DOP

...für einen erfrischenden Sommer



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Bufalgaldi
distributed by

CETRA ALIMENTARI SA
www.cetra.ch



«Zwetschgendatschi»

Für 1 Backblech von 37 x 25 cm:

Hefeteig	1 Pr.	Salz
15 g Hefe	1 Pr.	Zimt
150 g Mehl		Streusel
1 TL Zucker	100 g	Butter
1 TL Salz	100 g	Zucker
1 dl Milch	200 g	Mehl
Mürbeteig		Belag
75 g Zucker	0,5 EL	Butter
125 g Butter	3 EL	Paniermehl
1 Eigelb	1,5 kg	Zwetschgen, halbiert, entsteint
250 g Mehl		

Zubereitung:

- 1.** Hefeteig: Hefe ins Mehl bröckeln, Zucker, Salz und Milch dazugeben, zu einem glatten Teig kneten, zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
- 2.** Mürbeteig: Zucker mit Butter verkneten, Eigelb und Mehl unterkneten, Teig in Klarsichtfolie packen, kalt stellen.
- 3.** Streusel: Butter in einem Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird, vom Herd nehmen, Zucker unterrühren, abkühlen lassen. Wenn die Butter langsam fest wird, Mehl dazugeben und mit den Händen zu Streuseln reiben.
- 4.** Hefeteig und Mürbeteig verkneten, bis der Teig eine marmorierte Struktur aufweist. Blech mit Butter einfetten, mit Paniermehl bestreuen. Teig auf Blechgrösse auswallen, Blech damit auslegen.
- 5.** Teig mit Zwetschgen belegen, mit Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 45–55 Min. backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Zubereitung: 2 Std.

Tipp: mit Schlagrahm servieren.



«Salade montagnarde»

Zutaten für 4 Personen:

1	Kopfsalat, gerüstet
200 g	Bratkartoffeln, in Würfel geschnitten, ausgekühlt
100 g	Bergkäse in Streifen geschnitten
80 g	Rohschinken, geschnitten
1 TL	Senf
2 EL	Oliveneröl
2 EL	Kräuteressig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Salat, Kartoffeln, Käse und Schinken in eine Schüssel geben.
- 2.** Senf, Öl und Essig zu einer Sauce vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Sauce über den Salat geben und gut vermischen.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: mit Baguette oder Knoblauchbrot servieren.



«Pissaladière»

Zutaten für 1 Stück:

250 g	Pizzateig, rund, 24 cm
4	Zwiebeln, in Streifen geschnitten
2 EL	Oliveneröl
1	Peperoni, in feine Streifen geschnitten
1 TL	Thymianblätter
100 g	Oliven ohne Stein
90 g	Sardellenfilets, abgetropft
1 Bd.	Peterli, gehackt
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Zwiebeln in Olivenöl gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen.
- 2.** Peperoni und Thymianblätter unter die Zwiebeln mischen. Pizzateig auswallen, mit der Gemüsemischung belegen, Oliven darauf verteilen. Bei 220 °C ca. 15 Min. backen.
- 3.** Sardellenfilets und Peterli auf der noch heissen Pizza verteilen, in Stücke schneiden und servieren.

Zubereitung: 40 Min.



«Bibbeleskäs»

Zutaten für 1 Schale:

250 g	Halbfettquark
1,25 dl	Rahm, geschlagen
½	Zwiebel, fein gehackt
1 EL	Kräuter, gehackt (z.B. Schnittlauch, Kerbel, Peterli, Maggikraut)

Zubereitung:

- 1.** Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen.
- 2.** Schlagrahm sorgfältig unterheben. Zwiebel und Kräuter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einer Servierschale anrichten.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: wird klassisch zu Gschwellti gegessen. Passt auch zu Ofen- oder Grillgemüse sowie Baked Potatoes.

Entdecken Sie unsere Welt
der Pflege & Düfte

Palmolive

Jetzt in Aktion
(28.7.-3.8.2014)



*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Fa fühl dich
dich antastisch

Neu bei Volg: Fa Pink Passion!

-33%
RABATT* auf
Trio-Packungen
Fa Pink Passion
Duschgel

-21%
RABATT* auf
Duo-Packungen
Fa Pink Passion
Deo

*Gültig vom 11.8. bis 16.8.2014. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

«Saurer Käs»

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 dl Kräuternessig
- 1 EL Honig, flüssig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Peterli, gehackt
- 3 Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 1 EL Kümmel, gemörsert oder gemahlen
- 400 g Rotschmierkäse, in Scheiben geschnitten
- 50 g Salatblätter
- 1 Bd. Radiesli, in Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Essig, Honig und Öl zu einer Sauce verrühren, Zwiebeln und Kümmel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Käse in der Vinaigrette einige Minuten ziehen lassen. Fächerartig auf vier Teller verteilen, je mit einer mittig angebrachten Salatrossette garnieren.
3. Zwiebeln über dem Käse verteilen, mit Peterli bestreuen, mit Radiesli garnieren und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Rotschmierkäse sind z.B. Tilsiter, Chaumes, Limburger oder Romadur. Mit Bauernbrot und Butter servieren.

«Bubespitzle»

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 60 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 50 g Bratbutter
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

1. Kartoffeln im Ofen bei 220 °C backen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen, schälen und durch das Passevite treiben.
2. Masse auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Mehl, Salz und Ei unterkneten, Teig kurz ruhen lassen.
3. Zu fingerdicken Rollen formen, in 5 cm lange Stücke schneiden, diese mit der Handfläche zu den Enden hin spitzig abrollen.
4. Bratbutter in der Pfanne erhitzen, Bubespitzle rundum goldbraun braten, mit Peterli bestreuen und servieren.

Zubereitung: 1,5 Std.



«Tafelspitz mit Apfelkren»

Zutaten für 4 Personen:
Siedfleisch:

- 1 kg Siedfleisch
- 2,5 l Bouillon
- 1 Zwiebel, halbiert
- 2 Nelken
- 1 Gemüsebündel
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Pfefferkörner, schwarz
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Thymianzweige

Sauce:

- 2 EL Meerrettichpaste
- 2 EL Sauerhalbrahm
- 1 Apfel, gerieben
- 1 TL Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Fleisch kurz blanchieren, erst heiss, dann kalt abspülen. In leicht siedende Bouillon geben. Zwiebelhälften in einer Pfanne gut anrösten. Mit Nelken bestecken.
 2. Nach 30 Min. Gemüsebündel, besteckte Röstzwiebel sowie restliche Gewürze dazugeben. Unter gelegentlichem Abschäumen (hellen Schaum an der Oberfläche mit einer Schaumkelle abnehmen, dabei den Sud nicht durchrühren) weich sieden.
 3. Sauce: Meerrettich und Sauerrahm vermischen, Apfel mit Zitronensaft und Zucker vermischen, unter die Meerrettichcreme mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Siedfleisch servieren.
- Zubereitung: 1,5 Std.

Tipp: für das Gemüsebündel Rübli und Sellerie in längliche Stücke geschnitten sowie grob zerkleinerte Lauch-Stangen verwenden.

Die beliebten Schlecksäckli
für Jung und Alt.

Himmlisch gut!

Jetzt in Ihrer Volg Filiale
für kurze Zeit erhältlich.*

*In kleineren Volg-Filialen eventuell nicht erhältlich.

Swiggels Matlow LTD

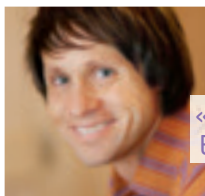
MaBu



In solid rumantsch

Jau hai fortuna. Jau abitesch en Val Müstair. Gist al cunfin cun il Tirol dal Sid. Uschia poss jau profitar da specialitads da duas regiuns. En Val Müstair ed en Engiadina datti specialitads da charn, ma era da per exempel tartuffels etc.

Sche jau vegn 15 minuts cul auto poss jau cumpletar la paletta da specialitads jauras cullas specialitads dals vaschins tirolais: Vin e maila surtut.



«Pfiat Ench!»

Jau poss damai far ina bella excursiun tar mes vaschins talians e turnar la saira en Val Müstair e giudair las specialitads da tuttas duas varts. Chaschiel d'alp da l'alp Prasüra per exempel, nua che mes figl va mintga stad a lavurar e gidar a far il chaschiel. Latiers poss jau baiver in bun sierv vin cotschen dal Tirol dal Sid. In Lagrein per exempel. Tar la charn setga hai jau lura perfin la schelta: jau poss giudair la charn setga dals purs da la Val Müstair e la charn setga dal Tirol dal Sid – Ortlerspeck per exempel.

Il contact tranter il Tirol dal Sid e la Val Müstair è stretg. Quai è bel per ils indigens che san viver a chasa, è dentant entaifer curt temp en in «auter mund». Bel è quai dentant era per mintga giast che arriva en Val Müstair. Sco giast tar ils Jauers po mintgin star pachific en la pitschna val, en pli dentant era anc giudair las specialitads dals vaschins tirolais. Quels dian lura «Pfiat Ench» empè dad arevair cura ch'ins turna en Val Müstair.


David Spinner

Herausgepickt

Wussten Sie, dass . . .

- • • hinter QR-Codes, die auf den ersten Blick aussehen wie ein Labyrinth, viele spannende Informationen stecken?

QR-Codes findet man immer häufiger auf Inseraten, so auch auf jenen der aktuellen Volg-Werbekampagne «Volg. Im Dorf daheim». Die Abkürzung QR steht für «Quick Response» und heisst «schnelle Antwort». Durch einfaches Scannen des Codes mit dem Smartphone gelangt man umgehend und überall zu weiteren Dienstleistungen. Auf Seite 19 in diesem «Öise Lade» können Sie so beispielsweise den Volg-Film über Seelisberg direkt auf Ihrem Smartphone schauen. Nötig ist eine entsprechende App. Diese ist für alle Smartphone-Betriebssysteme (iPhone, Windows Phone, Android) erhältlich und kann kostenlos im jeweiligen Store heruntergeladen werden.



Sendeschluss für «Öisi Chuchi»

Nach rund 5 Jahren und 58 unterhaltsamen Sendungen aus verschiedensten Dörfern der Schweiz, bei denen sich jeweils eine Volg-Kundin oder ein Volg-Kunde in die Töpfe schauen liess und sein Menü vorstellte, hat sich Volg entschieden, die Kochsendung «Öisi Chuchi» per Ende Juli 2014 einzustellen. Wer nochmals in Erinnerungen schwelgen möchte: Alle Sendungen können unter www.öisichuchi.ch angeschaut werden; sämtliche Rezepte finden Sie auf der Rezeptdatenbank unter www.volg.ch. Den geschätzten Zuschauern danken wir an dieser Stelle herzlich für ihre langjährige Treue.



Sina und ihr geliebter Volg-Einkaufskorb. «Aber verkäuflich ist unser Schatz natürlich nicht», hält Papi Patrick Walker aus Wassen (UR) fest.

Patrick Walkers Volg-Geschichte ...

... heisst «Sina im Chörbli»

Nein, süsse Babys sind neuerdings nicht im Volg-Sortiment. Zu den kleinsten Kunden zählen sie hingegen schon. Im Volg Wassen (UR) zum Beispiel, geht Klein-Sina mit Papi Patrick Walker regelmässig auf Einkaufstour. Das ist eine tolle Sache! Denn Sina – noch zu klein für das Volg-Kinderposchtiwägeli – darf jeweils im Einkaufskorb sitzen und wird vom Papi durch den Dorfladen getragen. Und weil Sina ihr gelbes «Kindersitzli» derart liebt, hat das Team vom Volg Wassen Patrick Walker erlaubt, den Korb nach dem Poschten leihweise mit nach Hause nehmen. Dort angekommen, bleibt Sina gerne auch einmal etwas länger im «Chörbli» sitzen, wie der Schnappschuss von Patrick Walker beweist.

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



Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Eines von 20 Halbjahresabos der «GlücksPost» im Wert von je Fr. 89.– gewonnenen Leserinnen und Leser aus Ebikon, Entlebuch, Leutwil, Merenschwand, Obergösgen, Wettswil, Oberentfelden, Langendorf, Oberägeri, Gebenstorf, Reinach, Unterägeri, Uetikon, Boniswil, Belp, Auslikon, Muri, Winterthur, Aarau und Zuzwil. Fünf Leser gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein über Fr. 50.–; zehn Leser je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 06/14: «Trachtenschürzen»*

* Beim Lösungswort hat sich leider ein Fehler eingeschlichen. Statt «Trachtenschürzen» kam korrekterweise «Trachtenschützen» heraus. Selbstverständlich nahmen beide Lösungswörter an der Verlosung teil.

Auflösung des Toppits-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 05/14:

Antwort C, der Reissverschluss

Gewinnen mit Toppits

Gewinnerin Mirjam Studer aus Hörhausen durfte direkt bei ihrem Volg von Andreas Hellbach (l.), Brand Manager Melitta (Schweiz) GmbH, und Volg Produktmanager Josef Mühlebach den Hauptpreis in Empfang nehmen.



Den 1. Preis, einen Kaffeevollautomaten Melitta Caffeo Barista im Wert von Fr. 1500.–, gewinnt Mirjam Studer aus Hörhausen. Der 2. und 3. Preis, ein Kaffeevollautomat Melitta Caffeo CI im Wert von je Fr. 1300.–, gehen an Daniel Dietiker aus Döttingen und Edith Bilat aus Frenkendorf. Den 4. bis 6. Preis, einen Kaffeevollautomaten Melitta Caffeo Solo & Perfect Milk im Wert von je Fr. 650.–, gewinnen Dorli Roth aus Melchnau, Dolores Hein aus Gümnenen und Ruth Mani aus Andeer. Drei weitere Leserinnen und Leser gewinnen je einen Holzkohle-Kugelgrill Weber Master-Touch im Wert von je Fr. 420.– und fünf Leser erhalten einen Grillkurs mit den Profis von Weber im Wert von je Fr. 150.–.

De grünen Duume



Rankende Clematis erfreuen den ganzen Sommer über mit ihrer Blütenpracht: Die Königin unter den Kletterpflanzen verschönert so manche kahle Wand. Die grossblütigen Kletterstars können jedoch – vor allem in einem warmen Sommer mit viel Niederschlag – von der Clematis-Welke befallen werden. Es handelt sich dabei um eine komplexe Krankheit, die meist von verschiedenen Pilzen verursacht wird, welche die

Leitungsbahnen der Pflanze verstopfen. Befallene Pflanzen treiben aber nach einem tiefen Rückschnitt bis knapp über dem Boden meist wieder aus. Mit weiteren Strategien kann man zudem das Risiko eines Befalls minimieren: So sind grossblumige Clematis-Hybriden anfälliger auf die Welke. Deshalb besser Sorten der widerstandsfähigen italienischen Waldrebe (Clematis viticella) pflanzen. Zudem gilt es, beim Kauf auf zweijährige Exemplare zu achten, die in grösseren Containern angeboten werden. Damit umgeht man die kritische Jugendphase der Pflanze. Bei der Pflege ist auf eine ausreichende Wasser- und Düngergabe zu achten, sodass Stress und Nährstoffmangel die Pflanze nicht zusätzlich schwächen.

www.schweizergarten.ch

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter www.volg.ch

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 09/14
erscheint am
28. August 2014



Abwechslungsreich wie das Herbstwetter sind Schinken und Speck in der Küche. Mit den zwei Spezialitäten kommen Gerichte von heiter bis wolkig auf den Tisch.

Essig, der Einmach-Star



Essig gehört in jede Salatsauce. Aber nicht nur. Denn Essig macht nicht nur an, sondern auch ein. Der kostbare Tropfen sorgt für viele Überraschungen im Einmachglas.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz

Volg

HARIBO



HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO