

öise lade

Küche
aktuell

Grill macht mobil

*Saucen-Kunst
klassisch-modern*

Coca-Cola
life



NATÜRLICH SCHMECKT'S.

36 % WENIGER KALORIEN
MIT SÜSSE AUS PFLANZLICHEM URSPRUNG*

* aufgrund von 36% weniger Zucker als die Mehrheit der gezuckerten Colas in der Schweiz, dank der Süßkraft von Steviolglycosiden (Stevia)



Editorial

Ein Grilltag mit der Familie im Freien, das ist für viele jeweils der Auftakt in die warme Jahreszeit. Nicht selten stellen sich dieselben Menschen Jahr für Jahr die Frage: Soll man das Grillgut marinieren, nur würzen oder im natürlichen Zustand belassen? Meiner Erfahrung nach schmeckt jede Variante, wenn die Qualität des Grillguts stimmt. Im Bereich Fleisch und Fleischwaren setzen wir deshalb auf das Qualitätslabel AGRI NATURA, welches für eine tierfreundliche und naturnahe Landwirtschaft steht. Solche sowie auch andere Qualitätsprodukte aus einem intakten Schweizer Lebensraum finden Sie bei uns im Volg für das Picknick, das grosse Barbecue sowie für alle Tage.

Mariniert, gewürzt oder naturbelassen?

Zu herzhaften Grillspezialitäten passen feine Beilagen und Saucen. Letztere sind die Seele guter Speisen, heisst es. Diese zuzubereiten, ist gar nicht so einfach. Dass diese alte Kunst spannender ist als jede Chemiestunde in der Schule, beweisen wir in der Heftmitte. Auf dass Sie bei jedem Anlass so viel Beifall ernten wie ein grosser Alchemist.

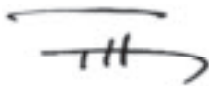
frisch und fründlich

57

**Freizeit Teens
Badebomben
mit Sprudel-
effekt**



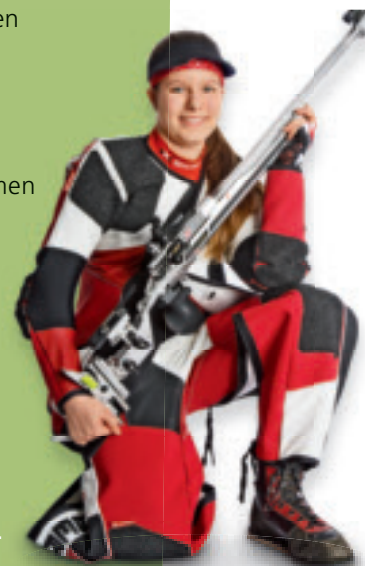
Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



- 5 Küche aktuell**
BBQ-Route – Grill macht mobil
- 9 Kochschule**
Ein Leichtgewicht gegen den Hunger
- 16 Weinerlebnis**
Mit einem Traumpaar auf Reisen in den Süden
- 18 Dorfladen**
Die Post – im Dorf daheim
- 20 Aktueller Tipp**
Schokoladenkugeln für den Dankeschön-Moment
- 22 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Patente Snacks für erntefrischen Knabberspass
- 24 Novissimo**
Neu im Volg
- 27 Hausmarke**
Eine Symphonie für den Gaumen
- 31 In eigener Sache**
Technorama, unser Nachbar zum Anfassen
- 33 Mehr zum Thema Saucen-Künstler**
- 41 Wettbewerb**
Gewinnen mit Emmentaler
- 43 Feins vom Dorf**
Feins vom Garten
- 45 Jung, fit & fründlich**
Mit Volg ins Schwarze treffen
- 47 Freizeit Outdoor**
Das etwas andere Freiluft-Hobby
- 51 Freizeit Naturena**
Die neuen Kurse im Juni
- 53 Naturena Rezepte**
Filet im Bärlauchteig von Bernadette Hotz
- 55 Freizeit Kochkurs**
Beschwingt in den Sommer
- 57 Freizeit Teens**
Badebomben mit Sprudeleffekt
- 59 Volgi & Volgine**
Bald gibt's das neue HEY
- 61 Saison**
Feuer und Flamme fürs Grillieren

Mit Volg ins Schwarze treffen
Jung, fit & fründlich

45



Küche aktuell
BBQ-Route – Grill macht mobil **5**

Grill~Raffinessen garantiert köstlich

BARBECUE

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



Rindshuft Spiessli mariniert
köstliche, würzige Häppchen
- ideale Ergänzung für einen
stilvollen Apéro.



**Schweinschuft Steak Ahorn
mariniert**
der Ahorn verleiht eine
süsse und rauchige Note -
ein Leckerbissen.



Pouletbrust mariniert
aromatisch, zart - für alle
Liebhaber des leichten
Grillens.



Lamm-Nierstück mariniert
mit mediterranen Kräutern
- ein delikater Genuss für
Gourmets.

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Holen Sie sich beim Essen etwas Abenteuer und Dynamik in den Alltag und begleiten Sie uns auf unserer BBQ-Reise zu Top-BBQ-Stationen.

Wenn der Duft von Holzkohle in der Luft liegt, schiessen Mann und Frau einstimmig zwei Gedanken durch den Kopf: Abenteuer und Aroma. Grillieren hat etwas Befreiendes und Aufregendes. Selbst vorhandene Müdigkeit ist schnell vergessen, denn es gilt einzuheizen. Was es jetzt braucht, ist etwas Glut, gute Stücke für darauf und Ideen, wie sich das feine Grillgut einpacken und handlich essen lässt. Richtig gelesen, um auch wirklich flexibel zu bleiben, verzichten wir auf Geschirr und Besteck und klemmen das Grillgut mal auf stilvolle, mal auf witzige Art einfach ein.

Auf und davon

«Öise Lade» nimmt Sie für ein paar Stunden mit an die aussagekräftigsten BBQ-Orte Amerikas. Tanken Sie feine Grillköstlichkeiten. Grill an, jetzt kann es losgehen. Den Anfang macht ein saftiger Cheeseburger.



BBQ-ROUTE
Grill macht mobil

CHEESEBURGER

Ein guter Burger besticht durch frische und knackige Zutaten wie Zwiebeln, Salat, Tomaten, Gurken, bestem Fleisch, feinem Käse und knusprigem Speck. Die Sauce ist Ergänzung.



Holen Sie sich auf Seite 13 die Anleitung, wie Sie jegliches Grillgut lässig präsentieren und zum Unterwegsessen praktisch einpacken.



Küche aktuell



TIPP

Ein Alltagswein mit ausgezeichnetem Preis-Leistungs-Verhältnis ist der **Barbera d'Asti DOC Masereto**. Er bereitet viel Trinkspass. **Tipp:** leicht gekühlt servieren.

GRILL

HOTDOG

★ MIT ZUTATEN VOM VOLG ★



GRILL HOTDOG

Diagonal auf den Rost gelegt, erhalten die Würstchen ein schönes Brandmuster.

Ob Burger, Hotdog oder Sandwich, damit das Einklemmte vom Grill auch richtig mundet, rösten wir die Hülle vorgängig an. Einerseits passt Grillgut nämlich schlecht auf Kaltes, andererseits bleibt das Brot so knusprig. Ein weiteres Geheimnis für das Gelingen aller Grillsandwiches liegt in der Festigkeit der Saucen. Machen Sie diese nicht zu flüssig. Kleckern wird so vermieden, Brot und Brottasche halten dadurch besser.

Doppelt gemoppelt

Richtig flüssig ist hingegen der Mop. Den trägt man zum Teil mehrfach während der Garzeit auf das Gargut auf, um es saftig

★ Sündhaft gute ★ HOTSPOTS



Volg-Kochkurs im Juni Einladung zur Sommerparty

Brillieren Sie als Gastgeber mit einem bunten Buffet, das sich gut vorbereiten lässt. Holen Sie sich alles Wissenswerte dazu in unserem Kochkurs. Alle Infos auf Seite 55.

zu halten. Mops bestehen oft aus Essig, gemischt mit ganz wenig Zucker und Gewürzen. Auch Bier oder Wein sowie Fruchtsäfte können die Basis bilden. Doch Achtung: Fällt diese Würze zu dickflüssig aus, nimmt das Grillgut das typische Raucharoma nicht mehr auf.

Das grosse Grillieren

Grillieren hat etwas Spontanes. Und Spontaneität passt nicht zu Marinaden, da diese in der Regel über Nacht einziehen sollen. Dabei bringen Salz und Pfeffer das Fleisch

auch gut zur Geltung. Einige Marinaden enthalten viel Zucker. Davon wird das Grillgut allerdings schwarz, wenn es lange brät. Zuckerhaltige Marinaden kommen erst während den letzten 10 Minuten des Garprozesses zum Zug.

Schlemmen ohne zu kleckern

An einem BBQ ist man immer in Bewegung. Gut lässt sich das Grillgut handlich und gerecht einklemmen, sodass sauber gegessen werden kann. Schneiden Sie dazu die Garnituren in mundgerechte Stücke, bevor

LAMMSTREIFEN IM PITABROT

Brottaschen sind perfekt für unterwegs, da man für den Verzehr weder Besteck noch Geschirr benötigt.

**TIPP**

Der Animus Douro DOC, ein Portugiese aus der ältesten geschützten Weinregion der Welt, ist ein dunkler, wilder Rotwein mit Noten von Leder und Stachelbeeren.

LAMMSTREIFEN IM PITABROT

VOLG

FINE

STEAKITO SANDWICH

★★★★

★★★★

STEAKITO-SANDWICH

Schweinssteak und Brotscheiben sehen mit eingebrannten Mustern schmackhafter aus.

Passende Deko

Schneiden Sie die Leuchtreklamen aus und kleben Sie sie auf Karton. Aufgestellt sorgen Sie am Buffet für zusätzliche Barbecue-Stimmung.

Sie diese in die Brote einfüllen. Auch das Fleisch muss ohne Besteck auskommen. Damit es geschmeidig bleibt, können Sie es weichklopfen, niedergaren oder mit Fruchtsäure behandeln. Bei letzterer Methode wird nicht pasteurisierter oder erhitzter Ananas-, Papaya- oder Feigensaft direkt ins Fleisch gespritzt. Das Fleisch wird weich und das Aroma der Früchte überträgt sich.

**TIPP**

Der rubinrote Salice Salentino DOC Trentacinquesimo Parallelo ist ein mittelschwerer, ausgewogener und in sich ruhender Rotwein zum sofort Trinken. Frisch, fruchtig und unkompliziert.

**ÖISE
LADE
TIPP**

Wie Sie feine Barbecue-Saucen herstellen, erfahren Sie unter «Mehr zum Thema» ab Seite 33.

Holzofenbrote: urchig und beliebt.

UrDinkel
Holzofenbrot

Holzofenbrötli
hell



NEU auch im Kleinformat erhältlich.
Brot in kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

 Join us on
facebook
[facebook.com/BrotbackwerkHiestand](https://www.facebook.com/BrotbackwerkHiestand)

www.hiestand.ch


OFENFRISCH GENIESSEN

POULET BAGEL



TIPP

Der *White Zinfandel Caswell*, ein blumiger Kalifornier, ist ein toller Gute-Laune-Wein mit fruchtigem Aroma.



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Pouletbrust nach dem Grillieren oder Braten etwas stehen lassen und erst dann tranchieren.
- Bagelunterseite mit einer leichten, nicht zu dünnen Sauce bestreichen. Als Saucenbasis ist 180 g Sauerrahm ideal. Noch eine gepresste Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer dazugeben, fertig.
- Anstelle eines Bagels können Sie auch Silberbrötli verwenden.
- Bagel mit Salatblättern und der restlichen Sauce garnieren. An Stelle von Salatblättern geht beispielsweise auch Rübblisalat.

POULET BAGEL

Zart und leicht: viel Genuss ohne schlechtes Gewissen.

Ein
Leichtgewicht
gegen den Hunger

Mit Geflügelgerichten wie dem Poulet Bagel macht jeder eine gute Figur. In Kombination mit etwas Sauerrahm- oder Joghurtsauce eine ideale Rezept-idee. Poulet eignet sich für den Alltag, für unterwegs, genauso wie für Partys. Denn es ist günstig, liegt nicht schwer im Magen auf, liefert Energie und schmeckt auch kalt hervorragend. Als Abwechslung können Sie auch Trutenbrust verwenden.

Eingepackt für unterwegs

Ob in Natur-Optik, Pastelltönen, bunt, gestempelt oder beschriftet, in der praktischen Lebensmitteltüte aus Papier sieht das mobile Gericht noch besser aus. Papiertüten sind zurzeit in und halten das Essen, die Finger und die Kleider sauber.

SCHRITT für SCHRITT Bagel formen und backen



Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig zu Kugeln formen. Mit dem Kochlöffel ein Loch durch die Mitte bohren und durch kreisende Bewegungen auf der Arbeitsfläche erweitern. Danach Bagel nochmals ½ Stunde gehen lassen.



1 EL Honig in siedendes Wasser geben und Bagel mittels Schaumkelle vorsichtig mit der Oberseite nach unten ins Wasser legen, etwa 30 Sekunden ziehen lassen, behutsam umdrehen und nochmals 30 Sekunden ziehen lassen.



Bagel herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Dann mit Ei bestreichen und nach Belieben in Mohn oder Sesam wenden oder mit anderen Gewürzen bestreuen. In der Ofenmitte etwa 20 Minuten hellbraun backen.

Entdecke den erfrischend neuen Geschmack



NEU

Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen Braufrisch

Weitere Infos unter www.feldschloesschen.ch



Seit 1876 gebraut in der Schweiz



BURRITO

Die Zutaten eines traditionellen Burritos variieren; Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



BURRITO



SCHRITT für SCHRITT Burrito einrollen



Schlagen Sie zuerst die beiden Enden ein.



Als nächsten Schritt rollen Sie den Teig satt ein.

Die amerikanisch-mexikanische Küche beschert uns den Burrito. Das ist eine Tortilla aus Weizenmehl, meist gefüllt mit Fleisch, Gemüse oder Crevetten, Bohnen, Reis, Tomaten, Avocado, Zwiebeln und Käse. Auf die Teigrolle kommt oft noch eine rissige Sauce. Der Burrito ist neben dem Hamburger ein sehr beliebtes Gericht für unterwegs, weil es sich eingerollt einhändig essen lässt und satt macht.

★ *Rassiges* ★
aus der Steppengegend ★



Westernstimmung kommt auch beim Pulled Pork auf. Dabei wird eine marinierte Schweinsschulter im Smoker, einem geschlossenen Grill, oder im Ofen bei schwacher Hitze über sechs Stunden lang gegart und dann noch eine weitere Stunde ziehen gelassen. Danach wird das Fleisch mit einer Gabel vollständig zerpfückt.



SCHRITT für SCHRITT Pulled Pork



Das Fleisch muss richtig faserig zerpfückt sein. Das gelingt am besten mit der Gabel.



Die Amerikaner füllen Pulled Pork in vorgewärmte Brötchen und garnieren es mit Coleslaw-Salat.

Das Rezept für den **Coleslaw-Salat** finden Sie auf der Rezeptdatenbank, das Rezept für **Pulled Pork** hingegen auf Seite 69.

PULLED PORK

Anstatt der Schweinsschulter können Sie ein Nierstück vom Schwein verwenden. Das verringert die Garzeit um zwei Stunden.

AKTION
vom 11.5. - 16.5.2015

RAMSEIER

Die Kraft der Natur

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



natürlich Ramseier

ramseier.ch

Dose in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

GEWINNE
Alpenflüge

Elmer
citro

AKTION

6 für 4 150 cl Flaschen

Aktion gültig vom 18. - 23. Mai 2015
in Ihrem Volg Laden.

**Ab in die frische
Alpenluft!**

Jeden Monat verlost
ELMER Citro einen Rundflug
(3 Personen) und eine
Ballonfahrt (2 Personen)
über die herrliche Schweizer
Bergwelt. Dazu gibts jede
Woche weitere attraktive
Preise zu gewinnen.
Jetzt mitmachen und
abheben mit ELMER Citro!

Wettbewerb von April bis Oktober 2015.
Alle Preise und Teilnahmebedingungen auf:
www.elmercitro.ch/promo

Senden Sie
ELMER und Ihre
Adresse an **343** oder
nehmen Sie teil auf
elmercitro.ch/promo.

SMS & WIN

Einsendeschluss 31.10.15
CHF 0.40 pro SMS

www.elmercitro.ch/promo





**ÖISE
LADE
TIPP**

SCHRITT für SCHRITT Burrito einpacken



1 Legen Sie den Burrito auf eine zu einem Dreieck gefaltete Papierserviette.



2 Klappen Sie die Spitze der Serviette über den Burrito und knicken Sie diese ab.



3 Legen Sie die eine Serviettenseite über die andere und rollen Sie den Burrito satt ein.

Bei Fast Food wird schnell gekleckert. Mit der richtigen Einpacketechnik passiert das weniger.



*Falten, wickeln, rollen:
Schön eingepackt
★ ist halb gewonnen*

In der ideal gefalteten Serviette, in der handlichen Schlaufe oder in der praktischen Lebensmitteltüte aus Papier lässt sich Fast Food einfacher transportieren und besser essen. Zudem sieht es gut aus. Ob in Farbe, gestempelt oder beschriftet, mit diesen Accessoires machen Sie eine gute Falle. Ein Sandwich führt sich ausserdem noch besser zu Gemüte mit einem Tagesanspruch auf der Tüte.

SCHRITT für SCHRITT Banderole selberrichten



1 Schneiden Sie aus Halbkarton gleich grosse Streifen aus.



2 Zeichnen Sie eine Lasche und schneiden Sie diese mit einem Teppichmesser ein.



3 Nun müssen Sie nur noch die Schleife um einen Hamburger oder Bagel legen und die Lasche einklemmen.

Weingenuss auf den Punkt gebracht.

Neu im Sortiment



G CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE

Diese Cuvée vereint die sich ergänzenden Eigenschaften der weissen Traubensorten Chasselas, Chardonnay und Riesling-Silvaner. Im Gaumen weich, sehr fruchtbetont, mit lebhafter Frische und schöner Aromenvielfalt.



G CUVÉE PRESTIGE

Eine einzigartige Assemblage der Rebsorten Dornfelder, Pinot Noir, Gamaret und Merlot. Zusammen ergibt diese Kombination eine fulminante Komposition an Tiefe, Frucht und Würze. Gutes Mundgefühl, geschmeidig und warm, mit schöner Kirscharomatik. Guter, langanhaltender Abgang.



GOLDBERE RIESLING-SILVANER

Filigran, knackig, aromatisch und frisch. Eleganter und süffiger Abgang. Passt zu: Apéro, asiatischen Vorspeisen, Eglifilet, Gemüsegerichten, Spargeln.



GOLDBERE PINOT NOIR

Ein moderner Wein. Am Gaumen aromatisch. Viel Frucht, schwarze Kirsche, Holunder. Passt zu: Kalten Platten, Kalbsplätzli, Geflügel, Gemüsewähe, Cannelloni mit Spinat.

Diese Weine sind evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN



Wenn etwas leichtere Kost angesagt ist: Dorsch im Baguette.



TIPP

La Côte AOC Lumière du Soleil: Dieser Weisse aus der Weinbauregion im Kanton Waadt passt ausgezeichnet zu herzhaften Fischgerichten.

★ *Ins* ★
Netz
gegangen



DORSCH BAGUETTE

Es muss nicht immer Fleisch sein, auch Fisch gehört auf den Grill. Wenn es auch etwas kniffliger ist. Nicht selten hängt die Hälfte am Rost oder fällt dazwischen auf die Glut. Mit Aluschalen, etwas Folie oder einem Grillkorb ist Fischgrillieren keine Hexerei. Wer das kostbare Gut doch direkt auf dem Grill zubereiten will, der legt den Fisch mit der Hautseite auf den Rost. Dorschfilets sind diesbezüglich unkompliziert und kompakt, sie halten das Wenden in der Schale aus. Genauso unkompliziert ist ihr Genuss im Baguette, praktisch und gut eingeklemmt.

Grilldauer von Fisch

Woran erkennt man, ob Fisch inwendig durch ist? Gar nicht. Deshalb merke man sich diese Faustregel: Pro 100 Gramm Fisch braucht eine Seite gut eine Minute auf dem Grill.



Trocken getupften Dorsch im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschliessend noch in der Panade wenden.

Frischbackbaguettes, Dorschfilets, Mehl und Knoblauchsauce: So einfach ist die feine, schnelle Küche heute.



ÖISE LADE TIPP Feine Grill-Fleischgerichte finden Sie auf Seite 65.

neu



Schnitzel des Monats Mai: Matterhorn

Richtig herzhaft, diese zwei Schnitzel im Pack. Feine Schweinsplätzli vom Stotzen, gut geklopft, mit einer aussergewöhnlichen Peterli-Panade zubereitungsfertig paniert, finden Sie im Volg-Kühlregal. Jeden Monat gibt es im Volg eine andere Schnitzelkreation während des Schnitzelfestivals, lassen Sie sich überraschen!



Mit einem Traumpaar auf Reisen in den Süden

Urchige Landschaften, herbe Natürlichkeit und eine traditionsreiche Geschichte: Der Animus Douro DOC und der Gottardo verheissen einen Wein-Käse-Genuss, der mehr als nur vordergründige Gemeinsamkeiten pflegt.

Der Fluss Douro, an dessen Mündung die Stadt Porto liegt, wird hauptsächlich mit dem Portwein in Verbindung gebracht. Kenner wissen, dass der Goldene Fluss auch das Klima für hervorragende Weine liefert. Seit der Antike wächst dort im Norden Portugals Wein. 1756 wurde das Weinbaugebiet Alto Douro klar abgegrenzt. Es gilt als die älteste geschützte Weinregion der Welt. Aus dieser stammt der Animus Douro DOC – ein dunkler, etwas wild-animalischer Rotwein. Seine Noten von Leder und Stachelbeeren, am Gaumen gefolgt von Lorbeer- und Kaffee- aromen, prägen seinen komplexen, aber wundervollen Charakter.

Ein Massiv, eine Reise, ein Genuss

Gotthard, der Name weckt vielerlei Erinnerungen: Seine grosse Geschichte, die Verkehrsachse, die Sehnsucht nach der Reise in den warmen Süden. Gleich am Südfuss des Gotthards, in Airolo, erhält der Gottardo-Käse alles, was ihn zu einem Genuss der Extraklasse macht. Dank natürlicher Tessiner Alpenmilch als Rohstoff, durch die Kunst der traditionellen Käseherstellung und gepflegt mit Sorgfalt und Fachwissen, bereichert der Gottardo das Käse-Universum um einen charaktervollen, herben und würzigen Bergkäse mit südlichem Flair – ein Käse zum Träumen.

**Käse
des Monats**
Gottardo
100 g, statt Fr. 2.85
Fr. **2.30**

**Wein
des Monats**
Animus Douro DOC
75 cl, statt Fr. 8.90
Fr. **7.50**



1. La Côte AOC Lumière du Soleil 2014 Schweiz
2. L'amorino Bianco di Chieti IGT 2013 Italien
3. White Zinfandel Caswell 2013 USA
4. Barbera d'Asti DOC Masereto 2012 Italien
5. Salice Salentino DOC 2013 Italien
6. L'amorino Negroamaro IGT 2013 Italien
7. Animus Douro DOC 2012 Portugal
8. Zinfandel Caswell 2013 USA

Besucher herzlich willkommen



Die Caseificio dimostrativo del Gottardo SA in Airolo vereint Käsetradition, ein Museum, ein Restaurant und eine Schaukäserei unter einem Dach. Geprägt von der Tessiner Käsetradition, entstehen in der modernen Käserei auserlesene Spezialitäten voller Charakter und Einzigartigkeit. Wer sich die Zeit und Ruhe abseits der omnipräsenten Verkehrsachsen gönnt, ist in der Caseificio del Gottardo auch als Besucher herzlich willkommen. www.cdga.ch

Weinnotizen

Weinbeschriebe arbeiten mit Vergleichen. Erörterungen zu Rotweinaromen enthalten oft Beeren wie Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, aber auch Kirschen oder Pflaumen. Holznoten, je nach Ausbau des Weines, lassen sich mit Zedern, Eiche oder Vanille beschreiben. Für die Gewürznoten dienen Lakritze, Anis oder Pfeffer. Für den Reifegrad der gelesenen Trauben ziehen Weinkenner Vergleiche zu frischem Schnittgras, aber auch Heu, Stroh, Tee, Tabak oder gar Leder. Da Geschmack subjektiv ist, bleiben die eigene Nase und der eigene Gaumen noch immer die besten Stützen bei der Weinauswahl.



Charakter

Trinken Passt zu

Pkt. Meine Bestellung

Helles Gelb. Typische Chasselas-Aromen wie Zitronen, Mandarinen und grünen Äpfeln, aber auch mineralische Noten. Kraftvoll, lebendig und verspielt.	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Eglifilets, Käsefondue	
Helles Gelb mit grünen Reflexionen. Ausgesprochen aromatisch und erfrischend. Am Gaumen harmonisch und füllig. Sehr moderner und zugänglicher, spritziger Sommerwein für warme Abende.	Jetzt geniessen, bei 8–10 °C	Pasta, Lasagne, Risotto, Antipasti	16,5
Helle Kirschenfarbe. Komplexe Frucht nach Limonen und reifen Pfirsichen. Am Gaumen ausgewogen, nachhaltige Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen, Pfirsich, begleitet von einem Hauch Heublumen. Im Abgang anhaltend.	Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Grilliertem Poulet, Kalbfleisch, Salzwasserfisch, Muscheln, mildem Käse	16,25
Intensives Granatrot. Lieblicher Auftakt mit Aromen von getrockneten Früchten und Konfitüre. Am Gaumen gute Tanninstruktur, vollmundig, anhaltend.	Bis 6 Jahre, bei 16–18 °C	Vorspeisen, kräftigem und grilliertem Fleisch, Risotto, Pasta mit Ragout, Käse	16,5*
Tiefes Rubinrot. Am Gaumen sortentypisch, angenehm und intensiv. Im Geschmack vollmundig, trocken und kräftig, aber samtig.	Jetzt geniessen, bei 18–20 °C	Typisch italienischen Gerichten, rezentem Käse	
Tiefes Rot mit violetten Reflexen. In der Nase Anklänge von schwarzen Beeren, vereint mit würzigen Komponenten wie Minze und Lakritze. Am Gaumen angenehm lieblich.	Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C	Italienischer Küche, Grilladen, Aperitif	
Intensives Granatrot. Delikate Aromatik von Stachelbeeren, Lakritze, Eukalyptus, reifen Pflaumen, Birnen und Caramel. Geschmeidiger, weicher Auftakt mit dezenteren Holzaromen. Beerengeprägter Abgang.	Bis 6 Jahre, bei 15–17 °C	Pizza, Grilladen, Gemüselasagne, Nudel- und Wildgerichten	16,5*
Dichtes Rubinrot. Aromen nach reifen Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren. Feine Vanillenoten durch den Ausbau im Eichenfass, weicher, lang anhaltender Abgang.	Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C	BBQ, Pizza, Pasta, Braten, Wild, asiatischen Gerichten	16,25

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton LA CÔTE AOC LUMIÈRE DU SOLEIL, 75 cl, statt Fr. 51.– nur Fr. 41.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton L'AMORINO BIANCO DI CHIETI IGT, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton WHITE ZINFANDEL CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton BARBERA D'ASTI DOC MASERETO, 75 cl, statt Fr. 51.– nur Fr. 35.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton SALICE SALENTINO DOC, 75 cl, statt Fr. 47.70 nur Fr. 37.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton L'AMORINO NEGROAMARO IGT, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton ANIMUS DOURO DOC, 75 cl, statt Fr. 53.40 nur Fr. 45.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton ZINFANDEL CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 4. Mai bis zum 30. Mai 2015, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 4. Mai bis zum 30. Mai 2015, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2015» von Chandra Kurt. * = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis





Dorfladen



Ein gelungener Umbau. In den 80 Quadratmetern Ladenfläche ist die Postagentur bestens integriert. Kundenfragen zur Abwicklung der Postgeschäfte kann das Verkaufspersonal hilfreich und kompetent beantworten.



die Post – im Dorf daheim

Weit mehr als kurz «zum Beck» gehen künftig die Einwohnerinnen und Einwohner von Attinghausen, wie Gemeindepräsident Karl Imholz zur Eröffnung treffend bemerkt. Da, wo früher die Bäckerei Herger das Dorf versorgt hat, steht heute ein moderner Volg-Dorfladen. Trotz seiner überschaubaren Fläche von 80 Quadratmetern gibt es über 2000 Artikel, davon viele Frischwaren und, als besonderer Mehrwert, eine Postagentur – die 200. in einem Volg.

Pakete abholen morgens um sechs

Bruno Bleisch, Spezialist für die Netzwerkentwicklung der Post und Kontaktmann für die betroffenen Gemeinden, bestätigt die gute Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten im Vorfeld: der Gemeinde, dem Volg und der Post in Attinghausen. Kein Wunder, mit der Postagentur sind künftig fast alle Postdienstleistungen abgedeckt. Statt wie bisher nur während zwei Stunden täglich,

Einen freundlichen Dorfladen für die Dinge des täglichen Bedarfs und für vielfältige Postdienstleistungen finden Kundinnen und Kunden in Attinghausen neu auch lange nach Feierabend – ein echter Mehrwert für alle.

Attinghausen im Kanton Uri hat einen neuen Treffpunkt. Der neue Volg-Laden bietet nicht nur über 2000 Artikel des täglichen Bedarfs, sondern auch die 200. Postagentur in einem Volg-Laden.

Ein Gewinn für alle: Da sind sich Christof Kälberer, Nationaler Verantwortlicher für die Postagenturen, Gemeindepräsident Karl Imholz, Ladenleiterin Annamarie Ziegler und Dieter Krähenbühl, Leiter Verkauf vom Volg, sicher.



Den Service Public im Dorf behalten: Für Bruno Bleisch, verantwortlich für die Netzwerkentwicklung der Post, und Gemeindepräsident Karl Imholz ist die Agentur im Volg-Laden eine ideale Lösung.

sind sie neu Montag bis Freitag von 6.00 bis 19.00 Uhr und am Samstag von 6.00 bis 17.00 Uhr möglich – während den normalen Ladenöffnungszeiten. Damit wurde der Service Public entsprechend dem Wunsch von Gemeindepräsident Karl Imholz und den Einwohnern von Attinghausen nicht nur beibehalten, sondern aufgewertet.

«Ein Glücksfall für alle»

Auch für Andreas Herger aus der Besitzerfamilie des Ladenlokals ist der Volg mit Postagentur ein Glücksfall. Man kennt sich schon lange. Beim «Beck» fanden die Attinghausener schon bisher ein Volg-Warensortiment. Die Backstube der Bäckerei Herger gleich unter dem Laden liefert weiterhin täglich Brot und lokale Backwaren. Nur knapp vier Wochen Umbauzeit brauchten die Handwerker für den neuen Dorfladen. Wie begehrt das Angebot ist, zeigte sich schon am Vorabend vor der Eröffnung. Zahlreiche Passanten fragten nach, ob es im frisch renovierten Laden bereits etwas zu kaufen gäbe. Der neue Dorfladen ist ein Gewinn für alle, mit der Postagentur ganz besonders.





Aktueller Tipp

AM 10. MAI IST
MUTTERTAG!



Die Rosendose ist der
Lindor-Geschenkklassiker
zum Muttertag.

Schokoladenkugeln für den Dankeschön-Moment



Lindor steht für Lindt, Schweizer Schokoladentradition, und für «or», das französische Wort für Gold. So wertvoll wie Gold ist auch die Zeit mit unseren Liebsten, Freunden und mit unseren Müttern. Ihnen verdanken wir so vieles; von klein auf unterstützen sie uns auf unserem Weg. Wie unsere Mütter vergoldet auch Lindor seit über 65 Jahren unseren Alltag auf unnachahmliche Weise. Das zartschmelzende Herz in einer Hülle aus feinsten Lindt Schokolade sorgt immer wieder für schöne Genussmomente.

Ein Zeichen der Liebe

Seit 1914, als der Muttertag in den USA seinen Ursprung fand, bedanken sich die Kinder einmal im Jahr mit einer Aufmerksamkeit bei ihren Müttern. Auch dieses Jahr sagt die Welt den Müttern danke für alles. Ein Dankeschön mit feinen Lindor Kugeln ist dabei eine besonders süsse Art, Anerkennung zu zeigen.

Kleine Schokoladen-Orden

Überraschen Sie Ihre Mutter am Muttertag und teilen Sie diesen schönen Moment mit Lindor. Passend zum Fest gibt's die Lindor Kugeln in einer hübschen Rosenverpackung. Die hochwertige Dose bereitet nicht nur am Tag selbst eine grosse Freude. Auch nach Vernaschen der zartschmelzenden Lindor Kugeln ist sie der perfekte Ort, um kleine Kostbarkeiten darin zu sammeln. Lindor – für ein zartschmelzendes Dankeschön!

**Es gibt kaum etwas,
das unser Leben wertvoller macht,
als ein gemeinsamer Moment mit
unseren Liebsten.**



Typisch Schweiz – Typisch Volg

Bei der Gebrüder Meier AG im zürcherischen Dällikon dreht sich alles um den Gemüsebau. Auf mehr als 140 ha Land und in insgesamt 7 ha Gewächshäusern wachsen Salate und Gemüse zur täglich frischen Ernte. Geführt wird das Familienunternehmen in 3. Generation von Fritz Meier Junior, seinem Bruder Markus und seiner Schwester Claudia. Zudem hilft Vater Fritz Meier Senior noch immer mit Rat und Tat im Betrieb mit.

Diese Idee besteht: Durch ein grosses Füllloch Wasser eingiessen, Inhalt kurz spülen, Wasser über die kleinen Löcher ausgiessen. Vegisnacks sind eine gesunde Knabbererei für zu Hause oder unterwegs.



Patente Snacks für erntefrischen Knabberspass

Knackig frische Gemüseverführungen für unterwegs sind die Vegisnacks im Becher vom Erlenhof in Dällikon.

Eine Idee mit Folgen

Vegisnacks vom Erlenhof – mit der Idee vom gesunden Gemüsesnack für unterwegs hat der Volg bei den Gebrüdern Meier weit mehr als nur eine neue Verpackungsart ins Leben gerufen. Markus Meier erklärt: Der Vegisnack-Becher, in dem sich der Inhalt gleich auch waschen lässt, ist ein eigenes Patent. An eine eigene Marke hatte allerdings zunächst gar niemand gedacht. Erst die leere Etikette auf dem Becher verlangte nach einem Logo. Die Marke «Erlenhof» wurde geboren, seither kommen laufend weitere Produkte hinzu.



«Die Verantwortlichen von Volg haben immer ein offenes Ohr. Da sind wir auch stets gerne bereit, mehr zu bieten, als von uns erwartet wird», sagen Markus Meier, Verantwortlicher für Marketing und Vertrieb, und Seniorchef Fritz Meier Senior.

Familiensache in 3. Generation

Der Ursprung des Erlenhofs geht auf ein grosses Meliorationsprojekt des Kantons Zürich im Furttal der 1920er-Jahre zurück. Die Familie Meier startete hier ab den 1940er-Jahren mit einem klassischen Landwirtschaftsbetrieb. 1968 war das erste grosse Treibhaus eine kleine Sensation. Heute bewirtschaften die Gebrüder Meier mit rund 160 Mitarbeitern 7 ha Gewächshäuser, 2 ha Folientunnel und über 140 ha Freiland. Der Betrieb gehört zu den Top 20 der Schweizer Gemüseproduzenten und ist Leader in der Produktion von Nüsslisalat.



1. Fritz Meier Junior ist verantwortlich für die Produktion, zum Beispiel von 20 Millionen Radieschen jährlich. Für die Vegisnacks sollten sie möglichst gleich gross und rund sein.



Die Becher machen den Unterschied: Als Zwischenmahlzeit und gesunder Snack sind frische Snackgurken, Radieschen, Datteltomaten oder Angello Peperoni darin bis zum Verzehr bestens aufgehoben.

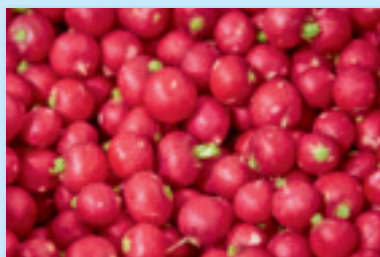
Wenn er gewusst hätte, welche Grösse diese anfänglich einfache Idee einmal annehmen würde, hätte er kaum den Mut gehabt, einzusteigen, meint Markus Meier heute. Bereuen tut er aber nichts, ganz im Gegenteil.

Wo 20 Millionen Radieschen wachsen

Fritz Meier Junior führt uns hinaus in die Kulturen und Gewächshäuser und zeigt uns, wie es mit modernster Technik und raffinierten Verfahren möglich ist, zugleich ökologisch nachhaltigen und qualitativ hochstehenden Gemüsebau zu betreiben. Insgesamt 6 ha Anbaufläche unter Glas steht der Gebrüder Meier AG an drei Standorten zur Verfügung. Für wärmebedürftige Kulturen wie Tomaten, Peperoni und Auberginen dient in Hinwil Abwärme zum Heizen. Die Kulturen in Dällikon werden lediglich frostfrei gehalten. Alleine rund 20 Millionen Radieschen wachsen hier jährlich. Dank der grossen Anbaufläche und raffinierten Planung, erntet Meier täglich Radieschen in der richtigen Grösse. Snackgurken wandern sogar zweimal täglich frisch in die Vegisnack-Becher.

Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

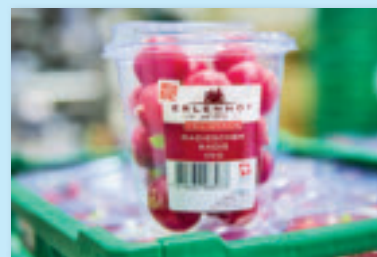
Die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die in der Schweiz hergestellt werden. Darum sind die Transportwege kurz. Die kleinen, mittleren und grossen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch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



2. Täglich frisch geerntet: Das Rüsten der Radieschen erfolgt maschinell. Wichtig: Das Kraut muss genügend kurz geschnitten sein, sonst spriest es wieder. Der Rüstabfall wandert in die hauseigene Biogas-Anlage.



3. Extra für die Gebrüder Meier AG gebaut ist die Abfüllmaschine für die Vegisnacks. Der patentierte Deckel mit seinen charakteristischen Löchern und seiner Stufe war eine besondere Herausforderung.



4. Innovative Idee: Bereits die Hälfte aller Radieschen liefern die Gebrüder Meier dem Volg als Vegisnack im Becher. Als Vegisnack erhältlich sind zudem auch Datteltomaten, Peperoni und Snackgurken.

neu Novissimo



statt Fr. 2.30
Fr. 2.05

statt Fr. 1.50
Fr. 1.30

Coca-Cola Life:

Ein Drittel weniger Zucker
und gleich im Geschmack
wie das Original.

Coca-Cola bringt sein jüngstes Familienmitglied im grünen Design in die Regale: Coca-Cola Life. Es bietet vollen Geschmack bei 36 Prozent weniger Kalorien.

Coca-Cola-Fans können aufatmen. Der Getränkehersteller hat sich nicht von seinem unverwechselbaren Rot getrennt. Das grüne Label kennzeichnet ein neues Mitglied der Cola-Familie: Coca-Cola Life schmeckt erfrischend, so wie man es von Coca-Cola erwartet, allerdings bei 36 Prozent weniger Kalorien. Das neue Cola weist mehr als einen Drittel weniger Zucker auf als die Mehrheit der mit Zucker gesüßten Cola-Getränke in der Schweiz. Möglich ist das, weil Coca-Cola Life nebst Schweizer Zucker mit kalorienfreien Steviolglycosiden gesüßt ist.

neu



**Weniger Zucker,
gleich im Geschmack**

Seit Jahrhunderten verwendet

Steviolglycoside (E960) sind 200-mal süsser als Zucker und stammen aus den Blättern der krautigen Stevia-Pflanze, die im Dreiländereck Argentinien, Brasilien und Paraguay heimisch ist. In Lateinamerika werden diese Blätter schon seit Jahrhunderten zum Süssen von Tee verwendet. Bei der Verpackung setzt Coca-Cola Life zudem auf die PlantBottle™ – die erste Generation von PET-Flaschen, welche teilweise aus Material pflanzlichen Ursprungs besteht. Mit der PlantBottle™ gelingt es Coca-Cola, den Anteil an fossilen Rohstoffen um bis zu 30 Prozent zu reduzieren.

Coca-Cola Life schmeckt herrlich erfrischend und ist in 0,5 l- und 1,5 l-Flaschen erhältlich.




100 g
Fr. 2.95

Herzhaft gut:
Agri Natura Schweins-Huft
Steak mariniert Ahorn*,
2 x ca. 150 g



100 g
Fr. 7.50

Herzhaft fein:
Agri Natura Rinds-Huft-Spiess
mariniert*, 6 x 40 g

Berg-kanton	Flug-körper	leichter Brustpanzer für Reiter		ein Halogen	pingelig		ital. Artikel		Wende-ruf beim Segeln	griechischer Buchstabe		Verbrennungs-rückstand	Wermut-branntwein	bibli-sche Figur		ein Schiff erobern	Schalter am Computer				
			3				6			Sportanzug (Abk.)											
trozt-dem					Kantons-hauptstadt			12		Bez. u. Ort im Kanton Waadt											
Gewürz-korn		Wein-sorte					<p style="text-align: center;">IHR GEWINN</p> <p style="text-align: center;">Ein traumhafter Anhänger von Rhomberg Schmuck im Wert von CHF 2200.-</p>  <p style="text-align: center;"><i>Rhomberg</i></p> <p>Dieser massive Anhänger mit geschratteter Oberfläche aus 750/18 K Gelbgold/Weissgold, besetzt mit einer wertvollen Süsswasserzuchtperle, ist ein edler Blickfang. Seit 30 Jahren steht der Name Rhomberg für exklusiven Qualitätsschmuck. Besuchen Sie uns in einer unserer Bijouterien oder unter www.schmuck.ch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p>					russ. Atomrakete (.... 20')		7	Schweiz. Presseagentur (Abk.)						
	10				be-strafen										Schweiz. Ing.- u. Architekturverein			süd-amerik. Wurf-waffe			
West-schweizer		ködern		Autokz. Kanton Aargau											Sonder-angebot	Schöp-fung, Erfindung		Raum-maß für Schiffe (Abk.)			
			1																		Geschäfts-reisender
Schweiz. Komponist, † 1989	Globus			eng-lischer Gasthof											Kfz.-Z. Roth			dem Namen nach		Gramm-molekü	
			4		US-Marine										Spiel-karten-farbe		Be-nennung				
Abk.: Rotes Kreuz				nicht alt									5					Naum-burger Dom-figur			
Fakul-tätsvor-steher														eng be-messen			laute Auf-regung				13
Abk.: Knoten				Erbauer der Arche										ein Binde-wort			Raum-inhalt eines Schiffs	griech. Göttin des Sieges			Künst-ler-honorar
Börsen-aufgeld		Schweiz. Ferien-ort																			Rufname von Capone
			11		Fidschi-Insel									Haustier der Lappen	Feuer-land-indianer		italie-nischer Artikel	niemals		9	
																		Be-schwer-de vor Gericht			
Vorn. d. Schw. Hoteliers Ritz		Uerner Ort am Gotthard																Schweiz. Schauspielerin (Marthe)			
			2		ehem. kleine deutsche Münze																

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

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



statt Fr. 11.70
Fr. 9.30

Kühle Wohltat:
Feldschlösschen Braufrisch
Dose, 6 x 50 cl



Fr. 2.50

Kalter Kaffee neu auch ganz schwarz:
Lattesio Black*, 250 ml



Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Mai 2015 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. Mai 2015 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetz-tarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.
Per SMS: Senden Sie bis 24. Mai 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. Mai 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Rhomberg», Postfach 344, 8401 Winterthur.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Pack den Appenzeller® ein!



Wanderpunkte sammeln und Retro-Rucksack für nur CHF 20.– bestellen.

Die Wandersaison ist eröffnet: Auf jeder Packung Appenzeller® Käse finden Sie jetzt einen Sammelpunkt. Für drei davon und CHF 20.– in bar erhalten Sie einen original Appenzeller® Retro-Rucksack im Wert von CHF 79.–, der genauso ideal für unterwegs ist wie der würzigste Käse der Schweiz.

Wander-Rezepte jetzt auf appenzeller.ch/wanderhunger

Fromage Käse Formaggio
Appenzeller®
SWITZERLAND

Der würzigste Käse der Schweiz.



Hausmarke

Eine Symphonie für den Gaumen

Kunstvoll komponiert wie eine Symphonie, so vereint der G Cuvée de Blancs Prestige beste Grundweine der Westschweiz zu einem harmonischen Weinerlebnis.

Sauerkraut-Flammekueche

Die Elsässer Spezialität ist beliebt für ihre einfache und schnelle Zubereitung und passt damit ausgezeichnet zum G Cuvée de Blancs Prestige.



Das Rezept für den **Sauerkraut-Flammekueche** finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

0.75l
Fr. 12.90



Eine ausgewogene Komposition macht die Musik: Der G Cuvée de Blancs Prestige vereint verschiedene Grundweine aus der Westschweiz wie Chasselas, Chardonnay und Riesling-Sylvaner. Der perfekte Weingenuss offenbart sich durch raffiniertes Abwägen der einzelnen Sorten. Die sorgfältig abgestimmte Cuvée belässt ihren Grundweinen dabei genügend eigenständigen Charakter, aber fügt diese – perfekt orchestriert – zu einem harmonischen, fruchtigen Wein zusammen. So widerspiegelt sich auf genussvolle Weise der vielseitige Charakter der Westschweizer Weinbau-Regionen.

Ausgewogen und fruchtig

Ein dezentes Bouquet mit Aromen von exotischen Früchten, Kernobst und Zitrusfrüchten kennzeichnen den fruchtigen, ausgewogenen Charakter des G Cuvée de Blancs Prestige. Seine weiche, harmonische Struktur gefällt auf Anhieb. Damit passt diese delikate Weinkomposition bestens zum Aperitif oder auch zu Eglifilets oder Poulet. →



extrême

GENUSS-
GARANTIE*
PLAISIR!

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



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Hausmarke

Pouletinvoltini di Saltimbocca

Mediterraner, sommerlicher Genuss. Der G Cuvée de Blancs Prestige präsentiert sich dazu als perfekter Begleiter. Als Abendessen genossen, passt auch der rote G Cuvée Prestige dazu ganz ausgezeichnet.



Das Rezept für die **Pouletinvoltini di Saltimbocca** finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

0.75l
Fr. **14.90**



G Cuvée Prestige, der Rote

Vollmundigen Rotweingenuss bietet der bekannte G Cuvée Prestige. Die Grundweine der Assemblage von Dornfelder, Pinot Noir, Gamaret und Merlot stammen aus der Ostschweiz und formen einen vielschichtigen, fruchtigen Tropfen voller Schmelz.



Kostbare Einmachschätze

Selbstgemacht schmeckt's einfach am besten! Mit Produkten von Dr. Oetker gelangen Ihre Ideen rund ums Thema Einmachen ganz sicher! Finden Sie kreative Rezepte und wertvolle Tipps auf www.oetker.ch



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**Offizieller
Durstlöscher
der Schweiz.**

Der Sommer steht vor der Tür!

A collection of summer toys and games including a box of 'ELIMINATOR' board game, a box of 'Hydra' water gun, a blue tennis racket, a blue and white tennis ball, a blue and white kite, a pink and green bucket, a blue and white bucket, and a box of 'KIDZ' water gun. The background is a gradient of blue and green.

Sommerspielsachen für Klein und Gross

MARCHON



Dinge «begreifen», das nimmt der Nachbar der Volg-Zentrale in Winterthur, das Technorama, wörtlich. Hier dürfen Besucher grundsätzlich alles selber anfassen.



Technorama unser Nachbar zum Anfassen

Das Swiss Science Center Technorama liegt in unmittelbarer Nähe zum Volg-Verteilzentrum in Winterthur. Es ist ein geschätzter Nachbar und inspirierender Partner für das Volg-Kindermagazin HEY.



Die aktuelle Sonderausstellung «Klangwelten» macht die Phänomene des Schalls für den ganzen Körper fühlbar.

Hier lässt es sich hebeln und kurbeln, beobachten und staunen: Denn Fahrradfahren lernt man nicht aus Büchern, und wer schwimmen lernen will, wird zwangsläufig nass. Ohne dieses Erfahrungswissen ist nicht zu verstehen, was hinter diesen Phänomenen steckt und welche Naturgesetze damit zusammenhängen. Verständnis erschliesst sich nur aus eigener Anschauung.

Erlebnis von Phänomenen und die Neugier, diese genauer zu verstehen, bilden die Voraussetzung für wissenschaftliches Denken.

Aktuell: Klangwelten

In der aktuellen Sonderausstellung «Klangwelten» geht es um laute(r) Experimente mit Tönen, Klängen und Geräuschen. Neue Exponate, Klangräume und -skulpturen, begleitet durch viele Freihandexperimente, lassen Phänomene des Schalls hör-, fühl- und sichtbar werden. Denn akustische Schwingungen der Luft, von Metall, Glas, Holz und Kunststoff sind in der neuen Ausstellung auch mit den Augen zu beobachten und als Vibrationen mit dem ganzen Körper zu spüren. Wer also den richtigen Ton nicht immer trifft und von Tuten und Blasen keine Ahnung hat, liegt hier richtig. Lust auf Experimente? Beim Besuch unseres Nachbarn kommt die ganze Familie auf ihre Kosten – vorbeischaun lohnt sich!

Aktive Handlung statt museale Betrachtung

Anders als im Museum darf man in einem Science Center alles anfassen und damit spielen. Was zählt, ist aktives Mittun und die eigene multisensorische Erfahrung. Ob man zum Beispiel etwas über die Oberflächenspannung von Wasser weiss, ist beim Spielen mit riesigen Seifenblasen zweitrangig. Eigenes Handeln und Beobachten ermöglichen das Glück des Aha-Effektes. Das



Das Technorama in Winterthur ist eines der beliebtesten Ausflugsziele der Schweiz – schon die Fassade ist spektakulär.

Immer einen Besuch wert:
Swiss Science Center Technorama
 Technoramastrasse 1
 8404 Winterthur
 Tel. : 052 244 08 44
 www.technorama.ch

Öffnungszeiten
 Dienstag bis Sonntag, 10–17 Uhr
 An Feiertagen und ab Juli 2015 auch montags geöffnet.

Rosière

Sag: Merci!

*Genuss, der den
Muttertag verschönert*

Mit einem Glas Rosière in der Hand kann man sich von den ebenso kräftigen wie leicht trinkbaren, lieblichen, süffigen Tropfen verzaubern lassen, kann eine Auszeit von der Hektik und vom Stress des Lebens nehmen und den entspannenden Duft und die weichen Aromen geniessen.



Rosé in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich

Ladies, jetzt zugreifen!



4 x 27.5 cl
CHF 7.95
statt CHF 9.95



Mit Verantwortung
geniessen.

Gültig vom 25. bis 30. Mai 2015

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

eve
BY CARDINAL

mehr zum thema

Saucen-Künstler

«Öise Lade» lüftet Geheimnisse der Saucen-Kunst in Sachen Farbe, Aroma, Konsistenz und schaut drei Köchen in die Töpfe.

Saucen sind für Culinea-Koch Jonas Schönberger wichtige Begleiter: «Sie werten jedes Gericht auf.»

Saucen sind die Seele guter Speisen, heisst es. «Ob man sie hinzufügt, aufträufelt oder beimischt, mit ihren Düften und Farben untermalen sie das Essen. Warm, kalt, scharf, sauer, süß, sämig, dünn, püriert, deckend, farbig, hell oder dunkel – ihre Vielseitigkeit ist enorm», so Culinea-Koch Jonas Schönberger. Erfahren Sie Wissenswertes über Saucen auf der Basis von Gemüse, Früchten oder Öl, die jedem Teller Pfiff verleihen. Eins vorneweg: Eine gute Sauce ergänzt und untermalt den Charakter der Speise, jedoch überdeckt sie ihn niemals. In diesem Unterschied liegt ein Schlüssel zum Erfolg.

Saucen-Kunst



Ketchup - der Klassiker

Zutaten für 5 dl:

2 gehackte **Zwiebeln** in **Butter** glasig dünsten, 200 g braunen **Zucker** dazugeben. Beginnt er zu schmelzen, 2 EL **Tomatenpüree** dazugeben und gut anrösten. Mit 2,5 dl **Weissweinessig** ablöschen, etwas einköcheln lassen. 400 g **Tomaten** dazugeben und auf die gewünschte Dicke einkochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Sauce mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb streichen. Nochmals erhitzen, in eine saubere Flasche füllen und sofort verschliessen.



Mitte des 18. Jahrhunderts verband man mit dem Namen Ketchup eine Würzsauce auf der Basis von Pilzen, Fisch, Muscheln oder Walnüssen. Erst 1812 erschien in den USA das erste Rezept auf der Basis von pürierten Tomaten.

Guacamole mit Koriander

Zutaten für 3 dl:

1 reife **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch herausnehmen. Fruchtfleisch mit 2 EL **Limetten- oder Zitronensaft** pürieren. ½ **Tomate** entkernen, fein würfeln und unter das Püree mischen. 1 fein gehackte **Knoblauchzehe** und 1 EL gehackten **Koriander** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Tipp: Avocadostein ins Püree legen, damit die Farbe erhalten bleibt.



Saucen von



Koch Micky Ponnampalam mag es gerne sehr scharf. So, wie in seinem Heimatland Sri-Lanka gekocht wird. «Im Restaurant benütze ich für Saucen Butter oder Rahm als Fettbasis, für Gerichte aus meiner Heimat verwende ich frische Kokosmilch. Das hat Tradition und ist bekömmlicher.»

Am Anfang waren ...

In der Antike kaschierte man mit Saucen den Geruch verdorbener Speisen. Meister darin waren die Römer. Ein Meilenstein setzten die Franzosen im 19. Jahrhundert. Sie teilten die vielen Saucen erstmals in fünf Muttersaucen ein. Ein dunkler, gebundener Fond und sein helles Pendant, ein reduzierter Fond, die Béchamel- und die Tomatensauce. In den 70ern verbannten sie Mehl aus den Saucentöpfen. Seither wird eingekocht, um die richtige Konsistenz zu erlangen.



Guacamole entspringt der aztekischen Sprache und bedeutet übersetzt Avocado-Sauce.



Salsa verde – den Kräutermix

Zutaten für 3 dl:
3 EL Kapern fein hacken. 4 Sardellenfilets mit Küchenpapier abtupfen, fein hacken. 1 Bd. Basilikum, 20 g Rucola und 1 Bd. Koriander fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, 1 dl Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 3–4 EL Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.



Schon die Römer genossen Salsa verde. Die Sauce ist heute in sehr vielen Ländern bekannt. Jedes hat sie an die eigene Küche adaptiert.

Saucen gewähren den Menschen schnell Einblick in fremde Kulturen: Mit einer Hollandaise wiegen wir uns in Frankreich, ein Pesto verführt uns nach Italien und Chutneys versetzen uns nach Indien. Wir beginnen deshalb mit vier Klassikern, die rund um den Globus ihren Ursprung haben: Ajvar, Barbecue-Sauce, Guacamole, Ketchup und Salsa verde. Sie verleihen wie alle Gemüsesaucen eine frische Note und Farbe. «Frisch zubereitete Saucen bringen Pfiff in die Küche», schwärmt Micky Ponnampalam. Entgegen manchen Meinungen kommen sie bestens ohne Mehl oder Stärke aus, besonders Gemüsesaucen. Das macht sie unbeschwerter. Die richtige Konsistenz erhält eine Sauce durch Einkochen, also durch den Abbau von Flüssigkeit. Der Geschmack konzentriert sich dadurch. Sind sie püriert oder mit dem Stabmixer geschmeidig gemacht, spricht man von Coulis. Diese haben eine samtene Beschaffenheit, ohne auf Butter oder Rahm zurück zu greifen und passen ausgezeichnet zur leichten Küche.

BBQ-Grillsaucen-Königin

Zutaten für 5 dl:
2,5 dl Cola, 2,5 dl Ketchup, ½ fein gehackte Knoblauchzehe, 1 TL grobes Meersalz, ½ TL gemahlene Pfeffer, 0,5 dl Wasser, 4 cl Portwein und 2 EL Apfelessig in einen Topf geben, gut mischen und ca. 30 Min. leicht köcheln lassen. Anschliessend in eine saubere Flasche füllen, sofort verschliessen.



Die Barbecue-Sauce, auch BBQ-Sauce geschrieben, wird als Glasur am Ende des Garvorgangs oder als Dip verwendet sowie zu Tisch warm oder kalt serviert.

Ajvar stammt aus Osteuropa. Es ist ein Mus aus Paprika oder Paprika und Auberginen, das kalt zu Fleischgerichten serviert wird oder als Würzmittel und Brotaufstrich dient.

Ajvar mit Peperoni und Auberginen

Zutaten für 2 Einmachgläser à 0,5 l Inhalt:
2 kg Peperoni auf einem Backblech im Ofen bei 220 °C backen, bis sie weich sind, abkühlen lassen. Haut abziehen und Kerne entfernen. 600 g Auberginen schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf einem Backblech im Ofen bei 220 °C backen, bis sie weich sind. Auskühlen lassen, Peperoni und Auberginen durch den Fleischwolf drehen. Nach Belieben Peperoncini in Ringe schneiden, zusammen mit dem Peperoni-Auberginen-Mus in einen grossen Topf geben. Salz, 1 EL Essig sowie 1,5 dl Sonnenblumenöl dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Std. einkochen lassen. Ajvar in saubere, heiss ausgespülte Gläser füllen. Die Sauce in jedem Glas mit 1 EL heissem Sonnenblumenöl bedecken und die Gläser sofort verschliessen.



Welt



Für Culinea-Koch Jonas Schönberger haben Saucen eine unglaubliche Vielfalt. «Aus dem Grundrezept für Mayonnaise kann man so viele andere Saucen machen, das ist einfach genial!», schwärmt er.

Mayo-Grundrezept mit Sonnenblumenöl

Zutaten für 2 dl:

1 Eigelb und ½ EL Senf gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren 1,25 dl Sonnenblumenöl in dünnem Faden dazugeben. ½ EL Essig oder Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wird die Mayonnaise während der Zugabe von Öl zu dick, mit Essig oder Zitronensaft verdünnen.

Vinaigrette – eine für alles

Zutaten für 1,5 dl:

1 Zwiebel fein hacken und mit 1,5 EL Aceto balsamico, bianco, 1,5 EL kalter Bouillon, 1 TL Zitronensaft, etwas Zucker, Salz, Pfeffer und 3 EL Oliven- oder Nussöl vermischen. Anschliessend 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch) und ein fein gehacktes, hartgekochtes Ei hinzugeben, verrühren und 30 Min. ziehen lassen.



Was für den Maler die Palette ist, bedeuten den Köchen die Saucen – Vinaigrette, Mayonnaise, Aioli.

TIPPS&TRICKS

- Sauce zu fettig: Eiswürfel hinzugeben und aufkochen, das übermässige Fett von der Oberfläche abschöpfen.
- Sauce zu scharf: Johannisbeergelee, Rahm, Butter oder Zucker begeben.
- Sauce fad: Ein kleiner Schuss Säure (Zitrone oder Weinessig) hilft.
- Sauce geronnen: Eiswürfel darunterschlagen oder frisches Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und Sauce nach und nach unter Rühren zugliessen.
- Sauce schaumig: übermässiges Fett oder Verunreinigungen während dem Garprozess abschöpfen.
- Sauce warmhalten: Saucen im Wasserbad oder im Thermoskrug warmhalten.
- Sauce wieder aufwärmen: nicht aufkochen, nur leicht erwärmen.
- Sauce aufbewahren: abkühlen lassen, mit Frischhaltefolie zudecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Vom Handwerk

Die Mayonnaise ist so etwas wie die Königsdisziplin in der Saucenkunst. Befolgt man die Regeln, ist sie keine Hexerei.



Kapern-Oliven-Mayo, die mediterrane

Zutaten für 2 dl:
Grundrezept mit 1 EL gehackten Kapern und 6 feingehackten Oliven vermischen.



Cocktail-Mayo, die beliebte

Zutaten für 2 dl:
Grundrezept mit 1 EL Tomatenpüree und 3 Spritzer Tabasco vermischen.



Curry-Apfel-Mayo, die exotische

Zutaten für 2 dl:
Grundrezept mit ½ fein gewürfeltem Apfel und 1 TL Currypulver vermischen.



Krauter-Mayo, die wilde

Zutaten für 2 dl:
Grundrezept mit 2–3 EL gemischten, feingehackten Kräutern vermischen.

Aioli – spanische Knoblauchsauce

Zutaten für 4 dl:
4 Knoblauchzehen und 1 dl zimmerwarme Milch mit dem Pürierstab fein mixen.
2,5 dl Öl in feinem Strahl dazugeben, bis die Aioli fest wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Frische Mayonnaise ist wie Trickzauberei. «Um eigentlich nicht mischbare Substanzen wie Essig oder Zitronensaft und Fett in eine Emulsion zu verwandeln, braucht es etwas Grundwissen, Sorgfalt und ein Bindemittel – zum Beispiel das Ei», erklärt Jonas Schönberger. Der Weg zur Mayo oder zu anderen emulsionsartigen Saucen ist nun frei.

So gelingt jede!

Macht man sie das erste Mal, hat man vor Mayonnaise erheblichen Respekt. Wer die Regeln der Zubereitung befolgt, muss sich vor dieser Saucendisziplin aber nicht fürchten. Es hilft beispielsweise, wenn die Zutaten alle dieselbe Raumtemperatur aufweisen. Das lässt sie besser zusammen verschmelzen. Ein feuchtes Tuch unter der Schüssel trägt ausserdem dazu bei, dass die Schüssel nicht wegrutscht. Geben Sie das Öl wie ein dünner Faden langsam bei, während Sie mit einem Schneebesen oder mit dem Mixer die Masse schlagen. Wenn das ganze Öl zugefügt worden ist, sollte die Mischung dick und glänzend sein.

zum Kunstwerk

Eingemachtes hält in der Regel zwei bis fünf Monate. Angebrochene Gläser sollten kühl aufbewahrt und deren Inhalt innert zwei Wochen verzehrt werden.

Eine gute süssliche Sauce kann eine kulinarische Fehlleistung in ein feines Dessert verwandeln. Sei es eine Schokoladen-, Früchte- oder Vanillesauce oder eine süsse aromatisierte Butter. «Früchte-Saucen versüssen uns in der Tat so manches im Leben. Früchte-Saucen können aber auch anders. Etwa als Begleiter zu Fleisch und Fisch», weiss Gabriel Nesnidal. Manche solcher Früchtesaucen stammen gar aus dem späten Mittelalter und weisen neben der Süsse auch Schärfe und Würze auf. Die Früchte werden dazu im Sirup gegart.

Auf die Teller gebracht

Pürierte Früchte machen sich als Dessertsaucen genauso gut. Coulis genannt, haben diese viel Aroma und eignen sich mit ihren Farben auch gut für Dekorationen oder Dessertkompositionen auf den Tellern. Sie werden meistens kalt serviert, sind warm oder heiss, aber mindestens so gut. Verwenden können Sie dazu frische sowie tiefgefrorene Früchte.



Früchtesaucen: viel Aroma, voll Farbe.

Früchtesaucen für süss und sauer



Koch Gabriel Nesnidal liebt Früchte-Chutneys zu Lammfleisch. «Ich mag auch Früchte-coulis, aber die Konsistenz der Chutneys bevorzuge ich. Ganz besonders mag ich die Süsse und die Säure der Früchte zum Fleisch», sagt er. Dazu nimmt er meist Feigen, Aprikosen oder Dörrobst.

Aprikosen-Chutney, erfrischend anders

Zutaten für 1 Glas à 3 dl Inhalt:
100 g Aprikosen, 100 g gewürfelte Peperoni und 1 in Streifen geschnittene Zwiebel in einer Pfanne mit 75 g Zucker vermengen. 1 dl Weissweinessig dazugeben, aufkochen. 25 g geraffelten Ingwer sowie ½ Pr. Nelkenpulver beigegeben und 2 Std. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Orangensauce zu Geflügel

Zutaten für 3 dl:

2 Orangen filetieren, den Saft auffangen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, 1 fein gehackte Zwiebel und die Hälfte der Orangefilets dazugeben, andünsten. Mit 1 TL Mehl bestäuben und mit 1 dl Rotwein und 1 dl Wasser ablöschen. 1 EL Bratensauce aus der Tube einrühren und zu einer sämigen Sauce einkochen. Nach Belieben nochmals etwas Wasser dazugeben. Übrige Orangenstücke dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Erdbeersauce – den Dessert hit

Zutaten für 1,5 dl:

250 g Erdbeeren rüsten, mit 100 g Puderzucker und 4 EL Zitronensaft in einen Messbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und als Dessertsauce verwenden.

Früchtesaucen eignen sich gut für schöne Tellerdekorationen.



Aus dem
Kräutergarten
der Schweiz



SAH BIO-SIRUP - JETZT WIEDER IN IHREM VOLG

Die aromatischen Bio-Sirupe von Swiss Alpine Herbs sind ab sofort wieder in den vier Sorten* Holunderblüten, Alpenkräuter, Goldmelissenblüten und Rosenmelisse erhältlich. Sie werden aus hocharomatischen und biologisch angebauten Schweizer Alpenkräuter und Blüten im Berner Oberland hergestellt.

*Komplettes Sortiment nur in grösseren Volg-Läden und saisonal verfügbar.



www.swissalpineherbs.ch

DANKE NATUR.
CLEVER REINIGEN, DAS HABEN WIR
UNS BEI DIR ABGESCHAUT.



Held
by **ecover**

Die besten Ideen für kraftvolle Produkte liefert die Natur. Unsere Forscher haben sich dieses Wissen zu Nutze gemacht. So haben wir ein cleveres Verfahren aus dem Bienenstock kopiert und daraus kraftvolle Eco-Tenside hergestellt – danke ihr fleissigen Bienen!

AKTION

AUF DAS GESAMTE
HELD SORTIMENT*
GÜLTIG 4. - 9.5.2015

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Gewinnen Sie mit den bekanntesten Löchern der Welt

Im Hotel Bären in Dürrenroth BE werden Gastlichkeit, Genuss und Geschichte grossgeschrieben.

→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Mai 2015 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. Mai 2015 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetz-tarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.
Per SMS: Senden Sie bis 24. Mai 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. Mai 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Emmentaler», Postfach 344, 8401 Winterthur.



U nser Körper braucht regelmässig Kalzium für starke Knochen und gesunde Zähne. Mit 100 Gramm Emmentaler AOP deckt ein Erwachsener den ganzen Tagesbedarf. Dank seinem hochwertigen Eiweiss, dem Kasein, ist er auch eine gute Quelle für das Vitamin B12 – vereinfachend zusammengefasst ist dieses Vitamin für die Zellteilung und Blutbildung sowie für die Funktion des Nervensystems nötig. Das ist für Vegetarier wichtig. Denn wer seine Ernährung nicht umstellt, sondern bloss das Fleisch weglässt, fällt mit der Zeit in dieses Vitaminloch. Als erste Anzeichen einer Mangelerscheinung gelten Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen. Der B12-Vitaminspeicher ist mit 100 Gramm Emmentaler AOP am Tag zum Glück gefüllt.

Emmentaler für jeden

Emmentaler AOP ist auch für Menschen mit einer Milchezuckerunverträglichkeit geeignet, da er als Hartkäse mindestens vier Monate reifen muss. Dieser Prozess macht Käse laktosefrei. Auffallend im Geschmack des Emmmentalers ist der geringe Salzanteil, was ihn nicht nur für Salzbesessene zum König der Käse macht.

**Dass der Emmentaler AOP
Löcher im Käse hat, weiss jeder.
Wenige wissen, dass er ein
Hartkäse ist, der Gutes tut – und
das ist kein Käse.**



Emmentaler wird auf der ganzen Welt kopiert. Das AOP-Original ist unverkennbar und gibt es nur aus der Schweiz.

WETTBEWERB

Wie lange reift ein Emmentaler AOP mindestens?

- A: 4 Monate
- B: 8 Monate
- C: 12 Monate

**1. Preis im Wert von
Fr. 1725.–**

Ein Wellness-Wochenende mit zwei Übernachtungen für zwei Personen im Romantik-Hotel Bären in Dürrenroth.

**2. Preis im Wert von
Fr. 1069.–**

Ein Wochenende mit zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Landgasthof Kemmeriboden-Bad.

**3. Preis im Wert von
Fr. 1046.–**

Ein Wochenende mit zwei Übernachtungen für zwei Personen im Schloss Hünigen.

**4. Preis im Wert von
Fr. 540.–**

Ein Gourmet-Abend mit einer Übernachtung für zwei Personen im Hotel Moosegg.

**5.+6. Preis im Wert
von je Fr. 470.–**

Ein Romantikpackage mit einer Übernachtung für zwei Personen im Landgasthof und Seminarhotel Lueg im Emmental.

**7.+8. Preis im Wert
von je Fr. 390.–**

Ein Wochenend-Package mit einer Übernachtung für zwei Personen im Hotel Orchidee in Burgdorf.

**9. – 24. Preis im Wert
von je Fr. 74.–**

Ein Senne-Brunch für zwei Personen in der Emmentaler Schaukäserei in Affoltern.

**25. – 34. Preis im Wert
von je Fr. 70.–**

Wellness-Eintritt für zwei Personen im Landgasthof und Seminarhotel Lueg im Emmental.



Genuss für unterwegs und zu Hause.
Roland bewegt.



WIN

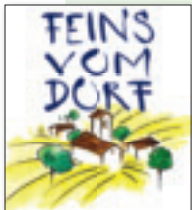
1x ŠKODA RAPID SPACEBACK



3x ein Mountainbike BiXS
50x eine «Cadeau Card» Intersport

Informationen zum Wettbewerb finden Sie unter www.roland.ch

*Nicht in allen Filialen erhältlich.



Feins vom Dorf

Der Bio-Nüsslisalat für den Volg-Dorfladen von Untervaz wächst nicht einfach «auf dem Feld» sondern im grossen Gemüsegarten von Urs Gaupp.



«Im Laden herrscht oft reger Betrieb, und wir dürfen eine wachsende Nachfrage verzeichnen. Unsere Kunden schätzen die Nähe und das gute Angebot – auch mit lokalen Produkten», sagt Ladenleiterin Brigitte Göldi vom Volg in Untervaz.

Feins vom Garten

So sorgfältig gezogen wie die Blumen in ihrem Beet ist der Bio-Nüsslisalat von Gartenbauer Urs Gaupp aus Untervaz.

Urs Gaupp empfängt uns am heimischen Familientisch. Er wohnt etwas erhöht über dem Dorf, am Fusse des Calanda. Die 1978 gegründete Gaupp AG startete als Gartenbauerin. Anstoss zur Gemüseproduktion gaben Teekräuter, die Vater Gaupp auf einem Stück Land anbaute, das er unterhalb der Vazer Burgruine Neuenburg übernehmen konnte. Kurz darauf eröffnete sich mit der Gründung des Churer Wochenmarktes – Gaupp ist Gründungsmitglied – ein neuer Absatzkanal für Gemüse und Salat. Für Urs Gaupp, der mit seinem Bruder die Gaupp AG seit 2003 führt, steht fest: Direkter Kontakt ist wichtig für den Erfolg seines Gemüsebaus. Die Kunden schätzen es, ihren

Produzenten zu kennen. Darum findet man Gaupp jeden Samstag persönlich am Stand des Churer Wochenmarkts.

Viel Frische durch kurze Wege

Den kürzesten Weg zu den Kunden legen Urs Gaupps Salate, Gemüse und Naturprodukte zum Volg-Dorfladen in Untervaz zurück. Wer hier zu einer Schale Bio-Nüsslisalat greift, kann sicher sein, dass dieser noch am Vortag im Vazer Boden steckte. Aus kaum einem Kilometer Entfernung gelangt er täglich frisch in den Volg. Man kennt sich, und selbst an einem betriebsamen Tag wie bei unserem Besuch bleibt immer Zeit für ein, zwei Worte. So, wie es eben nur im Dorfladen möglich ist.

Bionüsslisalat
von Urs Gaupp
aus Untervaz

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.

Neben dem Bio-Nüsslisalat gibt es im Volg Untervaz auch Vazer Konfitüre und Honig, Knoblauchessig oder Vazer Röteli von Gaupp. Mit Birnenbrot und Nusstorte liefert die Bäckerei Joos aus Untervaz zwei typische Bündner Spezialitäten.



Nestlé.
LC1
Reguliert sanft und natürlich die Verdauung,
indem die Darmpassagezeit normalisiert wird

Das Beliebteste wird 20 Jahre!

LC1 ist das meistverkaufte probiotische Joghurt der Schweiz



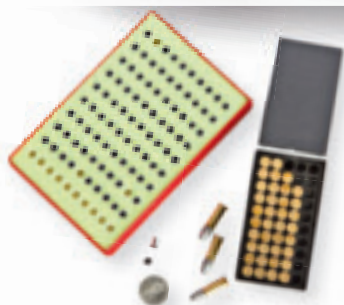


Präzise und genau, so mag es Julia Oberholzer am liebsten. Das kommt ihr in ihrem Sport als Schützin sehr zugute.



Mit Volg ins Schwarze treffen

«Ich mag das schrittweise Streben nach dem Maximum und die Möglichkeit, mich nach jedem Schuss neu zu fokussieren. Schiessen bedeutet körperliche Anstrengung: 40 Schuss in 50 Minuten zu schiessen – das sind 50 Minuten höchste Konzentration.»



Volg unterstützt seit Jahren junge Einzelsportler aus verschiedensten Sportarten als Sponsor. Es sind alles engagierte Jugendliche, die sich klare sportliche Ziele gesetzt haben, intensiv dafür trainieren, aber ihr Hobby noch mit Lust und viel Freude ausüben. Im «Öise Lade» stellen wir regelmässig einen Nachwuchssportler vor.

Volle Punktzahl – die 16-jährige Neftenbacherin Julia Oberholzer liebt es, Ziele ins Visier zu nehmen. Sie gehört zu den besten Nachwuchs-Luftgewehr- und Kleinkaliberschützen des Landes und ist Schweizer Meisterin 2014 bei den U16-Junioren in der Kategorie Gewehr 10 m.

Kopfsache

Keine Frage, für Sport auf hohem Niveau braucht es ein entsprechendes Umfeld. Julias Vater ist Trainer und wichtigste Bezugsperson. Schiessen ist nämlich, wie Julia bemerkt, nebst der sportlichen und technischen Herausforderung, eine Kopfsache: «Wenn der ominöse Tag X kommt, musst du technisch, sportlich und mental bereit sein. Dieser Tag X, das ist es, worauf du trainierst, wo alles stimmt und du ganz vorne stehst.» Julias grosses Ziel ist die Weltmeisterschaft 2018 in Südkorea.

Den Chef fragen

17 Stunden trainiert Julia wöchentlich. Sie geniesst nebst viel Freiraum von ihrem Lehrbetrieb die Unterstützung von Volg, der einen wichtigen Beitrag zu den jährlichen Kosten leistet. Das kam so: Julia Oberholzer wollte ihr Dossier anlässlich eines Rundgangs in der Volg-Verteilzentrale Winterthur dem Vorsitzenden der Volg-Geschäftsleitung, Ferdinand Hirsig, persönlich übergeben. Allerdings kostete sie das einige Überwindung: Die Familie sass bereits wieder im Auto zur Rückfahrt bereit, als sich das Nachwuchstalents einen Ruck gab und nochmals in die Verteilzentrale zurückeilte. Mit Erfolg, wie wir sehen.

Präzision aufs Komma genau

Winzig klein sind die Zielscheiben in der 10-Meter-Distanz. Da genügt es nicht, einfach das Schwarze zu treffen. Über Sieg oder Niederlage entscheiden die Kommastellen hinter der Punktezahl. Für einen Spitzenplatz braucht es nebst Training auch hochpräzise Sportgewehre und eine entsprechende Ausrüstung. Die steife Bekleidung stützt die Schützin in allen Schiesslagen: stehend, kniend oder liegend. All dies und selbst die Munition haben die Schützen selber zu berappen – in einer Saison mehrere Tausend Franken. Gut wird Julia Oberholzer auf ihrer vielversprechenden Sportlerinnenlaufbahn unterstützt.



Das extradicke Tempo mit
einzigartiger Volumenstruktur.



Tempo 24 x 150 Blatt, 3-lagig, weiss



Tempo 24 x 120 Blatt, 4-lagig, weiss

Für das sichere Gefühl von Sauberkeit.



Joggen, rollerbladen oder «chillen» war gestern. Erfahren Sie, wie Sie an der frischen Luft einfallsreich Spass erleben, den Körper trainieren oder den Geist entspannen.



→ Mobilo-Wurfspiel

Man nehme mindestens zwei Teilnehmer, je ein Wackelkissen unter die Füße und einen Ball. Jetzt werfen die Spieler einander den Ball zu, während sie versuchen, die Balance zu halten. «Öise Lade» garantiert, dass das den Körper strafft, die geistigen Reflexe aktiviert und die Lachmuskeln beansprucht.

Das etwas andere

Freiluft-Hobby

→ Plaudertraben

Ein geselliges Ausdauertraining: 10 bis 15 Minuten am Stück in einer Geschwindigkeit gehen, in der man noch gut miteinander sprechen kann. Damit nicht alle durcheinanderreden, wählt die Gruppe einen Sprecher und die anderen erzählen seinen Tratsch nach.



→ Innere Ruhe durch balancierende Steine

Stein auf Stein setzen und balancieren lassen, diese Form der Meditation ist auf der ganzen Welt verbreitet. Sie fördert Geduld und den Sinn für Kreativität. In buddhistischen Tempeln bezeugt sie den Wunsch nach Glück. Ausserdem ist Steine balancieren eine Kunstform im öffentlichen Raum.

Strahlende Reinheit – selbst bei niedrigen Temperaturen!



Persil mit der **Kalt-Aktiv Leuchtkraft-Formel** ist bereits in kaltem Wasser aktiv und sorgt somit selbst bei niedrigen Temperaturen für strahlende Persil-Reinheit.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Persil
Da weiss man, was man hat.



→ Einlochen mit der Angelrute

Beim Angelgolf wird mit der Angelrute ein mit einer Öse modifizierter Golfball in möglichst wenigen Würfen an der Schnur über die Golfbahn oder Wiese gespielt. Richtig gehört, mit der Angelrute – ideal dafür ist die Spinnrute. Nach dem Wurf wird die Schnur eingeholt und der Ball wieder geworfen, bis er ins Loch gelangt. Als Angelgolfrolle empfiehlt der Erfinder der Sportart eine Stationärrolle, da sie beim Wurf den geringsten Reibungsverlust hat und somit die weitesten Würfe ermöglicht. Mehr erfahren Sie unter www.angelgolf.info.



→ Fossilien und Kristalle suchen

Versteinerte «Schnecken» und Kristalle finden? Ja! Beispielsweise im Jura. Die Suche nimmt Zeit und Geduld in Anspruch, belohnt einen jedoch mit Schätzen aus der Urzeit. Ein guter Fossilienfundort ist die Tongrube Gruhalden in Frick im Kanton Aargau. Auf dem nächsten Spaziergang oder auf der nächsten Wanderung in entsprechende Gebiete deshalb unbedingt Hammer und Meissel mitnehmen.



→ Stehpaddeln

Diese Sportart geht ursprünglich auf polynesischen Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend auf dem Meer fortbewegten. Heute ist Stehpaddeln eine verbreitete Wassersportart, bei der der Sportler aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und mit einem Stechpaddel rudert.



PURINA
GOURMET

Lassen Sie Ihren Feinschmecker das ganze GOURMET Sortiment entdecken...

**20%
Rabatt***



*vom 18.05. bis 23.05.2015, solange Vorrat

Die Varianten A La Carte und Mon Petit sind in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

PURINA
Your Pet, Our Passion.



JETZT NEU

**VANISH HILFT BEI FLECKEN-
EINFACH UND EFFEKTIV!**

SCHON PROBIERT?

Das neue **Vanish Powergel** zur Fleckenvorbehandlung. Dank des einzigartigen **Massagekopfs** fällt das Auftragen und Einreiben des Powergels noch leichter. Die **leistungsstarke Rezeptur** dringt tief in die Fasern ein und löst selbst angetrocknete und hartnäckige Flecken bereits ab der ersten Wäsche auf, wie beispielsweise die Schmutzränder an Kragen und Manschetten. Sowohl für bunte als auch für weiße Kleidung geeignet.



Kreative Sommerideen

Sprühende Funken oder sattes Grün, leises Summen oder lieber ganz scharf? Der Juni bringt Kreatives und Informatives für jeden Geschmack.



Fricktal:
Rostgeschichten

- ① Fr, 19.06.15, 10–16³⁰ Uhr
- ② Sa, 20.06.15, 10–16³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Eisengrundierung, Oxidationsmittel, Sand und Acrylfarben bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten, eine Leinwand in ein Kunstwerk zu verwandeln. Mit Lust am Experimentieren und der Freude am bildnerischen Gestalten gelingt Ihnen auch ohne Vorkenntnisse ein modernes Bild, wahlweise in der Grösse 30 x 60 cm oder 50 x 50 cm, das thematisch die Farbigkeit von Rost und Patina behandelt und Ihre Wohnräume wunderbar belebt.

Teilnehmer: 20 Personen ab 12 Jahren

Kleidung: Schmutzunempfindliche, warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Mitbringen: Acrylmalpinsel, Vorlagen von Wunschbildern (sofern vorhanden).

Leitung: Corinne Meister, Zollikon

Preis: Fr. 190.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material für Ihr Bild inklusive.

Hinweis: Bitte bei Anmeldung gewünschtes Leinwand-Format angeben (30 x 60 cm oder 50 x 50 cm).



Seebachtal:
Pflanzeich

- ① Sa, 27.06.15, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 27.06.15, 13³⁰–17³⁰ Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Ein kleiner Teich auf Balkon oder Terrasse schafft nicht nur eine Wohlfühlzone, er ist auch ein Anziehungspunkt für viele nützliche Insekten. In diesem Kurs erfahren Sie vom Gartenexperten, welche Gefässe sich für einen Miniteich eignen, welche Materialien notwendig sind und welche Wasserpflanzen idealerweise verwendet werden. Zudem gestalten Sie unter Anleitung Ihren persönlichen Pflanzeich im mitgebrachten Gefäss.

Teilnehmer: 20 Personen ab 12 Jahren
Kleidung: Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Mitbringen: wasserdichtes Pflanzgefäss mit mindestens 50 cm Durchmesser und einer Tiefe von ca. 40 cm.

Leitung: Bert Stankowski, Weisslingen

Preis: Fr. 160.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie Kies- und Pflanzmaterial für Ihren Miniteich inklusive.

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



Werdenberg:
Messer schmieden

- ① Fr, 12.06.15, 9–16 Uhr
- ② Sa, 13.06.15, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Bei diesem Kurs geht vielleicht grad für Sie ein Kindertraum in Erfüllung. Begleitet von einem erfahrenen Schmied, verwandeln Sie mit Hammer, Amboss und Esse ein Stück Stahl in eine Messerklinge. Auch den dazu passenden Holzgriff fertigen Sie selber und stecken ihn zum Abschluss auf die Klinge. Während des Schmiedens erfahren Sie Spannendes über diese traditionelle Handwerkskunst, die bei der Ausübung auch einiges an Kraft und Ausdauer voraussetzt.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren
Kleidung: Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung ohne synthetische Materialien, der Kurs findet teilweise draussen und in einer Remise statt.

Mitbringen: Arbeitshandschuhe sowie gutes und robustes Schuhwerk (beides aus Leder oder Leder mit Baumwollstoff, kein Synthetikstoff).

Leitung: Ruedi Blumer, Buchs

Preis: Fr. 130.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Messer inklusive.



Zugerland:
Einführung in die Imkerei

- ① Sa, 6.06.15, 9–17 Uhr
- ② Mo, 15.06.15, 9–17 Uhr

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

Programm: Bienen sind faszinierende Lebewesen und unverzichtbar für Natur und Mensch. Sie erhalten in diesem Kompaktkurs wichtige Informationen für den Einstieg in die Imkerei und faszinierende Einblicke in das verborgene Leben der Honigbienen. Behandelt werden aber auch alternative Möglichkeiten zur traditionellen Imkerei sowie viele praktische Tipps zu Kosten, Material, Zeitaufwand und Ausbildungsmöglichkeiten für angehende Imker.

Teilnehmer: 25 Personen ab 12 Jahren
Kleidung: Der Witterung entsprechende Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Felix Eger, Bienenschule, Steg, www.bienen-schule.ch

Preis: Fr. 90.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Degustations- und Informationsmaterial inklusive.



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

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. Mai 2015

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss werden 50% des Kursgeldes in Rechnung gestellt; bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung wird das Kursgeld zu 100% verrechnet.



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Biotta minis*



Biotta®

Der Schweizer Bio-Pionier

Mein Naturmoment

Mehr Natur geht in keine Flasche

Flaschenfrüchte vom Feinsten



Aktion
vom 20.–24. Mai 2015
(solange Vorrat)

ANDROS®

Mach dein Leben fruchtiger!

Entdecken Sie auch unsere neue Internet-
Seite, mit Ernährungsberatung und Blog:
www.andros.ch


Volg

Bernadette Hotz,

NATURENA Erlebnishof Zugerland ZG

«Den Gaumen
richtig verwöhnen»



Filet im Bärlauchteig: Schmeckt gut und
sieht fantastisch aus.

Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnishofen Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Auf dem rollstuhlgängigen Erlebnishof in Baar von Bernadette und Hermann Hotz-Mathis erwarten Sie Einblicke in den Obst- und Beerenanbau sowie die Verarbeitung und Weiterveredlung der Früchte zu Spezialitäten. Auch bietet die Familie Gästebewirtung mit Farm-Safari und Schaubrennen an.

Meine Rezept-Geschichte

Im Frühling freue ich mich immer auf Bärlauch, mit dem ich gerne Kalbs- oder Schweinsfilet im Teig mache. Für die Füllung schneide ich 2 **Frühlingszwiebeln** mit Grün fein und dämpfe diese in **Butter** an. Danach verrühre ich 300 g **Kalbsbrät** mit 2 EL **Halbrahm** und 8 feingeschnittenen **Bärlauchblättern**. Statt Halbrahm und Bärlauchblätter nehme ich manchmal 1–2 EL von meiner Bärlauchpaste, die wir im Frühling für den Hofladen einmachen. Das **Kalbs- oder Schweinsfilet** halbiere ich in 2 gleich grosse Stücke (je ca. 280 g) und würze sie mit **Salz** und **Pfeffer**. In der Bratbutter brate ich sie ½ Minute auf beiden Seiten an und lasse die 2 Filetstücke dann auskühlen. Jetzt walle ich 250 bis 300 g **Blätterteig** mit wenig **Mehl** 2 mm dick rechteckig aus und schneide den Teig in 2 gleich grosse Rechtecke. Diese bestreiche ich dünn mit je ¼ der Füllung in der Grösse der Filets. Darauf lege ich je ½ Filet, das ich dann mit der restlichen Füllung bestreiche. Die Teigränder bepinsle ich hingegen mit **Eiweiss**. Die Längsseiten des Teigs lege ich dann über die Filets, sodass das Teigende oben zu liegen kommt. Die schmalen Teigseiten lege ich nach unten um. Aus den Teigresten steche ich Garnituren aus, die ich mit Eiweiss oben auf den Teig anklebe. Jetzt noch auf dem Backpapier die zwei Kunstwerke mit **Eigelb** bepinseln, einige Male einstechen und im vorgeheizten Ofen 30 bis 35 Min. bei 220 °C backen. Die Filettranchen passen optimal zu Frühlingsalat. Einen schönen Frühling wünscht

Bernadette

NATURENA Quiz

Frage des Monats Mai

Welchen Salat essen die
Volg-Kunden am liebsten?

- a) Kopfsalat, grün
- b) Chicorée
- c) Eisbergsalat

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

Mitmachen und gewinnen! Jeden Monat verlosen wir unter den richtigen
Antworten 50 x 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.-.
Teilnahme unter www.naturena.ch

50x

Geschenk Gutschein
Bon Cadeau
50.-

JETZT PROFITIEREN!
VOM 11.05. - 16.05.2015

CALANDA IN AKTION

DIE NATÜRLICHE ERFRISCHUNG AUS DEN BÜNDNER BERGEN



Calanda regional erhältlich | Verantwortungsvoll genießen

NEU
SO SCHMECKT
100% NATÜRLICH

An advertisement for Thomy sauces. The top left features the text "NEU SO SCHMECKT 100% NATÜRLICH" next to a green heart icon with a white cross. Below this is a handwritten note on a piece of paper. The main part of the ad shows four sauce packets (Curry, Knobli/Ail, Barbecue, Cocktail) arranged on a wooden surface. Each packet has a descriptive tag: "EIN HAUCH VON EXOTIK" for Curry, "ETWAS MEDITERRANE LEIDENSCHAFT?" for Knobli/Ail, "EIN MIX VON RAFFINESSE?" for Barbecue, and "ETWAS LAGERFEUER ROMANTIK?" for Cocktail. There are also fresh vegetables like tomatoes and a radish, and a plate of food with chicken, corn, and vegetables.

So schmeckt 100% Natur!
Die neuen Saucen von THOMY
enthalten noch bessere Zutaten wie
Meersalz, Rohrzucker oder Bio Senf
und sind 100% natürlich.

Die Inhaltsstoffe sind sorgfältig
ausgewählt, so dass die Zutatenliste
nur Produkte enthält die Sie
kennen oder verstehen und zum
natürlichen Geschmackserlebnis
beitragen.

Wir sind begeistert vom
vollen, runden Geschmack
und Sie?

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

VORSCHAU

ALLERHAND ASIATISCH AUS DEM WOK

Eine Pfanne, die alles drauf hat? Sie heisst Wok und schlummert in manchem Haushalt in einem Küchenkasten vor sich hin. Nach diesem Kurs kommt die asiatische Wunderpfanne garantiert wieder öfters auf den Herd. Denn, gewusst wie, zaubert man damit asiatische Genüsse knackig und zackig auf die Teller. Lernen Sie die verschiedenen Kochtechniken wie Rührbraten, Frittieren oder Sieden kennen und staunen Sie, wie vielseitig ein einziges Kochgefäss sein kann.

24. JUNI IN AARAU

1. JULI IN GOSSAU

7. JULI IN WANGEN AN DER AARE

7. JULI IN OERLIKON

STEAMEN:

SOMMERKÜCHE AUS DEM DAMPF

Statt wie üblich im Winter führen wir unseren Kochkurs-Hit dieses Jahr im Sommer durch. Aus Gemüse und Früchten der warmen Jahreszeit in Kombination mit Fisch, Fleisch und Beilagen entstehen neue Kreationen aus dem Dampf. Leicht wie eine Sommerbrise, inspirierend wie ein neuer Ferienort. Welches Gerät Sie zuhause zum Dämpfen besitzen, spielt für diesen Kurs keine Rolle. Steam-Profis und -Anhänger sind gleichermassen willkommen.

12. AUGUST IN AARAU:

17. AUGUST IN GOSSAU:

18. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

25. AUGUST IN OERLIKON

KREATIV KOCHEN OHNE KOHLENHYDRATE

Manche Menschen verzichten abends grundsätzlich auf Kohlenhydrate, andere gerne ab und zu. Holen Sie sich neue, gute Ideen für Gerichte ohne Nudeln, Reis & Co., die gesund sind, schmecken und satt machen. Knackfrisches Herbstgemüse sowie proteinreiche Fleisch- und Fischstücke werden dabei raffiniert kombiniert.

2. SEPTEMBER IN GOSSAU

8. SEPTEMBER IN OERLIKON

8. SEPTEMBER IN WANGEN AN DER AARE

9. SEPTEMBER IN AARAU

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



Beschwingt in den Sommer

Wenn die Temperaturen steigen, ist die Zeit für Sommerpartys reif. Brillieren Sie als Gastgeber mit einem bunten Buffet, das sich gut vorbereiten lässt. Gerichte im Glas, Fingerfood, Salate, Quiches oder ein lässiger Sommerdrink machen an jedem Fest eine richtig gute Falle und sind sehr praktisch. Damit das berauschende Sommerbuffet auch richtig gut gelingt, holen Sie sich am besten heisse Tipps von unseren Kochprofis. Auf dem Programm steht neben der Zubereitung in geselliger Runde Wissenswertes von der Vorbereitung über der Mengenermittlung bis zur Lagerung.

Einladung zur Sommerparty



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

2. Juni, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.culinea-kochstudio.ch oder
Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
E-Mail:
info@culinea-kochstudio.ch



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

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



PETER'S KOCHSCHULE IN
GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

3. Juni, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.peters-kochschule.ch
oder Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule
Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG
E-Mail:
info@peters-kochschule.ch



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

3. Juni, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung:
www.volg.ch oder
Telefon 062 823 52 92
Cookuk
Schachenallee 29
5000 Aarau
E-Mail: mail@cookuk.ch

Melden
Sie sich jetzt für
den ideenreichen
Sommerparty-
Kochabend
an.

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

NEU BEI VOLG

Ohne
Milch

100%
NATURAL



enthält 3
eisgekühlte
Espressi

BLACK COFFEE
ENERGY-TO GO



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Mehr Infos unter www.lattesso.ch



mentos

**NOW
YOU**



NOWmints

The Fresh Experience.



Siebe alle festen Bestandteile in eine Schüssel, damit sich allfällige Knötchen auflösen.



Mische die Pulvermasse in der Schüssel mit einem Löffel. Besprühe sie 15 Mal mit einer Sprühflasche voll Wasser und rühre dabei ständig, bis die Pulvermasse leicht feucht ist.



Gib jetzt die Ölessenzen und Lebensmittelfarben hinzu. Dann besprühst du die Masse nochmals 15 Mal mit der Sprühflasche, während du wieder rührst.



Fülle das Pulver in deine Formen ein und drücke die Mixtur fest an. Lass die Förmchen einen Tag lang ruhen.



Nimm zwei Badebombenhälften aus den Förmchen und besprühe die flache Seite wieder mit Wasser, bis sie leicht weich wird. Dann drückst du die beiden Hälften fest aufeinander und lässt sie einen weiteren Tag aushärten.

Suchst du noch ein Geschenk zum Muttertag? Gönn deinem Mami mit selbstgemachten Badebomben einen besonderen Badewannenspass.

Badebomben mit Sprudeleffekt

Tolle Geschenke sind Badebomben im Weidenkorb, in einer Eierschachtel, im transparenten Säckchen oder wie auf dem Bild in Klarsichtfolie eingewickelt.

Was gibt es Herrlicheres als ein richtiges Sprudelbad? Das Tolle daran: Alles, was es dazu braucht, lässt sich selber herstellen und gibt ein originelles Geschenk ab. Lass deiner Phantasie freien Lauf und erfinde eigene Badebomben!

Eigene Baderezepte

Trockenblüten, Gewürze oder getrocknete Kräuter kannst du genauso der Grundmasse begeben wie Lebensmittelfarben. Wie wär's zum Beispiel mit Alpenkräuter- (aus Teebeuteln), Rosen- oder Lavendel-Badebomben? Magst du es lieber würzig, gibst du Nelken-, Zimtpulver oder Pfefferminze bei, ganz nach deinem Geschmack. Gewürze und Alpentee-kräuter bekommst du im Volg, die restlichen Zutaten in der Drogerie oder in der Apotheke. Viel Spass!

Rezept Badebomben

Zutaten für 2 Stück:

8 EL Bikarbonat, 2 EL Zitronensäure, 2 TL Tonerde

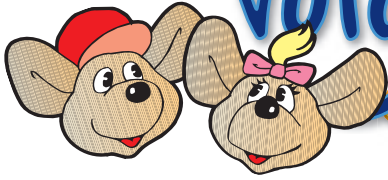
Beliebig: 20 Tropfen Ölessenzen, Lebensmittelfarbe, getrocknete Blüten, Gewürze oder getrocknete Kräuter



– jeder will sie haben.

Freizeit

volgi & volgine



Fotos einfach besser gemacht

Regenwetter, was tun? Volgi & Volgine fotografieren und filmen. Volgine hat schon allerlei Sachen gefunden, die sie im Bild festhalten will. Aber was ist das? Man sieht kaum etwas darauf, es ist zu dunkel und alles ist verwackelt! Und Volgis Gesicht ist kaum zu sehen, obwohl er extra vors Fenster gestanden ist. Höchste Zeit für ein paar Tipps und Tricks zum Fotografieren!

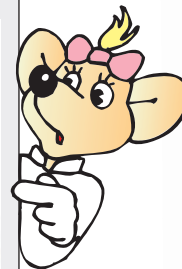
Viel Licht hilft gegen zu viel Licht



Im Dunkeln sieht man nichts. Also braucht es für gute Bilder gutes Licht. Aber es kann auch zu viel davon da sein: zum Beispiel bei Gegenlicht. Dir als Fotograf scheint dann die Sonne mitten ins Gesicht. Das Gesicht deines Freundes ist aber auf dem Bild kaum zu sehen, weil er vor der Sonne steht. Der Trick: Benütze den Blitz! Bei den meisten Kameras kannst du ihn selber einschalten. Du blitzt so gegen die Sonne. Dein Porträt gelingt damit trotz Gegenlicht.

Ruhig halten mit einem Schnurstativ!

Wenig Licht? Dann braucht die Kamera mehr Zeit, um dein Bild zu schiessen. Das Problem dabei: Oft sind die Bilder verwackelt. Die Kamera muss bei langer Belichtungszeit nämlich möglichst ruhig gehalten werden. Eine einfache Hilfe kannst du dir selber machen: ein «Schnurstativ». Es stabilisiert deine Kamera und lässt sich überallhin mitnehmen.



Schere, Schnur und Kamera oder Handy: Ein Schnurstativ ist schnell gemacht. **Tipp:** Schnurlänge für eine grosse Schlaufe = 2-mal Abstand von deinen Füßen zum Scheitel.



Stehe in die Schlaufe und ziehe die Kamera straff nach oben. Um die Höhe zu verändern: Füße weiter auseinander- oder näher zusammenhalten.



Schnell, schnell! Das neue HEY ist da!

Volgi & Volgine gehen auf Reisen im grossen Zeichnungswettbewerb. Zudem überqueren sie allerlei Brücken: sehr lange, hohe oder uralte. Oder lieber gleich querbeet fahren? Mit dem BMX-Velo ist das kein Problem. Noch viel mehr zum Lesen, Basteln und Rätseln findet ihr ab dem 4. Mai im neuen HEY im Volg!

Cailler[®]
of Switzerland

Zum
Muttertag
von Herzen



AKTION VOM 04.05. BIS 10.05.2015*

5.95

SOLANGE VORRAT

CAILLER
METALL-
HERZ
80 G



12.80

SOLANGE VORRAT

CAILLER FÉMINA
250 G

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

WWW.CAILLER.CH





Egal ob man mit Kohle, Gas oder Strom grilliert, mit den feinen Grillprodukten von Volg wird jedes Grillfest zu einer Party für den Gaumen.



Beim Grillieren ist es bekanntlich wie beim Fussball: Jeder versteht etwas davon, und jeder etwas mehr als der andere. Echte Profis erkennt man daran, dass sie das Grillgut beim Grillieren mit Holzkohle nie auf die offene Flamme legen, sondern ausschliesslich auf die Glut. Optimal ist sie, wenn sich eine feine Ascheschicht gebildet hat. Das ist in der Regel nach etwa 30 bis 40 Minuten der Fall. Bei Gas- und Elektro-Grills zeigt meist ein Thermometer an, wann die perfekte Hitze erreicht ist. Aber egal mit welchem Grill man arbeitet, die feinen Grillprodukte von Volg schmecken immer.

Grill-Sandwich mit Käse und Fleisch

Zutaten für 4 Stück:

2 P. Grill-Knoblibrot, 1 BBQ-Gemüseschale, 1 P. Halloumi und 1 P. Cognac-Steaks gemäss Verpackung grillieren. Zwei Knoblibrot-Hälften mit dem Grillgemüse belegen. Den Grillkäse und die Steaks in Streifen schneiden, auf das Grillgemüse geben. Mit 50 g Rucola garnieren und mit den übrigen beiden Knoblibrot-Hälften bedecken. Die beiden Brote halbieren und servieren. Zubereitung: 30 Minuten

Probieren Sie unser raffiniertes Grill-Sandwich mit Gemüse, Grill-Käse und tranchiertem Cognac-Steak.

Für jeden Geschmack etwas dabei

Grundsätzlich kann alles auf den Grill gelegt werden: Fleisch, Fisch, Käse, Gemüse oder Früchte. Für Vegetarier eignen sich besonders die praktischen BBQ-Gemüse-Grillschalen von Volg: Zur Auswahl stehen Kartoffelschnitze italienischer Art mit Rosmarin, Zwiebeln und Cherrytomaten, ein mediterraner Auberginen-Zucchetti-Mix oder ein rassiger Peperoni-Zucchetti-Mix mit Zwiebelringen. Aber auch Fleischtiger kommen bei Volg voll auf ihre Kosten: beispielsweise mit einem Emmentaler-Käseschüblig, einem marinierten Rindsentrecôte oder einem Cognac-Steak vom Schwein oder einem Poulet-Jägersteak mit Speck. →



Knusprig und fein: Knoblauch-Baguette von Volg.



Alles auf den Grill legen und Grill-Sandwich anrichten, fertig.

Enthüllen Sie das wahre Potential Ihres NESCAFÉ GOLD.



NEU



**GRATIS
NESCAFÉ MASCHINE**
mit 6 Codes
auf den NESCAFÉ GOLD
Produkten oder
3 Codes und CHF 49.-

Zu entdecken auf nescafe.ch



Profitieren Sie von
15 % RABATT
auf den NESCAFÉ
GOLD Produkten
vom 4. bis 10. Mai 2015

It all starts with a
NESCAFÉ

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Und wer es fleischlos aber dennoch herzhaft mag, für den eignen sich das Knoblibrot und die verschiedenen Grill-Käse von Volg – sei es als Steak, Spiess, rezent gewürzt oder paniert. Ob schmackhafte Fleischgerichte oder vegetarische Köstlichkeiten: Bei einer Grillparty findet sich für jeden Geschmack etwas.

Qualität liefert das Aroma

Ist die Qualität des Grillguts gut, braucht es beim Grillieren keine zusätzlichen Aromastoffe für viel Geschmack. Trotzdem, wer Kräuter mag, soll eher starke – von Lorbeer bis Thymian – wählen anstatt zarte. Genauso verhält es sich mit den Gewürzen: Chili, Ingwer, Knoblauch, Zitrone sind ideal zum Grillieren. Grobes Meersalz schmeckt dazu besser als feines Kochsalz und der Pfeffer sollte direkt aus der Mühle kommen. Frisch gemahlen kann er sein Aroma besser entfalten.



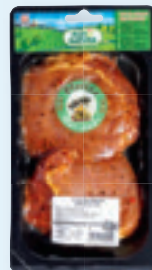
Herzhaft und gut: Mariniertes Schweinssteak, scharfe Argentinowürstchen und Halloumi-Grillkäse mit Grillgemüse.



Perfekte Beilage: Grillgemüse mit einem Schuss Olivenöl, Kräutern und grobem Salz.



Eine kleine Auswahl aus dem riesigen Grillangebot von Volg: Es hält für jeden etwas bereit.





Sacré Bon, Dorfplatz, 3954 Leukerbad

Öffnungszeiten: täglich von 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Reservierungen: Tel.: 027 472 17 47



Regionale und frische Produkte stehen bei uns im Vordergrund aber auch Abwechslung aus aller Welt bereiten Ihnen Gaumenfreuden.

Eine Spezialität unseres Küchenteams

Chateaubriand mit Bratkartoffeln und gegrilltem Gemüse

Zutaten für 2 Personen

- 500g Rinderfilet am Stück
- 400g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- 200g Paprika (rot und gelb)
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini

Zubereitung

Das Rinderfilet von jeder Seite bei starker Hitze kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach bei schwacher Hitze 3–4 Minuten von beiden Seiten weiter anbraten. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, wässern und abtropfen lassen. Pfanne erhitzen und Kartoffeln dazu geben. Von allen Seiten knusprig anbraten, anschließend bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit die kleingehackten Zwiebeln dazu geben. Restliches Gemüse in dünne Scheiben schneiden, würzen und in einer Grillpfanne mit Öl anbraten. Wir servieren Ihnen das Chateaubriand mit Cognac flambiert am Tisch mit einer Steinpilzsoße.

Dieses Jahr zum Wandern oder Skifahren in Leukerbad? Frühbucher sparen pro Übernachtung bis zu 30% in den HELIOPARK Hotels und Alpentherme. Infos unter 027 4721 624

Cheeseburger

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|-------------------------|--|
| 500 g Hackfleisch | 1 Tomate, in Scheiben geschnitten |
| 50 g Brät | 4 Salatblätter |
| 1 Zwiebel, fein gehackt | 2 Essiggurken, in Scheiben geschnitten |
| 4 Sch. Raclette-Käse | 2 EL BBQ-Sauce |
| 4 Specktranchen | Salz, Pfeffer, Paprika |
| 4 Hamburger-Brötchen | |

Zubereitung:

- Hackfleisch mit Brät und der gehackten Zwiebel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und 4 Burger formen.
- Die Burger auf dem Grill beidseitig gut anbraten. Den Speck ebenfalls auf dem Grill knusprig braten und etwas beiseiteziehen. Raclette-Käse auf die Burger geben und schmelzen lassen. Die Brötchen auf dem Grill anrösten.
- Die unteren Brötchen-Hälften mit Sauce bestreichen, das Fleisch mit dem Käse daraufgeben und mit Speck belegen.
- Salat, Tomaten und Gurken ebenfalls obendrauf geben. Restliche Sauce darauf



verteilen, mit dem Brötchen-Deckel belegen und sofort servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Die BBQ-Sauce finden Sie unter «Mehr zum Thema» auf Seite 35 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Grill-Hot-Dog

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Würstli Argentinos
- 4 EL Röstzwiebeln
- 4 Hot-Dog-Brötli
- 1 EL Ketchup
- 1 EL Senf

Zubereitung:

- Würstli auf den Grill geben und rundum schön grillieren.
- Röstzwiebeln in einer feuerfesten Form oder einer Alu-Schale auf dem Grill erhitzen. Die Hot Dog-Brötli auf dem Grill kurz rösten.
- Brötli der Länge nach einschneiden, Würstli ins Brötli geben, mit Röstzwiebeln und Sauce garnieren, sofort servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: mit gehackten Essiggurken garnieren.



Lammstreifen im Pitabrot

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 4 Pitabrote | 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten |
| 1 Zucchetti | 1 Naturjogurt |
| 1 TL Olivenöl | 1 TL Oregano, getrocknet |
| 2 Lammierstücke, mariniert | Salz, Pfeffer, Tabasco |



Zubereitung:

- Zucchetti längs in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl marinieren. Lammierstücke auf dem heissen Grill beidseitig anbraten, bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.
- Zucchetti etwas abtupfen und ebenfalls grillieren. In eine Schüssel geben, mit Jogurt, Zwiebelringen und Oregano vermischen.
- Pitabrote gemäss Packung zubereiten, anschliessend einschneiden, damit Taschen entstehen, Zucchetti-Zwiebel-Mischung hineinfüllen. Lamm tranchieren, ebenfalls in die Taschen geben und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

PROFITIEREN SIE JETZT!

**GENIESSEN SIE IHREN
RAFFINIERTEN ICE CREAM
MOMENT...**



**AKTION
-20%**

**20% RABATT AUF ALLEN MÖVENPICK
FAMILIENPACKUNGEN 810/900ML***

VOM 11. BIS 17. MAI 2015

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Steakito-Sandwich

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinssteaks, mariniert
- 8 Ruchbrotscheiben
- 4 EL Ajvar
- 4 Salatblätter, in feine Streifen geschnitten

Zubereitung:

1. Schweinssteaks auf dem Grill zubereiten. Die Brotscheiben auf dem Grill etwas rösten.
2. Die Hälfte der Brotscheiben mit den Salatstreifen bestreuen, Steaks draufgeben.
3. Ajvar auf den Steaks verteilen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: Ajvar finden unter im «Mehr zum Thema» auf Seite 35 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Bagel mit Poulet

Zutaten für 8 Bagels:

- 500 g Mehl
- 1 P. Trockenhefe
- 1 ½ EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Öl
- 3 dl Wasser, lauwarm
- 1 EL Honig
- 1 Ei
- Sesam

Für die Füllung:

- 4 Pouletbrüstchen, mariniert
- 8 Salatblätter
- 180 g Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer



Zubereitung Bagel:

1. Mehl mit Trockenhefe mischen. Zucker, Salz, Wasser und Öl hinzufügen, zu einem elastischen Teig rühren. Teig mit etwas Mehl bestäuben, zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
2. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig zu 8 Kugeln formen, mit Hilfe eines Kochlöffelstiels ein Loch durch die Mitte bohren und durch kreisende Bewegungen erweitern. Es soll etwa 4 cm gross sein. Die Bagels mit ausreichendem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, abdecken und wieder eine halbe Stunde gehen lassen.
3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Einen breiten Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen, Honig dazugeben und alles leicht zum Sieden bringen. Je einen Bagel vorsichtig – damit sie nicht zusammenfallen – mit der Oberseite nach unten in das siedende Wasser legen und etwa 30 Sek. ziehen lassen, behutsam umdrehen und nochmals ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Bagels mit Ei bestreichen und nach Belieben in Sesam wenden. In der Ofenmitte etwa 20 Minuten hellbraun backen.

Zubereitung: 30 Min. + 1,5 Std. gehen lassen

Zubereitung Füllung:

1. Pouletbrüstchen auf dem Grill zubereiten, etwas stehen lassen und tranchieren.
2. Bagels horizontal halbieren, die unteren Hälften mit je einem Salatblatt belegen.
3. Sauerrahm mit Knoblauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poulet-Tranchen auf den Salatblättern verteilen, Sauerrahm darübergeben, mit den oberen Hälften bedecken und servieren.

Zubereitung: 20 Min.



*au
Chocolat*

Zarter als das Original.

Pulled Pork

Zutaten für 4 Personen:

- ½ EL Meersalz
- ½ EL Rohrzucker
- ½ EL Paprika
- ½ EL Zwiebelpulver
- ½ EL Chiliflocken
- 0,5 dl Ananassaft
- 1,8 kg Schweinsschulter mit Knochen
- 4 Hamburger-Brötli
- 4 EL Coleslaw-Salat



Zubereitung:

1. Gewürze und Ananassaft vermischen, Fleisch kräftig damit einreiben, massieren. Fleisch in einen Frischhaltebeutel geben, im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

2. Am Zubereitungstag Fleisch 2 Std. vor Beginn aus dem Kühlschrank nehmen, temperieren lassen. Fleisch im Smoker oder einem geschlossenen Grill, bei schwacher Hitze über 5–6 Std. garen, bis eine Kerntemperatur von ca. 90 °C erreicht ist. Bratensaft in einer Tropfschale auffangen. Öfter damit übergiessen. Fleisch weitere 60 Min. ziehen lassen.

3. Das Fleisch mit einer Gabel zerpfücken. Auf die vorgewärmten Hamburger-Brötli verteilen. Mit einem Löffel Coleslaw-Salat garnieren und servieren.

Zubereitung: 20 Min. Vorbereitung, 15 Std. ziehen lassen, 6 Std. garen.

Tipp: Das Gericht kann auch im Backofen zubereitet werden. Ofen auf 110 °C Umluft vorheizen, Fleisch auf ein Gitter legen, unter das Fleisch eine Tropfschale schieben. Fleisch im Ofen 6–8 Std. garen. Statt Schweinsschulter kann ein Nierstück verwendet werden. Die Garzeit verringert sich um ca. 2 Std.

Den Coleslaw-Salat finden Sie unter www.volg.ch/rezepte/

Burrito

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rindsplätzli à la minute
- 1 TL Erdnussöl
- 4 Weizentortillas
- ½ Eisbergsalat, in Streifen geschnitten
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 4 EL Guacamole
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Rindsplätzli würzen, mit Öl bepinseln. Beidseitig bei heisser Glut kurz grillieren, kurz ruhen lassen, in Streifen schneiden.

2. Tortillas auf dem Grill etwas warm machen, Salat, Tomaten und das Fleisch darauf verteilen, je 1 EL Guacamole dazugeben, satt einrollen und geniessen.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: Die Guacamole finden Sie unter «Mehr zum Thema» auf Seite 34 oder unter www.volg.ch/rezepte/



Dorsch-Baguette

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Frischbackbaguettes
- 400 g Dorschfilets
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- 1 EL Butter, flüssig
- 100 g Kresse
- 2 EL Kräuter-Mayo

Zubereitung:

1. Baguettes gemäss Packung aufbacken, auskühlen lassen und längs aufschneiden.

2. Dorschfilets würzen, mehlen, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden.

3. Filets mit flüssiger Butter bepinseln und auf dem Grill beidseitig goldbraun grillieren.

4. Die beiden unteren Baguettehälften mit Kresse belegen, Dorschfilets draufgeben, mit Kräuter-Mayo bestreichen und mit dem Baguette-Deckel belegen. Je in der Mitte durchschneiden und servieren.

Zubereitung: 40 Min.

Tipp: Die Kräuter-Mayo finden Sie unter «Mehr zum Thema» auf Seite 37 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Die erfrischende Seite der Schokolade!

Himbeer

Kokos

Erdbeer



Munz+

Summer-Edition



In solid rumantsch

Cura che las sairas vegnan pli lungas ed ils dis pli chauds, fai gust da pachetar sias quatter chaussas ed ir a grillar. Saja quai dasper in aual, insanua en ils auts u en l'agen iert – far in fieu è adina bel. E sch'in po lura anc grillar insatge bun, tant pli.



In menu cumplet giu dal grill

Si culm èsi evident ch'ins passenta uschè bler temp sco pussaivel en il liber. Ma pertge ston ins lura star tantas uras endadens per semtgara ina buna tschaina? Quai sun jau ma dumandada gia tantas giadas. In bel di hai jau gi l'idea da far in menu cumplet giu dal grill! Nunpussaivel? Crajai a mai, i funcziuna. E lura anc detg stupent!

Sco apero hai dà datlas e primblas tostas enzugliadas en champiertg e grilladas fin ch'ellas èn stadas bel brinas e croccantas. Lura hai jau servi sco avantpast zuchettis, oberchinas e peperonis brassads sin la griglia e cundids cun sal marin, paver nair ed in pèr guts ieli d'ulivas. Sco past principal hai dà pèzs-pulaster emplenids cun chaschiel-chaura, tomatas setgas e timian, e vitiers spiduns da paun, medemamain cotgs sur il fieu. Il grande finale è però stà il dessert: bananas chaudas cun sosa da tschigulatta. Per far quellas hai jau simplamain taglià dapart in pèr bananas, las hai emplenì cun intgins tochins da tschigulatta, silsuenter hai jau enzuglià mintgamai ina banana en folia d'aluminium e mess ils pachetins in amenet sin il grill. Hmmm, grondius!

Stai bainin e bler plaschair da cuschinar sut tschiel avert!

Angela Schmed Bass
Angela Schmed Bass

Herausgepickt

Wussten Sie, dass • • •

• • • Volg feine Danke-Kuchen für den Muttertag hat?

Sie putzen, sie kochen, sie sind immer für ihre Familie da. Mindestens einmal im Jahr erhalten alle Mütter der Welt dafür ein Dankeschön: zum Muttertag. Am **10. Mai** ist es wieder soweit, dann haben Kinder die Möglichkeit, der Mama mit einem kleinen Präsent etwas von ihrer bedingungslosen Liebe zurückzugeben. **Volg bietet mit dem Danke-Kuchen – zu einer Hälfte Zitrone, zur anderen Schokolade – Gelegenheit dazu.** Dieser trifft fast jeden Geschmack. Doch wem verdanken die Mamis eigentlich diesen Dankestag?



Eine Würdigung für alle Mütter

Die **Feministin Anna Jarvis aus West Virginia** nahm 1907 den Tod ihrer Mutter zum Anlass, sich für die Anerkennung eines Muttertages einzusetzen. Ihre Mutter, die Frauenrechtlerin Anne Jarvis, starb an einem zweiten Sonntag im Mai. Dies sollte jährlich ein Gedenktag für sie und für alle Mütter werden. Die Bemühungen der Tochter wurden dank ihrem hartnäckigen Einsatz belohnt: **Sieben Jahre später erklärte der damalige Präsident der Vereinigten Staaten Thomas Woodrow Wilson den zweiten Mai-Sonntag zum Muttertag.** Von dort trat er seinen Siegeszug in die ganze Welt an.



• • • Grosserfolg: swiss wheely open in Nottwil

Am 25.–26. April 2015 fand das erste internationale Unihockey-Turnier in der Schweiz statt, mit Nationalteams aus den Niederlanden, Tschechien und Deutschland sowie der Schweiz. Geboten wurden faire und spannende Wettkämpfe und ein tolles Rahmenprogramm mit viel Unterhaltung. Der Anlass, in dem viel Herzblut steckte und der allen Teilnehmern lange in Erinnerung bleiben wird, war ein voller Erfolg. Für die Organisatoren ging mit dem Turnier ein langersehnter Traum in Erfüllung. Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil erwies sich als Top-Austragungsort und bot ideale Rahmenbedingungen. Volg trat als Sponsor in Erscheinung und beglückwünscht nicht nur die Sieger, sondern alle Sportler, Begleiter, das tolle Publikum und die erfolgreichen Organisatoren. In der nächsten Ausgabe von «Öise Lade» stellen wir Ihnen die Sieger sowie das Team Schweiz vor und zeigen Impressionen.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Das Beliani-Wasserbett Avignon im Wert von Fr. 2297.– geht an Peter Sigrist aus Dinhard. Weiter gewinnen Monika Rogenmoser aus Alosen, Hildegard Wyss aus Frauenkappelen, Lukas Lipp aus Untervaz, Roland Bentolilla aus Thürnen und Ursula Rufibach aus Glarus je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.–. Und Elsy Näpflin aus Thayngen, Ruth Meili aus Niederglatt, Christian Jäger aus Turtmann, Frieda Mathys aus Walperswil, Walter Mosimann aus Huttwil, Marie-Louise Graf aus Amriswil, Doris Schlegel aus Gränichen, Josef Blättler aus Merenschwand, Frieda Schelbert aus Muotathal und Richard Unterbusch aus Altishausen gewinnen je einen Gutschein von Volg à Fr. 20.–.

Lösungswort 3/15: «Ostereierfarbtopf»

Auflösung des Lipton-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 2/15: Antwort A, Yellow Label.

Die Gewinnerin des Hauptpreises Lisa Bisig (Mitte) bei der Preisübergabe mit Michel Rahm (r.), Key Account Manager Unilever Schweiz GmbH, und Christian Hofer, Produktmanager Volg Konsumwaren AG.



Gewinnen mit
Lipton

Den 1. Preis, ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach eigenen Wünschen im Wert von Fr. 4000.–, gewinnt Lisa Bisig aus Wattwil. Der 2. Preis, ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach eigenen Wünschen im Wert von Fr. 2500.–, gewinnt Sebastian Hauser aus Elm. Der 3. Preis, ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach eigenen Wünschen im Wert von Fr. 1500.–, gewinnt Barbara Bächli aus Gibswil.

De grünen Duume

Bildquelle: alohaspirit, iStockphoto LP



Wenn Tulpe, Narzisse und Krokus verblühen, sind wir im Wonnemonat Mai. Jetzt heisst es, die Blütenstängel der Frühlingsblüher abzuschneiden. Die verbliebene Zwiebel in der Erde kann so anfangen, sich auf den nächsten Frühling vorzubereiten. War es für manche Blumensamen im April noch zu kalt, kann jetzt alles in die Erde, auch Stecklinge und Setzpflanzen. Vor dem Einpflanzen sollten sich die Pflanzen in einem Eimer mit Wasser vollsaugen.

Auch die Einpflanzstelle braucht reichlich Wasser. Ausserdem ist es jetzt Zeit zur Pflanzung aller sommerblühenden Zwiebelblumen.

Der Mai lässt die hochwachsenden Stauden hochschliessen, diese benötigen nun Stützstäbe oder Halteringe. Auch Brombeersträucher brauchen unsere Hilfe, man sollte sie jetzt hochbinden sowie Schling- und Kletterpflanzen festbinden. Wer schon immer einen Rasen anlegen oder den bestehenden regenerieren wollte, kann das nun tun. Der Mai ist auch der Monat der Obstblüten. Ist die Blütezeit vorüber, müssen Mandelbäumchen kräftig zurückgeschnitten werden. Der richtige Schnittzeitpunkt für Apfel- und Birnbäume ist hingegen Ende Juni. Ebenfalls zurückschneiden muss man, was jetzt stark wächst – etwa Efeu.

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

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 06/15
erscheint am
28. Mai 2015



S'Wallis?
Fruchtig, farbig,
fröhlich!

Was wäre die Schweiz ohne die prallen, roten Tomaten, feinen Aprikosen und Trauben aus dem Wallis? Nicht auszudenken. «Öise Lade» ehrt den Sonnenkanton und verbindet auf lustige Weise Walliser Meilensteine mit Tomaten-, Aprikosen- und Traubengerichten.

Bademanteltag



Ab und an den Stecker ziehen und einfach mal sich selbst mit einem Entspannungstag verwöhnen – das hält fit, und zwar körperlich wie mental. «Öise Lade» gibt Tipps für den Mann, um sich je nach Bedürfnis mal zackig, mal stundenlang im trauten Heim zu pflegen.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz

Volg

MEIN MAGNUM. FÜR JEDEN MOMENT.



NEU



MAGNUM

Geniesser aus Leidenschaft

MAGNUM
PINK
HIMBEERE

MAGNUM
BLACK
ESPRESSO

Jetzt profitieren!

Alle Magnum Mini Multipacks in **Aktion**
vom 08.06. – 14.06.2015



*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.