

# öise lade

**Küche**  
aktuell

Abends bunt  
und leicht  
aufgetischt

**12 Mal Punkt Zwölfi**

So isst die Schweiz Zmittag

# Macht jeden Tag zum Festtag: unser Butterzopf.

**AKTION**

**DO bis SO**

9. – 12.07.

23. – 26.07.



In kleineren Filialen  
eventuell nicht erhältlich.

 Join us on  
**facebook**  
[facebook.com/BäckereiHiestand](https://facebook.com/BäckereiHiestand)

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

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



## Editorial

In einem nachbarschaftlichen Umfeld, wie man es aus den Volg-Läden kennt, ist die emotionale Nähe zu den Kunden genauso wertvoll, wie es die unverwechselbaren, schweizerischen Produkte im Regal sind. Beides stiftet Identität. Heimische Produkte bieten zudem weitere Vorteile: Sie halten die Transportwege kurz, was unserer Um-

*Bei Volg kennt man sich*

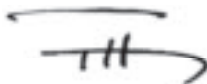
welt zugute kommt, und sie sichern Arbeitsplätze in der Schweiz. Ein gutes

Beispiel dazu liegt in Hochdorf, wo rund 30 Personen das Volg Bier brauen und abfüllen. Wie und woraus es entsteht und wie es in die Dose kommt, lesen Sie auf den Seiten 24 und 25 in unserer Rubrik «Typisch Schweiz – Typisch Volg». In dieser Rubrik stellen wir Ihnen jeden Monat Produkte und ihre Hersteller vor. Das sind kleine und mittlere Betriebe, die mit viel Sorgfalt und Herzblut dafür sorgen, dass Sie als Volg-Kunde natürliche und qualitativ hochstehende Lebensmittel und Haushaltsartikel im Volg-Regal finden. Denn mindestens so interessant wie das Produkt sind die Menschen, die dahinterstehen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



## 5

**Küche Aktuell**  
**Bunter**  
**Abend – leicht**  
**aufgetischt**

- 5 Küche aktuell**  
Bunter Abend – leicht aufgetischt
- 11 Kochschule**  
Ausgewogene statt einseitige Kost
- 14 Weinerlebnis**  
Zwei Volltreffer!
- 16 Aktueller Tipp**  
Apfelsaft hat einen Namen
- 18 Dorfläden**  
Unser Dorfladen – natürlich tierisch gut!
- 21 Hausmarke**  
Eine Perle unter den Perlenden – Volgaz
- 23 Aktueller Tipp**  
Schweizer Teigwaren-Genuss
- 24 Typisch Schweiz – Typisch Volg**  
Ein Hoch auf unser Bier
- 26 Novissimo**  
Neu im Volg
- 29 Freizeit Öisi Brüuch**  
Volg Jass in Gams
- 30 Freizeit Naturena-Höfe**  
Die Natur hören, spüren, riechen, begreifen
- 33 Mehr zum Thema**  
12 Mal Punkt Zwölfi
- 41 Wettbewerb**  
Gewinnen mit Chiquita
- 43 Feins vom Dorf**  
Käse ohne Löcher aus dem Emmental
- 45 Freizeit Lebenslust**  
Das Sommerfest ohne ungebetene Gäste genießen
- 47 Jung, fit & fründlich**  
Mit Volg im Element
- 49 Naturena Rezepte**  
Farbige Grillspiessli von Helen Schmid
- 51 Freizeit Naturena**  
Die neuen Kurse im August
- 53 Freizeit Kochkurs**  
Sommer, Sonne, Steamen!
- 55 Freizeit Teens**  
Mit Volg im Element
- 57 Volgi & Volgine**  
Mit Volgi & Volgine auf dem Flohmarkt
- 61 Saison**  
Runde Vielfalt



Jung fit & fründlich  
**Mit Volg**  
**im Element**

## 47



## Saison Runde Vielfalt 61



# Passen zum Grillfest.

G Cuvée Blanc Prestige



Animus Douro DOC



Œil de Perdrix du Valais AOC Nid d'Amour



Rendola Rosso Toscana IGT



L'Esprit Rosé Pays d'Oc IGP



Cabernet Sauvignon La Palma Chile



Den G Cuvée Blanc Prestige zum Apéro? Zum würzigen Grillgut den Animus Douro DOC? Oder den überraschenden Rendola Rosso Toscana? So oder so – diese preiswerten Begleiter zum Grillplausch werden Sie und Ihre Freunde überzeugen.

**Das Haus der Weinkultur.**

Willkommen zum Garten-Dinner  
 Susanne  
 & André

Mit bekömmlichen Gerichten, die gut schmecken und satt machen, fallen Ihre Gäste nach dem Essen bestimmt nicht müde vom Stuhl, sondern genießen den Abend mit viel Elan.

Gesellige Gäste, ein bunt geschmückter Tisch und einladende, sinnvolle Gerichte – mehr braucht ein lauer Sommerabend nicht, um perfekt zu sein. Lassen Sie sich von guten Ideen inspirieren, die satt machen, ohne den Körper zu beschweren. So bleibt Ihr Fest vom Anfang bis zum Schluss heiter. Ein Zweiergespann, mit dem es nie zu schwer wird, ist Fleisch oder Fisch mit Gemüse, denn diese Nahrungsmittel ergänzen sich hervorragend. Weniger ideal sind abends Reis oder Weizenprodukte

## Bunter Abend – leicht aufgetischt

### Grill-Spiess mit Herz:

Damit erntet jeder Koch  
 mindestens ein liebevolles Lächeln.

### TIPP

Der **Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore**, ein mittelschwerer und eleganter Vertreter der Tessinerweine, entführt in die Tessiner Grotti. Er passt zu Grilliertem sowie zur Tessiner Küche und weist ein tolles Preis-Leistungsverhältnis auf.

wie Brot, Pasta etc., weil sie viele Kohlenhydrate enthalten. Diese lagert der Körper schnell als Fett ein, auf das er später zurückgreift. Verbraucht der Mensch abends aber nicht mehr viel Energie, bleibt das meiste Fett am Körper. Auf Kohlenhydrate deswegen zu verzichten, wäre jedoch komplett falsch. Sie gehören zu einer ausgewogenen Ernährung, besonders morgens oder mittags.





## Küche aktuell




### Lachs auf Selleriestroh:

Das vielseitige Gemüse passt mit seiner würzigen Note geschmacklich ausgezeichnet zum Lachs.



**D**ie leichte Küche ist smart und voller Geschmack. Was der schlaue Koch an zuckerhaltigen Lebensmitteln spart, kompensiert er mit frischem Gemüse und magerem Fleisch, verführerisch zubereitet. Besonders bekömmlich ist ausserdem Fisch. Da sein Fleisch wenig Bindegewebe hat, wird es schneller verdaut. Obwohl der



Schönes Geschenkpapier bringt als Tischdecke fröhliche Stimmung auf die Tafel.

### Erbsensuppe:

Die kleinen Grünen gehören zu den eiweissreichsten Hülsenfrüchten.





### Sommer-Limonade:

*Feine Erfrischung  
mit farbigen Akzenten.*

### Volg-Kochkurs im August: Steamen: Sommerküche aus dem Dampf

Eignen Sie sich neue Dampf-Kreationen aus Gemüse und Früchten der warmen Jahreszeit in Kombination mit Fisch, Fleisch und Beilagen an.

**Alle Infos finden Sie auf Seite 53.**



Teller und Gläser

# voller Heiterkeit

Nährwert relativ hoch ist, hält das Sättigungsgefühl nicht ganz so lange an wie beim Fleisch. Feine Vorspeisen schaffen da Unterstützung im Kalorienhaushalt. Wer mit Fisch jedoch nichts anfangen kann, ersetzt die Zutat am besten mit Poulet, Truthahn, Tofu, Hülsenfrüchten, Salat, Quark oder Käse.



### Gefüllte Peperoni:

*Machen satt und sehen auf  
den Tellern auch noch toll aus.*

### Drei-Früchte-Drink:

*Fruchtsäfte sind bei hohen Temperaturen  
eine gute Alternative zu festem Essen,  
sie halten wach und sind variationsreich.*



MEIN MAGNUM. FÜR JEDEN MOMENT.



NEU



MAGNUM

Geniesser aus Leidenschaft

MAGNUM  
**PINK**  
HIMBEERE

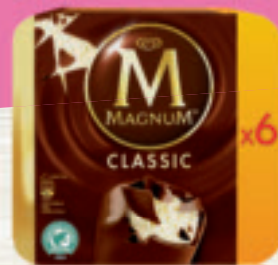
\*

MAGNUM  
**BLACK**  
ESPRESSO

\*

**Jetzt Profitieren!**

Magnum Classic und Almond im Multipack  
in **Aktion** vom 13.07. bis 19.07.2015



\*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



## Küche aktuell

### ÖISE LADE TIPP

Auf Seite 45 finden Sie weitere Tipps, wie Ihre Party im Freien rund über die Bühne geht.

Die Vorfreude auf eine Party ist gross, wenn eine selbst gemachte, kreative Einladungskarte ins Haus flattert.

An einem windigen Abend sparen Sie sich so Ärger: Glasflaschen mit Blumen und etwas Wasser füllen und im Garten an hoch liegenden Ästen über dem Tisch mit einem Band festbinden.

# Noch mehr Partylaune

**V**ergewissern Sie sich, dass Sie an Ihrem Gartenfest ausreichend Sitzgelegenheiten bieten. Gute Gastgeber setzen ausserdem auf originelle, selbst gemachte Dekoration sowie stimmungsvolle Lichter. Sind die Getränke kalt gestellt, kann es jetzt an der Tür klingeln: Die Gäste kom-

men, ein Schwatz hier, ein Küsschen dort, und schon ist das Glas oder der Teller verstellt. Angeschriebenes Geschirr hilft, das verlorengegangene wiederzufinden. Weitere Zuordnungsmöglichkeiten sind farbige oder mit Motiven markierte Strohhalm, Rührstäbchen, Barlöffel oder Besteckenden.

Mit bunten Strohhalm findet jeder sein verlegtes Glas ganz schnell wieder.

**chirat**<sup>®</sup>

# DER SOMMER HAT BISS!

Sommerrezepte auf [www.chirat.ch](http://www.chirat.ch)



1 von 5 **GRILLPARTYS**  
im Wert von je CHF 555.- zu gewinnen!

CHIRAT verlost 5 hochwertige Weber Kugelgrills inkl.  
Einkaufsgutschein für coole Grillparties mit Deinen Freunden!

**Alle Infos unter [www.chirat.ch](http://www.chirat.ch)**

Teilnahmeschluss: 31.08.2015





Herzhafter Fingerfood: Gelberbsen-Hackbällchen am Spieß.



**SCHRITT für SCHRITT**  
Gelberbsen-Hackbällchen



1 Gelberbsen mit Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen und mit den Gewürzen zu einer teigartigen Masse kneten.



2 Die von Hand geformten Kugeln mit Hilfe einer Lochkelle im heissen Öl frittieren.



**TIPPS & TRICKS**

- Spiesse: Für etwas Dekozauber einen Kohl halbieren, die Halbkugel mit Alufolie einwickeln und die Gelberbsen-Hackbällchen am Spieß darin einstecken.
- Gemüse-Pizzaboden: Will der Eischnee nicht fest werden, ein paar Tropfen Zitronensaft oder eine Prise Salz hinzugeben. Ist er zu warm, vor dem Rettungsversuch kurze Zeit ins Gefrierfach stellen.

**TIPP**

Für den *Dôle AOC Valais Nuit d'Amour* selektionieren die Produzenten alljährlich das beste Traubengut aus den wertvollsten Reblagen des Wallis. Dieser fruchtige Wein passt ideal zu mittelschweren Fleischgerichten.



**Ausgetrickst: Ausgewogene statt einseitige Kost**

Glutenfrei: Dieser Pizzaboden besteht einzig aus Eiern und Spinat.



**SCHRITT für SCHRITT**  
Pizzaboden



1 Für die richtige Konsistenz des Pizza-Gemüsebodens, den Eischnee sorgfältig unter die Spinat-Ei-Masse heben.



2 Damit der Pizzaboden nicht am Blech haften bleibt, die Teigmasse auf Backpapier ausstreichen.

**TIPP**

Der *Goldbeere G Cuvée Prestige* ist ein modern gemachter eleganter, vielschichtiger Wein aus ausgesuchten Weinbergen der Ostschweiz.



Gelberbsen, Rohschinken, Hackbällchen, Mozzarella sowie weitere Zutaten für die Gerichte auf dieser Seite finden Sie bequem in Ihrem Volg-Laden.



**E**in Fernseh- oder Spieleabend mit Freunden ohne einen schmackhaften Imbiss ist wie Karaoke ohne Ton. Doch manchen liegt Pizza abends zu schwer im Magen, anderen ist sie zu einseitig. Der italienische Klassiker kommt glücklicherweise auch ganz ohne Kohlenhydrate aus und zwar mit einem Pizzaboden aus Gemüse. So wird aus der schweren Mahlzeit ein ausgewogenes Leichtgewicht, und niemand muss verzichten. Ebenfalls schmackhaft und gehaltvoll sind unsere Gelberbsen-Hackbällchen am Holzspieß. So lassen sie sich ohne Besteck essen und dekorieren als Gesteck ausserdem feierlich den Tisch.



Unser bestes Stück Natur.

# Jedes

# Bisschen ein Stück Heimat.



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



### Salami Milano

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



### Cervelas

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



### Schweins-Nierstück

Ein Leckerbissen für Fleischliebhaber. Ideal für den grossen Hunger.

### Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

#### Glückliche Tiere

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

#### Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

#### Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

#### Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

#### Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



**D**ass die Wurst vom Grill kommt und die heissen Kartoffeln aus der Asche, weiss jeder. Noch nicht sehr geläufig ist hingegen der Käse im Alupäckchen. Aus fettarmem Fetakäse und feinen Beeren zaubert man auf dem Grill oder im Ofen einen besonderen Sommer-nachtstraum: ein Dessert, ganz ohne Zucker und ohne Mehl. Da können Gluten-Allergiker aufatmen. Der in Salzlake gereifte Schafskäse verwandelt sich durch die Zugabe der Beeren in eine süss-salzige Alternative, die geschmacklich und kreativ überzeugt. Feta ist in der Tat vielseitig einsetzbar. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.



*Mini-Zigeunerspieße vom Schweinshals: Grill-Fingerfood vom Feinsten.*

*Nicht nur für Salat gut: Der kombinierungsfreudige Fetakäse schmeckt auch heiss mit Beeren.*



## Den Käse einheizen



*Schweins-Cognacsteak: In dieser Verpackung stecken vier feine Steakstücke – ideale Grösse für Familien.*



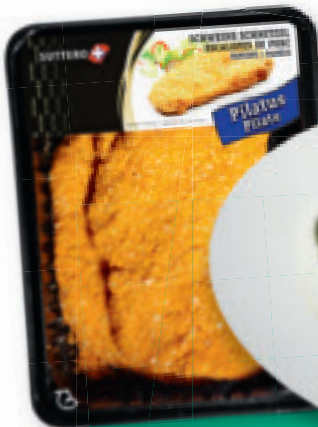
*Mariniertes Rinds-Entrecote: Die Fetteinschlüsse machen dieses Edelstück butterzart.*



*Marinierter Poulet-Partyspiess: Diese Poulet-Häppchen eignen sich bestens als Apero.*

*Mariniertes Lamm-Nierstück: Damit das Fleisch schön rosa wird, kurz beidseitig heiss anbraten und dann bei wenig Hitze ziehen lassen.*

**neu**



### Schnitzel des Monats Juli: Pilatus

Aussergewöhnlich, diese Pilatus-Schnitzel. Aus feinen Schweinsplätzli vom Stotzen, geklopft und zubereitungsfertig in einer besonderen, leicht rosafarbenen Panade, finden sie es im Volg-Kühlregal. Jeden Monat gibt es im Volg eine andere Schnitzelkreation während des Schnitzelfestivals. Lassen Sie sich überraschen!



Das trifft sich gut: Unser Wein-Käse-Zwiegespann vereint zwei Schweizer Regionen, die weniger mit pompösem Äusseren brillieren wollen, als vielmehr mit wahrhaft inneren Werten zu glänzen verstehen.

## Zwei Treffer für vollen Genuss!

Der Aargau hat das Ansehen eines Durchgangskantons. Er glänzt aber abseits der grossen Verkehrsachsen mit zahlreichen Perlen. Sie finden sich in der vielfältigen Landschaft vom Rhein über die Juraketten bis in die moränengeprägten Täler des Freiamtes und des Seetals. Eine dieser Perlen stammt aus Künten: der Aargauer Käse. Der sämig-milde ist laut Käser Sepp Brülisauer ein Bekenntnis zu seiner Heimat und Wirkungsstätte. Das zeigt sich auch mit der markanten Etikette des Aargauer Käses. Sein milder Charakter verwöhnt und begeistert.

### Das Beste aus dem Osten

Folgt man dem Rhein nach Osten, führt einen dieser zu den Weinbaugebieten der Grundweine des Goldbeere G Cuvée Prestige. Dornfelder, Pinot Noir, Gamaret und Merlot aus Ostschweizer Rebbergen bilden dessen Basis. Die Assemblage sorgt für eine kräftige Farbe, für vielschichtig-fruchtigen Duft und reichlich Schmelz am Gaumen. So gefällt der Goldbeere G Cuvée Prestige als leicht zugänglicher, eleganter und vollmundiger Tropfen und macht damit seiner Herkunft alle Ehre.



**Käse des Monats**  
Aargauer Käse  
100 g, statt Fr. 2.45  
**Fr. 1.95**

**Wein des Monats**  
Goldbeere G Cuvée Prestige,  
75cl, statt Fr. 14.90  
**Fr. 11.90**

**1. Goldbeere Riesling-Silvaner 2013**  
Schweiz

**2. Féchy AOC La Côte 2013**  
Schweiz

**3. Cail-de-Perdrix AOC Valais Nid D'Amour 2013**  
Schweiz

**4. Goldbeere Pinot Noir 2013**  
Schweiz

**5. Goldbeere G Cuvée Prestige 2013**  
Schweiz

**6. Dôle AOC Valais Nuit d'Amour 2013**  
Schweiz

**7. Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore 2014**  
Schweiz

## Aargauer aus Überzeugung



In Künten, nahe des Städtchens Bremgarten, betreibt Sepp Brülisauer seit 1991 seine Käseerei. Eine grosse Palette einzigartiger Eigenkreationen zeichnet den innovativen Familienbetrieb aus. Für Käseliebhaber auf der ganzen Welt sorgt die Firma InterCheese im luzernischen Beromünster. Als Affineur und Vertriebsgesellschaft glänzt das Unternehmen mit einem reichen Käsesortiment von regionalen Spezialitäten wie dem Aargauer Käse und mit seinem besonderen Fokus auf Käse-Neuheiten.

## Weinnotizen

Kaum an der Luft, beginnt Wein zu oxidieren. Das ist in Ordnung und gewollt, er soll sich ja entfalten. Doch in einer angebrochenen Flasche? Der Wein oxidiert weiter und kippt früher oder später. Der zurückgesteckte Zapfen oder Deckel kann den Prozess etwas verzögern. Mit einem Vakuumsystem, es arbeitet mit Pumpe und Gummizapfen, entziehen Sie der Flasche die verbliebene Luft und verzögern die Oxidation weiter – eine passable Lösung wenn der Wein binnen Wochenfrist leergetrunken wird. Bleibt er länger stehen, gibt es eine weitere Lösung: Kochen oder backen Sie damit, das ist stets besser, als einen guten Tropfen wegzuleeren.



### Charakter

Blasses Gelb mit grünen Reflexen. Frischer Auftakt, angenehmes Säurespiel, elegant. Präsenze Zitrusfrucht, weich im Abgang.

Klares helles Strohgelb. In der Nase blumige und fruchtige Noten, welche an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnern.

Helles Rosa. Aromen von Aprikosen und Pfirsich mit leichter Note von Melonen. Am Gaumen delikater und fruchtig. Besticht mit Charme und viel Fruchtschmelz.

Granatrot. Intensive Nase mit Aromen nach reifen Zwetschgen, Himbeeren und mit dezenter Holzaromatik. Am Gaumen wiederum viel Frucht, samtiger Abgang.

Kräftiges Rubinrot. Duft nach roten und schwarzen Beeren, Kirschen und Vanille. Am Gaumen schöne Kirscharomatik und pfeffrige Würze. Lang anhaltender Abgang.

Kräftiges Rubinrot. Fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren.

Leuchtendes Rubinrot. Intensiver Duft von schwarzer Kirsche oder Erdbeerkonfitüre, leichte, feine Gewürznoten. Kräftige Struktur, elegante Tannine. Voll und ausgewogen.

### Trinken

Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Bis 3 Jahre, bei 10–12 °C

Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C

Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Bis 4 Jahre, bei 13–15 °C

Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C

### Passt zu

Aperitif, Süsswasserfisch wie Eglifilet oder Fischknusperli, Cremesuppen, Chnoblivot

Aperitif, Fisch, Raclette, Fondue

Asiatischen Gerichten, Fischgrilladen, Hors d'œuvre, Spargeln, weissem Fleisch

Wurstgrilladen, Charcuterie, geselligen Stunden

Grilladen, Filet im Teig, Bündner Spezialitäten, Wild, Lamm

Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Rindsfilet an Pfeffersauce, Lamm, Käseplatte

Grilladen, kräftigem, rustikalem Essen, rotem Fleisch

### Pkt.

17\*

16,5

16,75\*

16,75\*

17,25

16,75

### Meine Bestellung

Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING-SILVANER, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 51.–

Anzahl 6er-Karton FECHY AOC LA CÔTE, 75 cl, statt Fr. 65.70 nur Fr. 52.20

Anzahl 6er-Karton CËIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS, Nid D'Amour 75 cl, statt Fr. 67.20 nur Fr. 51.–

Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR, Nid D'Amour 75 cl, statt Fr. 69.– nur Fr. 57.–

Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE G CUVÉE PRESTIGE, 75 cl, statt Fr. 89.40 nur Fr. 71.40

Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS, Nuit d'Amour 75 cl, statt Fr. 65.40 nur Fr. 51.–

Anzahl 6er-Karton MERLOT TICINO DOC, Selezione d'Autore 75 cl, statt Fr. 83.70 nur Fr. 69.60

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

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

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

Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 29. Juni bis zum 1. August 2015, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 29. Juni bis zum 1. August 2015, solange Vorrat.

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





## Aktueller Tipp

Seit über 100 Jahren ist der Name Ramseier untrennbar mit Apfelsaft verbunden. Was einst als kleine Obstverwertungsgenossenschaft im Emmental begann, gehört heute zu den grössten Schweizer Getränkeherstellern. Dabei hat sich die Grundlage des Ramseier Erfolgsrezepts nie geändert: das Bewahren heimatischer Werte, die gute Zusammenarbeit mit den einheimischen Produzenten und das Festhalten an rein natürlichen Rohstoffen ohne Zusätze.

### Hochwertiger Prozess für hochwertige Produkte

Schnell soll es gehen, wenn zur Erntezeit im Herbst die Bauern ihr Obst an die Schweizer Ramseier-Mostereien und Sammelstellen liefern. Um die Qualität der angelieferten Rohware zu erhalten, gilt es, diese schnell zu verarbeiten. Da rechnen sich die lange Erfahrung und enge Zusammenarbeit mit den Bauern: Durch die ausgeklügelte Logistik bleiben Frische und Qualität von Ramseier Apfelschorle sowie Ramseier Süessmost das ganze Jahr hindurch dieselben.



# Apfelsaft hat einen Namen







*Mostobst direkt vom Hochstamm-Apfelbaum: Ramseier pflegt Traditionen und den direkten Kontakt zu seinen Obstbauern.*



*Direkte Anlieferung in der grössten Ramseier-Mosterei im thurgauischen Oberaach: Kurze Wege sind nachhaltiger und sorgen für eine hohe Qualität.*

**Ramseier Apfelschorle und Ramseier Süessmost stehen für eine hochwertige, natürliche Erfrischung aus traditionellen, einheimischen Rohstoffen.**



*Ramseier ist der bekannteste Schweizer Obstgetränkhersteller und steht für Tradition, einheimische Qualität, Natürlichkeit und Frische.*

### **Partner für Bauern und Konsumenten**

Ramseier pflegt als Direktabnehmer eine faire Partnerschaft mit seinen Obstbauern. Diese Verbundenheit und das Wissen um die Herkunft seiner Rohstoffe drücken sich auch im Umgang mit der Natur aus. Der Getränkehersteller versteht sich nicht einfach als Produzent, sondern als Veredler der Geschenke der Natur. Da ist es logisch, dass im Ramseier Apfelsaft und Apfelschorle keine Zusatzstoffe zu finden sind. Das kommt letztlich den Konsumentinnen und Konsumenten zugute, die sich sicher sein dürfen, dass nur allerbeste, von Ramseier geprüfte Qualität in die Flasche kommt.

### **Aus einer Hand, vom Obstbaum bis ins Getränkeregale**

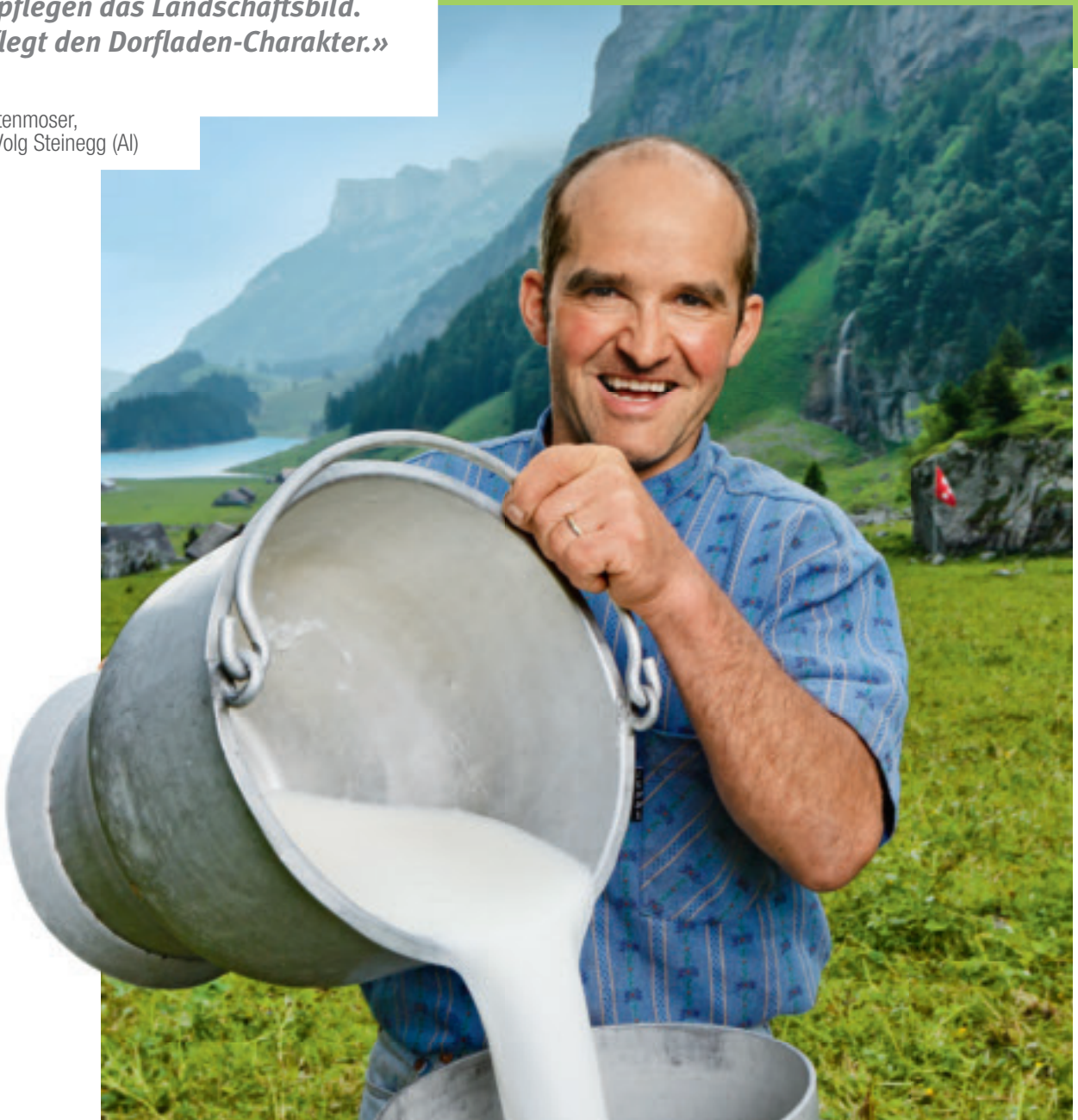
Von der Zusammenarbeit mit den Bauern, zur Obstkontrolle über den Pressvorgang und die Produktion, bis hin zum Vertrieb liegt die gesamte Produktionskette in der Hand von Ramseier. Das Interesse für die eigenen Produkte führt aber weit über das Verkaufsregal hinaus – bis zu den Konsumenten. Denn ihre Versorgung mit hochwertigen Getränken ist Ramseier ein Hauptanliegen – auch das ist typisch Ramseier.

Volg. Im Dorf daheim.

# Unser Dorfladen – natürlich tierisch gut!

*«Kühe pflegen das Landschaftsbild.  
Volg pflegt den Dorfladen-Charakter.»*

Albert Breitenmoser,  
Kunde im Volg Steinegg (AI)



**W**er schon immer einmal eine eigene Kuh wollte, ist bei Albert Breitenmoser richtig. Meisli mit der modernen Figur, die dynamische Carmen oder die gefräßige Paula sind 3 von 18 Kühen, die man bei ihm mieten kann. Auf die Idee kam der innovative Landwirt aus Appenzell-Eggerstanden 2007, als der Milchpreis erneut gesenkt wurde. Um die Lücke zu stopfen, vermietet er seither seine Kühe – für eine Alpsaison von Juni bis Ende August oder monatsweise. Der Mieter darf seine Kuh besuchen, sie selbst melken, in der Alphütte übernachten, erhält einen Laib Käse und ein Erinnerungsfoto. Die Milch seiner Kühe liefert Albert Breitenmoser auch in die Bergkäserei Gais, wo «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Spezialitäten wie der Sântis Bergkäse und der Volg Dorfchäs herkommen.

### Figuren aus Ton und Schwemmholz

Der typische Appenzeller – der interessiert Vreni Geschwend. Die Künstlerin ist in Rebstein im St. Galler Rheintal aufgewachsen. Die Liebe zum Appenzell hat sie durch ihre Mutter im Blut, welche ursprünglich aus Herisau kommt. Fasziniert ist sie insbesondere von Appenzeller Gesichtern. «Appenzeller sind für mich ganz besondere Menschen. Es sind Charakterköpfe mit Witz, Schalk und ausdrucksstarker Mimik.» Alle diese Eigenschaften verarbeitet sie mit Ton, bemalt und brennt die Köpfe bei 1080 Grad. Mit Schwemmholz, das sie auf Spaziergängen am Bodensee und am Rheinufer sammelt, werden die Appenzeller zu Unikaten. Wichtig ist Vreni Geschwend die Liebe zum Detail. Das «Lindauerli», die Appenzeller Tabakpfeife, oder die «Schuefle», der traditionelle Appenzeller Ohrschmuck, geben den Charakterköpfen den Original-Schliff. Auch den Dorfladencharakter vom Volg schätzt sie: «Er ist ein wichtiger Treffpunkt in Rebstein. Ich kann mit dem Velo einkaufen gehen und finde alles, was ich brauche.»

*Fasziniert von Appenzellern ist die Künstlerin Vreni Geschwend aus Rebstein (SG). Sie gestaltet sie aus Schwemmholz und Ton.*



*Auf der Seealp mit dem Seealpsee im Alpstein übersommern Albert Breitenmosers Kühe, welche der Mieter hier auch besuchen darf.*



In jedem Volg sind andere «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich. Im Volg Steinegg z.B. diverse Appenzeller Spezialitäten wie süsse «Landsgmenschrempfli».

## 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.



NEU

ENTDECKEN SIE  
DIE SCHWEIZER  
GESCHMACKS-  
RICHTUNGEN!

*Erhältlich ab 20. Juli 2015*



**THOMY** macht mehr draus

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich


**Hausmarke**

# Bringt Feststimmung in den Feierabend


**Fr. 12.90**

**S**chön, wenn Schweizer Weinschaffenden den Geschmack trifft. Mit Volgaz haben die VOLG Weinkellereien einen prickelnden Weingenuss kreiert, der Konsumenten wie Kritiker stets von Neuem begeistert. Die Basis dieses Vin Mousseux bildet ein Riesling-Sylvaner aus der Ostschweiz, welcher mit bestem Geschmack und höchster Qualität überzeugt.

### Fruchtige Frische zum charmanten Charakter

Sehr zeitgemäss und modern präsentiert sich Volgaz im Glas: Zur Nase dringen florale Noten wie Holunder- oder Lindenblüten mit einem Hauch Zitrusduft und dezentem Muskatton. Am Gaumen leitet der lange, weiche Auftakt über in ein erfrischendes Prickeln mit ausgewogener Säure. Wie er sich öffnet, ist auch der Abgang: Nachhaltig-aromatisch mit einem elegant-geschmeidigen Körper.

### Ein Festwein für viele Gelegenheiten

Mit Volgaz lässt es sich feiern. Im Sommer darf dafür ein lauer Sommerabend unter der Woche Grund genug sein. Denn so einzigartig und edel wie sein Auftritt, so freundlich ist Volgaz im Preis – eine rundum stimmige Überraschung. Diese Perle besticht dank seiner Vielseitigkeit am Festbankett ebenso mit fruchtiger Spritzigkeit, wie als Einstieg zu einem wohlverdienten Feierabend.

**Zahlreiche Preise hat er eingeheimst, höchste Punktzahlen erlangt und bei Blindtests die besten Noten erhalten, der Volgaz. Der Perlende aus den VOLG Weinkellereien ist dabei seinen Qualitäten stets treu geblieben.**

*Ein prickelnder Genuss und DIE Entdeckung für Liebhaber edler Schaumweine: der Volgaz aus Ihrem Volg.*

# CHRütli Schwur



DER NEUE SCHWEIZER

# CHRÜTER

## LIQUEUR



[WWW.CHRUETLISCHWUR.CH](http://WWW.CHRUETLISCHWUR.CH)



**Wenn's «bschüssst», dann wächst und gedeiht es. Viel bekannter als das Wort ist jedoch der Name «Bschüssig». Er steht seit Jahrzehnten als Inbegriff für Schweizer Teigwaren – aus gutem Grund.**

**D**er Ursprung von Bschüssig reicht bis ins Jahr 1876 zurück. Was als Teigwaren der Gebrüder Weilenmann AG in Veltheim bei Winterthur seinen Anfang nahm, wurde unter «Bschüssig» ab den 1940er-Jahren bekannt. Der Name war inspiriert durch die Massnahmen zur Landesversorgung im Zweiten Weltkrieg, als jeder Park und Garten mit Gemüse und Obst bebaut wurde, in der Absicht, dass es reichlich «bschüssst». Bschüssig Teigwaren auf dem Teller, dafür steht der Name noch heute.

### Innovation entsteht durch Tradition

Bschüssig-Klassiker wie Hörnli, Spiralen, Krawättli, Spaghetti und Nudeln, genauso wie innovative, neue Pasta-Spezialitäten setzen abwechslungsreiche Akzente in der Küche. Dazu gehören natürlich auch die gewalzten Tagliatelle- und Pappardelle-Nudelnester der Bschüssig Premium Linie. Die Bschüssig UrDinkel Teigwaren ergänzen das klassische Teigwarensortiment: Sie entsprechen dem Wunsch nach unverfälschten, erstklassigen natürlichen Rohstoffen aus der Schweiz.

### Pasta Kompetenz aus Frauenfeld

Die traditionellen Bschüssig Teigwaren werden von der Pasta Premium AG in Frauenfeld mit ihren 55 Mitarbeitern produziert. Daneben entstehen einige weitere altbekannte und traditionelle Marken Schweizer Qualitätsteigwaren und laufend kommen neue Spezialitäten dazu.

*Bschüssig ist ein Inbegriff für Schweizer Teigwaren. Ausschliesslich Schweizer Rohstoffe stecken denn auch drin: wie UrDinkel, eines der ältesten Schweizer Getreide, in Bschüssig UrDinkel Teigwaren oder Eier aus Schweizer Freilandhaltung.*



# Schweizer Teigwaren-Genuss



**BSCHÜSSIG**  
Schweizer Teigwaren seit 1876

*Hinter Bschüssig steckt die Tradition von bald 140 Jahren feiner Eier-Teigwaren, welche ausschliesslich mit 100 Prozent Schweizer Eiern aus Freilandhaltung von der Pasta Premium AG in Frauenfeld produziert werden.*

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





## Typisch Schweiz – Typisch Volg



*Der 47-jährige Kurt Felder ist seit 2011 Betriebsleiter in der Brauerei in Hochdorf. «Ich mag auch Wein, aber zum Feierabend vor dem Wochenende muss es ein selber gebrautes, kühles Blondes sein. Unsere Beziehung zu Volg ist natürlich sehr eng.»*

In der Brauerei in Hochdorf wird Bier gebraut und abgefüllt – sowohl in Dosen als auch in Flaschen. Die Brauerei fokussiert sich dabei auf die Produktion von Handelsmarken, wie dem Volg-Bier. 30 Mitarbeitende sorgen in Hochdorf mit viel Herzblut für eine reibungslose Produktion.



1. Hopfen und Malz: die Hopfenpellets für das Volg-Bier. Nebst seinem Geschmack verleiht der Hopfen dem Bier seine Perlen und seine Schaumbildung.



2. Im Sudkessel erhitzt der Bierbrauer die Maische – Malz und Wasser – bis auf 76 Grad. Natürliche Enzyme verwandeln so die Malzstärke in Zucker. Die Hefe vergärt diesen Zucker später zu Alkohol.



3. Auf grossen Paletten werden die bereits bedruckten Dosen in Hochdorf angeliefert, in die das Volg-Bier abgefüllt wird.



4. Regelmässige Kontrollen sorgen für eine gleichbleibende Qualität des feinen Volg-Biers.

**T**rotz dem Wandel in der Bierindustrie ist in Hochdorf die Kunst des Bierbrauens stets gepflegt worden. «Öise Lade» durfte mit Betriebsleiter Kurt Felder einen Blick in eine der grössten, unabhängigen Schweizer Brauereien werfen. Wir treffen ihn etwas ausserhalb des Ortes vor einem modernen Gebäude, etwas erhöht an der Strasse Richtung Sempach gelegen. Rund 30 Personen sind hier, unter gemeinsamem Dach mit einem Getränkeproduzenten, in einer kleinen, feinen Brauerei mit Bierbrauen beschäftigt.

### Im Trend

Stolz sind sie, die Bierbrauer in Hochdorf. Das kleine Team schafft erstaunliche Leistungen. Das ist kein Wunder, denn ihre Braukunst wird von modernster Technik unterstützt. Jüngstes High-Light ist die leistungsfähigste Abfüllanlage für Getränkedosen in der Schweiz. Somit kommen sowohl Volg Flaschen- wie auch Dosenbier aus Hochdorf. Betriebsleiter Kurt Felder freut's: «Wir dürfen ein deutliches Wachstum verzeichnen.» Besonders Dosen liegen im Trend

**Hochdorf, der Bezirkshauptort des Luzerner Seetals, hat eine starke Getränke- und Nahrungsmittelindustrie. Hier entsteht unser Volg Bier, das damit eine lange Tradition in Hochdorf fortführt.**





und entsprechen den Wünschen vieler Veranstaltungen und der mobilen Freizeitgesellschaft nach leichten, aber rezyklierbaren Getränkeverpackungen.

### Mit Recycling eine praktische Alternative

Längst hat die Dose nämlich mit alten Vorurteilen aufgeräumt. Sie bestehen bezüglich ihrer Umweltverträglichkeit jeden Vergleich mit anderen Einweg-Getränkeverpackungen. Zwar ist für die Gewinnung von Roh-Aluminium viel Energie nötig. Für Aludosen muss jedoch nur wenig neues Rohmaterial eingesetzt werden, weil in der Schweiz über 90 Prozent des Metalls recycelt wird. Der Energieaufwand dafür ist geringer als beispielsweise für Glas weil sein Schmelzpunkt wesentlich tiefer liegt.



*Ob Dose oder Flasche, das Volg-Bier ist der ideale Durstlöcher und bringt die willkommene Erfrischung an heissen Sommertagen.*

# Ein Hoch auf unser Bier



### 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.

*Es muss nicht immer Pasta sein: Pesto Rustico von Barilla schmeckt ausgezeichnet auf einer Scheibe geröstetem Brot. Besondere Geniesser genehmigen sich gar einen Löffel – einfach so.*



## Ein rustikales Genuss-Duo

**B**arilla ist eine Institution, nicht nur in Italien. Der führende Hersteller in Sachen Pasta widmet sein ganzes Können auch allem, was dazu gehört. Mit dem neuen Pesto Rustico von Barilla lassen sich im Handumdrehen schmackhafte Pastagerichte und mehr zaubern.

### Ausgesuchte Zutaten für vielseitige Verwendungsmöglichkeiten

Mediterranes Gemüse, das sind saftige Tomaten, rassige Peperoni, schmackhafte Zucchini und sonnengetrocknete Auberginen. Das passt auch einfach so aufs Brot oder zu Crackern. Von der Sonne gereift und durch sie veredelt sind die Ingredienzien des Pesto Rustico: getrocknete Tomaten. Italienische Kräuter verleihen dem Pesto ein authentisches Aroma.

### Pesto mit neuer Nuance

Das Besondere der Pesto Rustico Varianten ist die stückige Konsistenz ihrer Zutaten. Sind in einem traditionellen Pesto diese kalt zerrieben, so lässt Barilla die Zutaten für das Pesto Rustico kurz schonend vorgaren. So bleibt ihre Struktur erhalten, und geschmacklich wirkt das Pesto wie frisch zubereitet.

**Das neue Pesto Rustico von Barilla gibt's im Volg in zwei Sorten. Diese sind so gut, dass sie auch ohne Pasta schmecken!**



statt Fr. 4.25  
**Fr. 3.80**

#### Schmackhafter Genuss

Barilla Pesto Rustico mediterranes Gemüse, 175 g

#### Von der Sonne geküsst

Barilla Pesto Rustico getrocknete Tomaten\*, 175 g



**Fr. 4.75**

Für grosse und kleine Schleckmäuler:  
Nutella, 630 g

Ausweis-dokument	angels. Längenmaß	US-Film-trophäe	Ruhe-ständler	dort	spani-scher Ausruf	eng-lischer Gasthof	Abk.: ad acta	nützlich (lat.)	Wohltat	Heilige der russ. Kirche, † 969	längster Strom Afrikas	nicht gönnen	Feld-ertrag
Wall-fahrtort Kanton Schwyz						Bez. u. Ort im Kanton Waadt							
populär		für Schaden auf-kommen	10	Last-schiff		Künstler-werk-statt							
Tal in Grau-bünden	4						Schweiz. Roman-cier, † 1971						
				Haut-pflege-mittel			Labans Tochter (A.T.)			türk. Anis-brannt-wein			
Komponist von ‚Pa-ganini‘	Schädel-knochen		italie-nischer Artikel				süd-amerika-nischer Alligator	von ge-ringem Auspuff		Wende-ruf beim Segeln			
Sonder-angebot	1								8				Blumen-händle-rin
spani-sche Mittags-ruhe				Ein-spruch			Abk.: Bestel-lzettel			geome-trische Figur		Lebens-bund	
							Säugling	ange-strebt-er Punkt					
nordi-sches Götterge-schlecht	Krimi-neller		Ver-hältnis-wort								Leicht-metall (Kurz-wort)	11	
wider					ioni-sche Insel, Grie-chenland		Gehalt, Lohn						
Autokz. Kanton Appenzell Ausserrh.		7	sehr tiefer Musikton		Vorname der Derek	5	tropi-sche Öl-pflanze		Mehrzahl von Datum			deut-scher Vize-admiral †	
ungar.-schweiz. Pianist, † (Géza)	Schweiz. Musiker (DJ. ...)												
		2		Abk.: Obliga-tionen-recht		pani-scher Ansturm	Brenn-stoff	Kfz-Z. Lindau	ein dt. Geheim-dienst (Abk.)		3	franzö-sisch, span.: in	
			9		Pass bei Davos (GR)	6			Tee-filter				
ehem. Bundes-rat (Nachn.)	Schw. Fabrikk. Lindt &...								Ort im Kanton Ob-walden				

**IHR GEWINN**

**Ein gemütliches Stoffsofa Cloud von Beliani im Wert von Fr. 2148.-**



Das beliebte Ecksofa Cloud ist dank seiner Gänsefeder-Füllung ein wahrer Wärme-spende! Beliani steht für einzigartiges Design und hochwertige Qualität. Nur Beliani liefert direkt vom Hersteller zu Ihnen nach Hause und kann Ihnen unglaublich günstige Preise bieten. Profitieren Sie noch heute von 24-h-Express-Lieferung und 100 Tagen vollem Rückgaberecht. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

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

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



Schoggi-guter Guetzligenuss:  
Kambly Chocolait Blond, 100 g



Traumhaft fein:  
Dreamies Käse\*, 60 g



**Mitmachen & Gewinnen**

Teilnahme am Wettbewerb vom 25. Juni bis 24. Juli möglich.

**Online:** [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Per Telefon:** 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetz-tarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

**Per SMS:** SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

**Ausnahme! Per Post:** Lösung bis 20. Juli 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Beliani», Postfach 344, 8401 Winterthur.

# Feldschlösschen verbindet Grillfreunde



Mit Verantwortung  
genießen.



Feldschlösschen verbindet die Schweiz



Seit 1876 gebraut in der Schweiz



## Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»

**Spannende Turniere und gute Stimmung:  
Am Volg Jassturnier in Gams hat sich der erste  
Finalist für die Endrunde in Baar qualifiziert.**



*Das erste Turnier des Volg Jass 2015 in Gams wird allen Jasserinnen und Jassern in guter Erinnerung bleiben.*

## Gute Stiche & träge Sprüche in Gams



*Sieger Gerry Reichelmair (Mitte) reist im Herbst ans Finale, Erika Rufer (links) – wie Reichelmair aus Wetzikon ZH – erreichte den 2. Platz. Ebenfalls auf dem Podest: Ernst Frehner aus Grabs SG auf Rang 3.*



*Zum Abschied gab's für alle Jasser Volg Jasskarten und eine von der Bäuerin selbst gemachte Milchkonfi zur Erinnerung an diesen gemütlichen Tag.*

Am 18. April 2015 trafen sich Jasser aus der ganzen Schweiz auf dem Volg Erlebnishof in Gams. Schon von Weitem war zu hören, dass es hier urchig zu und her gehen wird – Fredy Schnyder und sein Compagnon Michael begrüßten die Jasserinnen und Jasser mit stimmigen Alphornklängen. Kurz darauf ging es aber ans Eingemachte. Unter kundiger Leitung von Köbi Früh kämpften die Teilnehmenden über drei Runden.

### Viele gute Erinnerungen und mehr für den Nachhauseweg

Die meisten Punkte durfte sich Gerry Reichelmair eintragen. Mit total 3237 Zählern reichte es ihm zum Tagessieg. So darf er am 7. November 2015 nach Baar ans Finale reisen und um den Hauptpreis «Ferien in der Schweiz» spielen.

Die drei Bestplatzierten erhielten Preise vom Hof und Volg-Einkaufsgutscheine. Nach der Preisverleihung verwöhnte Bäuerin Barbara Dürr mit ihrem Team die Jasser mit einem

feinen Essen und die Musikkapelle «Echo vom Regulastein» aus Gommiswald sorgte für volkstümliche Stimmung.

### Die weiteren Turnierdaten:

- 3. Oktober, Hüttwilen TG / Volg Erlebnishof Seebachtal
  - 7. November, Morgenjass und Finale in Baar ZG / Volg Erlebnishof Zugerland
- Morgenjass: 9–13 Uhr,  
Nachmittagsjass: 14–18 Uhr,  
Fr. 50.– pro Jasshalbttag,  
Mahlzeit inklusive.

Weitere Infos und Anmeldung unter: [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch) oder Tel. 058 433 55 35.



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

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



# Fricktal: Wandern mit wachen Sinnen



*Akustische, visuelle und haptische Sinneserlebnisse bietet der Sinnespfad im Fricktal. Auch das Spiel kommt dabei nicht zu kurz.*



*Die Wasserflächen im Seebachtal sind wichtige Lebensräume für seltene Tier- und Pflanzenarten.*



ust auf Feld, Wald und Naturerlebnis? Dann sind Sie hier richtig. Der Sinnespfad im Fricktal ist vom Erlebnishof Wittnau aus in 20 Minuten Fussmarsch zu erreichen. Dort

kann man etwa der Klangwelt des Waldes lauschen oder mit Händen und Füßen unterschiedliche Materialien wahrnehmen. Die Besucher lernen auch, wie sich Zugvögel über Tausende von Kilometern orientieren, wie Eidechsen riechen und vieles mehr. Einmal in der Gegend, empfiehlt sich ausserdem der Besuch des Feuchtbiotops – ein Volg-Naturprojekt.

# Seebachtal: Hören wie ein Fuchs



Schmetterlinge haben keine Nase. Wissen Sie, wie sie trotzdem riechen? Über ihre Fühler. Der Sinnespfad im Kalchrain (ca. 2,6 km vom Erlebnishof Hüttwilen) hält viel Wissenswertes für Sie bereit. So erfahren Sie auch, wie ausgeprägt der Hörsinn von Füchsen ist. Um einmal wie ein Fuchs zu hören, halten Sie Ihren Kopf zwischen zwei Hörtrichter. Vielleicht vernehmen Sie das entfernte Trappeln von Mäusefüsschen?



*Hören wie ein Fuchs? Der Hörtrichter vom Sinnespfad Seebachtal verleiht den Wanderern scharfe Ohren und lehrreiche Eindrücke.*

In der Nähe jedes Volg Erlebnishofes lädt ein Sinnespfad dazu ein, Ihre eigenen Sinne und die der Tiere zu entdecken. Planen Sie spannende Ausflüge für die ganze Familie.



## Natur erleben

Auf den Volg Erlebnishöfen lernen Sie den abwechslungsreichen Alltag der Bauernfamilien kennen. In der Nähe jedes Hofes laden ausserdem ein Volg-Sinnespfad und eine herrlich ländliche Umgebung zum Entdecken, Beobachten und Verweilen ein. Jeden Monat finden Kurse und Workshops für die ganze Familie statt.

### Sinnespfade:

An acht interaktiven Stationen vermitteln die Volg Sinnespfade faszinierende Eindrücke unserer Sinneswelt und informieren über erstaunliche Fähigkeiten unserer einheimischen Tiere. Rundwanderung; reine Gehzeit ca. 1 Std., Rast- und Grillplätze vorhanden. Vom 21. März bis 31. Oktober in Betrieb.

### Mehr Infos:

In der NATURENA-Broschüre, erhältlich in Ihrem Volg oder im Internet unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch).

# Die Natur hören, spüren, riechen, begreifen



Ausflüge für die ganze Familie bieten die Volg Erlebnishöfe. Die Sinnespfade halten viele weitere Eindrücke bereit und laden in deren näherer Umgebung zur unterhaltsamen Wanderung ein.

## Werdenberg: Faszination Ton



Kopf voran, bitte. Erfahren Sie am eigenen Körper, wie der Summstein gesummte Töne verstärkt, so dass sie als Vibrationen am ganzen Körper spürbar werden.

Wussten Sie, dass Ameisen über Duftstoffe miteinander kommunizieren? In Buchs SG lockt der Sinnespfad ausserdem mit Wasser- und Balancierspielen. Am Ende des Pfades kommt man am Schloss Werdenberg vorbei. Auch das Städtchen mit den 70 Einwohnern und den Jahrhunderte alten Häusern sowie der Volg Erlebnishof in Gams sind einen Ausflug wert.

## Zugerland: Schein oder Sein



Hier werden Sie getäuscht und das in durchwegs guter Absicht. Optische Phänomene bringen Sie zum Staunen.

Sehen wir einzig mit den Augen oder brauchen wir erst das Gehirn, um Bilder wahrzunehmen? Ein Test auf diesem Sinnespfad, der Sie mit optischen Täuschungen verblüfft, gibt Antwort. Lernen Sie ausserdem, welcher Sinn der Schleiereule auf der Jagd hilft oder wie und warum Reptilien ihre Körpertemperatur regulieren.

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

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

**AKTION**  
27.07. - 01.08.2015



Die Kraft der Natur



# RAMSEIER JAHRESWETTBEWERB

## PREISE IM GESAMTWERT VON ÜBER CHF 15 000.- ZU GEWINNEN

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

### Teilnahme:

Unter [www.ramseier.ch](http://www.ramseier.ch) mehr Erfahren und an der Verlosung teilnehmen.

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahmeschluss ist der 30.12.2015. Die Verlosungen erfolgen halbjährlich, die erste Verlosung findet am 31.08.2015 und die zweite am 31.12.2015 statt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter der Firma RAMSEIER Suisse AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Die Teilnahme an der Verlosung setzt keinen Kauf voraus. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# mehr zum thema

## Ausgeklügelte Mittagstisch-Ideen

### Speichä-Brot

Zutaten für 1 Person:

100 g gekochte **Spaghetti** mit einem verquirlten **Ei** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in einer kleinen Bratpfanne in etwas **Butter** zu einer Frittata braten. Zwei **Toastscheiben** toasten. Mit **Butter** und etwas **Ketchup** bestreichen. Die Frittata dazwischen klemmen und bis zum Essen in Folie einwickeln.



**O**b zuhause oder auf der Arbeit, wenn die Kirchenglocken 12 Uhr schlagen, gibt's Mittagessen. Doch Mahlzeit ist nicht gleich Mahlzeit. Je nach Beruf und Ort macht sich die eine oder andere Verpflegung bezahlt. Nehmen wir als Beispiel den Velokurier und die Hausfrau. Beide brauchen tagsüber mehrfach eine Hand frei, und bei beiden muss es über Mittag schnell gehen. Das erfordert praktische Lösungen.

Tempo über Mittag

Da der **Velokurier** immer im Schuss ist, isst er meist ein Einklemmtes. Eine kohlenhydrathaltige Variation ist das «Speichä-Sandwich» mit Pasta, das Energie für den Nachmittag liefert.

## 12 Mal Punkt Zwölfi

Soll der «Zmittag» leicht, stärkend oder praktisch sein? «Öise Lade» stellt 12 Ideen für den Mittagstisch vor, die so oder so glücklich und satt machen.

### Ofengemüse und Kartoffeln vom Blech

Zutaten für 4 Personen:

8 **Kartoffeln** in Schnitze schneiden, in einer Schüssel mit 2 EL **Erdnussöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C goldbraun backen. 1 **Zucchini**, 1 **Peperoni**, 1 **Aubergine**, 2 grosse **Tomaten** und eine **Zwiebel** in grobe Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL **Oliveöl**, etwas **Meersalz** und Pfeffer aus der Mühle vermischen. Einen **Rosmarin**zweig dazugeben und nach 10 Min. Backzeit der Kartoffeln das Gemüse auf demselben Backblech braten.

Wenn's schnell gehen muss!

Während die **Hausfrau** Gemüse und Kartoffeln im Ofen brutzeln lässt, kann sie in der Zwischenzeit etwas anderes im Haushalt erledigen oder sich eine Pause gönnen.



Salate sind so variationsreich, dass sie gut als Hauptmahlzeiten durchs ganze Jahr begleiten können.



### Pouletsalat Florida

Zutaten für 1 Person:

1 Pouletbrüstli in 3 dl Hühnerbouillon pochieren. Auskühlen lassen und in Würfel schneiden. 1 Pfirsich und 2 Ananasscheiben in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel 1 EL Mayonnaise, 1 EL Ketchup und 1 EL Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Poulet und Früchte in die Sauce geben und alles gut vermischen. ¼ Eisbergsalat in Streifen schneiden, in ein Tupper geben. Den Pouletsalat darüber verteilen. Dazu passt ein Knäckebrot.

Bürosalat erwünscht

Büroangestellte, Fitnesslehrer, Studenten und Fischer mögen es über Mittag eher leicht. Das hat seinen Grund: **Büroangestellte** verbrauchen pro Arbeitstag im Schnitt 550 Kalorien. Als Vergleich: Ein Teller mit Schnitzel und Pommes zählt 900 Kalorien. Natürlich ist es in Ordnung, ab und an ein Schnitzel über Mittag zu essen. Dass ein solches Menu aber nicht die Regel sein kann, ist spätestens jetzt jedem klar. Ein ideales Essen muss also im Verhältnis zum Kalorienverbrauch stehen und dennoch den Hunger nehmen. Reichhaltige Salate schaffen in der Regel diesen Spagat.

## Leichter Zwischenstopp

Zumbalehrerin Jessica Bivona aus Winterthur hält sich mit Tanzen und gesunder Ernährung fit, doch auch ihre beiden Kinder und ihr Boxerhund halten sie auf Trab.

Ein Leichtgewicht in der Sporttasche

**Sportler** und **Fitnesslehrer** verbrauchen viele Kohlenhydrate. Aber auch sie achten auf leichte Kost und langanhaltende Energiequellen, weil ihnen während der sportlichen Tätigkeit das Essen sonst schwer im Magen liegen oder der Blutzucker zu schnell abfallen würde. Jessica Bivona isst darum besonders morgens Früchte und holt sich die richtige Energiedosis für den Nachmittag mit einigen Nüssen.

### Linsensalat mit Apfel und Käse

Für 1 Person:

150 g gekochte **Linsen** in eine Schüssel geben. 1 **Apfel** dazuraffeln. 100 g **Gruyère** in Würfel schneiden und dazugeben. 2 EL **Pommel-Essig** und 2 EL **Rapsöl** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Evtl. mit **Pumpernickel** ergänzen.



Erfahren Sie  
Wissenswertes  
über Melonen  
auf der Seite 63.

ÖISE  
LADE  
TIPP



### Melone mit Salat gefüllt

Zutaten für 1 Person:  
½ Melone mit einem grossen Löffel entkernen. Etwas vom Fruchtfleisch herauslösen, hacken und in eine Schüssel geben. 1 P. aufgetaute Crevetten, 2 EL Quark und 1 EL gehackte Kräuter dazugeben. Mit 1 TL Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Melone füllen.

Melonen spenden viel Wasser, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien.

### Vitamine ins Netz gegangen

Am meisten Kalorien verbraucht aus dieser Gruppe der **Berufsfischer**. Da sein Arbeitstag sehr früh beginnt, nimmt er besonders am Morgen Kalorienhaltiges zu sich, spätestens zum Znüni, und nicht zwingend zur Mittagszeit. So hat er am frühen Morgen genug Kraft, die Netze auszuwerfen.

### Rüebli Salat mit Nüssen und Rosinen

Zutaten für 1 Person:  
2 Rüebli mit der Bircherraffeln raffeln. Saft von 1 Zitrone, 2 EL Nature-Jogurt und 2 EL gehacktes Studentenfutter dazugeben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem dichten Behälter oder Einmachglas transportieren.

Ballaststoffreiche Kost gibt Energie über den Tag verteilt an den Körper ab.

### Brain-Food für die Uni

Lernen erfordert höchste Konzentration. Gerade **Studenten** neigen dazu, viel Kohlenhydrate (z.B. Pasta) zu tanken, obwohl diese schnell zu einem Leistungstief führen. Der Kopf funktioniert besser mit Speisen, die langanhaltend Energie spenden, wie ballaststoffreiches Gemüse, Powerriegel, Nüsse, Birchermüesli etc.

Achten Sie auf gut verschliessbare Behälter, damit nichts ausläuft.



Lastwagenfahrer Severin Isler ist für die Landwirtschaft und den Volg täglich auf dem Schweizer Strassennetz unterwegs. Seine Touren sind lang. Für sein Wohl ist dabei gesorgt, eine Thermoskanne hat er auf seinen Fahrten immer dabei.

### Heisse Kanne auf Achse

Ein **Chauffeur** isst immer woanders zu Mittag. Aber nicht immer ist dort, wo er sich gerade aufhält, ein Restaurant zur Stelle und nicht immer reicht die Zeit für den Restaurantbesuch. Gut gibt es praktische Lösungen wie Wienerli oder Schweinswürste aus der Thermoskanne, die erst noch günstig sind und fein schmecken.



### Schnellgang

Zutaten für 1 Person:  
2 Paar **Schweinswürste** im heissen Wasser kurz sieden. Etwas heisses Wasser mit den Würsten in eine Thermoskanne geben und gut verschliessen.

Tipp: Zusammen mit **Kartoffelsalat** und etwas **Senf** zum gewünschten Zeitpunkt essen.

### Falsches Cordonbleu

Zutaten für 1 Person:  
1 **Cervelas** längs halbieren, 1 Stück **Bergkäse** zwischen die Wursthälften legen. Mit 1 **Specktranche** umwickeln. Auf dem Grill oder am Spieß zubereiten.

Tipp: Mit einem **Bürli** oder **Hörnlisalat** geniessen.



### Backstein, Mörtel Backstein...

Die Arbeit des **Maurers** ist schwer und erfordert viele Kalorien. Mit Backstein, Mörtel und schweren Baugeräten zu hantieren, benötigt Energie. Dazu kommt, dass die Arbeiter täglich jedem Wetter ausgesetzt sind. So braucht es für den Hunger etwas Währschafte, welches sie bei ihrer anstrengenden Arbeit unterstützt. Das hat unseren Koch zum «falschen Cordonbleu» inspiriert: einfach, günstig und unglaublich gut.

Zum falschen Cordonbleu passt ein Hörnlisalat mit Tomaten-, Zwiebel-, Essiggurken-, Ei- und Schinkenwürfel ausgezeichnet.



## An der prallen Sonne

Ein Bagel mit Rauchforelle passt ausgezeichnet zum **Badmeister**-Job. Wieso? Geräucherte Forellen werden – anders als Lachs – warm geräuchert. Das lässt das Eiweiss im Fleisch garen, was den Fisch besonders lange haltbar macht. Er verdirbt also nicht, wenn die Sonne mal eine Stunde lang darauf scheint. Der Bagel rettet den Badmeister ausserdem vor dem Hungerloch.

### Bagel mit Rauchforelle

Zutaten für 1 Person:

1 Bagel horizontal halbieren.  
Schnittflächen mit 2 EL Meerrettich-Cantadou bestreichen. Untere Hälfte mit 1 Rauchforellenfilet belegen. Mit ein paar Zwiebelringen, ein paar Kapern und etwas Rucola garnieren. Den «Deckel» aufsetzen und essen.

Tipp: Anstelle des Bagels Semmel verwenden.



Die wenigen, sehr zarten Gräten, die im Forellenfilet enthalten sind, kann man essen.

# Fleisch macht mobil

## Feines für die Hobelplatte

Wo gehobelt wird, fallen bekanntlich Späne. Keine schmecken jedoch so toll wie Hobelkäse. Passend zum Hobelfleisch präsentiert «Öise Lade» eine für **Schreiner** und alle anderen Berufsgruppen schnelle, traditionelle und feine Mittagstisch-Idee – eine Platte, die keinen kaltlässt.

### Hobelfleisch und Hobelkäse

Zutaten für 1 Person:  
100 g Hobelfleisch und 100 g Hobelkäse mit fein geschnittenen Gurken, Zwiebeln und Silberbrot geniessen.

# DAS KOCHTE ICH HEUTE!



## 15% RABATT

AUF GROSSDOSEN FLEISCHSUPPE, AROMAT, BRATENSAUCE & GEMÜSEBOUILLON

### VOM 29.06. – 05.07.2015

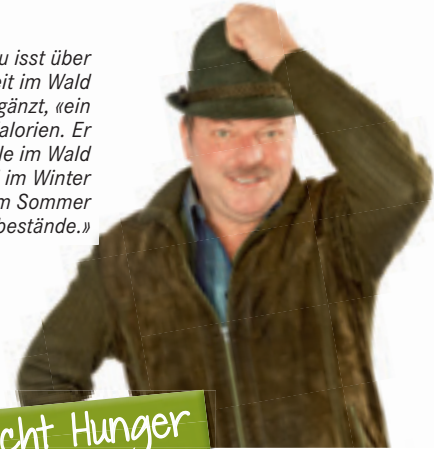


**JETZT  
PROFITIEREN!**



\*Aromat eventuell in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Förster Franz Suter aus Lengnau isst über Mittag zuhause. «Die Arbeit im Wald ist sehr hart», erklärt er und ergänzt, «ein Förster verbraucht viele Kalorien. Er organisiert als Betriebsleiter alle im Wald anfallenden Arbeiten. Speziell im Winter Holz einmessen und verkaufen, im Sommer die Pflege der Jung-Waldbestände.»



Viel Holz macht Hunger

Ein **Förster** verbrennt bis zu 450 Kalorien pro Stunde. Das macht am Tag 3600 Kalorien! Versteht sich von selbst, dass er ausreichend zu Mittag essen muss. Heutzutage speisen Förster in der Regel zuhause. Doch früher war es üblich, die Mittagszeit im Wald zu verbringen. Da machte man ein Feuer und grillierte. Vermutlich hat das dem Holzfällersteak seinen Namen eingebracht.

Ab und an erinnern sich Förster an vergangene Zeiten und grillieren im Wald mit den Hölzern der selbst gefällten Bäume ein Steak.



### Steak Holzfällerart

Zutaten für 1 Person:  
1 Cognacsteak auf dem Grill zubereiten.  
2 Ruchbrotscheiben mit Senf bestreichen, das Steak darin einklemmen und geniessen.

## Gepflegter Wald – verpflegter Förster

Für den schnellen Schnitt

Niemand schneidet einen Wurst-Käse-Salat so schnell und genau wie der **Coiffeur**. Grund genug, den traditionellsten aller Schweizer Salate in «Coiffeur-salat» umzutaufen. Der schmeckt, macht satt und hat noch einen weiteren Vorteil: Will ein Kunde schnell noch über Mittag einen Haarschnitt, kann der Figaro den Salat einfach stehen lassen. Mit Folie abgedeckt, bleibt er so auch für den folgenden Mittag noch frisch.

### Coiffeursalat

Zutaten für 2 Personen:  
2 Cervelas schälen, dann längs in 5 mm dicke Scheiben und diese wiederum in 5 mm dicke Streifen schneiden. 2 Essigurken und ¼ Zwiebel fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und gut mit der Sauce vermischen.



# Spezieller



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

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

  
**Appenzeller**

*"Hero Rösti Original -  
der Klassiker"*

**Hero**  
SINCE 1886



**Tipp:** Feine Rösti-Rezepte mit Videos finden Sie unter:  
[www.facebook.com/heroroesti](http://www.facebook.com/heroroesti)

 Find us on  
**Facebook**  
[www.facebook.com/heroroesti](http://www.facebook.com/heroroesti)





Bananen sind in jedem Volg-Laden erhältlich: schälen, Augen schliessen und geniessen.



## Gelbe Spurensuche in New York

Nach ihren Abenteuern mit dem liebenswerten Bösewicht Gru in «Ich – einfach unverbesserlich 1&2» sind die kleinen, gelben Einzeller im Kinostreifen «Minions» zurück. Einmal mehr tun sie alles, um leckere Bananen in die Finger zu bekommen. Auch in New York. Mit etwas Glück befinden Sie sich bald mit ihnen auf einer Schnitzeljagd durch den «Big Apple». Diese führt vorbei an den Schauplätzen des neuen Minions-Films!

### Ab in den Urlaub

Gewinnen Sie und streifen Sie auf Ihrer Entdeckungstour durch die Stadt am Hudson-River in die Mini-Fussstapfen der Minions, die Sie im Boot rudern und jede Menge Bananensplit-Eiscreme verdrücken lassen, bevor Ihr gelbes Abenteuer auf dem legendären Times Square mit einem grossen Finale endet! Oder es tröstet Sie das Chiquita-Strandtuch im Wert von je 25 Franken.



Für mehr Informationen scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie unsere Website:  
[www.chiquita.ch/wettbewerb](http://www.chiquita.ch/wettbewerb).

### WETTBEWERB

Was essen die Minions am liebsten?

- A: Cheeseburger
- B: Schokoladenkuchen
- C: Chiquita-Bananen

#### 1. Preis im Wert von Fr. 10 000.–

Ein Aufenthalt mit drei Übernachtungen für 4 Personen (2 Erwachsene und 2 Kinder) im 4-Sterne-Hotel in New York. Flug, Flughafentransfer, persönlicher Reiseleiter, Frühstück, Schnitzeljagd durch die Stadt und Reiseversicherung inklusive.

#### 2.–26. Preis im Wert von je Fr. 25.–

Ein Chiquita-Strandtuch

#### → Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 25. Juni bis 24. Juli möglich.

Online: unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

Ausnahme! Per Post: Lösung bis 20. Juli 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Chiquita», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Die Minions kommen zum dritten Mal zurück in die Schweizer Kinos und können von Bananen wieder nicht genug bekommen. Gewinnen Sie mit Chiquita eine Reise zu den Schauplätzen des Kino-Hits!





Geniess den Sommer  
mit bestem Eistee  
Geschmack.



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



FEUER FREI!

... für Züger  
Grillkäse!



www.konturonline.ch



www.frischkäese.ch

Züger Frischkäse AG, 9245 Oberbüren / Schweiz  
www.frischkäese.ch / www.grillcheese.ch

\* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



## Feins vom Dorf

«Der Dorfladen ist ein wichtiger lokaler Treffpunkt. Ideal ist unsere prominente Lage an der Bahnhofstrasse aber auch für Kunden auf der Durchreise», sagt Ladenleiterin Erika Egli vom Volg in Trubschachen.



# Käse ohne Löcher aus dem Emmental

### Käsetradition seit 1933

Ein Bild von einem Käser: Martin Götschi öffnet uns die Tür zu seinem Käsereibetrieb an der Hauptstrasse nach Luzern. «Gruyère und Trubschacher Bergkäse sind unsere Hauptprodukte», erklärt der Inhaber. Er betreibt eine von rund 20 AOP-Käsereien, welche den Gruyère ausserhalb seiner Stammlande fabrizieren dürfen. Gegründet 1933, wird der Milchverarbeitungsbetrieb seit der Übernahme von ihrem Vater im Jahre 1997 von den Brüdern Martin und Stefan Götschi geführt.

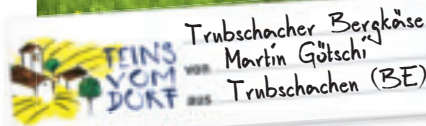
12 kg konzentriertes Emmental stecken in jedem Laib Trubschacher Bergkäse aus dem Käsekeller von Martin Götschi. Sie reifen auf rohen Rottannen-Brettern. Das Wenden besorgt heute zwar ein Roboter, Käser Götschi braucht sich dennoch nicht zu verstecken.

### Milchprodukte für Grosskunden und Direktverkauf

Direkt an die Käserei angeschlossen ist ein kleiner Verkaufsladen. Hier finden Kunden eine reiche Auswahl an Milchprodukten und ein kleines Lebensmittelsortiment. «Wir fabrizieren mit rund 13 Personen an sieben Tagen pro Woche Milchprodukte und Halbfabrikate», erklärt Götschi den Produktionsumfang, der auch den Trubschacher Bergkäse und Jogurt umfasst. Ein wichtiger Abnehmer für seinen «Anke», wie die Butter hier heisst, ist die Kambly SA, der bekannte Biscuit-Hersteller am Dorfausgang Richtung Entlebuch.



**Trubschachen: der krönende Abschluss des Emmentals? Unbestritten ist, das Emmental steht für Käse mit Löchern. Die Käserei Götschi in Trubschachen beweist: Erstklassigen Käse aus dem Emmental gibt's auch ohne.**



### Produkte mit Lokalcharakter

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

Neben dem Trubschacher Bergkäse gibt es im Volg Trubschachen auch Jogurt wie das Fruchtjogurt, das den SCL Tigers gewidmet ist, sowie den «Anke» von Götschi. Auch «Merängge» gehören zum Emmental, so wie die feinen Meringues der Bäckerei Neuenschwander aus Schangnau.

# Aperol Spritz # 1 Italian Cocktail\*

\*Source: GfK Total Single Source Panel data – Italian market release 2014.2, processed by DCM S.p.A.

**3** Teile  
Prosecco

**2** Teile  
Aperol

**1** Teil  
Mineralwasser



## Perfect Serve

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

[www.aperol.com/ch](http://www.aperol.com/ch)



## Baden verboten

Mit dem Tutu fürs Glas fallen Wespen und Fliegen nicht ins Getränk. **Verwendetes**

**Material:** Strohalm, Cupcake-Papier, Bastband. **So wird's gemacht:** In der Mitte des Cupcake-Papiers ein Loch schneiden; die Strohhalme hindurch stechen; auf die Gläser verteilen; mit dem Bastband befestigen.

**Tipp:** Für Schüsseln Backpapier verwenden.



ÖISE  
LADE  
TIPP

# Das Sommerfest ohne ungebetene Gäste genießen

Diese Helferchen halten Insekten an der Gartenparty bei Tag und Nacht in Schach.

## Fliegenfalle

Wenn Plagegeister das Fest stören, schaffen Insektenfallen Abhilfe. **Verwendetes Material:** Pelati- oder Aludose, Dekopapier, Ahle, Schnur, kleine PET-Flasche, Bier. **So wird's gemacht:** Am oberen Rand der Aludose mit der Ahle zwei Löcher bohren; Schnur durchziehen und verknoten; Dose mit Dekopapier umhüllen; im oberen Viertel der PET-Flasche ein Loch schneiden; PET-Flasche mit Bier füllen und in die Aludose stellen; Insektenfalle an idealem Ort aufhängen.



## Erfrischung für Kopf und Geist

Die Sonnenblende hat einen doppelten Zweck: Zum einen schützt sie vor der Sonne, zum anderen vor peinlichen Momenten, gehen an Partys die Namen von Unbekannten doch schnell vergessen. **Verwendetes Material:** Karton, Bundgummi, Filzstift. **So wird's gemacht:** Aus einem Stück Karton eine Sonnenblende zeichnen und ausschneiden; an den jeweiligen Seiten ein Loch bohren; Bundgummi in passender Länge durchziehen; an den Enden knoten; Blende beschriften.

## Nur für erwünschte Gäste

Unter der improvisierten Lebensmittelglocke sind Esswaren vor Insekten sicher. **Verwendetes Material:** Sieb, Halbkarton. **So wird's gemacht:** Aus einem Stück Halbkarton eine Etikette ausschneiden; beschriften; an der einen Seite ein Loch bohren; mit Dekoband am Sieb befestigen.

## Weg da!

Zitronen- und Nelkenduft vertreiben Insekten. **Verwendetes Material:** Zitronenscheibe, Schnur, Gewürznelken. **So wird's gemacht:** Zitronenscheibe schneiden; mit Gewürznelken bespicken; Schnur durchziehen; an geeigneter Stelle aufhängen.





Viele weitere tolle Prämienartikel  
unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Geniessen Sie Schweizer Milchprodukte Punkte sammeln und profitieren

Jetzt **«Swiss milk inside»-Treuepunkte** sammeln und exklusive Prämien sichern. Punkte finden Sie auf vielen Schweizer Milchprodukten. Herzlichen Dank, dass Sie Schweizer Milchprodukten den Vorzug geben.

**Prämienübersicht, Sammelbogen und Infos erhalten Sie unter 031 359 57 28 oder [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)**

Aktionsdauer: von jetzt bis Ende September 2015



swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk



Im Wasser in seinem Element:  
Nachwuchs-Schwimmer  
Felix Kempter aus Möhlin.

## Mit Volg im Element



«Schwimmen ist ein sehr harter Sport, ohne viel Training geht gar nichts. Mein Traum ist es, in den USA zu studieren und natürlich dort trainieren und schwimmen zu können.»

Felix Kempters grosses Ziel ist die Teilnahme an Olympia 2020 in Tokio. Persönlich stehen aber zunächst die Matura und der Führerausweis auf seinem Programm.



**Auch Felix Kempter liegt im Sommer gerne mal gemütlich in der Badi. Doch wenn der 18-Jährige ins Wasser springt, geht die Post ab.**

**F**elix Kempter ist Wettkampf-Schwimmer. Dafür trainiert er bis zu neun Mal in der Woche jeweils zwei Stunden. Gut, dass er das Sportgymnasium besucht, wo ihm diese Zeit zur Verfügung steht. Der 1.88 Meter grosse, junge Mann möchte später vielleicht Medizin studieren. Doch zunächst gilt sein Hauptinteresse dem Schwimmsport.

### Erfolgreich im Freistil

«Grosse Füsse und grosse Hände helfen», antwortet Kempter nach der Frage zur idealen Schwimmer-Postur. Der Körper ist das einzige Sportgerät eines Schwimmers, darum gilt ihm seine volle Aufmerksamkeit. Felix Kempter trainiert zweimal wöchentlich Kraft und dreimal Athletik. «Es ist ein sehr harter Sport und leben kann man hierzulande davon nicht», sagt der Nachwuchsschwimmer. Kempter schwimmt beim Schwimmclub Fricktal und dies mit Erfolg: 2. Rang im 50-Meter-Freistil und 3. Rang beim 100-Meter-Freistil an der Schweizer Nachwuchsmeisterschaft sind seine bisherigen Glanzresultate.

### Nach dem Training ab zu Volg

Auf der Suche nach Sponsoren ist Kempter durch einen Tipp auf den Volg gestossen. Gekannt hat er den Laden schon vorher, denn dort kauft er meistens nach dem Training noch ein. Das Engagement von Volg als Sponsor bringt Unterstützung für die Reisekosten und das Material. Und selbst die Schwimmhose, ein High-Tech Produkt, unterliegt einigem Verschleiss und kostet mehrere hundert Franken.



# DAS NEUE WHISKAS® IST DA!

MIT VERBESSERTER REZEPTUR



**Kitten**  
**2-12**  
Months

**1+**  
Years

**7+**  
Years



**BIS 40%**  
auf ausgewählte Artikel  
vom 27.7. - 1.8.2015\*

\*solange Vorrat. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.




**Volg**

Helen Schmid,

NATURENA Erlebnishof Wittnau

## «Die Gäste begeistern»



Da riecht man den Duft vom grillierten Fleisch, den Kartoffeln und dem Gemüse durch das Papier.

### Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnishofen im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Helen Schmid und Ehemann Herbert betreiben ihren Erlebnishof im aargauischen Wittnau nach den Richtlinien der IP-Suisse mit Mutterkuhhaltung, Acker- und Rebbau sowie Obstbäumen. Auf dem Hof gibt es zudem eine Vielzahl an Kleintieren zu entdecken.

### Meine Rezept-Geschichte

In den Sommermonaten verwöhne ich meine Gäste liebend gerne mit köstlichen Grilladen wie den originellen, farbigen Grillspiessli. Dazu eignen sich besonders edle Stücke unserer Muttertiere, die nur à la minute gegrillt werden. Nehmen Sie dazu **6 Natura Beef Plätzli à la minute**, die Sie in 3–4 cm breite Streifen schneiden. Die Fleischstreifen ziehen Sie wellenartig auf die Spiesslistäbe. Dazwischen spiesen Sie abwechselnd **Kartoffeln** (kleine, frische, geschwellte), **Cherry-Tomaten**, **Zucchetti-** oder **Peperoni-stücke** auf. Würzen Sie die Spiesse mit **Salz** und **Pfeffer** und grillieren Sie diese kurz. Dazu passt unser Kirschsensenf vom Hof. Als Beilage empfehle ich alle erdenklichen Sommersalate.

En Guete!

Helen

## NATURENA Quiz

### Frage des Monats Juli

Von welcher Frucht wird mengenmässig weltweit am meisten angebaut?

- a) Banane
- b) Orange
- c) Apfel

50 x

Geschenk Gutschein  
Bon Cadeau  
**50.-**

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

**Mitmachen und gewinnen!** Jeden Monat verlosen wir unter den richtigen Antworten 50 x 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.–. Teilnahme online vom 1.–31.7. unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

**„ROLLE FÜR ROLLE ECHTE  
SCHWEIZER QUALITÄTSARBEIT.“**



\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



**SWISS  
MADE**

Hakle® ist das beliebteste Toilettenpapier der Schweiz und wird seit Jahrzehnten nach den Bedürfnissen der Schweizerinnen und Schweizer in Niederbipp im Kanton Bern hergestellt.

Der Entscheid für Hakle® ist also neben dem guten Gefühl absoluter Sauberkeit immer auch ein Bekenntnis für Schweizer Arbeitsplätze und echte Schweizer Qualität. [www.mission-oberholzer.ch](http://www.mission-oberholzer.ch)



*Dein Hakle® aus der Schweiz.*



Immer gut aufgelegt:  
**Einfach besser grillieren.**



Bei einer Grillparty darf eines nicht fehlen: die reissfeste und formstabile Toppits® Alufolie. Auf dem Grill bleiben Fleisch, Fisch und Gemüse durch die hitzebeständige Alufolie vor dem Austrocknen und Verbrennen geschützt. So steht einem perfekten Grill-Vergnügen nichts mehr im Weg.

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

®Registrierte Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe



**Aussen Toppits® – Innen Geschmack**

Die Kurse im August lassen Sie künstlerisch arbeiten – mit allem, was die Natur zu bieten hat: Inspiration, Bildvorlagen und Werkstoffe.

## Kunst – ganz natürlich



**Fricktal:**  
Blumenbinden auf dem Feld

- ① Sa, 08.08.15, 8 – 13 Uhr\*
- ② Sa, 08.08.15, 13<sup>30</sup> – 18<sup>30</sup> Uhr\*

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

**Programm:** Sommerliche Blumenfelder laden zum Selberschneiden ein. Doch wie bindet man die Sträuße stilsicher? Von einer ausgebildeten Floristin werden Sie in die Kunst des Blumenbindens eingeführt. Sie schneiden ausgewählte Blumen, bereiten sie optimal zur Verarbeitung vor, lernen unterschiedliche Stütztechniken kennen und binden zwei wunderschöne Blumensträuße, die Sie mit nach Hause nehmen können.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 16 Jahren

**Mitbringen:** Gartenschere und Blumenmesser sofern vorhanden.

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

**Leitung:** Fabienne Schmid, Wittnau

**Preis:** Fr. 130.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für zwei Blumensträuße inklusive.

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



**Seebachtal:**  
Katze aus Arvenholz

- ① Fr, 14.08.15, 9 – 17 Uhr
- ② Sa, 15.08.15, 9 – 17 Uhr

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

**Programm:** Holzschnitzen ist unter kompetenter Anleitung leichter als gedacht! In diesem Schnitzkurs lernen Sie in einem Tag, wie Sie einen vorgefrästen Katzen-Rohling aus Arvenholz mit dem Schnitzmesser in die endgültige Form bringen. Ein fachkundiger Holzbildhauer steht Ihnen dabei zur Seite. Am Ende des Kurstages nehmen Sie eine fertig geschnitzte, ca. 45 cm grosse Katze mit nach Hause.

**Teilnehmer:** 14 Personen ab 16 Jahren

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

**Leitung:** Walter Zimmermann, Frauenfeld, [www.holzwurm-z.ch](http://www.holzwurm-z.ch)

**Preis:** Fr. 220.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für Ihre Katze inklusive.



**Werdenberg:**  
Weidenkorb

- ① Fr, 21.08.15, 9 – 17 Uhr
- ② Sa, 22.08.15, 9 – 17 Uhr

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

**Programm:** In diesem Flechtkurs zeigt der Korber aus Untervaz, wie ein traditioneller und robuster Weidenkorb geflochten wird. Der Korb kann als Holzkorb oder als Pflanzenübertopf genutzt werden. Da es sich hier um ein grösseres Objekt handelt, wird mit breiteren Weiden gearbeitet. Das Besondere: Der Korbmacher schneidet die Weiden selber, diese haben unterschiedliche Farbtöne und verleihen dem Flechtprodukt eine natürliche Ästhetik.

**Teilnehmer:** 17 Personen ab 12 Jahren

**Mitbringen:** Baumschere, sofern vorhanden. scharfes Messer (Sackmesser), Ahle

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

**Leitung:** Peter Streiff, Untervaz, [www.vazerzaina.ch](http://www.vazerzaina.ch)

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



**Zugerland:**  
Wasserwelten

- ① Fr, 21.08.15, 9 – 16<sup>30</sup> Uhr
- ② Sa, 22.08.15, 9 – 16<sup>30</sup> Uhr

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

**Programm:** Zaubern Sie eindrückliche Wasserwelten auf die Leinwand! Die Künstlerin Elisabeth Jacob zeigt Ihnen am Morgen, wie Sie eine Grundlagen-Collage erstellen und danach Farben lasierend auf die Leinwand auftragen. Durch Einritzen von Linien in monochrome Flächen entstehen Tiefe und Spiegelungen. Und am Nachmittag lernen Sie das Arbeiten mit Sand kennen.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 16 Jahren

**Mitbringen:** Wasserbecken, altes Frotteehandtuch, flache Wegwerfteller, Gummihandschuhe, Metallspachtel, Schaumstoffröllchen, flacher Bäckerpinsel (ca. 5–10 cm breit), Wassersprühflasche, leeres Konfitüreglas.

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

**Leitung:** Elisabeth Jacob, Hausen am Albis, [www.atelier-jacob.ch](http://www.atelier-jacob.ch)

**Preis:** Fr. 240.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für zwei Bilder in der Grösse 50x50 cm inklusive.



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

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

### Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

**Adresse:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur  
**Anmeldeschluss:** 17. Juli 2015

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



# HAND COOKED STYLE.

EXTRA CRUNCHY CHIPS



**HAND COOKED STYLE**  
Kezz Extra Crunchy Chips\* werden mit Schale in etwas dickere Scheiben geschnitten und danach portionsweise in einem Kessel extra knusprig frittiert. Raffiniert mit «Sweet Barbecue» Mischung oder Meersalz gewürzt, schmecken sie dann so gut wie hausgemacht.

Wir tun alles für die besten Chips.



DIE CHIPS-  
EXPERTEN



zweifelchips

zweifel.ch

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

## VORSCHAU

### 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 Wildschweinskotelett? 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

### MEIN WINE & DINE

Die Krönung eines stimmigen, mehrgängigen Menüs ist der zu jedem Gang perfekte edle Tropfen. Doch welcher Wein oder Schaumwein passt wozu? An diesem Gourmet-Abend wird gekocht, degustiert und gefachsimpelt. Weinexperten erklären, worauf bei der Auswahl des Weins zu achten ist, und präsentieren die geeigneten Weine aus dem Volg-Sortiment.

2. NOVEMBER IN GOSSAU

3. NOVEMBER IN OERLIKON

4. NOVEMBER IN AARAU

17. NOVEMBER IN WANGEN AN DER AARE

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Apero, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person (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)



# Sommer, Sonne, Steamen!

Tun Sie sich Gutes und melden Sie sich so früh wie möglich für den Steam-Kochabend an.

Garen mit Dampf: Statt wie bisher im Winter führen wir unseren Kochkurs-Hit dieses Jahr im Sommer durch. Selbst zur Grillsaison ist Gemüse aus dem Steamer nämlich eine echte Alternative, denn es ist einfach zu machen und überaus bekömmlich. So entstehen im Kurs aus Sommergemüse und Früchten der warmen Jahreszeit – zusammen

mit Fisch, Fleisch und Beilagen – neue Dampf-Kreationen von besonderer Art: leicht wie eine Sommerbrise und inspirierend wie ein neuer Ferienort. Welches Gerät Sie zu Hause zum Dämpfen besitzen, spielt für diesen Kurs keine Rolle. Steam-Profis und solche, die es werden wollen, sind gleichermassen willkommen.

## Steamen: Sommerküche aus dem Dampf



COOKUK IN AARAU  
MIT SUSANNE VÖGELI:

12. August, 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:

17. August, 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)



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

18. August, 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)



CULINEA IN OERLIKON  
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

25. August, 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)



# Pralinato®

Classico



Für unsere PRALINATO «All Natural» verwenden wir Schweizer Rahm und ausnahmslos natürliche Zutaten, ohne künstliche Farb- und Aromastoffe.



**Leader Aktion -20%**

Alle Pralinato Multipacks in Aktion vom 6. bis 12. Juli 2015.



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# Heiss auf Eis am Stiel

Mach für Freunde und Familie feines Eis am Stiel mit alten Besteckteilen. So verpasst du der Glace einen coolen Vintage-Look.



Kleine Gläser, Becher oder Tassen mit einem Gummiband umspannen. Mit Hilfe des Gummibandes Besteckteile wie Gabel oder Löffel in der Mitte der Gefässe fixieren. Mit etwas Klebeband machst du den Hals des Bestecks dicker, sodass das Gummiband ihn besser umschliesst.

Kurz angetaute Glaceresten in die Gefässe füllen und im Tiefkühler für mehrere Stunden fest gefrieren. Um die Glace am Besteck aus der Form zu ziehen, die Gefässe kurz in heisses Wasser stellen.



Glace selber machen ist einfach und macht Spass. Auf unserer Rezeptdatenbank findest du unterschiedliche Varianten mit der entsprechenden Anleitung. Unser Eis am Stiel ist aber auch eine lustige Variante, um die Reste der Glacekübel zu verwerten. Wie das geht, erfährst du aus den Steps auf dieser Seite.

## Pimp meine Glace

Lust auf mehr? Kreiere deine eigenen Glacesorten, indem du die aufgetauten Glaceresten mit Fruchtmark aufpeppst. Dazu nimmst du eine Frucht nach Wahl, pürierst sie, streichst sie durch ein Sieb und vermengst sie mit der aufgetauten Glace. Beachte, dass zum Glacemischen alle Zutaten die gleiche Temperatur aufweisen sollten. Das Fruchtmark gehört deshalb je nach Wärme vor dem Mischen noch kurz ins Gefrierfach.



Gute Glacerezepte findest du auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

# ALLES IM GELBEN BEREICH.



**SINALCO  
AKTION**

vom 20. – 25. Juli 2015



**SURFEN IM  
LAND DER  
PASSIONSFRUCHT**

**2 Wochen Ecuador  
mit eigenem Surflehrer  
für dich und 3 Freunde**

[sinalco.ch/promo](http://sinalco.ch/promo)  
[facebook.com/sinalco](https://facebook.com/sinalco)

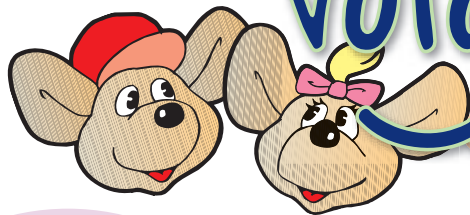
# PUNKT FÜR DICH



Freizeit

Mit

volgi &amp; volgine



auf dem

Flohmarkt



**Was wartest du noch?  
Schnell-schnell, das  
neue HEY ist da!  
Ab dem 6. Juli im Volg!**

Volgi & Volgines Zimmer quillt über mit allerlei Spielsachen, Büchern und Krimskrams. Vieles haben die beiden Mäuse seit über einem Jahr nicht ein einziges Mal mehr angefasst. Was tun damit?



**Selber  
verkaufen**

Lust selber zu verkaufen? Dann macht euch schlau, wo ein Flohmarkt in eurer Nähe liegt und wer ihn organisiert. Muss man sich anmelden, oder kann man einfach hingehen und erhält einen Standplatz? **Dazu einige Flohmarkt-Tipps:**

## Tipp:

- Besorgt eine abschliessbare Schatulle für das Geld.
- Mit Freunden gehts besser. Dann könnt ihr euch ablösen und selber schmökern gehen.
- Schreibe deine Preisideen auf ein Blatt, dann wissen auch die Freunde, wie viel eure Sachen kosten sollen.
- Auf einem Tisch sieht man die Ware besser. Darunter lassen sich eure Sachen verstauen.
- Kein Tisch? Dann legt eure Ware auf eine rote Decke.
- Sortierte Lego- oder Playmobil-Sets bringen mehr Geld.
- Wie wäre es mit Wundertüten? Die kannst du mit Papiersäckchen leicht selber abfüllen.
- Wühlkiste: Die wirkt Wunder, wenn alles darin denselben Preis hat, zum Beispiel 1 Franken.
- Ist der Flohmarkt draussen? Für schlechtes Wetter eine durchsichtige Plastikfolie (Malerabdeckung) mitnehmen.
- Ganz wichtig: Flohmarkt-Preise sind dazu da, verhandelt zu werden, das macht mehr Spass!

# Hol dir deine Pausen-Energie!



Mit **Volgi & Volgine**  
auf dem  
**Flohmarkt**



## Ordnung im Durcheinander

Volgi & Volgine wollen an den Flohmarkt und haben sich bereits viele Sachen zum Mitnehmen zusammengestellt. Leider ist Volgi mit der Kiste gestolpert und alles ist durcheinander gekommen. Wer kann den beiden Mäusen beim Zuordnen helfen?



### Schatzsuche im Wald

- 2 Schatzkisten
- Eine grosse Menge Beutestücke wie Zeltli, Schöggeli oder andere Schleckwaren
- Packpapierrolle für den Plan
- Tinte oder wasserfester Filzstift
- je 2 Spaten oder Schaufeln

Auflösung von «Ordnung im Durcheinander»:  
Loki, Ritterburg, Kaffeekrug, Turnschuh

## Flohmärkte wann, wo und wie?

Flohmarkt- und Kinderflohmarkt-Daten sowie Infos zu Anmeldung und Reglement sind in der Regel auf den Webseiten der entsprechenden Gemeinden und Städten ausgeschrieben. Kinderflohmärkte organisieren häufig die lokalen Elternvereine oder Schulen.



## Auf Schatzzuche

Schätze lassen sich nicht nur auf dem Flohmarkt finden. Wie wäre es mit einer Schatzsuche im Wald? Am meisten Spass machts mit Freunden und das geht so:

Trefft euch an einem Platz im Wald, zum Beispiel bei einer Feuerstelle. Teilt euch in zwei Gruppen. Jede Gruppe nimmt sich eine alte Kiste oder Holzschatulle und füllt sie mit Schleckzeug als «Schatz». Dann gehen beide Gruppen in der näheren Umgebung ihren Schatz vergraben, ohne dass die andere sieht, wo genau. Der Standort wird auf einem Plan festgehalten. Dann gibts Kartentausch am Treffpunkt und die Jagd nach dem gegnerischen Schatz kann beginnen. Die erste Gruppe, die den Schatz gefunden hat, ist Siegerin.

### Tipp:

Grabt nicht zu nahe bei Baumwurzeln und beschädigt keine Pflanzen. Mit Laub und Ästen lässt sich die Grabungsstelle tarnen.

# MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

## MÖVENPICK ICE CREAM VERLEIHT JEDEM MOMENT ETWAS BESONDERES!

Entdecken Sie unser  
vielseitiges Genussangebot  
im 900 ml Format.



[WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM](http://WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM)

29.06.2015-  
4.07.2015  
**HENNIEZ  
IN AKTION\***  
**CHF 5.70**  
STATT 7.50

## AUF EINEN PRICKELNDEN SOMMER!

Damit's gelingt.



\* Alle 6x150cl Multipacks



**Melonen speichern viel Flüssigkeit, sind reich an Vitaminen sowie Mineralien und haben wenig Kalorien. Sie sind ein geradezu idealer Sommerschmaus.**

**M**it einem Wasseranteil von über neunzig Prozent sind Melonen wahre Durstlöcher. Als leichte Kost für die Sommertage kann man davon reichlich essen, denn das enthaltene Wasser kann dem Körper unter anderem helfen den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Da Melonen ein Kürbisgewächs sind, überrascht es nicht, dass sie auch ausgezeichnet zu Fleisch und Fisch passen.

## Melonengranita

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Zucker und 1 dl Wasser aufkochen, umrühren, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. 1 kg Wassermelone schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Melonenstücke, etwas Zitronensaft und den Sirup mit dem Stabmixer fein pürieren. In eine flache Auflaufform füllen und in den Tiefkühler stellen. Nach 1 Std. mit einer Gabel durchschaben. Dann alle 2–3 Std. die Granita einmal mit einer Gabel durchrühren. Vor dem Servieren nochmals mit der Gabel auflockern und in gekühlten Gläsern anrichten.

Zubereitung: 20 Min. + 5 Std. gefrieren

## Wassermelone

Schon die alten Ägypter liessen sich an heißen Tagen saftige Wassermelonen schmecken. Heute erfreut sich die Wassermelone mit ihrem fruchtigen Geschmack besonders im Sommer grosser Beliebtheit. Ihre Schale ist meist dunkelgrün, das Fruchtfleisch rot, es gibt aber auch Sorten mit grünem, orangem, gelbem und weissem Fruchtfleisch.



# TAKE IT TO THE NEXT LEVEL

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



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# FANTA SHOKATA

Schmeckt so  
schockierend  
grossartig nach  
Holunder.

**Jetzt im VOLG**  
Nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich.





## Reifestand erkunden

Die einen klopfen auf die Schale, die anderen riechen daran, wieder andere ertasten sie um zu wissen, ob die Melone reif ist. Am besten verlässt man sich beim Kauf auf die Nase. Bei perfekter Reife verströmen Melonen einen angenehmen, süßen Geruch. Auch die Farbe der Schale gibt Aufschluss. Ist sie grau-grün, ist es für die Melone noch zu früh. Ganz anders verhält es sich bei der Wassermelone. Dort gibt der Klopfst Auskunft: Reife Früchte ergeben einen dumpfen, vollen Ton, unreife klingen eher hohl und leise. Melonen bleiben im kühlen Keller übrigens lange haltbar. Lagern Sie Melonen jedoch nie neben Kiwis, Brokkoli, Bananen oder Avocados. Das Reifegas Ethylen, das Melonen verströmen, lässt Früchte und Gemüse schneller verderben.

## Galia-Melone

Die Galia-Melone gehört zu den Netzmelonen. Sie hat eine gelbe Schale und ihr aromatisch-saftiges Fruchtfleisch ist weiss bis grün. Die relativ junge Sorte ist in Israel entstanden – aus einer Kreuzung zwischen der Ogen-Melone und einer Honigmelone. Galia-Melonen kommen aus Spanien, Italien, Israel und Südafrika.



## Netzmelone

Den Namen hat diese Melone von ihrem Muster auf der Schale. Woher sie ursprünglich stammt, ist nicht bekannt. Angebaut wird sie heute in Südeuropa, Israel, Südafrika, Mittel- und Südamerika. Ihr Fleisch ist orange. Der Geschmack variiert leicht, ist aber immer süß und erinnert manchmal etwas an Nektarinen.

## Charentais-Melone

Die Charentais-Melone erkennt man an ihren dunklen Nähten auf der Schale. Ihre Haut ist mal glatt, mal genetzt, das Fruchtfleisch jedoch intensiv Orange. Sie weist einen süßen und aromatischen, an Papaya oder Ananas erinnernden Geschmack auf. Hauptanbaugebiete in Europa sind Frankreich und Spanien.



**familia** 

*das echte Schweizer Muesli*

# Heimat ist dort, wo das Herz sich zuhause fühlt

Im Herzen der Schweiz – am Ufer des Sarnersees produziert die bio-familia seit über 60 Jahren das echte Schweizer Muesli.

## Muesli in aller Welt

Einst als Heilmittel verordnet, ist das Birchermuesli heute weltweit der Inbegriff für eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit Schweizer Ursprung. Bis Ende der 50er Jahre wurde das Birchermuesli ausschliesslich frisch zubereitet. Daraufhin wagte bio-familia einen Schritt, der sogleich die Ernährungsgewohnheiten von Millionen Menschen rund um den Globus veränderte. Als erstes Unternehmen produzierte bio-familia 1959 ein Birchermuesli im grossen Stil, gleichzeitig nahm sie die Vorreiterrolle im Bio-Landbau ein. Eine Pioniertat, welche Basis für den nachhaltigen Erfolg des Unternehmens sein sollte.



## Über bio-familia

Mitten im Herzen der Schweiz, am Ufer des Sarnersees gelegen, umgeben von einer prächtigen, idyllischen Bergwelt produziert die Muesli-Pionierin bio-familia seit 1959 das echte Schweizer Muesli. Eine über 60-jährige Erfolgsgeschichte, die sich bis heute durch zahlreiche innovative Produktlancierungen auszeichnet. Rund 12'000 Tonnen Cerealien werden jährlich produziert. Knusper- und Flockenmuesli sowie Extrudate in biologischer wie auch konventioneller Qualität werden in verschiedensten Variationen in Sachseln kreiert. Die vielseitige Produktpalette erreicht Menschen in über 40 Ländern.



## Wettbewerb

Zeigen Sie uns auf [www.familia-heimat.ch](http://www.familia-heimat.ch) wohin das familia Muesli Sie schon begleiten durfte. Laden Sie ein Bild von Ihrem Lieblingsprodukt an einem beliebigen Ort in der Schweiz oder irgendwo auf der Welt hoch. Gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Preise!



Beim Kauf eines familia Mueslis erhalten Sie zudem die Chance, tolle Sofortpreise zu gewinnen. Wir belohnen Ihre Treue mit Preisen im Gesamtwert von CHF 20'000. Alle Informationen dazu finden Sie auf [www.familia-heimat.ch](http://www.familia-heimat.ch).

**Schweiz.**  
ganz natürlich. 



## Bunter Grill-Spiess

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Peperoni, rot
- 1 Peperoni, gelb
- 1 Zwiebel
- 1 P. Grillargentinos
- 1 P. Lachsmedaillons
- 4 Cherrytomaten



Zubereitung:

**1.** Peperoni halbieren und entkernen. Aus den roten Hälften Herzen ausstechen, den Rest in Stücke schneiden. Die gelben Hälften in Vierecke schneiden. Zwiebeln in acht Spalten schneiden. Grillargentinos halbieren und Lachs in vier Stücke teilen.

**2.** Die bunten Zutaten auf 4 Grill-Spiesse stecken und diese für 10–15 Min. auf den Grill geben.

**Zubereitung: 30 Min.**

## Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Butter
- 2 dl Weisswein
- 5 dl Wasser
- 1 Bd. Kräuter, frisch
- 180 g Sauerrahm

Zubereitung:

**1.** Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Erbsen dazugeben, gut andünsten.

**2.** Mit Weisswein ablöschen, etwas reduzieren, mit Wasser auffüllen, Kräuter und Gewürze dazugeben, für 30 Min. kochen lassen.

**3.** Suppe mit dem Mixstab pürieren, nochmals abschmecken, mit Sauerrahm und gehackten Kräutern garnieren.

**Zubereitung: 45 Min.**



## Sommer-Limonade

Zutaten für 2 Liter:

- 2 l Wasser
- 150 g Zucker
- 15 g Sultaniinen
- 10 g Lindenblüten
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Weissweinessig

Zubereitung:

**1.** Zutaten in einer Schüssel mischen, für 3 Tage zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Täglich einmal aufrühren.

**2.** Absieben und in Bügelflaschen abfüllen (zu 2/3 füllen).

**3.** Flaschen an einem dunkeln Ort für 2 Tage ruhen lassen.

**4.** Flaschen mit kaltem Wasser auffüllen und innert 8 Tagen geniessen.

**Zubereitung: 40 Min. + 5 Tage ziehen lassen.**



## Beeren mit Käse aus der Folie

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Beeren, gemischt
- 200 g Feta
- 1 EL Rapsöl
- 2 Eiweiss
- 1 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

**1.** Beeren waschen und rüsten. Vier Alufolien-Ecken einfetten. Schafskäse in Würfel schneiden auf den Folienstücken verteilen. Folierränder etwas hochziehen.

**2.** Beeren über dem Käse verteilen. Eiweiss zu Schnee schlagen, über den Käse geben. Mandelblättchen darüberstreuen.

**3.** Auf dem Grill 15–20 Min. backen.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** Optional Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett oder Öl etwas rösten und über den Eischnee geben.



# EICHHOF IN AKTION



**JETZT  
PROFITIEREN**  
vom 20.7. bis 25.7.2015



\* Eichhof nur regional erhältlich.

**NEU**

## Croûtons

mit Knoblauch oder Chili

- Hergestellt aus frisch gebackenen Baguettes
- geröstet mit Schweizer Rapsöl
- in den Aromen Knoblauch und Schweizer Alpenchili



Saisonal im Sortiment. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

nur 3.95  
pro Beutel/140g



## Gefüllte Peperoni

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Peperoni
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 500 g Hackfleisch
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 EL Oliven, gehackt
- 2 EL Kräuteressig
- 200 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Peperoni halbieren, Kerne entfernen. Peperoni-Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und beiseite stellen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch darin andünsten und in eine Schüssel geben.
3. Tomatenwürfel, Oliven und Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.
4. Die Füllung in die Peperoni-Hälften geben, mit Mozzarellascheiben belegen und im Ofen bei 180 °C 30 Min. backen.

Zubereitung: 50 Min.

## Lachs auf Selleriestroh

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachstranchen
- 1 EL Bratbutter
- 1 Sellerieknollen
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauch, gehackt
- 3 EL Kräuter, gehackt
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Vollrahm
- Öl zum Frittieren
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachstranchen mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Bratbutter rundum gut anbraten, im Ofen bei 80 °C warm stellen.
2. Sellerie schälen, mit dem Gemüsehobel in feine Stäbchen schneiden, im heissen Öl goldbraun frittieren, in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und auf Teller anrichten.
3. Für den Kräuterschaum Knoblauch, Zwiebeln und Kräuter in Butter andünsten, mit Weisswein ablöschen, fast komplett einreduzieren, Rahm dazugeben, erwärmen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Zubereitung: 1 Std.



## Drei-Früchte-Drink

Zutaten für 4 Drinks:

- 2,5 dl Grapefruitsaft
- 2,5 dl Ananassaft
- 2,5 dl Traubensaft
- Eiswürfel
- Mineralwasser zum Auffüllen

Zubereitung:

1. Fruchtsäfte mit den Eiswürfeln in einen Mixbecher geben und gut mixen.
2. Auf Gläser verteilen und nach Belieben mit Mineralwasser auffüllen.

Zubereitung: 5 Min.

**Tip:** Frucht- und Gemüsesäfte lassen sich gut mischen. Besonders gut zusammen passen saure und milde Aromen wie etwa Mango-Apfel, Rübli-Orangen, Randen-Rübli-Apfel oder Mango-Ananas-Granatapfel.





Party-Time!  
Warum bis  
zum Weekend  
warten?



TEX MEX  
Santa Maria

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

Die perfekte  
Tortilla mit  
Santa Maria.



Bestseller



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

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Appenzeller

## Pizza mit Gemüseboden

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Blattspinat, blanchiert
- 15 g Butter, flüssig
- 4 Eier, getrennt
- 50 g Rohschinken
- 150 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 20 g Parmesanspäne
- 2 EL Pinienkerne
- 30 g Rucola
- Salz und Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

1. Den Spinat gut abtropfen und hacken. Eigelb schaumig rühren und mit Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Butter dazugeben. Eiweiss steif schlagen und darunterheben.
2. Auf ein Blech mit Backpapier ausstreichen und bei 200 °C 5–8 Min. backen. Zugedeckt auskühlen lassen.
3. Rohschinken, Mozzarella, Parmesan und Pinien auf dem Spinatboden verteilen. Bei 220 °C Oberhitze kurz überbacken. Aus dem Ofen nehmen, Rucola darauf verteilen und servieren.

Zubereitung: 1 Std.



## Gelberbsen-Hackbällchenspiess

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Gelberbsen, eingeweicht
- 2 Zwiebeln
- 4 TL Kreuzkümmel
- 4 TL Koriander
- 2 TL Cayennepfeffer
- 6 TL Salz
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Bd. Peterli, gehackt
- 1 Bd. Koriander, gehackt
- 200 g Rindshackfleisch
- 100 g Fleischkäsebrät
- 250 g Nature-Jogurt
- 1 EL Kräuter, gehackt
- 1 Stk. Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gelberbsen und Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die Hälfte der Gewürze und gehackten Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und daraus kleine Kugeln formen.
2. Im 160 °C heissen Öl goldbraun frittieren, auf einem Küchentuch etwas abtropfen lassen.
3. Hackfleisch und Brät vermischen. Übrige Gewürze und Kräuter dazugeben, gut vermischen und ebenfalls Kugeln formen. Auf einem Backblech im Ofen bei 180 °C braten.
4. Gelberbsen und Hackbällchen abwechselungsweise auf Spiesschen stecken und im Ofen bei 80 °C warm stellen.
5. Jogurt und Kräuter in eine Schüssel geben, Ingwer fein hacken, dazugeben, Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Gelberbsen-Hackbällchen servieren.

Zubereitung: 1 Std.



# Lieblingsrezept +k

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

**Kikkoman, zum Würzen das Beste.**

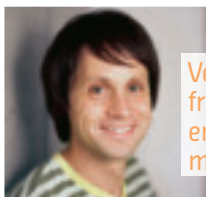
[www.kikkoman.ch](http://www.kikkoman.ch)

**kikkoman**  
seasoning your life

## In solid rumantsch

Las plattas en iert èn puspè chaudas. Bellas per chaminar a pe blut. Visitas. Grill!

„Amore jau met la charn tshievi sin il grill.“ „Ma na: Giulietta e Franz èn vegan e fructaria. Quai sas ti bain!“ Oha. Ma lura pudain gist emblidar quai cun il grill. E tgi mangia tut la charn che jau hai preparà? Charn



Vegan e fructarier en las muntognas

biologica! Cler, jau na sai betg precis tgeninas ervas che quel tshievi ha maglià. Sche quai eran tut ervas biologicas u betg. Dentant: la charn vegn ad esser pli u main biologica e l'unic viadi ch'ella ha fatg è quel dal gaud enfin tar noss mazler. Ma schon cler: betg arguments per ina persuna vegana. Da l'autra vart: il tshievi viva en il gaud senza che jau fatsch insatge. I na dovra uschia betg resursas spezialas sco aua u surfatschas runcadas per producir questa charn. Sch'ins è perfin fructarier vegn ins ad avoir ina greva vita en las muntognas. Fritgs che pudessan crudar giu da las plantas na datti betg gist la massa. Blers fritgs che arriivan tar nus en las stizuns n'han betg ina buna bilantscha ecologica. En ils blers cas pervia dals transports. E sche jau guard per exempel sin ils mails da noss vaischins: lura na less jau betg esser fructarier en il senn rigurus. Noss vaischins èn da Milano ed arriivan 1 fin 2 giadas l'onn per paucs dis en las muntognas. Els han in bel mailer en iert. Ils mails pendaivan in november anc vi da la planta. Sche quels crodan pir suentar in per scheladas per terra na gustani franc betg pli tant bain.

  
David Spinnler

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass • • •

#### • • • Sie mit der nützlichen Volg App jederzeit mit Volg verbunden sind?

Das bringt Vorteile im Alltag. Die Volg App findet beispielsweise für Sie die nächstgelegene Volg-Verkaufsstelle samt Öffnungszeiten. In der praktischen Volg-Rezeptdatenbank finden Sie ausserdem aus über 1000 Rezepten im Handumdrehen das passende Rezept für jeden Gaumenwunsch und jeden Anlass. Per Fingertipp verfassen Sie mit der Funktion «Einkaufsliste erstellen» daraufhin bequem den aktuellen «Poschtzettel». Beim Volg angekommen, müssen Sie nur Ihr Handy zücken und können einkaufen. Die App informiert über die aktuellen Wochenaktionen, die sich mit einem Klick in Ihre Einkaufsliste übertragen lassen. Dem nicht genug: Bestellen Sie über die App auch die Volg Aktions-Weine. Wenige Tage nach Ihrer Bestellung ist die Ware im Volg-Laden Ihrer Wahl für Sie abholbereit. Die Volg App gibt es für iPhone, Android und Windows-Phone gratis im jeweiligen Store zum Herunterladen.



#### • • • PET-Recycling Schweiz das 25-Jahre-Jubiläum feiert?



«Glick, glick ... Ahh», nach einer Wanderung tut ein frisches Getränk aus der PET-Flasche richtig gut! Doch wohin mit der leeren Flasche? Natürlich in die PET-Sammelstelle oder zurück in den Rucksack bis eine solche in Sicht ist. PET-Recycling Schweiz sammelt seit 25 Jahren erfolgreich PET-Getränkeflaschen. Zu ihrem Erfolg trägt jede einzelne Person bei, die dasselbe tut. Bei all diesen Menschen möchte sich die Organisation zum 25-Jahre-Jubiläum herzlich bedanken. Volg dankt mit und sagt: «Weiter so!»

## Eisige Genüsse!

Selbst gemachtes Eis aus natürlichen, frischen Zutaten schmeckt unvergleichlich gut. Ist einfach herzustellen und erlaubt eine Fülle an Geschmacksvariationen. Neben klassischem Eis und Sorbet, Semifreddo und Parfait finden Sie farbenfrohe Eisterrinen und Eistorten, fruchtige Paletas und originelle Ice Pops. Wie wär's mit einem erfrischenden Yuzu-Sorbet mit Limettenblättern, einem Hagebutteneis mit geröstetem Müsli oder einem eleganten Mojito-Granité? Ein spezielles Kapitel ist Varianten ohne Milch und Ei gewidmet. 170 Rezepte, die mit oder ohne Eismaschine sicher gelingen und wunderbar schmecken.



Elisabeth Johansson: «Eis»  
AT Verlag, 160 Seiten  
ISBN: 978-3-03800-739-5

## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der Schmuckanhänger von Rhomberg im Wert von Fr. 2200.– geht an Marianne Baumann aus Othmarsingen. Je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– geht an Stefan Widmer aus Oberdiessbach, Claudia Waldvogel aus Wellhausen, Nelly Studer aus Niederhasli, Pia Stucky aus Uetliburg, Roman Bortoluzzi aus Dottikon. Und je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.– gewinnen Lina Andermatt aus Menzingen, Marie-Louise Dorf aus Rongellen, Miriam Rüegg aus Ettenhausen, Carmen Somm aus Wängi, Thomy Meister aus Weier, Rita Hasler aus Buttwil, Uschi Marbach aus Geuensee, Paul Eyer aus Ried-Brig, Heidi Albiez aus Kaisten und Walter Schütz aus Bellikon. **Lösungswort 5/15: «Knackfrisch»**

**Auflösung des Chiquita-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 4/15: Antwort B, Theobroma.**

*Die Gewinnerin des Hauptpreises Petra Hufschmid bei der Preisübergabe mit Frederic Verborg (l.), Marketingmanager Chiquita Brands International Sarl, und Massimo Porri, Produktmanager Früchte und Gemüse, Volg Konsumwaren AG.*



## Gewinnen mit Chiquita

Den 1. Preis, ein 5-tägiger Aufenthalt in Panama für 2 Personen im Wert von Fr. 8400.–, gewinnt Petra Hufschmid aus Dottikon. Der Hauptpreis umfasst eine Nacht in Panama City mit anschliessendem Flug in die Region Changuinola und Besichtigung des Ernährungszentrums Theobroma. Danach heisst es für sie Erholung auf der Insel Bocas del Toro in der Punta Caracol Lodge, inklusive Frühstück und Abendessen. 49 weitere Personen gewinnen je 1 Chiquita-Sigg-Trinkflasche im Wert von Fr. 25.–.

## De grünen Duume



Im Sommer fällt der meiste Regen im Jahr. Für den Garten ist das ausgezeichnet, da er gerade während den wärmsten Monaten am meisten Wasser braucht. Trinken wollen die Pflanzen jeweils früh am Morgen, wenn sie noch an die kühlere Nachttemperatur gewöhnt sind. Wieso? Einerseits vertragen sie keinen Kälteschock, andererseits erreicht beim Giessen während der Mittagszeit nur ein Zehntel der Wassermenge die Wurzeln.

Eine Standard-Menge an Wasser lässt sich nicht definieren, gibt es doch je nach Gattung und Standort zu grosse Unterschiede. Besonders durstig sind jedoch Engelstropfen und Fuchsien sowie Keimlinge oder frisch gepflanzte Blumen. Gegossen wird am Wurzelansatz, denn kommt Wasser auf die Blätter während

die Sonne darauf brennt, leiden sie. Stehen schlussendlich die Ferien an ohne netten Nachbarn zur Stelle, nehmen Sie am besten die Pflanzen aus der Sonne und geben ihnen als Notlösung die Flasche. Dazu füllen Sie eine Flasche mit Wasser, verschliessen diese und stechen kleine Löcher in den Deckel. Die Flasche kommt dann mit der Öffnung nach unten in den Blumentopf. Besser wäre selbstverständlich eine automatische Bewässerung.

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

## Vorschau →

**Das nächste «Öise Lade» 08/15 erscheint am 30. Juli 2015**



## Tapas: kleine Häppchen ganz gross

Diese kleinen, unwiderstehlichen Häppchen stillen Abenteuerlust und Hunger gleichermaßen. Meist auf dem Tresen hinter Glas präsentiert, locken sie zur Zwischenmahlzeit genauso wie zum Mittag- oder Abendessen.

## Top of Swiss Food



Der Schweizer Pavillon an der Expo 2015 in Mailand steht unter dem Motto «Confoederation Helvetica». «Öise Lade» stellt kulinarische Schweizer Hits aufs Siegespodest und würdigt die einfache helvetische Küche.

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**





# 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