

# öise lade

## Triumph der Walliser Boten

Themenheft Seite 29  
Mehr zum  
**Thema**  
DER GEPFLEGTE MANN  
.....  
Bademanteltag



# HAVE A RICE DAY

**NEU**

ALS 1KG-PACKUNGEN



Beginn mit **Ben**<sup>TM</sup>







## Editorial

Seit wir Ende 2011 im Wallis mit offenen Armen empfangen worden sind, können wir uns immer wieder von der Herzlichkeit und dem Charme seiner Bewohner überzeugen. Mittlerweile gibt es in 12 Walliser Gemeinden

### Sonnenmomente für Herz und Gaumen

einen Volg-Dorf-laden und wir werden weitere eröffnen. In der Rubrik «Küche Aktuell» widmen wir uns vollumfänglich dem Sonnenkanton. Tradition und Lebensgeist eines Ortes widerspiegeln sich bekanntlich besonders im Essen. Unser grösstes Alpen-tal brilliert dabei mit den vielfältigsten kulinarischen Köstlichkeiten, die auch in der «Üsserschwiz» bestens munden. Wir stellen Ihnen einige davon vor.

Überraschende, aber ebenso charaktervolle Walliser sind die Schwarznasenschafe in unserer Rubrik «Dorfladen». Ein kurzer Einblick in die Sagenwelt des mystischen Schweizer Sonnenkantons rundet unsere Exkursion ab. Es freut uns, wenn wir Ihnen damit etwas von der Sonne, Freude und Lebenslust unserer Walliser Freunde überbringen können und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



# 49

Männersache  
**Eine heisse Sache**



# 29

Das Themenheft

# mehr zum thema

Der gepflegte Mann

- 5 Küche aktuell**  
Köstliches Wallis: fruchtig, farbig, fröhlich!
- 11 Kochschule**  
Fruchtige Überraschungen für ein frisches Sommerfondue
- 12 Marktplatz**  
Schlaues für zwischendurch
- 14 Weinerlebnis**  
Ferienstimmung hoch zwei
- 16 Typisch Schweiz – Typisch Volg**  
Mais und Randen vom Seeland
- 18 Dorfladen**  
Da gibt es nichts zu meckern
- 20 Aktueller Tipp**  
Ein Trübes mit moderner Frische
- 23 In eigener Sache**  
25 Jahre PET-Recycling Schweiz
- 25 In eigener Sache**  
Rollstuhl-Unihockey-Turnier
- 27 In eigener Sache**  
25 Jahre «Öise Lade»
- 29 Mehr zum Thema**  
Der gepflegte Mann
- 37 Wettbewerb**  
Gewinnen mit nimm2
- 39 Feins vom Dorf**  
Süsse Erdbeeren aus Seengen
- 42 Novissimo**  
Neu im Volg
- 45 Aktueller Tipp**  
Des Nachbarn liebste Wurst
- 47 Freizeit Öisi Brüüch**  
Jassturnier Wittnau AG
- 49 Männersache**  
Eine heisse Männersache
- 51 Familienpreis**  
Ein Ferien-Menuplan – günstig und gut
- 55 Naturena Rezepte**  
Beerentraum von Barbara Dürr
- 57 Freizeit Naturena**  
Handwerk für Freizeit und Garten
- 59 Freizeit Kochkurs**  
Gongschlag zum Wok-Kurs
- 61 Volgi & Volgine**  
Ein genialer Coup(e), diese Glaceschalen
- 63 Saison**  
Feine Alleskönner



Marktplatz  
**Schlaues für zwischendurch**

# 12



Familienpreis  
**Ein Ferien-Menuplan**

# 51





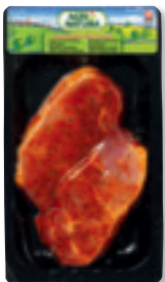
Unser bestes Stück Natur.

# Qualität

# kommt nicht von irgendwo.



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



### Schweins-Nierstück Steak

Grosser Genuss: Aussen würzig, innen zart. Die Grillsaison ist eröffnet.



### Schweinskotelett

Der Klassiker unter den Grillartikeln. Ein saftiger Leckerbissen, ganz einfach zuzubereiten.








### Olma-Bratwurst

Machen Sie's wie die St. Galler. Geniessen Sie die Olma-Bratwurst ohne Senf.

### Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

-  **Glückliche Tiere**  
Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.
-  **Bauern mit klaren Idealen**  
Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.
-  **Garantierte Schweizer Herkunft**  
Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.
-  **Sicherheit durch Kontrolle**  
Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.
-  **Verantwortungsvoller Genuss**  
Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse





**W**egen der besonderen Topografie galt das Wallis für «Üsserschwiizer» schon früh als Durchgangsland – mit köstlich kulinarischen Folgen. Denn über Grimsel, Furka, Simplon und andere Pässe kam unbekannte Ware ins Tal. Auch Kraftpakete wie etwa die Tomaten. Ohne sie hätten die Franzosen kaum genug Saft gehabt, um mit ihrem Heer über den grossen St. Bernhard in den Sonnenkanton einzumarschieren und das Tal zu reformieren. Von der Belagerung zur Einlagerung: Können Sie sich vorstellen, wie viele Aprikosen die Grande-Dixence-Staumauer zu fassen vermag? Zig Milliarden! Die Römer brachten sie über die Alpen ins Tal und seither betört das leuchtend orange Steinobst Wanderer und Besucher. Wie die Tomaten sind die Aprikosen beste Botschafter für das Wallis. Genauso wie die Walliser Sportgrössen. Ob ihre Erfolgsbilanz auch den energiereichen heimischen Trauben zu verdanken ist? Zweifellos hat das Wallis mit seinen feinen Volltreffern eine wahrlich reichhaltige Geschichte geschrieben.

## Köstliches Wallis

**fruchtig, farbig, fröhlich!**

**Was wäre das Wallis ohne seine schönen Aprikosen, seine prallen, roten Tomaten, und den süssen Trauben? «Öise Lade» erklärt es Ihnen anhand feiner Gerichte und etwas Walliser Geschichte.**

*Saftige Früchte und knackiges Gemüse zum Anbeissen. Sie sind die besten Botschafter für das Wallis.*





## Küche aktuell



### Tomatensalat mit Basilikum-Croûtons

Wenn die Temperaturen steigen, braucht es Kühleres auf dem Teller. Ein Tomatensalat liefert Energie und Vitamine, ohne den Körper zu belasten.



### Kulinarisches Erbe

## à la française

**D**er Einfall der Franzosen beendete 1799 die Ära der alten Eidgenossenschaft und leitete die Helvetia ein. Hätte es diese Besatzung nicht gegeben, wäre der französische Teil des Wallis heute um einige Spezialitäten und Eigenheiten ärmer. Mit feinen Tomatengerichten erinnern wir an Napoleons Feldzug und ziehen vor der Walliser Tomate den Hut.



### Couscous mit Aprikosen

Der aus dem Nahen Osten stammende Klassiker aus Hartweizengriess erfrischt auch im Sommer.

### Volg-Kochkurs im Juli Allerhand Asiatisches aus dem Wok

Zaubern Sie mit dem Wok asiatische Genüsse knackig und zackig auf die Teller. Alle Infos finden Sie auf Seite 59.



### Aprikosen-Kaltschale

Im Sommer mag man es mal warm, mal kalt. Die Aprikosen-Suppe entzückt so oder so.



### Dôle AOC Valais Nuit d'Amour

Dôle, der Walliser Rote schlechthin, ist zur typischen Walliser Küche geradezu ein Muss. Der grosse Anteil an Pinot Noir verleiht diesem Wein Körper und Eleganz, während die Rebsorte Gamay Frucht und Spritzigkeit beisteuert.



### Tomatennudeln mit Trauben-Specksauce

Das Walliser Tomaten-Trauben-Doppel überrascht und begeistert.



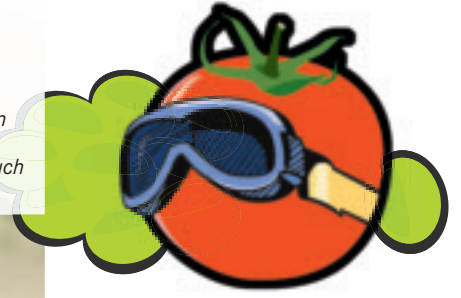
### Heida AOC Valais

Im Unterwallis nennt man diese exquisite Walliser Weinspezialität Païen. Drin ist weisser Traminer (Savagnin Blanc), eine kleinbeerige Rebsorte, die schon im 16. Jahrhundert in einer Urkunde im Wallis Erwähnung findet. Passt ideal zu hellem Fleisch und Käsegerichten.



### Gratiniertes Schweinssteak mit Kräuterreis

Ein herzhaftes Stück Fleisch aus dem Ofen mit dem besonderen Etwas. Das mundet auch in der «Üsserschwiiz».



Meisterhaft zu

**Berg und Tal**

**W**alliser sind mehrfache Weltmeister im Skifahren. Das weiss jeder. Wenige sind sich allerdings der Pionierarbeit im Sport und Tourismus bewusst, welche die Walliser geleistet haben. Die erste Alpenüberquerung im Flugzeug startete im Wallis und der Bergtourismus nahm seinen Anfang in Zermatt. Die Erstbesteigung des Matterhorns liegt übrigens genau 150 Jahre zurück.

## Die Walliser Küche

so vielfältig wie  
seine Geschichte

Energie aus dem

**Power-Kanton**

**L**a Grande Dixence ist mit einer Höhe von 285 Metern die derzeit dritthöchste Staumauer der Welt und die höchste Gewichtsstaumauer weltweit. Sie fängt das Schmelzwasser von 35 Walliser Gletschern auf und dient als Speicherkraftwerk. An ihrer Basis ist sie 200 Meter dick und ihr Gewicht beträgt 15 Millionen Tonnen. Das Innere der Grande Dixence kann sogar besichtigt werden.



### Gefüllte Tomaten

Herzhaft trotz wenig Kohlenhydraten, Fett und Kalorien.





OFENFRISCH GENIESSEN

**ORIGINAL**

OFENFRISCH GENIESSEN

Eine herzhafteste Brezel  
mit feinsten Emmi Premium Butter gefüllt.

Der ideale Snack zum Zmorge, Znüni und Zvieri.



In kleineren Filialen  
eventuell nicht erhältlich.

 Join us on  
facebook

[facebook.com/BaekereiHiestand](https://www.facebook.com/BaekereiHiestand)

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

  
OFENFRISCH GENIESSEN





## SCHRITT für SCHRITT Walliser Brotauflauf



① Eine erste Schicht dünn geschnittener Brotscheiben in einer Gratinform auslegen und diese gleichmässig mit Wein beträufeln.



② Zuerst Käse-, dann Tomatenscheiben auf das Brot legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikumblättchen belegen.



③ Vorgang wiederholen, würzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 30 Min. backen. Mit Paprika bestreuen und servieren.



### Walliser Brotauflauf

Herzhaftes aus Roggenbrot, gut und praktisch. Das Rezept funktioniert auch bestens mit Brot vom Vortag.

Vom Lötschental bis zum Simplon, von Saas-Fee bis ins Goms hat die Walliser Küche eine alpine Note. Zu dieser gehört das kräftig schmeckende Roggenbrot, ein kulinarisches Erbe aus dem Oberwallis. Man sagt, es schmecke besser und sei bekömmlicher, wenn es drei Tage alt ist – hart, wie die Köpfe der Walliser. Typisch im Wallis ist Überbackenes und Gebackenes. Keine kulinarische Grenze kennen hingegen der Raclette-Käse und die Tomaten, die Fleisch- sowie Brotgerichte begleiten. Westlich von Sierre wechselt die Sprache von Deutsch ins Französisch und die Küche wird sanfter. Das Markenzeichen ist dort die Aprikose, die die Grundlage für feine Desserts sowie Hochprozentiges liefert.



### Ciel-de-Perdrix AOC Valais Nid D'Amour

Dieser Rosé aus Pinot-Noir-Trauben hat einen aussergewöhnlichen Namen. Das zeugt daher, dass seine Farbe den Augen eines frisch erlegten Rebhuhns ähnelt. Der Name mag gefallen oder nicht, doch der Wein überzeugt mit seiner Feinheit und dem vollen Körper.

## Typisch im Wallis

### gebacken und gratiniert



Überbacken auf Walliser Art: Raclette-Nature-Scheiben, pralle Tomaten und zum Würzen frisches Basilikum. Alles aus Ihrem Volg.



## SCHRITT für SCHRITT Heida-Sabayon



① Aprikosen im Ofen bei 120 °C ca. 40 Min. garen. Eier und Zucker in einer Schüssel verrühren.



② Sabayon im Wasserbad unter Zugabe von Heida (Walliser Wein) mit dem Schwingbesen schaumig schlagen.

### Aprikosenröster mit Heida-Sabayon

Sabayon auf Aprikosen im Glas anrichten.

### TIPPS & TRICKS

- Ersatz für Heida: Marsala, Grappa oder Eierlikör.
- Damit die Masse schaumig wird und doppelt so viel an Volumen gewinnt, kräftig im heissen Wasserbad schlagen.
- Sabayon lauwarm oder kalt servieren.





*Pesto Rustico*

FÜR RUSTIKALEN PESTO-GENUSS



**IDEAL ZU ...**







Für ein Fondue ist es in der Schweiz nie zu heiss.

**Ein Caquelon, ausgesuchte Zutaten und nette Gesellschaft: Das ist alles, was es für ein feines Fondue braucht. Im Sommer erst recht: mit Gemüse und Früchten als Brotersatz.**

Holen Sie sich die Zutaten für ein Sommerfondue jederzeit aus Ihrem Volg-Laden: Gerber-Fondue, frische Tomaten und Fendant AOC Valais, Blanc d'Amour.



Mehr Informationen zum **Fendant AOC Valais Blanc d'Amour** finden Sie auf Seite 14.

**ÖISE LADE TIPP**

## Fruchtige Überraschungen

für ein frisches Sommerfondue

Weil festkochend und wegen ihrer Grösse passen Frühkartoffeln zum Fondue ausgezeichnet. Sie wachsen 80 bis 100 Tage und werden von Mai bis Mitte August geerntet.

**Kartoffeln**

**Aprikosen**

Hierzulande vor allem als Dessert und Snack bekannt, machen sie sich dank ihrem süss-sauren Geschmack auch gut als Zutat in der salzigen Küche als Chutney oder Sauce, so wie in unserem Sommerfondue.

In pikanten Gerichten, zu Käse oder Sauerkraut beliebt, sind Tafeltrauben im Gegensatz zur Weintraube grösser, saftreicher und zartschaliger.

**Tafeltrauben**

**Tomaten**

Von Kolumbus nach Europa gebracht, gibt es an die 2500 Tomatensorten. Besonders beliebt im Fondue sind die Dattelcherrytomaten mit ihrem süsslichen Geschmack.

**neu**



### Schnitzel des Monats Juni: Gotthard

Ausgezeichnet, diese Gotthard-Schnitzel! Aus feinen Schweinsplätzli vom Stotzen, zünftig geklopft und zubereitungsfertig in der traditionellen Panade, finden Sie es im Volg-Kühlregal. Jeden Monat gibt es im Volg eine andere Schnitzelkreation während des Schnitzelfestivals. Lassen Sie sich überraschen!





# Marktplatz

*Ein gesundes Knabber-  
Müesli für unterwegs*

## Müesli-Riegel

### Zutaten für 10 Stück:

Ofen auf 160 °C vorheizen. 50 g gehackte Nüsse, 150 g Volg-Haferflocken, 25 g Sonnenblumenkerne, 50 g gehackte Dörraprikosen, 1 EL Sultaninen, 2 kleine, verquirlte Eier, 100 g Honig und 1 Pr. Salz in einer Schüssel vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech 1,5 cm dick ausstreichen. In der Ofenmitte ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und noch heiss in 2 cm breite Riegel schneiden. Zum Mitnehmen wie ein Bonbon in ein Stück durchsichtige Frischhaltefolie oder in Backpapier wickeln. Gut eingepackt sind die Riegel ca. 2 Wochen haltbar.

Zubereitung: ca. 50 Min.



**Fertig**

**In die Badetasche sollen diesen Sommer feine Snacks, die lange Energie spenden und keine Flecken machen. So bleiben Sie länger in der Badi und Hände sowie Badetuch sauber.**

Jetzt heisst es wieder: «Pack die Badehose ein...», und man sucht sich ein Plätzchen nahe am Wasser. Energieriegel dürfen dabei nicht fehlen. Meist aus Nüssen, Dörrfrüchten und Honig, nehmen sie im Nu den kleinen Hunger. Obendrein sind sie praktisch, enthalten sie doch Kraftstoffe im handlichen Kleinformat für unterwegs.

### Gutes für Sonnenstunden

Wer die warmen Sonnenstrahlen unbeschwert geniessen möchte, kommt ums Eincremen nicht herum. Es gibt allerdings Lebensmittel, welche die Haut von innen vor UV-Strahlen schützen und so das

Eincremen unterstützen. Solche hilfreiche Vitamine und Mineralstoffe finden sich beispielsweise in Nüssen (Vitamin E) und in Dörrfrüchten (Vitamin A, B, C und Kalzium). Ebenfalls wichtig für den Sonnengenuss ist, ausreichend zu trinken. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit im Sommer sind ideal.

### Mix zum Energieschub

Vitalstoffe zu mischen ist durchaus sinnvoll. Das macht Gluscht auf mehr gesunde Snacks. Dazu bieten sich Riegel und Studentenfutter besonders gut an. Ein ideales Duo besteht aus sauren und milderer Aromen, etwa Apfelschnitze und Honigriegel.

*Holen Sie sich diesen Sommer gluschtige Zwischenmahlzeiten, die viel Energie liefern und garantiert nicht flecken.*





## Persönliche Nussmischung

Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren – unverzichtbar für Zellen und Nerven. Cashewnüsse glänzen ausserdem als guter Magnesium-, Eisen- und Phosphorlieferant, Baumnüsse bestechen durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die im richtigen Mass Cholesterin senken, und Mandeln haben einen hohen Anteil am Antioxidant Vitamin E. Es schützt die Haut und verlangsamt deren Alterungsprozess.



## Studentenfutter als Allroundmittel

Die Frucht-Nuss-Mischung aus dem 17. Jahrhundert war besonders unter Studenten sehr beliebt, daher der Name. Rosinen und ungesalzene Nüsse bieten langsam verpuffende Energie, nervenstärkende B-Vitamine, das Antistressmineral Magnesium, ideenfördernde Fettsäuren sowie pflanzliches Eiweiss für Muskelzuwachs.

## Ring für Ring eine Wohltat

Naschen ist bei Apfelingeln mehr als erlaubt. Nur 75 Gramm der getrockneten Äpfel täglich schützen laut einer Studie der Florida State University schon nach einem halben Jahr Herz und Kreislauf. Sie liefern ausserdem die Vitamine A, B und C, die der Haut von innen gegen die Sonne helfen.

# gekleckert – Schlaues für zwischendurch

## Diese Frucht hat's in sich

In asiatischen Ländern hat die getrocknete Aprikose eine lange Erfolgsgeschichte. Sie besitzt viele Nährstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Und der Clou: Getrocknet ist der Nährstoffgehalt fünf Mal so hoch wie in der frischen Frucht. Drei getrocknete Aprikosen decken bereits die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin A.



## Raus an die Sonne mit Sommersnacks aus dem Volg

Energieriegel mit Apfel und Brombeeren oder mit Honig, Studentenfutter sowie Trockenfrüchte und Nüsse aus dem Volgsortiment sind lange haltbar und eignen sich das ganze Jahr durch als Zwischenmahlzeit. Im Sommer noch mehr, da sie an der Sonne weder verlaufen noch verderben.







# Ferienstimmung

## hoch zwei

**Der kräftig-füllige Toskaner und der würzig-aromatische Toggenburger unseres Wein-Käse-Duos des Monats machen gleich zweimal Lust auf Ferien.**

**K**eine Frage, kräftige Aromen und intensive Düfte bieten höchste Erinnerungswerte. Der Duft einer frischen Kräuterwiese während einer Bergwanderung bleibt unvergessen, wie beim Heublumenkäse. Genauso wie der Duft der Toskana im offenen Auto, am besten auf den Spuren des «Mille Miglia» – des legendären Oldtimerrennens über öffentliche Strassen – wie mit dem Rendola Rosso Toscano IGT. So funktioniert unser Genuss-Duo wie reinstes Kopf-Kino und macht Schluck um Schluck, Bissen für Bissen Lust, mal wieder etwas in die Ferne zu schweifen.

### Ferienstimmung mit Aromen festgehalten

Alte Gutshöfe wie Trutzburgen auf einsamen Hügelkuppen, pittoreske Dörfer und natürlich Weine zum Träumen: Die Toskana verführt und begeistert mit ihrem einzigartigen Charme. Aus der Cantina Rendola in Torrenieri, einem Ortsteil von Montalcino, bringt uns der Rendola Rosso Toscano IGT toskanisches Flair direkt ins Glas. Seine Aromen von Schokolade, Kaffee, Leder oder Cassiskonzentrat begeistern auf Anhieb.

Der Duft von Toggenburger Alpwiesen hingegen scheint dessen Käsepartner geradezu in sich konzentriert zu haben: Der Heublumenkäse der Käserei Stofel aus dem Schwyzer Milchhuus besticht mit seinem würzigen, kräftigen Aroma und setzt mit seiner auffälligen Rinde bereits optisch eine unverkennbare Marke auf jeder Käseplatte.



**Käse des Monats**  
Heublumenkäse  
100 g, statt Fr. 2.60  
**Fr. 2.10**

**Wein des Monats**  
Rendola Rosso Toscano IGT,  
75cl, statt Fr. 11.90  
**Fr. 9.50**

1. Fendant AOC Valais Blanc d'Amour 2014 Schweiz
2. Pinot Grigio terre di chieti IGP 2013 Italien
3. Chardonnay Caswell 2013 USA
4. Rendola Rosso Toscano IGT 2009 Italien
5. Negroamaro del Salento IGP 2013 Italien
6. Côtes du Roussillon AOC 2013 Frankreich
7. Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas 2012/2013 Spanien
8. Cabernet Sauvignon Caswell 2013 USA



## Meisterhafte Käsekreationen



Aus Unterwasser im Obertoggenburg kommen das traditionelle Handwerk und die innovative Experimentierfreude von Käsermeister Thomas Stadelmann. Seine Käserei Stofel begeistert mit erstklassigen Käsekreationen wie dem Heublumenkäse. Dank der reichen Erfahrung in der Herstellung, Affinage und Distribution edler Käse durch das Schwyzer Milchhuus, findet hochwertige, regionale Schweizer Käse-kunst wie der Heublumenkäse immer mehr Liebhaber – auch ausserhalb unseres Landes.

## Wein Service



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



### Charakter

### Trinken Passt zu

### Pkt.

### Meine Bestellung

Helles Gelb. Intensiver Duft nach Lindenblüten, sehr mineralisch. Fruchtbetont am Gaumen, harmonisch mit schöner Vitalität.	Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Raclette, Fondue, Crevetten- und Meeresfrüchtesalat	16,5* (2013)
Zartes Strohgelb mit grünlichen Reflexen. Komplexes, fruchtiges, blumiges Bouquet. Am Gaumen weich, voll und harmonisch.	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Frischkäse, grilliertem Gemüse, Süsswasserfisch, weissem Fleisch, Antipasti, Aperitif	16,5
Goldgelb. Komplexe Frucht nach Limonen und Pfirsichen. Am Gaumen Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen, Pfirsich und einem Hauch Heublumen.	Bis 3 Jahre, bei 8–12 °C	Salzwasserfisch, grilliertem Poulet, Kalbfleisch, Muscheln, mildem Käse	16,5*
Tiefes Granatrot. Noten von Schokolade, Kaffee und Cassis. Sehr füllig mit viel Schmelz und intensiver Aromatik.	Bis 6 Jahre, bei 15–16 °C	Filet, Hamburger, Rehpfeffer, Stroganoff, würzigem Käse	
Rubinrot. Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt. Am Gaumen elegant und fruchtig. Vollmundiger Körper, aromatischer Abgang.	Bis 4 Jahre, bei 18–20 °C	Fleisch (besonders vom Holzkohlegrill), mittelreifem Käse, Wild	17,5*
Tiefes Granatrot. In der Nase Aromen von roten Früchten und Leder. Am Gaumen starker Ansatz von Gewürzen. Kräftiger, langer Abgang.	Bis 4 Jahre, bei 18 °C	Saucengerichten, Wildschwein, Fleischpastete	16,75
Helles Rubinrot. Fruchtig, weich, mit feiner Eleganz.	Bis 6 Jahre, bei 17–18 °C	Grilladen, kräftigem, rustikalem Essen, rotem Fleisch	17*
Rubinrot. Dichter Auftakt mit feinen Aromen nach Kirschen. Gut eingebundene Tannine, gefolgt von Vanillenoten und Röstaromen.	Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C	Braten, Grilladen, Käse und Wild	16

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FENDANT AOC VALAIS BLANC D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 61.20 nur Fr. 49.20
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGP, 75 cl, statt Fr. 64.80 nur Fr. 46.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton RENDOLA ROSSO TOSCANO IGT, 75 cl, statt Fr. 71.40 nur Fr. 57.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO DEL SALENTO IGP, 75 cl, statt Fr. 64.80 nur Fr. 46.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CÔTES DU ROUSSILLON AOC, 75 cl, statt Fr. 58.80 nur Fr. 41.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCA LA TONADA 3 BANDAS, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 47.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 1. Juni bis zum 27. Juni 2015, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 1. Juni bis zum 27. Juni 2015, solange Vorrat.

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







## Typisch Schweiz – Typisch Volg

**S**chwab – im Dorf Siselen im Berner Seeland trägt wohl jede zweite Familie diesen Namen. Eine unter ihnen sticht besonders heraus: die der «Randenschwab». Tatsächlich führt die Internetadresse [www.randenschwab.ch](http://www.randenschwab.ch) auf die Website der M. + R. Schwab AG. Der Betrieb der Brüder Marco und Reto Schwab beschäftigt sich fast ausschliesslich mit Randen und gehört zu den führenden Unternehmen in dieser Marktnische. Um Maschinen und Personal besser auszulasten und einem kleinen Dilemma beizukommen, ergänzt ein weiteres Produkt das dominierende Knollengemüse: vakuumierter Zuckermais.

### Schweizer Mais zur Schweizer Grillsaison

Schweizer Zuckermais ist ab Ende August bis Ende Oktober erntereif und hat damit ausserhalb unserer Grillsaison «Saison». «Dieses vermeintliche Dilemma ist unsere Chance», meint dazu Reto Schwab. Denn

Zuckermais lässt sich sehr ähnlich verarbeiten wie Randen. Schwab wäscht, rüstet, dämpft und vakuumiert das rote Lagergemüse rund ums Jahr. Der Zuckermais hingegen landet nur zur Erntezeit direkt von den Feldern im Seeland und Oberaargau in der Produktion. Gekocht und vakuumiert lässt er sich danach bis zum Start der Grillsaison ebenso gut lagern. Damit bietet er die beste Möglichkeit, zu Schweizer Fleisch auch ein Stück Schweizer Mais zu geniessen. Frischer Zuckermais zur Schweizer Grillsaison wird nämlich nahezu ausschliesslich aus Übersee importiert.

## Zwei Beilagen, die Hauptsache sind

**Zuckermais macht sich bestens auf dem Grill und Randen sind ein wertvoller Lieferant vielerlei Nährstoffe. Die Gebrüder Schwab im bernischen Siselen liefern beides pasteurisiert und vakuumiert an Volg und treffen damit zur Eröffnung der Grillsaison wortwörtlich «ins Rote».**



### 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.

*Frisch und gesund: Der Seeländer Randensalat schmeckt auch als leichte, gesunde Zwischenverpflegung. Direkt vom Grill genauso wie «einfach so» passen der Zuckermais und die gedämpften Randen.*







«Mit Volg pflegen wir eine transparente Geschäftsbeziehung, die weniger auf den Preis fokussiert als vielmehr von Kontinuität und Dialog geprägt ist», bemerkt Reto Schwab zum guten Verhältnis zwischen der M. + R. Schwab AG und Volg. Der ehemalige Betriebsökonom und Banker ist zuständig für Verkauf und Administration und hat den Betrieb 2010 gemeinsam mit seinem Bruder vom Vater übernommen.

### Spezialist für Randen und Mais

Randen sind in Siselen seit 1962 ein Thema. Der Familienbetrieb in der 3. Generation war lange Jahre im Gemüsehandel tätig, bis man sich vor etwas mehr als 10 Jahren entschlossen hat, voll auf die Rande zu setzen. Gegen 1000 Tonnen der roten Knollen verarbeiten die rund 20 Mitarbeitenden der M. + R. Schwab AG gegenwärtig zu gekochten Randen und Randensalat für Grossverteiler und die Gastronomie. Der Zuckermais ist dazu eine willkommene Ergänzung.

Das Beste, was sich Fleisch als Beilage wünschen kann: Grillierte Randenscheiben und Zuckermais schmecken hervorragend und sind überaus gesund.



1. Die Länge muss passen. Damit die Maiskolben in die Vakuumverpackung passen, «sägt» sie eine entsprechende Maschine zurecht. Die Abschnitte werden wiederverwertet.



2. Gekocht und pasteurisiert halten die Zuckermais-Kolben ungeöffnet eine ganze Grillsaison lang. Sauberkeit und Hygiene stehen im hochmodernen Betrieb der M. + R. Schwab AG an oberster Stelle.



3. Im Doppel erhalten die Maiskolben ihre «hautenge» Verpackung. Dass die Mitarbeiter sie manuell einlegen hat gute Gründe: So lässt sich nochmals kontrollieren, ob die Qualität einwandfrei ist.



4. Bereit zur Spedition ist der Zuckermais erst, wenn er korrekt etikettiert ist. Durch zertifizierte Arbeitsprozesse lässt sich jede einzelne Charge bis zum Produzenten auf das entsprechende Anbaufeld zurückverfolgen.

Typisch  
Schweiz  
Typisch  
Volg 



Volg. Im Dorf daheim.

# An unserem Dorfladen gibt es nichts zu meckern.

*«Schwarznasenschafe sind zutraulich.  
Vertraut ist man sich auch im Volg.»*

Dietmar Walker,  
Kunde im Volg Grächen (VS)





**A**prikosen und Tomaten auf der kulinarischen Seite. Eringerkühe, Schwarzhalsziegen – oder auf Wallisertitsch «Halsini» – und Schwarznasenschafe auf der tierischen. Das ist typisch Wallis. Die wolligen Schwarznasenschafe haben es Dietmar Walker aus dem Oberwalliser Dorf Grächen seit der Kindheit angetan. Als 13-Jähriger bekam er seine ersten vier Schafe geschenkt. Heute zählt seine Zuchtherde 53 Prachtexemplare. Kennzeichnend ist die Schwarzzeichnung gewisser Körperteile wie Nase, Ohren oder Knie. Vom Charakter her ist die Rasse besonders zutraulich. «Die Schafe geben einem viel zurück», sagt Dietmar Walker. Das schätzt er auch am Volg im Dorf.

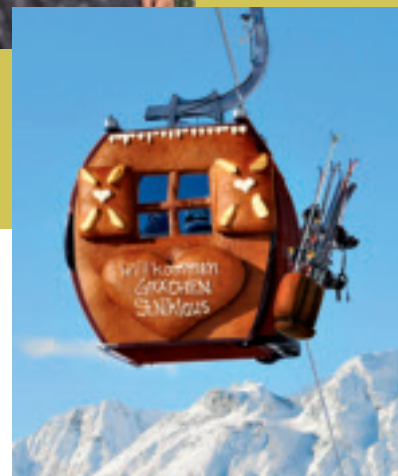
### «Hier wird Kundennähe noch gelebt.»

Dietmar Walker, Kunde im Volg Grächen (VS)

Diese fünf Frauen geben eine uralte Tradition auf lebendige Art weiter: das Erzählen von Walliser Sagen. Diese alten Geschichten handeln von «Bozen» (Geistern), der Totenprozession und dem Gratzug, den armen Seelen und dem «Gogwärgji» (Zwerg), heissen «Där Tiifel als Getti» (Der Teufel als Pate) oder «Verliebte Esel und Aschenmus». Das vor über 20 Jahren gegründete «Boozu Team Agarn» erzählt sie mit viel Hingabe, so wie sie es von ihrer Kindheit kennen, als man am Feuer auf der Alp zusammensass und den Geschichten gespannt lauschte. Sagenhaft finden die fünf engagierten, sympathischen Frauen auch ihren Dorfladen: «Die durchgehenden Öffnungszeiten ab 6 Uhr, die vielen einheimischen Produkte, die Frische von Früchten, Gemüse und Fisch, die Freundlichkeit, und nicht zuletzt schafft Volg Arbeitsplätze im Dorf – das ist enorm wichtig», sind sie sich einig.



Im Familienferienort Grächen gondelt man märchenhaft auf die Hannigalp. Optisch und akustisch – jedes Märchen dauert so lang wie die Fahrt.



In jedem Volg sind «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich. Im Volg Agarn z.B. der Aprikosenbrand von Heinrich Fux.



## Volg-werBekampagne 2015

Volg ist seit Jahrzehnten im Dorf daheim. Auch Schweizer Werte zu pflegen gehört seit jeher zur Volg-Philosophie. Die Volg-Werbekampagne 2015 vereint beides: Sie stellt Dorfbewohner in den Mittelpunkt, die eine Schweizer Tradition oder ein besonderes Hobby pflegen. In jeder zweiten Ausgabe von «Öise Lade» stellen wir Ihnen solche Persönlichkeiten aus verschiedensten Ecken der Schweiz vor.





# Ein traditionelles Trübes mit moderner Frische

**Kompakte Schaumkrone, rötlich-naturtrüb und fruchtig-süffig: Das Feldschlösschen Braufrisch erweitert die Schweizer Bierlandschaft um ein neues Biererlebnis.**

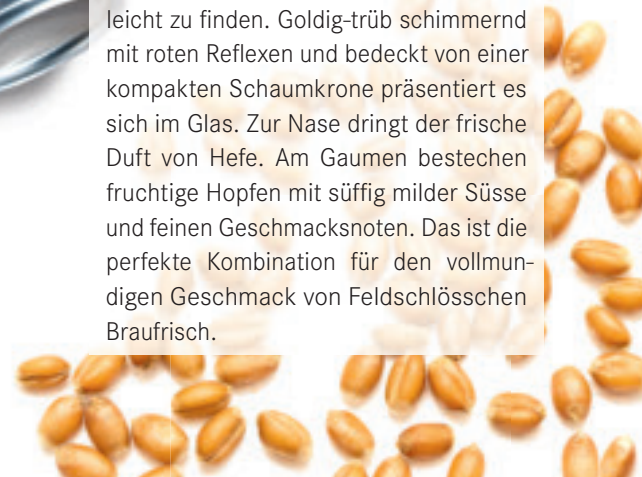


*Es ist nicht zu übersehen, das frische Neue aus der Traditionsbrauerei. Im Volg in der roten Dose erhältlich, bietet Feldschlösschen Braufrisch auch unterwegs einen fruchtig-süffigen Biergenuss.*

**S**ie sind jung und voller Tatendrang und wissen, was sie wollen. Eine neue Braumeistergeneration in Rheinfelden verbindet alte Brautradition mit der Lust auf einen innovativen, neuen Biergenuss. Resultat der gekonnten Verknüpfung ist das Feldschlösschen Braufrisch. Braufrisch verkörpert die moderne Interpretation eines klassischen Lagerbiers. Mit Leidenschaft und Sinn für höchste Qualitätsansprüche gebraut, begeistert das Rötlich-Trübe als völlig neues Biererlebnis und ist eine wertvolle Ergänzung in der Schweizer Bierlandschaft.

### **Vollmundig frisch**

Dank seiner unverkennbaren Optik in Rot und Holz ist Feldschlösschen Braufrisch leicht zu finden. Goldig-trüb schimmernd mit roten Reflexen und bedeckt von einer kompakten Schaumkrone präsentiert es sich im Glas. Zur Nase dringt der frische Duft von Hefe. Am Gaumen bestechen fruchtige Hopfen mit süffig milder Süsse und feinen Geschmacksnoten. Das ist die perfekte Kombination für den vollmundigen Geschmack von Feldschlösschen Braufrisch.







*So rot wie die Leidenschaft, mit der es eine neue Generation braut: Das ist das charakteristische Äußere von Feldschlösschen Braufrisch. Gebraut im traditionellen Sudhaus im Feldschlösschen-Schloss, ist das naturtrübe, ungefilterte Braufrisch ein klassisches Lagerbier auf neue, moderne Art.*







# JETZT PROFITIEREN

AKTION VOM 1.6.-6.6.2015

**33%**

auf 6\*1.5l Lipton  
Ice Tea



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

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

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

\*in kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich



## In eigener Sache *PET-Jubiläum*

«Jede Flasche zählt!» Deshalb gehören PET-Getränkflaschen in die blau-gelben Sammelcontainer. Seit 25 Jahren steht dahinter «PET-Recycling Schweiz».



# 25 Jahre PET-Recycling Schweiz Umweltschutz dank Ihnen!

### Herr Dähler, was ist PET-Recycling Schweiz?

«Wir sind ein Verein mit dem Ziel, das Rezyklieren von PET-Flaschen zu fördern, zu organisieren und die nötigen Mittel zur Verfügung zu stellen. Im Vorstand sind 5 Vertreter der Getränkeindustrie und 5 des Detailhandels.»

### Warum funktioniert das PET-Recycling ohne Pfandsystem?

«Ein dichtes Sammelstellen-Netz bringt eine höhere Rücklaufquote. Unsere Quote liegt über 80 Prozent, was ein internationaler Spitzenwert ist.»

### PET-Recycling verfügt aktuell über 43'000 Sammelstellen, wie finanziert sich der Aufwand?

«Im Verkaufspreis jeder PET-Flasche ist das Recycling schon eingerechnet. Das bezahlt den Aufwand. Der Erlös aus wiederaufbereitetem PET trägt einen weiteren Teil dazu bei. Bei hohem Ölpreis umso mehr.»

### Wie wirkt sich die Sackgebühr auf die Sammelquote aus?

«Signifikant! Die Quoten wurden deutlich besser.»

### Wo liegt die Zukunft von PET-Recycling?

«Darin, noch mehr PET-Flaschen zu rezyklieren. Auch weitere Kunststoffe sind ein Thema. Aktuell konzentrieren wir uns aber auf PET.»

### Wie steht's mit der Forschung?

«PET-Recycling bietet Hand mit Know-how-Transfer. Recycling ist ein Industriezweig und alle können durch Austausch von Wissen profitieren.»

### Warum muss ich als Konsument jede Flasche einzeln in den Sammelbehälter stecken?

«Das erhöht die Sortenreinheit und damit die Qualität der zurückgegebenen Flaschen.»

### Wie sieht Ihre Bilanz nach den ersten 25 Jahren PET-Recycling aus?

«PET-Recycling ist eine Erfolgsgeschichte, weil alle am selben Strick ziehen: die Produzenten, der Handel, die Öffentlichkeit, die Umweltverbände und nicht zuletzt die Konsumenten als erstes, wichtigstes Glied in der Kette. Ihnen gilt darum zum Jubiläum unser grosses Dankeschön!»

Herr Dähler, wir danken Ihnen für das Gespräch.

*Engelbert Dähler, Vorstandsmitglied «PET-Recycling Schweiz», Leiter Beschaffung und Mitglied der Geschäftsleitung der Volg Konsumwaren AG*

### Zahlen zum PET-Recycling:

- zu 100 Prozent wiederverwertbar
- 1,5 Milliarden verkaufte PET-Flaschen jährlich
- aktuell 43'000 Sammelstellen, davon 6000 in Verkaufsstellen
- 2000 zusätzliche Sammelstellen jährlich
- 38'035 Tonnen PET rezykliert (2013)
- 83 Prozent Rücklaufquote
- Einsparung von 124'000 Tonnen CO<sub>2</sub>
- 50 Prozent Energieeinsparung
- 36 Millionen Liter Erdöl jährlich gespart
- PET = «Polyethylenterephthalat»



**NEU**  
auch als Drink



Bestes aus Schweizer Milch

# Grosser Genuss ohne Kleingedrucktes.



**15 %  
RABATT**  
auf alle Sorten von  
Emmi Jogurt**pur** und  
Jogurt Drink**pur**  
vom 27.05. bis  
31.05.2015!

**GANZ OHNE  
ZUSATZSTOFFE**

Nur 3 Zutaten – Jogurt, Frucht, Zucker. Sonst nichts.





**D**ie Schläger klopfen auf den Boden, zwei Pässe, nochmals ein Bodycheck, Schuss und... Ach nein, der Schiedsrichter pfeift einen «hohen Stock»! So nennt man das beim Unihockey, wenn Spieler den Stock über die Hüfte ausschwingen. Doch das Team Suisse ist ehrgeizig, es setzt nochmals an und endlich Toooooor! Die Tribüne tobt. Am ersten internationalen Rollstuhl-Unihockey Swiss Wheely Open im Paraplegikerzentrum in Nottwil ging es, wie im Unihockey üblich, schnell, taktisch und teamorientiert zu und her. Das Schweizer Team überzeugte am ersten Turniertag, schied jedoch am zweiten Tag im Halbfinale aus. Meister wurde erwartungsgemäss das starke tschechische Team «United», das ein anderes tschechisches Team im Final bezwang. Insgesamt beteiligten sich sechs Mannschaften.

## Unihockey und Solidarität

Stefan Bill, Kapitän des Team Suisse, spielt seit 15 Jahren Rollstuhl-Unihockey, obwohl er nicht gehbehindert ist. Damit ist er nicht der einzige aus seinem Team.



Stefan Bill (43),  
Kapitän und Spieler  
Team Suisse

**Drei Fragen an Stefan Bill, Kapitän des Team Suisse: Wie ist Ihre Mannschaft zusammengesetzt?** Aus Spielern des Rollstuhlclubs Zürich und Thurgau. Es sind Männer und Frauen dabei, der jüngste Spieler ist 15, der älteste 65.

**Wie oft und wo trainiert das Team?** Wir trainieren einmal im Monat, meistens in der Achtalhalle in Erlen unter Anleitung vom Trainer des Thurgauer Unihockey Verbandes.

**Was sind die nächsten Ziele?** Mehr Erfahrung und Spielpraxis erlangen sowie am Pragwheel-Open und an den Holland-Paragames in Breda möglichst viele Tore zu schiessen.

Auch Jan Gähwiler (20) aus Zürich kann laufen. Er ist Mitglied dieser Mannschaft, damit er mit seinem Kindergartenfreund Benjamin, der seit Geburt im Rollstuhl ist, zusammen Sport treiben kann. Engagements aus Solidarität oder Leidenschaft passen zu Volg. Deshalb hat Volg sowohl das erste internationale Turnier auf Schweizer Boden als auch das Team Suisse als Sponsor unterstützt.

**Das erste internationale Rollstuhl-Unihockey-Turnier vom 25. und 26. April ging erfolgreich über die Bühne. Trotz des undankbaren vierten Rangs kann das Team Suisse mit seiner Leistung zufrieden sein.**



### Rangliste Swiss Wheely Open

1. United – Tschechien
2. Selection of Czech League
3. Holland 1
4. Team Suisse
5. Holland 2
6. Deutschland



Trainer Marco Diem bespricht mit seiner Mannschaft kurz vor Anpfiff die Spielstrategie.



Nichts für Zimmerliessen: Beim Rollstuhl-Unihockey wird kräftig gestöckelt.

# Runde Sache am ersten Swiss Wheely Open







# KRAFT-AKTIV

4-fach stark – einfach schön!



WC Frisch Kraft-Aktiv sorgt dank 4-facher Aktivstoff-Kombination für ein rundum gepflegtes WC und sieht dabei richtig gut aus.





# In eigener Sache Jubiläum



## 25 Jahre «Öise Lade» 25 Jahre technischer Wandel

«Öise Lade» erschien erstmals 1991. Seither hat sich der Computer auf breiter Front darangemacht, unseren Alltag nachhaltig zu verändern.

In der ersten Ausgabe von «Öise Lade» vom Januar 1991 steckte noch eine ganze Menge Handarbeit: Ob für Skizze, Entwurf oder Textsatz, Fotografie und Bildbearbeitung, noch war der Computer nur an wenigen Produktionsprozessen beteiligt. Nostalgische Gefühle weckt bei Fotografen und Grafikern die Erinnerung an die Arbeit mit Dias, an die Wartezeit bis zu deren Entwicklung oder an das Stehen am Leuchtpult zur Bildauswahl. Heute sind Bilder, Illustrationen oder Text, also sämtliche Elemente einer Seite für «Öise Lade», digitale Dateien. Die Verarbei-

tung geschieht am Computer-Bildschirm. Die Druckerei nimmt danach alle Vorlagen zum Druck in elektronischer Form entgegen.

### Drucken: Gleich geblieben sind nur Papier und Farbe

Ebenso gründlich hat sich seit 1991 der Druck verändert: Bis 2010 entstand «Öise Lade» im Tiefdruckverfahren. Ein elektronisch geführter Diamantstichel brachte dabei die Druckform durch Prägen von Millionen winziger Punkte auf riesige, tonnenschwere Kupferwalzen. Der Prozess war zeitintensiv und teuer. Heute druckt die

grösste Rollenoffsetmaschine der Schweiz in Zofingen alle 72 Seiten von «Öise Lade» in einem einzigen Umgang – bis zu 3,6 Millionen A4-Seiten pro Stunde. Das Papier kommt dazu direkt ab 2-Meter-Rollen und rast mit Höchstgeschwindigkeit durch die Maschine. Weitere Maschinen schneiden, falzen und heften automatisch. Erst ganz am Ende der Produktion liegt damit ein «handfestes» Magazin aus Papier vor. Nur das Lesen funktioniert immer noch auf dieselbe Weise!

## Jubiläums-Wettbewerb Mitmachen, gewinnen & einkaufen!

Frage: Wie viele Seiten von «Öise Lade» druckt die Druckmaschine in einer Stunde? Gewinnen Sie einen von **25 Volg-Einkaufsgutscheinen im Wert von je Fr. 150.–** einlösbar in jedem Volg-Laden. Beantworten Sie unsere Frage und schicken Sie uns die Lösung bis zum 19. Juni 2015 mit einer Postkarte mit Ihrem Absender an Volg Konsumwaren AG, «Öise Lade», Postfach 344, 8401 Winterthur.





villiger

THE WORLD OF CIGAR  
ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND



# Original & Junior

Krumme

Original wie das Leben

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**IN AKTION!**  
VOM 22.06. – 27.06.2015



Heineken 6 x 25 cl EW\*  
**CHF 6.50**  
statt CHF 8.10



Heineken 6 x 50 cl DS  
**CHF 10.90**  
statt CHF 14.40

**JETZT ZUGREIFEN!**

\*Heineken 6 x 25 cl EW nur regional erhältlich





# mehr zum thema

Der gepflegte Mann

Mit wenigen Produkten und Anwendungen machen Sie aus einem freien Tag einen Wohlfühltag.



## Bademanteltag – Mann macht sich picobello

«Öise Lade» gibt Männern Tipps, wie sie sich je nach Bedürfnis mal zackig, mal stundenlang im trauten Heim hegen und pflegen können.

**A**b und an den Stecker ziehen und einfach mal sich selbst mit einem Entspannungstag verwöhnen – das hält fit, und zwar körperlich wie mental. Dafür muss man nicht zwingend in teure Wellnesshotels, es geht auch zu Hause. Gönnen Sie sich mehr Reinheit und mehr Elan. Am nächsten Tag fühlen Sie sich wie neu geboren. Wetten?



# Weckdienst für Haut und Haare

**E**in Wohlfühltag beginnt im Morgenmantel, mit einem Aufsteller-Drink und einem herzhaften Brotaufstrich zum Frühstück (siehe Rezept auf der Folgeseite). Beides versorgt den Körper am Morgen mit den nötigen Vitalstoffen. Danach geht's am besten gleich fürs Wechselbad unter die Dusche, das weckt Körper und Geist. Aber nicht nur – das warme Wasser und das Duschgel machen auf dem Gesicht die oberste Hautschicht

weich und öffnen die Poren, was die Rasur begünstigt. Um die abgestorbenen Körperhautzellen loszuwerden und die Blutzirkulation anzukurbeln, eignet sich einmal die Woche ein Peeling, selbstgemacht oder aus dem Laden. Denselben Dienst erweisen auch Peeling-Handschuh, Duschbürste oder Leinentuch, im Orient Kесе genannt. Jetzt braucht der Körper feuchtigkeitsspendende Pflege in Form von Bodylotion oder Bodyöl.

*Ob selbstgemacht oder aus dem Detailhandel: Eine gute Körperpflege enthält Peelings, Waschprodukte sowie Körperöle oder -cremen.*

## Das schmeckt und weckt!

**Zutaten für 2 Personen:**  
2,5 dl Traubensaft, 1 Banane und 1 dl Orangensaft in einen Mixer geben, gut mixen, in ein Glas füllen und servieren.  
**Zubereitung: 5 Min.**

### Aufsteller-Drink

*Das Trio aus Trauben- und Orangensaft sowie einer Banane ist ein echter «Aufsteller» und vertreibt das letzte Quentchen Schlaf.*

### Körperpeeling

*Ein Peeling holt neue Frische ins Gesicht und fördert die Durchblutung der Haut. So fühlt «Mann» sich wie frisch aus dem Ei «gepellt».*



### Herzhafter Brotaufstrich

Das kitzelt nicht nur die Magenwand, das geht gleich richtig zur Sache: Brot, Quark und rezepter Gruyère bringen Kraft und machen gute Morgenlaune.

## Ein gepfeffertes Morgenstarter

Zutaten für 2 Personen:

150 g **Rahmquark** in eine Schüssel geben, 50 g **Gruyère Surchoix** zum Quark reiben, 1 EL **Schnittlauch** untermischen und mit **Pfeffer** aus der Mühle würzen.

**Zubereitung: 5 Min.**

**Tipp:** Zu gerösteten Brotscheiben oder Pumpernickel genießen.



## Peeling für frisches Feeling

Zutaten für 1 Peeling:

4 EL **Zucker**, 1 EL **Honig**, 1 Spritzer **Limettensaft**, 4 EL **Sonnenblumen- oder Olivenöl** zusammenmischen, damit unter der Dusche die Körperhaut einrubbeln und wegwaschen.

**Tipp:** Bei empfindlicher Haut den Zucker mit Mohn ersetzen.

## Bart-Ritual

3350 Stunden verbringt «Mann» zeitlebens vor dem Spiegel und entfernt so rund 800 Meter Barthaare. Schenken wir der Rasur also etwas Aufmerksamkeit: Rasieren geht einfacher in Haarwuchsrichtung. Angefangen an den Wangen führt die Rasur über das Kinn zum Hals und erfährt an Oberlippe und Mundpartie ihren Abschluss. Wichtig: Klinge gelegentlich unter das heiße Wasser halten. Danach das Gesicht mit einem heißen Umschlag bedecken und zum Schluss mit Aftershave desinfizieren.





# Toller

## Dieser Salat macht dich parat!

**Zutaten für 2 Personen:**  
2 **Avocados** halbieren, aus der Schale lösen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 50 g **Bündnerfleisch** in feine Streifen schneiden. 100 g gerüsteten **Blattsalat** auf zwei Teller anrichten, Avocadowürfel und Bündnerfleisch darauf verteilen, 1 **Apfel** vierteln, entkernen und die Viertel in feine Schnitze schneiden. In eine Schüssel geben. Mit 2 EL **Olivenöl** und 2 EL **Apfelessig** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, über die Salate geben und geniessen.  
**Zubereitung: 15 Min.**

### Avocado-Trockenfleisch-Salat

Da steckt was drin, in diesem Avocado-Trockenfleisch-Salat! Er ist einfach zu machen und ein leichter Lunch, der bis weit in den Nachmittag hinein sättigt.

## Entspannende Wellness für eine frische Ausstrahlung

Brüchigen Hand- und Zehennägeln wirkt Mann mit etwas Olivenöl entgegen: tägliches Einreiben hält sie elastischer.



### Zutaten für 1 Anwendung:

¼ des Fruchtfleisches einer **Avocado** und 1 gehäufte EL **Quark** zu einem Brei vermengen und für 10 Minuten auf Gesicht und Hals auftragen, dann mit einem feuchten Gesichtstuch abwaschen.

**Zubereitung: 5 Min. + ca. 10 Min. Anwendung**

### Quark-Avocado-Gesichtsmaske

Schmeckt und tut gut: Do-it-yourself-Gesichtsmaske auf die Schnelle.





# Teint für eine gepflegte Ausstrahlung

**B**eim Thema Gesichtsmaske kriegen viele Männer zu Unrecht Pickel im übertragenen Sinn. Nur Mut! Masken sorgen nämlich für ein frisches, strahlendes Aussehen. Reinigen Sie dazu das Gesicht und verteilen Sie die selbstgemachte Maske nach unserem Rezept oder ein Produkt aus dem Fachhandel grosszügig auf der Haut, lassen Sie diese zehn Minuten einwirken, während Sie sich genussvoll entspannen. Spülen Sie danach alles mit Wasser ab. Wem Masken zu viel Schnickschnack sind, der kann auch einfach etwas Milch auf einen Wattebausch geben und damit das Gesicht befeuchten. Milch befeuchtet und nährt.

## Das geht sogar im Schlaf

Auch Selbstbräuner schaffen einen tollen Teint. Für eine gleichmässige Farbe vorgängig unbedingt ein Gesichtspeeling vornehmen und danach den Selbstbräuner über Nacht einwirken lassen. Ein Peeling wirkt auch gegen eingewachsene Barthaare.

## Gegrillte Nektarinen mit Feta

«Vom Grill», das passt immer. Für einmal kommt der Zvieri vom Rost und sorgt mit süssen, gegrillten Nektarinen und salzigem Feta-Käse für eine genussvolle Überraschung.



## Süss-salziger Zvieri vom Grill

### Zutaten für 2 Personen:

Saft einer halben **Zitrone**, 1 EL **Sonnenblumenöl**, 2 Pr. **Salz**, 2 Pr. **Zucker** und abgezupfte Blätter von 4 **Thymianzweigen** in einer grossen Schüssel vermischen. 6 **Nektarinen** halbieren, entsteinen und zur Marinade geben, gut vermischen, 1 Std. ziehen lassen. Nektarinen aus der Marinade nehmen, Schüssel mit der übrigen Marinade beiseitestellen. Fruchthälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Grillrost legen, grillieren. Vom Grill nehmen, die Hälften sofort nochmals halbieren und zurück in die Schüssel mit der Marinade geben. 200 g **Feta** darüber bröckeln, mit **Pfeffer** würzen und in einer Schüssel oder Schale servieren.

**Zubereitung: 30 Min. + 1 Std. marinieren**

## Schau mir in die Augen, Grosser!

Wer viel Zeit am Bildschirm verbringt, neigt zu trockenen Augen. Viel Wasser trinken schafft Abhilfe. Aber auch Dampfbäder für das Gesicht etwa mit Kamillen- oder Schwarztee helfen. Apropos Tee: Wer geschwollene Tränensäcke oder irritierte Augen hat, kann dieselben Teebeutel gut anfeuchten, im Tiefkühler fünf Minuten kühlen und zehn Minuten auf die Augen legen. Das belebt die Haut um die Augen. Etwas Augencreme um das Lid aufgetupft hält diese dünne, empfindliche Hautpartie zudem länger elastisch.







Marktfrisch  
 AUF DEN TISCH -  
 UNSERE MENÜS  
 FÜR ECHE GENIESSER.



NEU-JETZT  
 IM KÜHLREGAL!



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





# Zeit für Streicheleinheiten

**B**äder entschleunigen, heben die Stimmung, lösen verspannte Muskeln und erleichtern das Einschlafen. Ölessenzen verstärken den Effekt: Rosmarin belebt Körper und Geist, während Lavendel besänftigt. Feuchtigkeitsbindend und straffend für die Haut sind Badesalze, und echte Wannenwonen bringt die richtige Wassertemperatur von 37 Grad. Gedämpftes Licht oder

Kerzen, sanfte Musik, ein Wannenkissen und ein Schlummertrunk sorgen für noch mehr Wohlfühl-atmosphäre. Nach dem Bad sollten Bademantel und Kuschelsocken bereitliegen: Der Körper braucht nach dem Bad mindestens 20 Minuten wohlige Wärme und Ruhe. So hält die Entspannung lange an. Noch besser ist es, nach dem Bad die Haut einzucremen oder einzuölen.

*Tipp: Totes-See-Badesalz aus der Apotheke, normales oder grobes Meersalz\* aus dem Volg mit natürlichen Essenzen mischen.*

*\*evtl. in kleineren Volg-Läden nicht erhältlich*

## Kartoffeln in der Salzkruste

*In der Salzkruste gegart, bleibt alles Gute in der Kartoffel erhalten. Mit Kräuterquark oder Hüttenkäse wird daraus gar ein einfacher aber währschafter Znacht.*

## Viel Gutes unter der Kruste

Das Rezept für die **Kartoffeln in der Salzkruste** finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

## Ein leichter Salat für den Abend

### Zutaten für 2 Personen:

2 **Pouletbrüstchen** mit 1 TL **flüssigem Honig** und 1 TL **Senf** bestreichen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in ½ EL **Bratbutter** beidseitig anbraten. Im Ofen bei 80 °C 20 Min. ziehen lassen. 1 **Peperoncino** hacken und in eine Schüssel geben. 1 EL **Sonnenblumenöl**, 1 EL **Sojasauce**, und 1 EL **gerösteten Sesam** dazugeben und gut vermischen. Poulet aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in Streifen schneiden, zur Sauce geben und gut mischen. Den Poulet-Salat auf zwei Tellern anrichten, 1 Bd. **Koriander** zupfen und darüber verteilen.

**Zubereitung: 45 Min.**

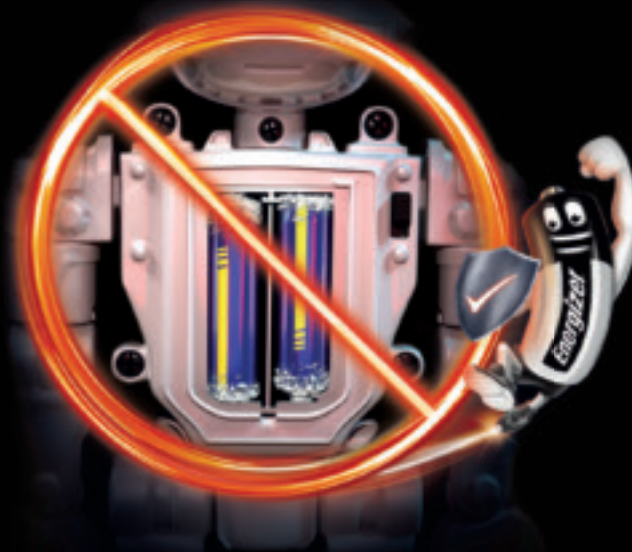
### Lauwarmer Poulet-Salat

*Die Schatten werden länger und langsam steigt ein feiner Duft aus dem Backofen: Der warme Poulet-Salat eröffnet einen entspannten Abend mit viel gepflegten Wohlfühl-Momenten.*



# Energizer® max

## POWERSEAL TECHNOLOGY



# Kein Auslaufen. Garantiert.\*

Schützt\* Ihre Geräte und speichert Power auf Dauer – bis zu 10 Jahre einsatzbereit.\*\*



Mehr Leistung, mehr Verantwortung\*\*\*  
**that's positivenergy**

\*Bei vollständig entladenen Batterien bis zu 2 Jahre lang kein Auslaufen in Ihrem Gerät. \*\*Lagerfähigkeit  
\*\*\*Im Vergleich zu Standard Alkaline; gilt für Energizer Max, Energizer EcoAdvanced, Energizer Ultimate Lithium.  
Verbrauchen Sie weniger Batterien, verursachen Sie weniger Abfall.



# Wettbewerb

Diesen Sommer kommen die Minions aus «Einfach unverbesserlich!» wieder in die Schweizer Kinos.



Zweimal machen nimm2 und die Minions gemeinsame Sache: als Wettbewerbsgewinn und als Nascherei im Kino.

Copyright: Minions©2015 Universal Studios. All Rights Reserved.

## nimm2 und die Minions gemeinsam unterwegs

**A**m 2. Juli heisst es Showtime für die Minions, denn dann sind sie wieder im Kino zu sehen. Daher aufgepasst und mitgemacht, damit du das Abenteuer der Minions nicht verpasst. Schicke uns deine Lösung und nimm am grossen nimm2-Wettbewerb teil. Gewinne mit etwas Glück eine unvergessliche Reise nach London mit deiner Familie und geniesse den Sommer zusammen mit nimm2. Sie sollen dir Kraft aus den Vitaminen spenden und dir Spass bereiten – beim Naschen sowie beim Legen lustiger Figuren.

### Viele spassige Preise

Nebst der Städtereise nach London warten auch noch weitere attraktive Gewinne auf dich, wie Kinotickets für einen unterhaltenden Kinobesuch des Minions-Films sowie nimm2-Badetücher inklusive nimm2-Naschenspass. Also, mitmachen lohnt sich!



\*

### → Mitmachen & Gewinnen

**Online:** bis 24. Juni 2015 unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Per Telefon:** bis 24. Juni 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. Juni 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.  
**Per Post:** Lösung bis 20. Juni 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «nimm2», Postfach 344, 8401 Winterthur.

### WETTBEWERB

Wie viele verschiedene Fruchtformen gibt es bei nimm2 Lachgummi?

- A: zwei
- B: vier
- C: sechs

**1. Preis im Wert von Fr. 3500.–**

Eine Städtereise nach London inklusive drei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder.

**2.–51. Preis im Wert von je Fr. 55.–**

Je zwei Kinotickets inklusive eines nimm2-Produkt-Assortiments.

**52.–101. Preis im Wert von je Fr. 35.–**

Lustiges nimm2-Badetuch inklusive eines nimm2-Produkt-Assortiments.

Die Mitarbeitenden von Storck (Schweiz) GmbH und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**Volg**



# Aarberg Gelierzucker

Für die süßen Momente

Gratis  
Rezeptbuch



Alle drei Sorten sind 100% pflanzlich.

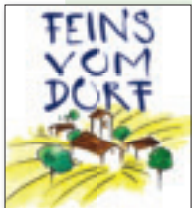


Aarberg Gelierzucker macht süße Versuchungen zum Genuss. Entdecken Sie unser Sortiment und lassen Sie sich von feinen Rezepten und frischen Kreationen verführen. Und damit Ihr Gericht perfekt gelingt, können Sie bei uns jetzt ein Gratis-Rezeptbuch mit vielen leckeren Ideen bestellen. **Einfach und kostenlos unter [www.zucker.ch](http://www.zucker.ch)**



Schweizer Zucker AG





## Feins vom Dorf

Seit über 30 Jahren bewirtschaftet die Familie Siegrist den Hof Bürgerheim im aargauischen Seengen. Genauso lange produzieren sie auch feine Erdbeeren, die heute zu den beliebtesten Produkten im Volg-Dorfladen gehören.



«Mit den «Feins vom Dorf-Produkten können wir uns gegenüber unserer Konkurrenz abheben. Die Kunden schätzen es, wenn sie die Produkte, die sie im Dorf wachsen sehen, später im Dorf-Laden kaufen können», sagt Ladenleiter Rudolf Hauser vom Volg in Seengen.

# Süsse Erdbeeren aus Seengen



### 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 den feinen Erdbeeren gibt es im Volg Seengen auch Honig und würzigen Brestenberger Garanoir aus Seengen oder feinen Eiercognac aus Boniswil.



**R**und 20 Tonnen Erdbeeren hat Familie Siegrist in der vergangenen Saison geerntet. «Das war unsere bislang beste Ernte», sagt Christa Siegrist, die bereits als kleines Kind Erdbeeren auf dem elterlichen Hof gepflückt hat und heute für die gesamte Erdbeerenproduktion zuständig ist. Dank des optimalen Wetters sei die Ernte sogar so gut gewesen, dass bis Saisonende nicht alle Erdbeeren hätten gepflückt werden können.

### Ertragreich, aber heikel

Das ist natürlich nicht immer so. Wenn es Anfang Juni beispielsweise nochmals kalt oder nass wird, kann das den Pflanzen sehr zusetzen. Denn nichts mögen Erdbeerpflanzen weniger als Kälte und Nässe. Deshalb setzt Christa Siegrist vor allem auf die Sorte «Darselect». Sie ist aromatischer, ertragreicher und wetterbeständiger als andere Sorten und gehört deshalb zu den beliebtesten Sorten der Schweizer Erdbeerproduzenten. Insgesamt 1,5 Hektaren ihres Ackerlandes bewirtschaftet die Familie Siegrist mit Erdbeeren. Angepflanzt werden die Beeren jeweils zwischen Juni und August, 10 bis 11 Monate später können sie geerntet werden. Auf den übrigen rund 41 Hektaren Land produziert die Familie Siegrist unter anderem Himbeeren, Äpfel, Kirschen und Zwetschgen, die ebenfalls im Volg-Dorfladen in Seengen verkauft werden.



**NEU  
BEI VOLG\***

TASTE OF  
**Nature**<sup>®</sup>



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

[ILikeTasteOfNature.ch](http://ILikeTasteOfNature.ch)

*Die Kunst von Bonne Maman besteht darin,  
Gutes einfach zu tun - wie hausgemacht*

**Aktion vom  
24. - 28. Juni 2015**



*Bonne Maman<sup>®</sup>  
C'est toi que j'aime tant*



in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





**Bärentatzen und Schokoladenschümli kennt in der Schweiz jeder. Die Kultguetzli begeistern Jung und Alt und sind ein passender Gaumenkitzel für unterwegs oder wenn unangemeldet Besuch kommt.**



## Freunde fürs Leben

*Werten jedes Dessert auf: Volg Schokoladenschümli und Bärentatzen.*

**S**ie bringen jeden zum Strahlen: Teenager im Klassenlager, Kinder beim Ausflug mit der Familie oder Erwachsene beim Kafichränzli. Mit Bärentatzen und Schokoladenschümli verbinden Menschen in der Schweiz Gluscht und Abenteuer sowie Geselligkeit und Musse. Das passt zu Volg, deshalb gehören die Kultguetzli seit langer Zeit zum haus-eigenen Sortiment.

### Helfer in der Küche

Da lange haltbar, erweisen sich die Schokoladebiscuits als wahre Helfer, wenn unerwartet Besuch kommt. Fein und dennoch leicht, sind sie ein Genuss – einfach so zum Kaffee oder auch zu einem erlesenen Dessert verarbeitet. Schokoladenschümli ersetzen in der Not Schlagrahm und machen aus einem Pudding im Handumdrehen eine Puddingtorte: Man lege einfach das Schaumgebäck obendrauf. Genauso gut zum Dekorieren und Aufwerten eines Desserts eignen sich Bärentatzen: Zu einer Creme gereicht oder zerbröseln in Vanilleglace eingearbeitet, machen sie aus etwas Einfachem einen Desserttraum, der keine Wünsche offenlässt.





**neu** Novissimo

Wenn die Temperaturen steigen, sind Bier-Mischgetränke als Durstlöcher besonders beliebt. Hierzulande als Panaché bekannt, heisst Bier mit Citro in Deutschland einfach «Radler». Besonders fruchtig und natürlich ist das neu im Volg erhältliche Natur Radler von Eichbaum aus Mannheim.

Natürlich, fruchtig,  
erfrischend, vollmundig

**neu**

statt Fr. 0.90  
Fr. **0.75**

Auch für laue Sommerabende die passende Erfrischung: das Eichbaum Natur Radler in der praktischen 0,5 Liter-Dose.

**E**in untergäriges Exportbier, nach der ältesten Lebensmittelverordnung der Welt, dem deutschen Reinheitsgebot gebraut, reines Quellwasser, viel fruchtige Zitronenfrische dank echtem Zitronensaft und die Süsse von natürlichem Zucker: Das ist ein echtes Natur Radler der Privatbrauerei Eichbaum aus Mannheim. Über 300 Jahre Brautradition stehen hinter dieser grössten Privatbrauerei Baden-Württembergs. Das verspricht vollen Biergenuss mit extra hohem «Löschfaktor».

### Frische Löschpause

Im Volg ist der neue Durstlöcher in der Dose erhältlich. Das ist praktisch für unterwegs. Die Mischung aus 45 Prozent Bier und 55 Prozent Limonade bringt mit nur 2,4 Volumenprozent Alkohol sommerliche Leichtigkeit mit vollmundigem Genuss. Natur Radler von Eichbaum: Bei soviel kühler Frische an heissen Tagen darf die Pause für einmal etwas länger dauern – nicht nur beim Strampeln!

**neu**



statt Fr. 0.90  
Fr. **0.75**

Spritzig frisch:  
Natur Radler, 0,5 l



statt Fr. 6.50  
Fr. **5.85**

Natürlicher Powersnack:  
Taste of Nature Cranberry,  
3 x 40 g







drink



  
evian.  
Live young

\* in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich



Sie ist der Deutschen liebste Wurst, die Curry-Wurst. Sie findet zu Recht auch hierzulande immer mehr Freunde.

## Des Nachbarn liebste Wurst

In Rädchen geschnitten, mit der obligaten Sauce, den Gewürzen und einem «Piekser» obendrauf in einem Schälchen serviert: Die Curry-Wurst ist Teil der deutschen Alltagskultur. Aber diese Wurst ist weit mehr als ein schneller Imbiss. Curry-Wurst als Geschmackserlebnis besteht aus der Kombination mit der Sauce. So wie die Curry-Wurst der Suttero AG im Volg. Nur beste Zutaten und Schweizer Fleisch schaffen es in eine Volg Curry-Wurst. Sie ist damit Grundlage für vielerlei herzhaft gute Wurstideen.

### Statt Bier einen Wein dazu

Die Wurst, ihre Sauce und ein Bier gehören zusammen. In ihrer Heimatstadt Berlin gibt's zu noblen Curry-Würsten aber schon mal Champagner. Besonders zum Apero darf der Gerstensaft also im Kühlschrank bleiben. Ein halbtrockener Weisswein passt hier perfekt. Je schärfer die Wurst, desto mehr «Schmackes» darf der Wein haben. Ein trockener Merlot nimmt der Wurst die Schärfe und bringt deren Aromen zur Geltung.

### Curry-Wurst im Päckli

Zutaten für 15 Stück:

1 P. Blätterteig entrollen und in ca. 8 cm grosse Quadrate schneiden. 1–2 Wursträder und 1 Kaffeelöffel Sauce auf die Mitte jedes Teigstückes geben. Teigecken über der Füllung gut zusammendrücken. Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 18–20 Min. backen.

**Tipp:** Für den glanzvollen Auftritt die Päckchen mit Eigelb bestreichen.



Ein würziges Blätterteiggebäck zum Apero – im Nu zubereitet.



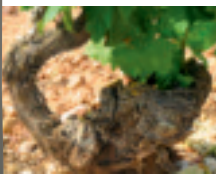
**SUTTERO** 

**Volg**

# Grosser Rioja vom grossen Weinmacher.



Cesar Fernandez, Chef-Oenologe / Winemaker von El Coto / La Tonada



## RIOJA DOCA 3 BANDAS BODEGAS LA TONADA

Mit seinem immensen Fachwissen zaubert Cesar Fernandez immer wieder grossartige Rioja's hervor. Mit äusserst selektiv durchgeführten Weinernten werden wunderbar aromatische Tempranillos eingekellert. Nach der Gärung bei konstant 25° reift der begehrte «3 Bandas» anschliessend sechs Monate im Eichenfass.

**Das Resultat:** Feine Fruchtaromen mit einer dezenten Vanillenote und einem schönen, langen Abgang. **Passt zu:** Grilladen, kräftigem rustikalem Essen, rotem Fleisch.

Dieser Wein ist evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN





# Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»



Es hat noch  
**Plätze frei!**

**Jassturnier  
Wittnau AG  
18. Juli 2015  
Anmeldeschluss: 26. Juni**

**Volg lädt zum grossen Jassturnier ein. Jetzt anmelden und Ferien in der Schweiz gewinnen.**

**O**b jung oder alt, das Jassen begeistert alle Generationen! Der Volg Jass lebt 2015 diese Tradition auf den Volg Erlebnishöfen. Gespielt wird um Tagespreise vom Hof und um Ferien in der Schweiz. Nach dem Jass verwöhnt die Bauernfamilie die Jasser mit einem feinen regionalen Essen, begleitet mit volkstümlicher Musik.

### Feines vom Hof und Ferien zu gewinnen

Die drei Bestplatzierten gewinnen Gluschtiges vom Hof. Die Sieger des Morgen- und des Nachmittagsturniers sind am 7. November ans Finale nach Baar eingeladen und spielen um Feriengutscheine im Gesamtwert von über Fr. 2000.-.

*Ein freier Stuhl steht extra für Sie bereit! Jassen Sie mit auf den Volg Erlebnishöfen und gewinnen Sie tolle Preise!*

### Jassturnier im Fricktal

Am 18. Juli macht der Volg Jass Halt in Wittnau AG. Zur Begrüssung auf dem Erlenhof spielt der Alphornbläser Franz Keller. Köbi Früh leitet das Turnier. Zum Tanz spielt das Trio Andermatt-Herzog. Das Programm sowie weitere Infos finden Sie auf [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch).

### Weitere Turnierdaten:

- 3. Oktober, Hüttwilen TG/Erlebnishof Seebachtal**
- 7. November, Morgenjass und Finale in Baar ZG/Erlebnishof Zugerland**



*Alphornbläser Franz Keller spielt zum Auftakt im Fricktal.*



*Das Trio Andermatt-Herzog, unter der Leitung der professionellen Akkordeonistin Priska Herzog, zeigt auf dem Erlenhof sein musikalisches Können.*

### Anmeldung, Regeln & Infos

Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». Gejass wird mit Deutschschweizer Karten. Ausnahme: Im Fricktal wird mit französischen Karten gespielt. Die drei Bestplatzierten vom Morgen- wie vom Nachmittagsjass gewinnen Preise vom Bauernhof und die beiden Halbtagesieger reisen am 7. November ans Finale nach Baar.

Teilnehmende: Max. 24 Personen pro Jasshalbtage, ab 16 Jahren  
Morgenjass: 9–13 Uhr  
Nachmittagsjass: 14–18 Uhr  
Kosten: Fr. 50.– pro Jasshalbtage, feines Essen inklusive.  
Anmeldung: Telefon: 058 433 55 35 / Volg Konsumwaren AG,  
Kundendienst: «Öisi Brüüch», 8404 Winterthur  
Online: [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch), Rubrik «Öisi Brüüch»



[www.facebook.com/naturena.erlebniswelten](http://www.facebook.com/naturena.erlebniswelten)

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben





# Wir halten den Regionen die Stange!

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

**Im Volg. Ist doch naheliegend.**

*Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.*

**Volg**  
frisch und fründlich



## Freizeit *Männersache*

**M**änner und Grill, kaum ein Sommer-Klischee bestätigt sich deutlicher als dieses Phänomen, wie es alljährlich bei steigenden Temperaturen zu beobachten ist. Aber ein Grill, das ist weit mehr als ein Rost über einem Feuer!

### Er kann mehr als Wurst

Jedes Gargut verlangt nach einer «Sonder-Behandlung». Hier endet das Würstchen-Drehen und beginnt die Kunst des Grillierens. Denn gemäss «Grill-Sheriff» Marcel Meier ist der Grill ein geeignetes Mittel, ein ganzes Menü zu zaubern. Vorausgesetzt allerdings, dass man(n) sich etwas vorbereitet, sein Gargut kennt und sich auf das Abenteuer «Grillieren» einlässt. Denn während Mann grilliert, darf Frau zur Abwechslung mal ausspannen und die Sonne geniessen.



*Ein Elektrogrill ist ideal für den Balkon und den schnellen Grill-Zmittag. Wichtig: genügend Leistung und eine starke Sicherung der Steckdose.*



*Der klassische Holzkohle-Kugelgrill. Ideal für delikates Grillgut und den unverkennbar rauchigen Grillgeschmack.*



*Ein Gasgrill ist schnell einsatzbereit, gibt aber wenig Grillaroma. Mit 4 Brennern und viel Ablagefläche lassen sich ganze Menüs zaubern.*



*Der Smoker bietet echtes Barbecue. Viel rauchige Noten und lange Garzeiten passen zu herzhaften, gut durchgezogenen Fleischstücken – ganz US-Style.*



**Für einmal darf man(n) ganz ungestraft mit dem Feuer spielen.**

## Eine heisse Sache

*Nebst einer reichen Auswahl an Auf- und Beilagen sowie «Treibstoff» für durstige Grillmeister gibt es im Volg auch Grillutensilien wie Holzkohle und Brennhilfen. Diverse Grillmodelle findet man dazu in der Landi.*



### TIPPS

Für Grill-Sheriff Marcel Meier ist Grillieren Hauptsache. Er führt ein Grill-Fachgeschäft und bietet dazu Kurse und Workshops an. [www.grill-sheriff.ch](http://www.grill-sheriff.ch)

- **Grillieren ist eine Zubereitungsart**, die sich für unzählige Gerichte, von der Vorspeise bis zum Dessert, verwenden lässt.
- **Welcher Grill der richtige ist**, hängt vom Verwendungszweck, der Einsatzhäufigkeit und natürlich von den persönlichen Präferenzen ab.

- **Als Faustregel gilt: je schwerer der Grill, desto besser seine Qualität.** Dazu kommt der Support, der nach dem Kauf zu erwarten ist. Es ist ein wenig wie beim Autokauf, fahren tun sie alle, aber wie und wie lange ist die Frage.
- **Nebst dem Grill empfehlen sich** Handschuhe, eine Grillzange für das Gargut, eine für das Feuer (Kohlezange), eine kräftige Bürste und ein Fleischthermometer. Selbst der beste Profi kann nämlich nicht in das Gargut hineinfühlen.
- **Holz, Gas oder Elektro:** Entscheidend ist, was man damit tun will. Für die Geschmackskomponente ist der Kohlegrill unabdingbar. Ansonsten funktio-

nieren Gas und Elektro genauso gut. Elektrogrills sollten aber reichlich Leistung bringen.

→ **Barbecue ist nicht Grill!** Beim BBQ wirken indirekte Hitze und Rauch auf das Gargut – idealerweise über Stunden, das gibt viel Aroma. Grillieren geht mit direkter Hitze und ist relativ schnell.

→ **Mann soll sich nicht zu schade sein**, etwas dazulernen. Bücher, oder viel kurzweiliger, Grillkurse, vermögen selbst versierten Grillmeistern den Horizont der Grillwelt zu erweitern. Mit Freunden macht's besonderen Spass.

# DIE **TOBLERONE** KANTONS-WAHL



**AKTION!**  
29.06. –  
05.07.2015

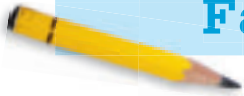


LIEBLINGSKANTON WÄHLEN UND GEWINNEN  
**WWW.TOBLERONE-CANTON.CH**

Hinweis: Die Sorten Crushed Corn, Almond, White und Dark sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# Familienpreis/Hausmarke



Ferienzeit ist Lagerzeit und bedeutet Kochen für viele hungrige Mäuler. Gut gibt es ganz nah im Volg-Dorfladen günstige Familienpreis-Produkte.

Einfach in grösseren Mengen kochen, herzhaft gut und budgetkonform? Mit den Familienpreis-Produkten ist das kein Problem.



## Ein Ferien-Menüplan günstig und gut



Für Sie zusammengestellt ein Wochenmenüplan, der allen passt.

Wochenmenüplan für hungrige Mäuler «Lenzerheide 2015»

	Z'mittag	Z'nacht
Sa	Ghackets mit Hörnli	Gschweltti & Chääs
So	Polenta & Savelat-Ragout	Fotzelschnitten
Mo	Nizza Salat	Spaghetti-Bolognese
Di	Nasi Goreng	Schwedischer Blechkuchen
Mi	Wander-Lunch	Raclette
Do	Äglersuppe	Fleischkäse, Rösti, Spiegelei
Fr	Ratatouille & Blech-Pommes-Frites	Risotto
Sa	Heimweglunch	

**Z'morge jeweils:** Brot, Milch, Butter, Konfi, Brotaufstrich, Schoggimilchpulver, Corn Flakes, Müesli-Mix, Schinken, Käse, Instantkaffee, Orangensaft.

Getränk: Selbst gemachter Eistee aus Hagebutten-, Pfefferminze- und Früchtetee, Zitronen  
Knabberzeugs für zwischendurch: Getreide-Stengel, Obst.

Ferien oder ein Zeltlager bedeuten einen grossen logistischen Aufwand: Sack und Pack will bestens ausgesucht und transportiert, Kinder und Kegel wollen gut untergebracht und versorgt werden. Gute Planung ist darum das A und O. Da ist es umso erfreulicher zu wissen, dass grosse, sperrige Proviantvorräte zu Hause bleiben dürfen. Denn für einen abwechslungsreichen Menüplan für jeden Geschmack gibt es alles vor Ort, ganz nah und frisch im Volg-Dorfladen zu kaufen.





# Wir kennen unsere Milchlieferanten persönlich – und die Bauern auch.



Pirmin Strüby von der Ibergeregge liefert die Milch von Kuh Pepsi ans Schwyzer Milchhuus, wo diese zu feinsten Pastmilch mit einem reinen, unverwechselbaren Geschmack verarbeitet wird.

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Schwyzer Milchhuus AG, Schützenstrasse 7, CH-6430 Schwyz, [www.milchhuus.ch](http://www.milchhuus.ch), [info@milchhuus.ch](mailto:info@milchhuus.ch)



# Familienpreis/Hausmarke

Das Rezept für  
«Ghackets mit  
Hörnli» finden Sie  
auf der Volg-  
Rezept-Datenbank.  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## Familienpreis für die Familienpackung

Ob Familienferien oder Lagerleben, Ferien in der Gruppe machen grossen Hunger. Mit Volg-Familienpreis-Produkten hat man einen guten Proviantvorrat und Grundstock für alle Fälle und zum budgetfreundlichen Preis. Gut ist zudem, dass mit Volg-Familienpreis-Produkten auch für zwischendurch etwas Gesundes in der Küche zu finden ist. Dann reicht das Sackgeld bis zum Lagerende, etwa für die Postkarten an die Zuhausegebliebenen.

## Der Dorfladen ist für Sie da

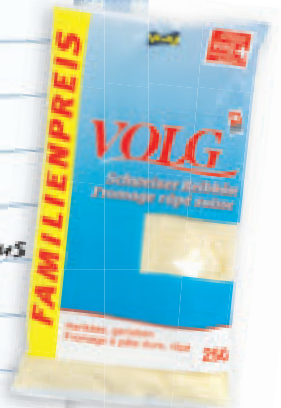
Mag der Volg-Dorfladen noch so klein sein, Sie finden dort alles, was es braucht. Melden Sie sich für grösseren Bedarf rechtzeitig bei der Ladenleiterin. Der Volg-Laden wird täglich beliefert, hier wird man auf Ihre Wünsche und den grösseren Mengenbedarf eingehen können – frisch und fründlich, auch in Ihren Ferien.

Ein Klassiker für  
sich ist «Ghackets  
mit Hörnli».

Ghackets  
mit Hörnli

für 8 P.

- 1 kg Familienpreis  
Hackfleisch
- 1 kg Familienpreis  
Hörnli
- 2 Dosen Volg Apfelmus  
Tomatenpüree
- 2 Zwiebeln
- 2 Rüebli
- 1 Sellerie





**GEWINNE**

**TICKETS FÜR EIN  
EXKLUSIV-KONZERT MIT**

**JESSIE J &**



\* In kleineren Volg-Filialen nicht erhältlich.

**MEHR INFORMATIONEN AUF DEN TEILNEHMENDEN TUC-PACKUNGEN ODER UNTER  
[WWW.TUCRHYTHM.COM](http://WWW.TUCRHYTHM.COM)**




**Volg**

Barbara Dürr,

NATURENA Erlebnishof Werdenberg

## «Ein himmlischer Hingucker»

### Meine Rezept-Geschichte

Mein Beerenraum-Dessert mag ich besonders, weil es sich gut vorbereiten lässt und in kleinen Gläsern abgefüllt sehr dekorativ aussieht. Dadadurch eignet es sich z. B. auch hervorragend als Mitbringsel für die nächste Gartenparty! Für 6 bis 8 Personen verrühre ich 250 g **Mascarpone**, 250 g **Magerquark**, 100 g **Zucker** und 1 P. **Vanillezucker**. Danach schlage ich 400 g **Rahm** steif und ziehe ihn darunter. Nun gebe ich die Hälfte der Creme in eine flache Schüssel. Darauf verteile ich die zuvor gewaschenen und zerkleinerten 500 g **Beeren** und decke sie mit der restlichen Creme zu. Nun gebe ich 100 g **Mandelblättchen**, 5 zerbröselte **Petit Beurre Biscuits**, 2 EL **Zucker** sowie 2 EL **Butter** in eine Pfanne und röste die Zutaten, lasse sie anschliessend abkühlen und gebe sie vor dem Servieren über die Creme. «Mmmh...», das schmeckt gut und macht sich ganz toll!

Schöne Maigrüsse

Barbara



Beerenraum: fein, appetitlich und schnell gemacht.

### Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

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

## NATURENA Quiz

### Frage des Monats Juni

Welches ist die beliebteste Glace-Geschmacksrichtung der Volg-Kunden?

- a) Erdbeere
- b) Vanille
- c) Schokolade

**Tipp:** Die richtige Antwort finden Sie in Ihrem Volg-Laden im Monat Juni beim Tiefkühlregal.

**Mitmachen und gewinnen!** Jeden Monat verlosen wir unter den richtigen Antworten 50 x 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.–. Teilnahme online vom 1.–30.6. unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

50x

Geschenk Gutschein  
Bon Cadeau  
**50.-**

# UHU®

## Ab sofort auch in Ihrem **Volg!**

(in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich)



enthält  
identische Rezeptur wie  
UHU Sekundenkleber Supergel,  
Testieger «Kassensturz»,  
März 2015

### Im Falle eines Falles – UHU

## ZIP Anzündhilfen ideal für jede Grillparty...



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



\*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



Handwerk hat goldenen Boden, heisst es. Gar das gesamte Farbspektrum bietet das kreative Handwerk, wie es im Juli auf den Erlebnishöfen zu finden ist.

# Handwerk für Freizeit und Garten



**Fricktal:**  
Königinnenfigur

- ① Fr, 03.07.15, 9–18 Uhr
- ② Sa, 04.07.15, 9–18 Uhr

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

**Programm:** Aus Modelliermasse wird eine anmutige Königin in Form gebracht, glatt geschliffen und ihr mittels Acrylfarbe ein porzellanartiges Aussehen verpasst. Aber erst das Blattgold auf Kleid und Krone bringt die Erscheinung zum Strahlen. Jetzt benötigt Ihre Königin (ca. 20 cm hoch) nur noch einen Thron. Mittels eines Metallsockels schwebt sie erhaben in den Lüften und grüsst majestätisch von weitem.

**Teilnehmer:** 14 Personen ab 16 Jahren

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

**Mitbringen:** Baumwolltuch, ein Konfitürenglas, wer hat: Modellierwerkzeug für Tonarbeiten.

**Leitung:** Daniela Häbig, Freiburg (D)

**Preis:** Fr. 140.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Königinnenfigur inklusive.



**Seebachtal:**  
Sommerglas-Geschichten

- ① Sa, 11.07.15, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 11.07.15, 14–18 Uhr\*

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

**Programm:** Stimmungsvoll flackern-des Kerzenlicht in lauen Sommernächten: In diesem Workshop stellen Sie mit wenigen Tricks Flaschenlampen und Glaslichter aus Altglas her. Mithilfe eines Gasbrenners wird der Boden einer Flasche gesprengt, die Kanten geschliffen und der Glaskörper nach eigenem Gusto und Farbempfinden mit bunten Nuggets beklebt. So entstehen ein persönliches Hängewindlicht und zwei bis vier Teelichter.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 16 Jahren

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

**Mitbringen:** Zwei weisse oder helle Weinflaschen und ein paar Gurkengläser ohne Etiketten.

**Leitung:** Elisabeth Fuchs, Suhr, www.ausaltglas.ch

**Preis:** Fr. 100.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie die Hängevorrichtung und das Material für Ihre Glaswerke inklusive.

\* in den Kurszeiten ist eine Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.



**Werdenberg:**  
Sandsteinblatt

- ① Fr, 03.07.15, 9–17 Uhr
- ② Sa, 04.07.15, 9–17 Uhr

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

**Programm:** Nach den organischen Vorgaben eines Blattes können Sie mit Hammer und Meissel einen Stein formen, der im Garten, auf der Terrasse oder im Wohnbereich seinen neuen Platz finden wird. Nach der Bearbeitung des Sandsteins kann die Schale entweder bepflanzt werden, dient den Vögeln als Bad oder wird zum persönlichen Kunstwerk.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 16 Jahren

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

**Mitbringen:** Schreibzeug und Notizpapier. Wenn vorhanden: Handschuhe und Schutzbrille.

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

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



**Zugerland:**  
Flippige Strandtasche

- ① Fr, 10.07.15, 9–16 Uhr
- ② Sa, 11.07.15, 9–16 Uhr

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

**Programm:** Nähen Sie sich eine individuelle Strandtasche. Die Tasche (40 x 40 cm) aus Baumwollstoff ist gefüttert und mit einer Innentasche sowie einem Reissverschluss versehen. Als Besonderheit können Sie ein eigenes Fotomotiv oder ein von der Kursleiterin zur Verfügung gestelltes Sujet auf die Tasche applizieren – wie zum Beispiel diesen süssen Mops.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 14 Jahren mit Kenntnissen im Umgang mit einer Nähmaschine.

**Mitnehmen:** Funktionstüchtige Nähmaschine.

**Leitung:** Natalie Frick, Zürich, www.deuschwo.ch

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

**Hinweis:** Mit der Kursbestätigung erhalten Sie von der Kursleiterin alle Informationen bezüglich Fotomotive und Auswahl der Stoffe.



www.facebook.com/naturena.erlebnishofen

**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:** 18. Juni 2015

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



# Feiner Teigwarensalat

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

## ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Teigwaren (z.B. Fusilli)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Peperoni
- 1 rote Peperoni
- 2 Tomaten
- 3 CHIRAT Gurken
- 200 g Frischkäse
- 3 EL KRESSI Essig Kräuter
- 3 EL Wasser
- Salz & Pfeffer



- 1 Teigwaren bissfest kochen, in ein Sieb geben und abkühlen lassen.
- 2 Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und würfeln. Gewürzgurken fein würfeln.
- 3 Frischkäse und KRESSI Essig Kräuter glattrühren, Schnittlauch, Zwiebelwürfel und gut abgetropfte Teigwaren dazugeben. Peperoni und Tomatenwürfel vorsichtig unter den Teigwarensalat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat durchziehen lassen.

Weitere feine Rezepte auf [www.chirat.ch](http://www.chirat.ch)



**chirat** Gehört einfach dazu!

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# FEUER FREI!

## ... für Züger Grillkäse!



www.konturonline.ch



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

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

\* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



## VORSCHAU

## 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

## FLEISCH FÜR FEINSCHMECKER

Fleischliebhaber kommen an diesem Kurs voll auf ihre Kosten. Allerhand tierisch gute Stücke landen in der Pfanne oder im Ofen. Nebst kleinen und grossen Klassikern gibt es gewiss auch das eine oder andere Stück kennenzulernen – vielleicht ein Rib-Eye, Côte de Bœuf oder Wildschweinkotelett? Lassen Sie sich überraschen, welche Fleisch-Spezialitäten die Koch-Profis für Sie ausgesucht haben. Mit Beilagen, Saucen und Gewürzbutter ein fleischiges Festmahl!

14. OKTOBER IN AARAU

20. OKTOBER IN OERLIKON

20. OKTOBER IN GOSSAU

27. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Apero, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person (Kurse Wine & Dine sowie Fleisch für Feinschmecker Fr. 150.–). Anmeldungen über die Volg-Homepage oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben.

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

# Gongschlag zum Wok-Kurs



Unsere Kurse sind begehrt. Melden Sie sich so früh wie möglich für den Wok-Kochabend an.

Er kann all das, wofür man in der Küche mehrere Pfannen braucht. Der Wok hat es in sich und verdient deshalb volle Anerkennung! Also raus mit ihm aus dem Kasten und rein mit Ihnen ins Kochvergnügen. Nach diesem Kurs geben Sie Ihre Wunderpfanne nicht mehr aus der Hand. Denn gewusst wie, zaubern Sie 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.

## Allerhand asiatisch aus dem Wok



### COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

24. Juni, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch) oder  
Telefon 062 823 52 92  
Cookuk  
Schachenallee 29  
5000 Aarau  
E-Mail: [mail@cookuk.ch](mailto:mail@cookuk.ch)



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

1. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.peters-kochschule.ch](http://www.peters-kochschule.ch)  
oder Telefon 071 383 27 17  
Peter's Kochschule  
Tellstrasse 4b  
9200 Gossau SG  
E-Mail:  
[info@peters-kochschule.ch](mailto:info@peters-kochschule.ch)



### CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

7. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch) oder  
Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
E-Mail:  
[info@culinea-kochstudio.ch](mailto:info@culinea-kochstudio.ch)



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

7. Juli, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.tatort-kochschule.ch](http://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](mailto:info@tatort-kochschule.ch)

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





# extrême

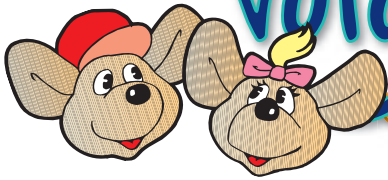
SORGEN SIE FÜR HEISSE TAGE VOR!  
JETZT **20% AKTION**

CHF 9.50 statt CHF 11.90  
vom 22.06. - 28.06.2015





Freizeit



# volgi & volgine

## Ein genialer Couple), diese verkehrt gemachten Glaceschalen



Für den Glaceschalen-  
Teig braucht es:

- 80g Puderzucker
- 80 g Mehl
- 1 Eiweiss
- 1 dl Milch

Volgi & Volgine haben eine feine Glace gegessen. Schade, dass immer ein Rest davon am Schluss in der Schale kleben bleibt. Wäre doch toll, wenn man die Schale einfach gleich mitessen könnte? Kann man! Wir backen uns einfach welche!

1



Wir machen einen «Hüppen-Teig». Dieser wird nicht weich von der Glace. Dazu musst du ein Ei aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiss trennen. Da hilft vielleicht ein Erwachsener. Dann das Eiweiss und alle Zutaten in eine Schüssel geben und umrühren, bis ein gleichmässiger, flüssiger Teig entsteht. Stelle ihn zum Ruhen 1 Stunde in den Kühlschrank.

2



Streiche den Teig mit einem Löffel dünn zu runden «Blätzen» auf ein Backpapier aus. Die «Teigblätzen» sollten so gross sein, dass sie später über deine Muffinform passen.

3



Backe deine «Teigblätzen» bei 180 °C nur 5 Minuten im Ofen.

Der Rand darf leicht braun werden. Jetzt ist der Teig fest, aber noch weich. Nimm eine umgekehrte Muffinform, fette sie aussen (!) leicht ein und lege den «Teigblätz» darüber.

Drücke ihn mit einer zweiten Muffinform fest. Kurz warten, dann kannst du deine Glaceschale aus der Form nehmen. Mhhh jetzt mit Glacekugeln füllen und, ... nein hier geht's nicht mehr weiter, wir gehen jetzt Glace schlecken!

4



## Tipp:

Keine Zeit, kein Teig, kein Backofen? Nimm doch einfach eine Frucht, die du mit einem Aushöhl-Löffel aushöhlst, zum Beispiel eine Orange oder eine harte Nektarine, und fülle sie mit Glace.





Welches ist Ihr  Biscuit?



Sagen Sie es uns auf [www.kambly.ch](http://www.kambly.ch)

**LeFruit mit Schweizer Früchten**

+++++++ Jetzt probieren ++++++



\* je kleinerer Inhalt umso länger haltbar





**Hurra, hurra, die Beeren sind da! Aus Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren lässt sich vieles zaubern. Ausserdem stecken viele Vitalstoffe in den kleinen Früchtchen.**



**D**en Erntestart der ersten reifen Erdbeeren haben wir hinter uns. Nun geht's los mit der Himbeersaison, die uns in den Sommer begleitet, zusammen mit den Brombeeren. Diese kleinen Früchte treffen Sie zurzeit entweder beim Volg, im eigenen Garten, in den Kulturplantagen zum Selberpflücken oder sogar am Wegrand und im Wald an. In Sachen Inhaltsstoffe sind sie aber eigentlich ganz gross, denn sie besitzen wenig Kalorien, dafür reichlich Vitamin C, Mineral- und Ballaststoffe. Das macht sie zum idealen Dessertlieferanten.

### Süss-saure Versuchung

Wer Beeren gerne roh mag, kombiniert sie am besten mit Milchprodukten. So kommt der Fruchtgeschmack gut zur Geltung. Aus Beeren lassen sich feine Cremes sowie Torten, Konfitüre, Glaces, Frappés, Muffins und so weiter zubereiten. Feine Smoothies spenden während einer Pause neue Energie genauso wie Sirup, da bleibt kein Hals trocken. Aber auch in Salaten setzen die Beeren farbige Akzente. Sie sind eben echte Alleskönner und lassen sich auch gut konservieren.

*Rein in die Konserve: Einen Strohhalm durch den Deckel ziehen und den Beerensirup als Partykracher kühl servieren.*

### Beerensirup mit Vanille

Zutaten für 1,5 l:  
500 g **Erdbeeren**, 500 g **Himbeeren** und 500 g **Brombeeren** rüsten, in einen Topf geben, knapp mit **Wasser** bedecken. Aufkochen und durch ein Sieb streichen. Beerensaft mit 1 kg **Zucker** und 20 g **Zitronensäure** vermischen. Eine aufgeschnittene **Vanilleschote** dazugeben, alles aufkochen und ca. 20 Min. leicht sieden lassen. Durch ein Passiertuch giessen, in saubere, heiss ausgespülte Flaschen füllen und gut verschliessen.  
Zubereitung: 1 Std.

*Feine Beeren: im Volg, im Wald oder beim Händler in Ihrer Nähe zu finden.*



#shareakiss



share a kiss.

Heute schon geküsst?





## Tomatensalat mit Basilikum-Croûtons



Zutaten für 4 Personen:  
 8 Ramati-Tomaten  
 4 Toastbrot-scheiben  
 1 TL Butter  
 1 EL Basilikum-Pesto  
 ½ Zwiebel  
 3 EL Aceto Balsamico  
 3 EL Olivenöl  
 2 P. Sbrinz-Rollen  
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten in feine Scheiben schneiden und beiseite stellen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Toast-Würfel darin anrösten, leicht auskühlen lassen. Pesto unter die Croûtons mischen und ebenfalls beiseite stellen.
2. Zwiebeln, Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Sbrinz ausrollen, abwechslungsweise mit Tomatenscheiben auf vier Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Croûtons garnieren.

Zubereitung: 30 Min.



## Aprikosen-Röster mit Heida-Sabayon

Zutaten für 4 Personen:

750 g Aprikosen, halbiert-entsteint	1 Vanilleschote
80 g Zucker	4 Eigelb
1 Zitrone (Saft und ½ Schale)	120 g Zucker
1 Zimtstange	2 dl Heida, Walliser Weisswein

Zubereitung:

1. Backofen auf 120 °C vorheizen. Aprikosen mit Zitrone, Vanilleschote und Zimtstange vermengen und in eine Backform geben. Die Backform mit Alufolie dicht verschliessen und im Ofen ca. 40 Min. garen.
2. Eigelb und Zucker in einer Rührschüssel cremig rühren. Schüssel in ein heisses Wasserbad stellen. Heida zur Eimasse giessen, mit dem Schwingbesen kräftig schlagen, bis die Creme ungefähr das Doppelte an Volumen erreicht hat und sehr schaumig ist.
3. Aprikosen aus dem Ofen nehmen, Zimt, Vanilleschote und Zitronenschale wieder entfernen. Aprikosen in ein Glas anrichten, Sabayon darübergeben und sofort servieren.

Zubereitung: 50 Min.

## Couscous mit Aprikosen

Zutaten für 4 Personen:

450 g Couscous	4 Tomaten, in Würfel geschnitten
2 EL Olivenöl	1 Zitrone, Saft und Zesten
2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten	1 Bd. Peterli
300 g Aprikosen, halbiert-entsteint	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Couscous gemäss Verpackung zubereiten und warm stellen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Aprikosen dazugeben und unter ständigem Rühren glasig dünsten. Mit Zitronensaft ablöschen und etwas einkochen.
3. Tomatenwürfel, Zitronenzesten und gehackten Peterli dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Leicht einkochen, über den Couscous geben und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

## Aprikosen-Kaltschale



Zutaten für 4 Personen:

250 g Aprikosen, halbiert-entkernt
20 g Zucker
0,5 dl Portwein
½ Fenchel
1 EL Zitronensaft
4 Erdbeeren
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwei Aprikosen-Hälften beiseitelegen. Übriges Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In einer Pfanne Zucker schmelzen, mit Portwein ablöschen. Aprikosenwürfel und 2,5 dl Wasser dazugeben. Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Fein pürieren und abkühlen lassen.
2. Fenchel in feine Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft, Salz und etwas Zucker in einer Schüssel gut mischen. Erdbeeren waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
3. Aprikosen-Kaltschale und Fenchelstreifen in tiefen Tellern verteilen. Mit Aprikosen- und Erdbeerscheiben garnieren und servieren.

Zubereitung: 35 Min. + 2-3 Std. kalt stellen



# DON PASCUAL

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

CHF 12.40/75cl  
statt 15.50

CHF 14.40/75cl  
statt 16.95

Aktion gültig vom 8. bis 13. Juni 2015

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

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

Über 300 Jahre Weinkultur

**SCHULER**  
ST. JAKOBSKELLEREI 1694

**COCKTAIL**  
**PASSOÃ**  
**-BRAZIL-**

4 cl DE PASSOÃ – 3 cl DE VODKA  
9 cl DE JUS DE CRANBERRY

**PASSOÃ**  
THE PASSION DRINK

MADE WITH  
PASSIÃO FRUIT JUICE  
FROM BRAZIL



## Gratiniertes Schweinssteak mit Kräuterreis

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinssteaks
- 2 Tomaten
- 4 Sch. Raclette-Käse
- 2 TL Senf
- 1 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer

### Für den Kräuterreis:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 160 g Langkornreis
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 dl Gemüsebouillon
- ½ Bd. Peterli
- ½ Bd. Basilikum
- ½ Zitrone

### Zubereitung Steaks:

1. Steaks mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter beidseitig anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
2. Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Steaks verteilen. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Raclette-Käse belegen.
3. Mit dem Backofengrill bei 220 °C ca. 8–10 Min. überbacken.

**Zubereitung: 30 Min.**

### Zubereitung Kräuterreis:

1. Zwiebeln mit dem Reis im Sonnenblumenöl glasig dünsten. Bouillon dazugeben, aufkochen und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.
  2. Kräuter hacken und die Zitrone auspressen. Alles unter den fertigen Reis mischen und zu den Steaks servieren.
- Zubereitung: 30 Min.**



## Gefüllte Tomaten

### Zutaten für 4 Personen:

- 8 Tomaten, ausgehöhlt
- 20 g Butter
- 30 g Zwiebeln, gehackt
- 150 g Ebley
- 2,3 dl Gemüsebouillon
- 200 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 1 dl Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in Butter andünsten, Ebley und Gemüsebouillon dazugeben, ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. Blattspinat darunter mischen, aus Milch und Eiern einen Guss herstellen und ebenfalls unter die Ebley-Spinatmasse mischen, abschmecken und in die Tomaten füllen.
3. Tomaten in eine Gratinform stellen und im Ofen bei 175 °C 45 Min. backen.

**Zubereitung: 1 Std.**



## Tomatennudeln mit Trauben-Specksauce

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Knöpfliemehl
- 100 g Hartweizengriess
- 3 Eier, aufgeschlagen
- 0,5 dl Olivenöl
- 2 EL Tomatenpüree

### Für die Sauce:

- 8 Tr. Frühstücksspeck
- ½ TL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Sultaninen, in 1 dl Weisswein eingeweicht
- 1 Peperoncino, fein geschnitten
- 2 TL Mehl
- 3 dl Halbrahm



### Zubereitung:

1. Mehl und Hartweizengriess in eine Knetmaschenschüssel geben. Die restlichen Zutaten beifügen und mit dem Knethaken zu einem festen Teig kneten. Je nach Konsistenz muss während dem Kneten noch etwas Wasser beigefügt werden. Teig 1 Std. ruhen lassen. Den Teig durch eine Nudelmaschine drehen oder mit dem Wallholz dünn ausrollen und in Tagliatelle-Form schneiden (ca. 0,5 cm breit).
2. Speck fein schneiden, knusprig braten, herausnehmen. Öl erhitzen, Zwiebeln, Sultaninen und Peperoncino andünsten. Speck beigegeben, alles mit Mehl bestäuben. Mit Weisswein ablöschen und kurz einreduzieren. Rahm dazugeben und abschmecken.
3. Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Kurz abschrecken, mit der Sauce mischen und servieren.

**Zubereitung: 1 Std.**

**Tipp:** Mit Parmesanspänen garnieren.

# Wenn Soft Skills gefragt sind:



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

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## DAS ABC FÜR GESUNDE ZÄHNE BEGINNT MIT E.

Profitieren Sie von der grossen Aktion auf  
ausgewählte elmex® Produkte vom 1.6.–6.6.2015.  
Solange Vorrat

elmex®. Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.





## Walliser Brotauflauf



### Zutaten für 4 Personen:

300 g Roggenbrot  
1 dl Weisswein  
4 Tomaten, in Scheiben  
1 Bd. Basilikum  
120 g Raclette-Käse, in Scheiben  
Salz, Pfeffer, Paprika

### Zubereitung:

1. Brot in Scheiben schneiden, die Hälfte in eine Gratinform legen und mit Wein beträufeln. Ein paar Käse-, dann einige Tomatenscheiben auf das Brot legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikumblättchen belegen.
2. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken und diese ebenfalls mit Weisswein beträufeln. Restliche Tomaten- und Käsescheiben darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 30 Min. backen. Mit Paprika bestreuen und servieren.

**Zubereitung: 45 Min.**

## Sommerfondue

### Zutaten für 4 Personen:

1 P. Gerber-Fondue à 800 g	1 Pr. Oregano, getrocknet
400 g Tomaten, geschält und entkernt	2,5 dl Weisswein (Fendant)
1 TL Butter	2 TL Maisstärke
1 Pr. Basilikum, getrocknet	700 g Kartoffeln, festkochend

### Zubereitung:

1. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Im Caquelon Butter erhitzen, Tomaten darin andünsten. Getrocknete Kräuter dazugeben und mit Wein ablöschen.
2. Käse mit Maizena vermischen, ebenfalls ins Caquelon geben und unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken und aufs Rechaud stellen.
3. Kartoffeln nach Wunsch schälen, je nach Grösse noch etwas klein schneiden und heiss auftischen.

**Zubereitung: 45 Min.**

**Tipp:** Zum Eintauchen eignen sich auch Aprikosen und Trauben. Menge je nach Bedarf.



# POLISH

## SINCE 1927



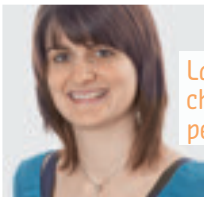
20 INTERNATIONAL AWARDS  
SINCE THE ORIGIN OF WYBOROWA



DRINK RESPONSIBLY

## In solid rumantsch

La tomata è ina verdura tut auter che lungurusa. I dat strusch in'otra che vegn duvrada per uschè differentas spaisas sco ella. Davent da la salata da tomatas e la schuppa fin a la sosa per ils spaghettis. Ma i dat là anc ina sosa tut speziala. La sosa deriva probablmain da l'Asia e l'emprima giada ch'ella è vegnida documentada en



La sosa  
ch'è buna  
per il cor

l'Europa la numnav'ins catchup. Oz na pon ins betg pli imaginar ina chasada senza ketschup. Intgins da nus na dovran il ketschup betg mo per in bun toc charn dal grill u ils pomfrits, mabain per quasi tut quai ch'els mangian.

Jau sun m'interessada in pau per il ketschup ed hai chattà insaquants fatgs interessants davart la sosa. Savevas Vus p.ex. ch'ina gronda purziun ketschup cuntogna var quatter quadrels da zutger? E che ketschup na cuntogna betg mo zutger, mabain era vitamin c e licopen. Licopen è in antioxidant natiral e duai proteger las avainas e prevegnir a malsognas dal cor. Sco gia ditg deriva la noziun ketschup probablmain da l'Asia. Il num englais sa basa forsa sin il pled chinai kē-tsiap, il num per ina sosa da peschs fermentads. Ed anc ina buna nova: gliued ch'è allergica da tomatas po tuttina mangiar ketschup. Ils allergens en las tomatas vegnan destruids cun stgaudar ellas.

La proxima giada datti tar mai pia ina purziun vitamin c e licopen tar ils pomfrits. E tar Vus?

*Marina Wyss*  
Marina Wyss

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass • • •

#### • • • nur noch wenige Plätze frei sind, um bei Volg hinter die Kulissen zu schauen?

Jeweils am ersten Montag des Monats gibt es noch wenige Gelegenheiten, um auf unseren Rundgängen Einblick in unsere Frischdienste in Landquart und Oberbipp zu nehmen. Sie sind herzlich eingeladen zu einem Besuch allein, zu zweit, mit der ganzen Familie oder Ihrem Verein.

Im Volg Frischdienst Oberbipp oder im Frischdienst Landquart begrüßen wir Sie zu einem Kurzfilm über das Unternehmen, ehe Sie sich auf den einstündigen spannenden Rundgang begeben. Vor der Verabschiedung geniessen Sie noch einen feinen Imbiss.

#### Volg-Rundgänge 2015

Die Besichtigungen der Frischdienste Landquart und Oberbipp finden an folgenden Daten jeweils um 16 Uhr und 17.30 Uhr statt. Dauer: ca. 2 Std. (inkl. Verpflegung):

**Montag, 6. Juli\*, Montag, 3. August\*, Montag, 7. September\*, Montag, 5. Oktober\*, Montag, 2. November\*, Montag, 7. Dezember, \*Oberbipp bereits ausgebucht.**

*Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt.*

*Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung leider nicht geeignet.*

#### Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

Via Internet: [www.volg.ch/aktuell/volg-rundgaenge](http://www.volg.ch/aktuell/volg-rundgaenge);  
via Telefon: Tel. 058 433 55 24 (Mo bis Do);  
via E-Mail: [corinne.hofmaenner@volg.ch](mailto:corinne.hofmaenner@volg.ch);  
oder schriftlich an Volg Konsumwaren AG,  
z.Hd. Frau Corinne Hofmänner,  
Sekretariat Frontservice, Postfach 344,  
8401 Winterthur.



## Gewinnen mit NATURENA



Die Gewinnerin des NATURENA-Jahreswettbewerbs, Vreni Ochsenbein (Mitte) bei der Preisübergabe mit Tamara Scheibli, Volg-Bereichsleiterin Kommunikation/PR (l.), Marina Nussbaumer (2.v.r.) Ladenleiterin Volg Hirzel und zwei Mitarbeiterinnen.

Mit Fr. 1000.- Taschengeld kann man so einiges machen: einen neuen Küchentisch kaufen, sich ein Massage-Abonnement gönnen, in die Ferien fahren und, und, und. Man kann damit aber auch viele feine Lebensmittel im Volg kaufen. So auch die Gewinnerin des NATURENA-Jahreswettbewerbs 2014: Sie gewinnt Volg-Gutscheine im Wert von Fr. 1000.-. Aus den vielen Einsendungen hat das Los Vreni Ochsenbein aus Hirzel zur Hauptgewinnerin gekürt. NATURENA und Volg gratulieren herzlich und wünschen jetzt schon guten Appetit!

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Die Hotpans von Kuhn Rikon im Wert von je Fr. 159.- gehen an Rudolf Bär aus Wädenswil, Madeleine Stadelmann aus Neftenbach, Marlis Arnet aus Niederrohrdorf, Claudia Schneider aus Giebenach, Theres Keller aus Wettingen, Hanspeter Bänziger aus Eichberg, Heidi Schawalder aus Romanshorn, Otto Güntert aus Mumpf, Marlène Bleuler aus Niederweningen, Willi Born aus Lotzwil, Verena Haigis aus Wittenbach und Fritz Dornbierer aus Abtwil.

Lösungswort 4/15: «Schattenschoenheiten»

Auflösung des Knorr-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 3/15: Antwort C, Thayngen.

Die Gewinnerin des Hauptpreises, Marie-Louise Marazzato, bei der Preisübergabe mit Michel Rahm (r.), Key Account Manager Unilever Schweiz GmbH, und Aldo Toniazzo, Produktmanager Food, Volg Konsumwaren AG.



## Gewinnen mit Knorr

Den 1. Preis, ein Stomer E-Bike Model ST1 im Wert von Fr. 5000.-, gewinnt Marie-Louise Marazzato aus Steckborn. Den 2. bis 22. Preis, ein Gletscherausflug nach Engelberg-Titlis inkl. Gletscher-Sessellift Ice Flyer (gültig bis Mitte Oktober 2015) im Wert von je Fr. 101.-, gewinnen Klaus Ruf aus Madiswil, Irma Züger aus Schübelbach, Silvia Egger aus Goldach, Barbara Banz aus Lohn, Caroline Ruprecht aus Zimmerwald, Ursula Siegrist aus Staufen, Margrit Schurter aus Thun, Björn Amman aus Berg, Maria Bühler aus Trübbach, Lisa Gerber aus Rifferswil, Daniela Maissen aus Walde, Lilian Schatzmann aus Weisslingen, Maria Pfister aus Bischofszell, Marianne Bähler aus Seftigen, Ruth Fehr aus Frümisen, Linda David aus Zürich, Alois Wartenweiler aus Grüningen, Matthias Regli aus Uster, Hanspeter Lüthi aus Buswil, Kurt Verardo aus Rümlang und Monika Schneebeli aus Müllheim-Dorf. Weitere 49 Personen gewinnen ein Knorr-Überraschungspaket im Wert von je Fr. 50.-.

## De grünen Duume



Der Garten-Frühlingsputz fällt auf den Monat Juni. Verblühte Blüten und Stauden brauchen regelmässige Säuberung, damit sie möglichst lange nachblühen. Nun lösen sich auch die vergilbten Blätter der Zwiebelblumen, die Sie auszupfen sollten, während die Zwiebeln in der Erde bleiben. Raus aus der Erde muss auch das wuchernende Unkraut – so mühselig es auch ist.

Im Juni wollen Schädlinge den Blumen und Pflanzen an die Wäsche, deshalb sollten Sie diese untersuchen und von einem allfälligen Befall befreien. Wie? Ungeziefer

gehört mit dem Wasserstrahl abgespritzt, auf den Blättern zerdrückt und als Blatt ausgepflückt. Kalter Rainfarn-, Wermut- oder Rhabarberblätter-Tee schützt den Garten vor Schädlingen. Sie können Ihre Pflanzen und Blumen damit spritzen. Ebenfalls Schutz bieten aufgehängte, alte CD's. Der Rasen kriegt nun regelmässig Besuch vom Rasenmäher. Im Juni empfiehlt es sich ausserdem, den Rasen noch einmal zu düngen und bei Trockenheit zu wässern. Schneiden sollen und können Sie jetzt auch die vielen Blumen, aus denen Sie wunderschöne Natursträsse machen können.

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

## Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 07/15 erscheint am 25. Juni 2015



Abends bunt und leicht aufgetischt

So bleibt Ihr Sommerfest vom Anfang bis zum Schluss heiter: Gute Gesellschaft, ein bunt geschmückter Tisch und einladende Gerichte, die satt aber nicht müde machen. Ein Zweiergespann, mit dem es nie zu schwer wird, ist Fleisch oder Fisch mit Gemüse.

12 Mal punkt 12



Ob Zuhause oder auf der Arbeit: Jetzt gibt's Mittagessen. Die einen mögen es leicht, die anderen kalorienhaltig, einige wollen es handlich, manche berufstauglich... Ausgeklügelte Ideen sind also gefragt. «Öise Lade» zeigt zwölf Möglichkeiten für den stationären und mobilen Mittagstisch.

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



öise lade  
gedruckt in der  
Schweiz





**Just Smile!**

