

öise lade

Küche
aktuell

.....
Tapas: Kleine
Häppchen
ganz gross

Swissness
im Rampenlicht

Zum Jodeln gut.

Der würzig-feine Snack «Le Gruyère AOP»
mit Speck, Lauch, Zwiebeln und Crème fraîche.

En Guete!



Snack «Le Gruyère AOP»

In kleineren Filialen
eventuell nicht erhältlich.

 Join us on
facebook
facebook.com/BäckereiHiestand

www.hiestand.ch


OFENFRISCH GENIESSEN



Editorial

Im Schweizer Pavillon an der Weltausstellung Expo 2015 in Mailand sind die Besucherinnen und Besucher eingeladen, die Schweiz, ihre vielfältigen Produkte und ihre Werte zu entdecken. Wir haben uns davon anregen lassen und stellen in der vorliegenden «Öise Lade»-Ausgabe typisch schweizeri-

Schweizerisch und gut wie unsere Militärschoggi

sche Produkte ins Rampenlicht. Ein ganz besonderes «eidgenössisches»

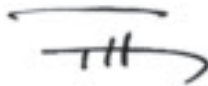
Produkt ist das Original-Schweizer-Militärbiscuit. Rechtzeitig zum Nationalfeiertag am 1. August ist es wieder im Volg erhältlich – solange der Vorrat reicht. Neu finden Sie übrigens auch die originale Armeeschokolade in Ihrem Dorfladen.

So wie die Schweiz geizt auch Spanien nicht mit charakteristischen Spezialitäten. Besonders beliebt sind die Tapas. Die kleinen Häppchen sind, in guter Gesellschaft genossen und von einem schönen Glas Wein begleitet, Genuss pur. Einfach zubereitet, stillen diese spanischen Schätze den Hunger und die Erlebnislust gleichermassen. Lassen Sie sich vom Tapas-Fieber anstecken und ins Land dieser warmen und kalten Gaumenkitzler entführen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



45

Männersache
Männertreibstoff



5 Küche aktuell

Kleine Häppchen ganz gross

9 Kochschule

Wahre Götterspeisen

12 Weinerlebnis

Gutes fürs Gemüt und den Gaumen

14 Marktplatz

Diese Zvieri machen muh!

16 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Hier spielt Papier die Hauptrolle

19 Dorfladen

«In dir muss brennen, was du in anderen entfachen willst»

21 Aktueller Tipp

Sandwich-Genuss für jeden Geschmack

22 In eigener Sache

«Genussdienst» für zwei Militär-Klassiker

25 In eigener Sache

Hindernisfreie Ferien dank

Ihren Volg-Märkli

27 In eigener Sache

25 Jahre «Öise Lade» –

25 Jahre Küche im Wandel

29 Mehr zum Thema

Top of Swiss Food

37 Wettbewerb

Mit LeFruit verreisen und fruchtig frühstücken

39 Feins vom Dorf

Brot fürs Tal und darüber hinaus

40 Aktueller Tipp

Märchenhaft wie «Tischlein deck dich»

42 Novissimo

Neu im Volg

45 Männersache

Männertreibstoff

47 Freizeit Kochkurs

Ohne Kohlenhydrate top in Form

49 Naturena Rezepte

Praktischer Knöpfli gratin von Edith Jäger

51 Freizeit Naturena

Lustvoller Herbst

53 Volgi & Volgine

Volgi & Volgine beim Picknick

55 Saison

Aufgepeppt: frische Bowlen für die Gartenparty

Marktplatz
Dieser Zvieri macht muh!

14



29 Das Themenheft
mehr zum thema
Top of Swiss Food



Piccolinis



20%
auf Prosciutto
& Mozzarella.
(4.40 Fr. statt 5.50 Fr.)

Machen jeden Apéro zum Fest.



Buitoni[®]

Gültig vom 10.08.
bis 16.08.2015

Küche aktuell

Spanien ist ein sehr fragmentiertes Land und bietet mit seinen 17 Regionen unzählige kulinarische und traditionelle Eigenheiten. Doch eine Charakteristik vereint das Land zu einer einzigen grossen Nation: Tapas. Diese kleinen, unwiderstehlichen Häppchen stillen Abenteuerlust und Hunger gleichermassen. Meist auf dem Tresen hinter Glas präsentiert, locken sie zur Zwischenmahlzeit, zum «Tapeo», oder sie läuten als Vorspeise das Mittag- oder Abendessen ein. Es gibt sie warm, kalt, einfach oder raffiniert. In spanischen Gasthäusern kann man unter mehreren Dutzend Sorten auswählen. Serviert bekommt man Tapas meist in kleinen, flachen Tellern oder in «Cazuelas», den typischen spanischen Tonschalen. Und geniessen tut man sie allein, zu zweit oder mehrheitlich in grosser, geselliger Runde. →

Calcotada

Die Frühlingszwiebeln, über dem Feuer geröstet bis sie aussen schwarz sind, werden geschält mit einem Tomaten-Mandel-Dip genossen.

Tapas, die gaumenkitzelnden Appetithäppchen Spaniens, runden die Pause oder den Feierabend allein, zu zweit oder mit Freunden perfekt ab.

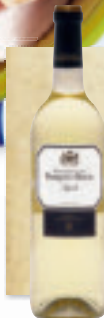
Kleine Häppchen ganz gross

Lomo en Adobo, Tortilla, Oliven

Ein mundgerechtes Tapas-Trio aus gebeiztem Schweinsnierstück in Tranchen, einer typisch spanischen Omelette mit Kartoffeln und marinierten Oliven.

TIPP

Der **Marqués de Riscal Rueda DO** sind Verdejo-Trauben, eine typische Rebsorte aus Rueda, und etwas Viura-Trauben drin. Er ist ein äusserst frischer und ausgewogener Wein, der ausgezeichnet zum gemeinsamen Genuss von Meeresfrüchten und kalten Fleischplatten passt.





Küche aktuell

→ Die Anzahl der Tapas in Spanien ist riesig, und sie sind so unterschiedlich wie die regionale Küche selbst. Ihr Ursprung geht auf die Tradition zurück, zu Speisen ein Glas Sherry oder Wein zu reichen. Da man in den wärmeren Regionen Spaniens oft im Freien isst und Fliegen und andere Insekten ins Glas fallen, erfand ein Spanier vor Hunderten von Jahren einen kulinarischen Deckel fürs Weinglas: Die Tapa (dt. Abdeckung). Dieser Deckel bestand damals meistens aus einer belegten Scheibe Brot oder aus einer Rohschinkenbranche.

Mañana, mañana!

Tapas genießen ist für Spanier ein Ritual: Es geht dabei um das Speisen in geselliger Runde, in einer schönen Atmosphäre, zu einem guten Tropfen. Man erzählt sich dabei die Sorgen und Freuden des Tages. Sind die Häppchen bestellt, kann die Welt warten. Jetzt sind Zeit und Musse angesagt. ←

Croquetas de Pollo

Spanische Krokettchen haben im Gegensatz zu den unsrigen unterschiedliche Füllungen, hier mit einer cremigen Poulet-Masse – unglaublich gut!



TIPP

Der **Lobetia Tempranillo Roble – Petit Verdot** ist ein Wein aus biologisch angebauten Trauben in der D.O. La Mancha. Er besticht durch Komplexität und Harmonie im Gaumen, samtige Tannine und ein langes Ende.

Duelos y Quebrantos

Rührei mit Speck tönt in jedem Land anders, schmeckt aber überall gut.

Spanische Schätze

TIPP

Der **Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige** ist eine wunderbare Komposition verschiedener Rebsorten aus der Westschweiz. Entstanden ist ein harmonisch fruchtiger Wein, der den vielseitigen Charakter der Region widerspiegelt.



Mendreska de Bonito

Der Thunfisch an Tomaten-Zwiebel-Sauce ist schnell zubereitet und wird kalt serviert.



Papas Arrugadas con Mojo

Die durch Hitze und Salz «gerunzelten» (span. arrugadas) Kartoffeln mit scharfer Sauce sind ein Tapas-Klassiker.



TIPP

Der **Besitos Moscato** aus Valencia ist ein leicht schäumender, leicht süsslicher, beliebter Aperowein mit Aromenoten von Pfirsich, Nektarine, Rosen und Aprikose, der perfekt zu Vorspeisen passt.



Ensaladilla Rusa

Russischer Salat gehört in Spanien in jede Tapas-Vitrine und ist so eingesehen wie der Cervelas hierzulande.

Pa amb Tomaquet

Tönt sehr ungewöhnlich, ist aber einfach geröstetes Brot mit Tomaten und Olivenöl – herrlich mediterran und bekömmlich.

Volg-Kochkurs im September: Kreativ kochen ohne Kohlenhydrate

Holen Sie sich tolle Ideen für Gerichte ohne Nudeln, Reis & Co. in unserem kommenden Kochkurs.

Alle Infos finden Sie auf Seite 47.

Escalivada

Der Gemüsesalat aus Kartoffeln, Zwiebeln, Peperoni, Auberginen und Tomaten wird mit Zitronensaft und Olivenöl angereichert.



ICE TEA



JETZT PROFITIEREN

AKTION VOM 3.8.-8.8.2015

AKTION

auf 6*1.5l
Lipton Ice Tea



LEMON FÜR CHF 10.⁵⁰
STATT CHF 13.⁸⁰

PEACH FÜR CHF 11.²⁰
STATT CHF 15.⁰⁰

GREEN FÜR CHF 11.²⁰
STATT CHF 15.⁶⁰ *

*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



Churros con Chocolate und Crema Catalana

Für süsse Momente, erstere passen gar zu jeder Tages- und Nachtzeit.

SCHRITT für SCHRITT Crema Catalana



Kurz vor dem Servieren den Backofengrill erhitzen. Jeweils 1 EL Zucker auf die Creme streuen und unter dem Backofengrill 2–3 Minuten goldbraun karamellisieren.

TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

Crema Catalana:

→ Feuerfeste Dessertförmchen verwenden.

Churros:

→ Vor dem Servieren Churros mit Puderzucker bestreuen.

→ Die Schokolade sollte dickflüssig sein, so dass ein kleiner Holzlöffel darin kurz stehenbleibt.

Wahre Götterspeisen In spanischen Küchen wird gebacken, gebrutzelt, gebrannt und geröstet, was das Zeug hält. Deshalb sind die typischen spanischen Tonschalen, die sowohl zur Zubereitung als auch zum Auftischen Verwendung finden, feuerfest. Immer im Tongefäß serviert der Spanier den Höhepunkt der katalanischen Kochkunst: Die Crema Catalana. Traditionell benutzt er zum Karamellisieren der Oberfläche dieser gebrannten Creme ein spiralförmiges Eisen, das den Zucker darauf hart macht. Ein ebenfalls sehr typisches Dessert sind Churros – ein frittiertes Spritzgebäck, das meist in heisse, dickflüssige Schokolade getaucht wird. Churros con Chocolate ist in Spanien nicht nur Dessert, sondern auch ein beliebtes Frühstück.

SCHRITT für SCHRITT Churros



Masse mit einer Kelle rühren, bis sich der Teig am Stück vom Pfannenboden löst.



Brandteig auf Backpapierstreifen spritzen und ins heisse ÖL gleiten lassen.

Der Klassiker von Lavazza

Lavazza Qualità Rossa,
250 g gemahlen



**JETZT ÜBERALL
IN IHREM VOLG**

LAVAZZA
THE REAL
Italian espresso
EXPERIENCE

BSCHÜSSIG

Schweizer Teigwaren seit 1876



Seit jeher ein Stück Heimat!

Schweizerischer
geht's nicht -
Darauf
schwören wir!



Swiss Premium
Quality



Mariniertes in Schwarz, Rot und Weiss

Viel Geschmack geben der Marinade die Schalen oder der Saft von Zitrusfrüchten. Für die Marinade von Oliven beispielsweise vermischt man die Schale einer Orange, eine gehackte Knoblauchzehe, einen Thymianzweig und Sonnenblumenöl. Marinaden sollten lange ziehen, am besten über Nacht. Den spanischen Touch verleihen besonders Safran, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Lorbeer, Thymian und Minze. Grobkörniges Meersalz ist ebenfalls typisch. Die Gewürze kann man nach Belieben variieren, so bekommt jede Mischung eine eigene Note. Das Rezept für **«marinierte Oliven»** finden Sie auf www.volg.ch

Zu den marinierten Oliven und Teufelshörnli, Sardellen auf frittierten Brotscheiben, gerösteten Salzmandeln, dem Manchego-Käse und Rohschinken würden die Spanier ein Glas Rotwein, Weinbrand oder einen sehr trockenen Weissen reichen.



Aus diesen Zutaten lässt sich in wenigen Minuten eine spanische Tapasplatte zubereiten. Solche Leckereien und mehr finden Sie bequem in Ihrem Volg-Laden.



neu



Schnitzel des Monats August: Wiener Schnitzel

Traditionell gut, dieses Schnitzel. Aus bestem Kalbfleisch, gut geklopft und mit einer feinen Panade zubereitungsfertig paniert, befindet es sich im Volg-Kühlregal. Probieren Sie es und lassen Sie sich überraschen!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





Gutes fürs Gemüt und für den Gaumen

«Viel Gutes», das ist ein Glas spanischer Lobetia Tempranillo – Petit Verdot mit einem herzhaften Stück Volg Dorfkäse.

Miguel de Cervantes fragt: «Können wir jemals von etwas Gutem zu viel haben?» Der Schriftsteller und sein berühmter «Held» Don Quijote stammen wie der Lobetia Tempranillo – Petit Verdot aus der Mancha. Das spanische Hochland ist mit 128'000 Hektaren die grösste Weinregion des Landes. Am Nordende der Mancha, nahe der Stadt Las Pedroneras, liegt die Dominio de Punctum. Die Besitzerfamilie Fernandez betreibt hier auf rund 150 Hektaren biologischen Weinbau. Zum Beispiel mit «Petit Verdot», einer in Spanien eher selten angebauten Weinsorte. Im Lobetia Tempranillo – Petit Verdot vereint sich diese mit dem typisch spanischen Tempranillo zu einem charaktervollen, kräftigen Tropfen.

Der Dorfkäse aus der Berg-Käserei

Auf 950 Metern über Meer im appenzelischen Gais entsteht der Volg Dorfkäse. Die Berg-Käserei von Andreas Hinterberger verarbeitet dazu ausschliesslich Milch aus dem Appenzell. Hier fressen die Kühe nur frisches Weidegras und kräuterreiches Heu. Das verleiht dem Dorfkäse viel Würze und Charakter. Den schmackhaften Dorfkäse fabrizieren die Käsermeister in Gais exklusiv für den Volg. Nach seiner Affinage im Schwyzer Milchhuus finden Sie ihn im August zum Angebotspreis im Volg-Regal.

Käse
des Monats
Volg Dorfkäse
100 g, statt Fr. 1.95
Fr. 1.55

1. Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige 2014 Schweiz

2. Besitos Moscato D.O. Valencia 2013 Spanien

3. Marqués de Riscal Rueda 2014 Spanien

4. Primitivo Salento IGP «Follare» 2013/14 Italien

5. Salice Salentino DOC Trentacinquesimo Parallelo 2014 Italien

6. Lobetia Tempranillo – Petit Verdot 2012 Spanien

7. Rioja DOCa Reserva Ursa Maior 2008/09 Spanien

8. Marqués de Riscal Rioja DOCa Reserva 2010 Spanien

Wein
des Monats
Lobetia Tempranillo –
Petit Verdot
75cl, statt Fr.9.50
Fr. 7.50



Käse-Kompetenz aus Schwyz für lokale Spezialitäten



Das Schwyzer Milchhuus ist ein grosser Käsespezialist. Nebst der eigenen Käserei veredelt das Unternehmen Käse fremder Produzenten und sorgt als Distributionspartner dafür, dass grosse Käsekreationen kleiner, lokaler Käsereien wie die der Berg-Käserei von Andreas Hinterberger in Gais einen breiten, oftmals internationalen Liebhaberkreis finden.



Wein PickAPP

Wein Service

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



Charakter

Gelb mit grünen Reflexen. Dezentes Bouquet: exotische Früchte, Kernobst und Zitrusfrüchte. Weich und harmonisch mit mittellangem Abgang.

Klares, helles Strohgelb. In der Nase Noten von Rosen, Lilien und Honig. Äusserst erfrischender, verspielter Tropfen. Darf sehr kalt genossen werden.

Klares Grüngelb. In der Nase sehr intensiv und aromatisch mit Noten von tropischen Früchten und frischem Gras. Am Gaumen sehr frisch.

Intensives Rubinrot mit violetten Reflexen. Charmant und aussergewöhnlich fruchtig. Gute Struktur mit grosszügiger Fülle.

Tiefes Rot. Am Gaumen sortentypisch angenehm und intensiv. Im Geschmack vollmundig, trocken und kräftig, aber samtig.

Dichtes, tiefes Rot. Noten von konzentrierten Cassis-, Brombeer- und Schokoladearomen. Kräftiger Geschmack mit angenehmer Frische im Abgang.

Herrlich dunkelrot schimmernd. Grossartiger Duft mit Noten von kandierten Mandarinen, Holunder und gewachstem Zedernholz. Herb mit mittelschwerer Struktur.

Kirschfarben. Würzig und vielfältig. Am Gaumen angenehm frisch. Langwährender Abgang mit leichter Erinnerung an geröstete Eiche.

Trinken Passt zu

Sofort bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

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

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

Bis 3 Jahre, bei 18 °C

Bis 3 Jahre, bei 15–16 °C

Bis 3 Jahre, bei 16–18 °C

Bis 7 Jahre, bei 15–17 °C

Bis 7 Jahre, bei 15–16 °C

Aperitif, Süsswasserfisch wie Eglifilet oder Fischknusperli, Papet Vaudois, Ramequin

Aperitif, Antipasti, Fisch und Geflügel

Fisch, Meeresfrüchten, Schinken, Geflügel und kalten Platten

Fleisch, Grilladen und Käse

Typisch italienischen Gerichten, rezentem Käse

Braten, Lamm, Bohnen und Hülsenfrüchten, Fleischplatten

Grilliertem Fleisch und Braten, Eintöpfen, Hartkäse

Geflügel, grilliertem Fleisch, Meeresfrüchten, Risotto

Meine Bestellung

Anzahl 6er-Karton
GOLDBEERE G CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 59.40

Anzahl 6er-Karton
BESITOS MOSCATO D.O. VALENCIA, 75 cl, statt Fr. 53.40 nur Fr. 41.70

Anzahl 6er-Karton
MARQUÉS DE RISCAL RUEDA, 75 cl, statt Fr. 71.40 nur Fr. 53.40

Anzahl 6er-Karton
PRIMITIVO SALENTO IGP «FOLLARE», 75 cl, statt Fr. 45.– nur Fr. 35.40

Anzahl 6er-Karton
SALICE SALENTINO DOC TRENTACINQUESIMO PARALLELO, 75 cl, statt Fr. 47.70 nur Fr. 37.80

Anzahl 6er-Karton
LOBETIA TEMPRANILLO – PETIT VERDOT 75 cl, statt Fr. 57.– nur Fr. 45.–

Anzahl 6er-Karton
RIOJA DOCa RESERVA URSA MAIOR, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 53.40

Anzahl 6er-Karton
MARQUÉS DE RISCAL RIOJA DOCa RESERVA, 75 cl, statt Fr. 117.– nur Fr. 83.70

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. Diese Aktion gilt vom 3. August bis zum 29. August 2015, solange Vorrat.



Marktplatz

Ob getrunken oder gegessen, Milchprodukte sind kleine Energiezapfsäulen der Natur, wenn man bedenkt, dass eine Schweizer Kuh neben dem Krafftutter täglich ungefähr 100 kg Wiesenfutter frisst. Daraus ergeben sich zwei bis drei Tage später umgewandelt ungefähr 25 Liter Milch, die die Molkereien zu feinen Kochzutaten, Haupt-, Dessert- und Zwischenmahlzeiten verarbeiten. Frisch aus den Molkereiregalen Ihres Volg-Ladens stillt der Milchreis, der Flan, das Griess Töpfli oder das Jogurt den Hunger und den Gluscht. Diese praktischen Snacks lassen sich auch ganz anders geniessen, die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt.

Glace yourself

Eis am Stiel passt besonders gut zur Jahreszeit und jeder kann es ganz nach seinem Gusto kreieren. Man nehme dazu Molke oder mit Wasser verdünnte Joghurts als Basis. Wer eine ganz leichte Glace möchte, der friert nur Früchtepüree ein. Auch ganze Fruchtstücke oder Pfefferminzblätter lassen sich mit einfrieren, sie peppen die Glace auf. Das lässt sich praktisch mit allen Früchtesorten machen, sogar mit Gummibärchen. Einfach ausprobieren und geniessen.



Diese Zvieri machen muh!



Die Caramelcreme ist so gut, dass sie ganz ohne Schnickschnack bestens schmeckt.

Die Griess Töpfli gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Stopft das Hungerloch und den Gluscht: Milchreis aus dem Kühlregal.

Aus Vanillecremen und frischen Früchten zaubern sich im Handumdrehen raffinierte Desserts.

Kleine Erholungsinsel: Der Coupe Chantilly lässt im Nu den Alltag vergessen.



Molkenglace am Stiel

Zutaten für 3 Stück:

1 Kiwi in Scheiben und ½ Banane in Rädli schneiden. Die Fruchtstücke am Rand der Stängelglace-Behälter festdrücken, eventuell anfrieren lassen. Alle Behälter mit Molke füllen und über Nacht im Tiefkühler gefrieren lassen.

Zubereitung: 5 Min. + 12 Std. gefrieren lassen



«Öise Lade» verlost ...

**... 4 Zoku-Quick-Eismaschinen
im Wert von je Fr. 74.90.**

Mit der Zoku-Quick-Glacemaschine geht's noch schneller und vielfältiger. Sie schafft in kurzer Zeit zig witzige Variationen, z. B. Glace mit Mantel und Füllung oder mit mehreren Schichten in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die Glacemaschine ist im Fachhandel erhältlich.

Schicken Sie uns bis zum 20. August 2015 eine Postkarte mit Ihrem Absender an: Volg Konsumwaren, «Eismaschine», Postfach 344, 8041 Winterthur.

Jelly Belly
THE ORIGINAL GOURMET JELLY BEAN®

get real. get Jelly Belly®

jellybelly.com



Typisch Schweiz – Typisch Volg

Die Cartaseta Friedrich & Co. im solothurnischen Däniken produziert Hygienepapiere, zum Beispiel das Volg Familienpreis-Haushaltspapier oder das Volg Familienpreis-WC-Papier. Sie sind täglich in Gebrauch, und das zum Teil buchstäblich auf unserer Haut. Beide erhalten in der Regel wenig Beachtung, aber wehe, wenn sie mal fehlen! Ein guter Grund für einen Besuch beim Hersteller.

Verantwortung wahrgenommen

Geschäftsleiter Roberto Todaro führt uns durch die Produktion. «Umweltaspekte stehen bei uns besonders im Fokus», bemerkt er beim Betreten der Halle. Den Zellstoff, nebst Altpapier wichtigster Rohstoff der Papierherstellung, bringt die Bahn. Und als Energiequelle für den Trocknungsprozess in der Papierproduktion dient Prozessdampf vom benachbarten Kraftwerk Gösigen. «CO₂-neutral», wie Todaro bemerkt.

Schweizer Produkte für den Schweizer Markt

«Den Schweizer Markt bedienen wir aus Überzeugung mit Schweizer Produkten. Nachhaltigkeit und kurze Transportwege, aber auch die soziale Verantwortung genauso wie unsere hohen Qualitätskriterien sprechen klar für den Standort Schweiz», bekennt Roberto Todaro. Nebst Volg beliefert Cartaseta viele Schweizer Grossverbraucher.

Hier spielt Papier die Hauptrolle

Ein Spritzer da, ein Flecken dort oder den Tellerrand abgetupft beim Anrichten: Haushaltspapier spielt in Küche und Haushalt eine Hauptrolle. Für den Volg bringt es Cartaseta in Däniken «auf die Rolle».



Zum familienfreundlichen Preis in der Schweiz hergestellt: Das Volg Familienpreis-Haushaltspapier und das Volg Familienpreis-WC-Papier sind immer zur Hand, wo man sie braucht.

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.



«Volg ist definitiv etwas Besonderes. Mag sein, dass meine jahrelange Erfahrung im Detail- wie auch im Grosshandel hilft, unseren Partner besser zu verstehen. Gewiss ist, dass wir dieselbe Sprache sprechen und dieselbe Philosophie teilen», sagt Geschäftsleiter Roberto Todaro, der seit rund 10 Jahren für Cartaseta tätig ist. Seit 2014 leitet er das Unternehmen.

Cartaseta Friedrich & Co. ist in der 4. Generation im Familienbesitz. Das mittelständische Unternehmen in Däniken produziert mit 75 Mitarbeitenden Haushalts-, WC-Papier, Falthandtücher und liefert auch Reinigungspapier, Medizinalrollen sowie Taschen- und Kosmetiktücher oder Servietten.



1. Einlagig von der Papiermaschine. Auf einer tonnenschweren Rolle geht das Rohpapier in die Verarbeitung – wasserlöslich für WC-Papier, für Haushaltspapier mit wasserfester Papierqualität.



2. Jetzt 2- oder 3-schichtig aufgerollt messen die Papierrollen vor dem Schnitt 2,70 Meter Länge! Auch die Kartonrollen fabriziert Cartaseta selber.



3. Sauberer Schnitt. Die Prägung des Papiers sorgt dafür, dass die Lagen besser aufeinander haften. Die Rollen sind bereit für die Verpackung.



4. Eindeutig ein Volg-Familienpreis-Produkt: Fertig verpackt laufen die Haushaltspapier-Rollen vom Band. Danach werden sie kommissioniert und zur Auslieferung bereitgestellt.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg 




4 x 27.5 cl
CHF 7.95
statt CHF 9.95*



*Angebot gültig von 10. - 15. August 2015.
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Ladies,
jetzt zugreifen!

eve
BY CARDINAL

 facebook.ch/evevoncardinal
www.eve-styling.ch



Dorfladen

Der Ladenrundgang fängt vor dem Volg-Eingang an. Mariza Naef, Regionale Verkaufsleiterin, fragt: «Frau Spörri, haben Sie seit der Plakatierung entlang der Zufahrtsstrasse mehr Kundschaft verzeichnet?»



Dinnen zeigt sie Anita Spörri, wie die Produkte im Aktionsregal attraktiv angeordnet werden.



Ob die Frischprodukte sauber und verfügbar sind sowie ob die Herkunft pflichtgemäss deklariert ist, wird ebenfalls kontrolliert.



Trifft während ihres Aufenthaltes eine Warenlieferung ein, hilft Mariza Naef den Mitarbeitenden, die Produkte einzuräumen.



Zudem bespricht sie mit Agnesa Alija (Lernende) die Lerndokumentation.

Der Arbeitstag von Mariza Naef, Regionale Verkaufsleiterin von Volg, startet heute im Volg Gutenswil, einem der 16 Volg-Läden im Zürcher Oberland, für die sie verantwortlich ist. Als Erstes macht sie mit der Ladenleiterin Anita Spörri den obligaten Ladenrundgang, bei dem die beiden Frauen Verbesserungsmöglichkeiten erkennen und die Ziele für den nächsten Besuch festlegen. Kernpunkte in der Beurteilung sind die Warenpräsentation, ihre Frische, die richtige Saisonalität, der Umfang der Abschreibungen oder die angemessene Lagerhaltung. Mariza Naef unterstützt die Mitarbeitenden aber auch in anderen Belangen: «Ist eine Ladenleiterin noch jung oder wenig erfahren, zeige ich beispielsweise auch, wie man eine gute Inventur macht. Ich stecke sie gerne mit meiner Leidenschaft an, das Beste aus ihrem Laden herausholen zu wollen», erklärt sie. Als ehemalige Ladenleiterin kennt sie die Chancen und Tücken des Geschäfts gut: «Ich will alle Mitarbeitenden beruflich weiterbringen, dazu fördere und fordere ich sie.»

«In dir muss brennen,
was du in anderen entfachen willst»

Als Regionale Verkaufsleiterin von Volg besucht Mariza Naef täglich mehrere Volg-Läden, um die Mitarbeitenden bei ihren Aufgaben zu unterstützen.



NATUR PUR ...
aus dem Appenzellerland!
»immer frisch im Kühlregal«

frifrench
Das Appenzeller Original



„die Frisch-Sauce“ aus dem Appenzellerland

- **ECHTE FRISCHE** und 100% natürlicher Genuss
- **Handwerkliche Fertigung**
- **Erstklassige Rohprodukte**
- **Verzicht auf Konservierungsmittel und künstliche Farbstoffe**
- **Diverse Varietäten laktose- und glutenfrei**
- **Gekühlt 3 Monate haltbar (auch im Anbruch)**
- **Weniger Fettanteil bei vollem Geschmack**



* evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

www.frifrench.ch



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



Aktueller Tipp

Grilliertes Poulet wie frisch vom Rost und herzhafte BBQ Sauce: Das Hilcona Poulet BBQ Sandwich lässt die Herzen aller Grillfans höherschlagen.



Praktische und unkomplizierte Sandwichkreationen für Geniesser: Die frischen Hilcona Sandwiches bieten für jeden Gaumen etwas – egal ob Schinken, Fleischkäse, Salami, Poulet, Thon oder Käse. Bester Geschmack ist natürlich ein absolutes Muss. Daher werden alle Hilcona Sandwiches mit raffinierten und perfekt auf die Füllung abgestimmten Saucen verfeinert.

Täglich frisch im Volg

Die ausgewählten, hochwertigen Zutaten schmecken frisch am besten. Darum finden Sie die Hilcona Sandwichkreationen jeden Tag frisch geliefert im Volg-Regal. Denn Qualität und Genuss werden bei Hilcona grossgeschrieben.

Sandwich-Genuss für jeden Geschmack

Hilcona Sandwiches stehen für Frische, denn alle Zutaten sind stets marktfrisch. Wie direkt vom Grill schmeckt das saisonale Poulet BBQ Sandwich.

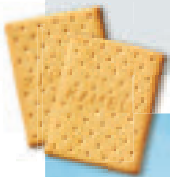
hilcona

FÜR BESSERES.

Hilcona Sandwiches für jeden Geschmack: saisonal das Poulet BBQ mit weichem Baguette, Vorderschinken Brötli, Bergkäse Silser-Brötli, Salami Silser-Schnegge und Fleischkäse Ticinelli.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Volg



In eigener Sache *Militärbiscuits/-schoggi*

«Genussdienst»
für zwei



Überraschend: Militärbiscuits und -schoggi sind die Grundzutaten für unseren «Swiss Army Cheesecake» – als feiner Dessert oder für den Gluscht zwischendurch.

Sie waren zur Einführung so begehrt, dass die Wehrmänner die Militär-Schoggiriegel umgehend als «Off-Schoggi» bezeichneten: als besonders feine Schokolade fürs Kader. Geniessen dürfen sie aber alle, dank dem Volg auch wir Zivilisten.

Biscuit statt Zwieback

Das Militärbiscuit offenbart seine Qualitäten besonders dann, wenn man sich (kauend) etwas Zeit dafür nimmt. Trocken, wie es ist, wurde es von der Armee 1959 als

Ersatz für den Zwieback eingeführt. Der Teig besteht unter anderem aus Weizenmehl, Kartoffelstärke, Traubenzucker und Salz. Erfunden hat es Oscar J. Kambly von der bekannten Biscuitfabrik in Trubschachen, wo es noch heute für die Armee und in etwas veränderter Verpackung auch für den «zivilen» Markt produziert wird.

Nur kurz erhältlich, aber lange haltbar

Im Volg sind das Militärbiscuit und die Armee-Schokolade zum 1. August solange

Vorrat erhältlich. Dennoch dürfen sich wahre Trockenbiscuit- und Schoggi-Geniesser rund ums Jahr daran erfreuen. Gemäss Armeevorgaben lassen sich die Produkte nämlich problemlos über ein Jahr lagern. Vielseitig und zu jeder Situation «auf ihren Posten», eignen sich die beiden «Zwipf» zudem hervorragend für allerlei andere überraschende Köstlichkeiten, zum Beispiel für unseren «Swiss Army Cheesecake».

Militär-Klassiker

«Zwipf» heisst die Zwischenverpflegung in der Armee, meistens Militärbiscuits und Arme-Schoggiriegel, im Soldatenjargon auch als «Off-Schoggi» bezeichnet. Die beliebtesten Begleiter kurzer Dienstpausen gibt's für kurze Zeit ganz zivil im Volg.

Swiss Army Cheesecake

Zutaten für 1 Form mit 20 cm ø:
 50 g gehackte **Baumnüsse**, 18 zerbröselte **Militärbiscuits**, 2 EL **Zucker** und 50 g flüssige **Butter** gut vermischen. Springform mit Backpapier auslegen. Mischung auf den Boden geben, gut andrücken. 400 g **Quark**, 3 **Eier**, 120 g **Zucker**, 1 EL **Zitronensaft** vermischen und auf den vorbereiteten Boden geben. 50 g **Militärschoggi** in eine Schüssel raffeln und über den Kuchen streuen. Bei 160 °C 45 Min. backen. Danach auskühlen lassen, über Nacht kühl stellen. Mit einem scharfen Messer von der Form lösen und servieren.

Das Militärbiscuit stammt aus Trubschachen. Seit 1959 ist es ein bekömmlicher und gern gesehener Begleiter jedes Dienstes und sympathischer Botschafter der Armee bei Gross und Klein.

«Off-Schoggi» versüsst jede Pause. Ein grosser Vorteil: Sie schmilzt erst bei höheren Temperaturen.

Tolle Rabatte – für Sie entdeckt...



40%
16.95
statt 28.30
Persil Universal
Pulver
2.86 kg (44 WG)



40%
17.95
statt 30.20
Persil Color Gel
und Universal Gel
3.212 Liter (44 WG)



33%
15.90
statt 23.80
Perwoll Wool
& Delicates
2 x 1.5 Liter (Duo)



30%
18.90
statt 27.40
Maga Color
Compact Pulver
2 x 1.17 kg
(2 x 18 WG, Duo)



30%
5.90
statt 8.60
WC Frisch
Kraft-Aktiv Lemon
2 x 50 g

Aktion gültig vom 3. bis 9. August 2015



Hindernisfreie Ferien dank Ihren Volg-Märkli



Wir sagen Danke!

Spenden Sie vom 10. August – 18. September 2015 Ihre Volg-Märkli und ermöglichen Sie behinderten Menschen damit unvergessliche Momente in einem Ferienlager.




Erinnerung an ein schönes Ferienlager



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral

www.cerebral.ch
Postkonto/compte postal 80-48-4



frisch und fründlich
frax et symyx **Volg**

Für behinderte Kinder und ihre Angehörigen sind Ferien und Erholung genauso wichtig wie für nicht behinderte Kinder und deren Familien. Die Auszeit vom Alltag, egal ob aus dem Heim- oder dem Familienalltag, ist eine Bereicherung für alle. Das bedeutet einigen Aufwand, aber auch neue Freundschaften, einmalige Erlebnisse und unvergessliche Eindrücke. Diese guten Erinnerungsmomente spenden zudem langanhaltende Motivation und neue Energie, um den Alltag zu meistern – für die Kinder wie auch für ihr Umfeld.

Helfen zu helfen

Rund 220 Ferienlager für behinderte Kinder unterstützt die Stiftung Cerebral jährlich mit einer Summe von Fr. 300'000.-. Seit über 50 Jahren hilft die Stiftung Cerebral rund 8900 Familien mit cerebral gelähmten Kindern mit Rat und Tat. Die Stiftung Cerebral finanziert sich mit Spenden und Legaten und Sie können ihr dabei helfen! Vom 10. August bis zum 18. September 2015 kommt jede von Ihnen gespendete Volg-Rabattmarke in Franken umgewandelt der Stiftung Cerebral zugute. Volg wird den Endbetrag zudem aufrunden. Machen Sie mit und werfen Sie einfach Ihre Märkli in die dafür vorgesehene Spenden-Box. Die Kinder und Familien, die Stiftung Cerebral und Volg danken Ihnen!

Ferienzeit – Zeit sich zu erholen. Doch eine stressfreie Auszeit ist nicht für alle eine Selbstverständlichkeit. Die Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind unterstützt die Organisation von Ferienlagern. Volg hilft mit.



DAS GRILLIERE ICH HEUTE!



20% RABATT
AUF KNORR BOUILLONS
VOM 03.08. – 08.08.2015



**JETZT
PROFITIEREN!**

MARINADEN AUS
KNORR-BOUILLONS



In eigener Sache Jubiläum

In 25 Jahren «Öise Lade» ist ein reicher Rezept-Fundus entstanden. Dieser zeigt, wie Kochgewohnheiten sich verändert haben und was uns heute noch genauso gut schmeckt wie damals.



25 Jahre «Öise Lade»

25 Jahre Küche im Wandel

Ob mit Rezepten aus der Leserschaft, Kochideen von Prominenten, dem Rezept der Bäuerin, Grosis Küche, der Kochsendung «Öisi Chuchi» oder exotischen Gerichten aus fernen Ländern: Kochen war und ist im «Öise Lade» ein Hauptthema. Drei Kochbücher mit ausgewählten Rezepten vergangener Hefte zeigen dies eindrücklich. Viel Zeitgeist aus der Küchenperspektive wird beim Durchblättern durch die Rezepte der letz-

ten 25 Jahre sichtbar. Dabei wird klar: Kochen ist wieder «in».

Ein einfaches Erfolgsrezept

Ein Erfolgs-«Rezept» von «Öise Lade» ist die geradlinige, machbare Küche. Die Zutaten sind im Dorfladen erhältlich, um die Gerichte am heimischen Herd zu kochen. Die Rezeptur und Zubereitung werden im Kochstudio der «Öise Lade»-Redaktion getestet und fotografiert. So

besteht die Gewähr, dass die Zubereitung funktioniert. Wer weiss, wie viele Rezeptseiten unseres Magazins, zwischen zwei Ordnerdeckel geheftet, als Ideenschatz und Inspirationshilfe in unzähligen Haushalten dienen? Die Rezepte aus 25 Jahren «Öise Lade» sind auch online auf www.volg.ch zu finden – für alle, die neue Ideen suchen oder ein ganz spezielles Gericht wiederfinden wollen.

Mitmachen & Gewinnen!



Frage: Seit wann werden im «Öise Lade» Rezepte abgedruckt?

- A) 1991
B) 2008

Gewinnen Sie einen von **25 Volg-Früchtekörben im Wert von je Fr. 120.-**. Beantworten Sie unsere Frage und schicken Sie uns die Lösung bis zum 21. August 2015 auf einer Postkarte mit Ihrem Absender an Volg Konsumwaren, «Öise Lade», Postfach 344, 8401 Winterthur.





Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.

www.agrinatura.ch



Schweins-Nierstück mariniert

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



Bündner Rohschinken

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



Lyoner

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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

mehr zum thema

Top of Swiss Food

An der Länderausstellung Expo 2015 in Mailand präsentiert sich die Schweiz als verantwortungsvolles Land in Bezug auf Ernährung. «Öise Lade» würdigt deshalb typisch schweizerische Lebensmittel und macht aus ihnen Stars.

Den Anfang macht eine Rösti aus rohen Kartoffeln. Ob man dazu mehlig oder festkochende mit mehr Stärke verwendet, ist eine Philosophie-Frage. Die einen Rösti-Spezialisten schwören auf festkochende Kartoffeln, das macht die geraffelten Stücke knuspriger und deren Struktur fester. Andere sagen, dass man am besten mehlig nimmt, weil die Rösti so kompakter bleibt und für den Gaumen samtiger wird.



Oh du feine Schweiz

Rösti aus rohen Kartoffeln: knackig, fein und auch solo ein Hit.



Fleischkäse ist ein Dauergast auf Schweizer Tellern, besonders mit auf den Punkt gebratenen Spiegeleiern.

Urchige Rösti

Zutaten für eine Rösti à 24 cm Ø:
600 g festkochende **Kartoffeln** mit der Röstiraffel raffeln. In einer Bratpfanne 1 TL **Bratbutter** erhitzen, 100 g **Speckwürfel** andünsten. Die Kartoffeln dazugeben, unter ständigem Rühren goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer Rösti formen und weiter braten bis sie sich vom Pfannenboden löst. Mithilfe eines Tellers wenden und weiter braten. Während des Bratprozesses stets etwas Butter dazugeben.
Zubereitung: 45 Min.

Die kulinarische Schweiz wird im Ausland schnell mit Käse und Schokolade gleichgesetzt. Dabei heisst der Schweizer Exportschlager Kaffee. Der internationale Kapselkaffee-Boom beschert der Schweiz einen Top-Platz in der Export-Rangliste. Sie trumft im Ausland, aber auch hierzulande mit vielen guten Produkten. Das schafft ein gesundes Ego und Arbeitsplätze. Die meisten Menschen in der Lebensmittelindustrie der Schweiz arbeiten in der Back- und Teigwarenherstellung, auf dem zweiten Rang folgt die Fleischverarbeitung. Das ist nicht weiter verwunderlich, schliesslich lieben wir hierzulande frisches Brot und Fleischwaren. Ein Klassiker im ganzen Land ist der Cervelas. Ob gegrillt, als Cordon bleu mit Käse gefüllt oder als Piccata – gut ist das Schweizer Original immer.

Salz für alle

Ein weiterer Hit ist das Schweizer Salz. Unsere Salinen decken mit ihrer Salzproduktion an den Standorten Schweizerhalle, Riburg und Bex die Salzversorgung der gesamten Schweiz – ca. 1'200'000 Tonnen jährlich. Darin enthalten ist auch die Menge für den Strassenverkehr, die ungefähr die Hälfte ausmacht. Für unsere Grillsalz-Mischung brauchen wir fürs Erste bloss 500 Gramm.

Grillsalz macht das Grillgut sowie andere Speisen feiner und sieht in der Küche auch noch gut aus.

Am besten sind Brownies, wenn sie innen noch feucht sind.



Kaffeebrownies

Zutaten für ein tiefes Backblech à 34 x 39 cm: 4 Eier und 330 g Zucker schaumig rühren. 2 TL Vanillezucker, 2 EL Kakaopulver und 4 dl Milch daruntermischen. 400 g Mehl sowie 2 TL Backpulver sieben und unter die Masse heben. 200 g flüssige, ausgekühlte Butter langsam daruntermischen. Das Backblech ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Die Masse auf dem Blech ausstreichen und 20 Min. bei 180 °C backen. 200 g Puderzucker, 2 EL Kakaopulver, 2 TL Vanillezucker, 50 g flüssige Butter und 2 kalte Espresso zu einem Guss verrühren und die Brownies damit bestreichen. Mit 3 EL Kokosraspel bestreuen und 3–4 Std. oder über Nacht ruhen lassen. **Zubereitung: 45 Min. + 4–8 Std. ruhen lassen**

Viel Gutes fürs In- und Ausland



Grillsalz-Mischung

Für 2 Gläser mit 2,5 dl Inhalt: 250 g Sel des Alpes in eine Schüssel geben, mit 1 EL getrocknetem Origano, 1 TL getrocknetem Thymian, 1 TL Knoblauchgranulat und 2 getrockneten Peperoncino-Schoten vermischen und im Mörser leicht zerstoßen. Weitere 250 g Sel des Alpes dazugeben, gut vermischen und in Gläser füllen. **Zubereitung: 10 Min.**



Blattsalat mit Rohschinken-Segel

Zutaten für 4 Personen:

4 **Rohschinken-Tranchen** zwischen zwei Blättern Backpapier 10 Min. bei 200 °C im Ofen backen und weitere 15 Min. im ausgeschalteten Ofen trocknen lassen. Je eine Handvoll **Blattsalat** auf 4 Teller verteilen. 3 EL **Olivenöl**, 3 EL **Aceto Balsamico** und 1 TL **Senf** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und über den Salat geben. Mit den Schinkensegeln garnieren und servieren. **Zubereitung: 25 Min.**



Dieser Teller kommt bei Seglern im Sommer wie im Winter gut an.

Das Wort *Piccata* entspringt der italienischen Küche und bezeichnet ein Lebensmittel in Scheiben geschnitten, paniert und gebraten.



Cervelas-Piccata

Zutaten für 4 Personen:

4 **Cervelas** der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 **Eier** aufschlagen, mit 4 EL **Reibkäse** vermischen, mit **Pfeffer**, **Paprika** und **Muskat** würzen. Cervelas-Scheiben im **Mehl** wenden. Durch die Käse-Ei-Masse ziehen und in einer beschichteten Pfanne in wenig **Öl** goldbraun braten. Die fertig gebratenen Wurst-Piccatas im Ofen bei 80 °C warm halten. **Zubereitung: 20 Min.**



Augustweggen

Zutaten für 8 Stück:

In einer Schüssel 500 g **Mehl** mit 1 TL **Zucker** und ½ **Hefewürfel** verreiben, 3 dl **kalte Milch**, 1 **Eigelb**, 70 g kalte **Butterwürfel** und 1 TL **Salz** dazugeben und zu einem glatten, gut gekneteten Teig verarbeiten, 45 Min. gehen lassen. Aus dem Teig 8 Kugeln formen, mit genügend Abstand auf ein Blech legen, mit einem feuchten Tuch bedecken und nochmals 15 Min. gehen lassen. Mit Ei bestreichen und im Kühlschrank weitere 10 Min. stehen lassen. Mit einer Schere (wie im Bild) ein Kreuz schneiden, bei 185 °C goldgelb ausbacken.

Zubereitung: ca. 90 Min.



Am 1. August macht sich ein selbst gemachter Augustweggen überall gut und ist ein willkommenes Mitbringsel.

Käsen macht Lust auf Käse, ein gegrilltes Stück überbrückt die Wartezeit.

Panierter Emmentaler vom Grill

Zutaten für 4 Personen:

500 g **Emmentaler** in acht gleich grosse Scheiben schneiden, 4 EL **Mehl** in einen tiefen Teller geben, 2 **Eier** aufschlagen, 1 Pack **Paniermehl** ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Käsestücke im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Nochmals durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Die panierten Stücke mit etwas **Sonnenblumenöl** betupfen und auf dem Grill beidseitig goldbraun grillieren.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: Mit einer rassigen Beersauce servieren.

Was lange währt, wird gut

Eine «Öpfel-Ringli-Kette» selber zu machen, bereitet Kindern Spass und lehrt sie Traditionelles aus der Schweiz.

Öpfel-Ringli-Kette

Zutaten für 2 Ketten:

5 **Äpfel** schälen, Kerngehäuse ausstechen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Auf eine **Schnur** aufziehen und die Kette waagrecht aufspannen. Apfelinge sollen sich nicht berühren, damit sie gut trocknen können. Wenn die Apfelinge getrocknet sind, am einen Schnurende ein Holzstück anknüpfen und die Apfelinge senkrecht aufhängen.

Zubereitung: 10 Min. + 2-3 Tage trocknen lassen

Für Käseliebhaber:
Heimkäserei-Set Fr. 39.80.
Bestellbar unter
www.schaukaeserei.ch.

Trinkschoggi am Stiel

Zutaten für 8 Tassen:

300 g **Schokolade** mit 1½ TL **Lebkuchengewürz** über dem warmen Wasserbad schmelzen. Leicht abkühlen lassen. **Kunststoff-Eierverpackung** waschen und trocknen. Die flüssige Schoggi in die Vertiefungen giessen. **Plastiklöffel** hineinstecken und Schoggi über Nacht fest werden lassen. Die Behälter dann kurz in warmes Wasser stellen und die Schoggi herauslösen. Mit **Kakaopulver** bestäuben. Zum Geniessen: Trinkschoggi in eine Tasse heisse Milch tauchen, umrühren, fertig.

Zubereitung: ca. 15 Min. + ca. 12 Std. fest werden lassen

Tipp: Statt einer Eierverpackung kleine **Plastikbecher** verwenden und statt Plastiklöffel **Bambus-Sticks** oder **Zimtstängel**.

*Es muss nicht immer
Stangenschokolade
oder Praliné sein.
Trinkschoggi am Stiel
ist ein tolles Geschenk
zu jeder Jahreszeit.*

Wir mögen unsere Lebensmittel sehr und möchten lange viel davon haben. Eine Möglichkeit, lange davon zu zehren, ist, sie lange haltbar zu machen. Der Geschmack von Kaffee lässt sich beispielsweise in feinen Brownies konservieren, aus feinen Äpfeln entsteht leicht eine Kette mit getrockneten Ringli und aus Milch wird Käse. In der Küche zuhause mit eigenen Händen einen Mini-Appenzeller herzustellen, ist einfacher als gedacht. Ein Käsekessi braucht es dazu ebenso wenig wie eine Kuh. Nötig ist nur ein Kochtopf, die Milch aus dem Dorf laden, ein Herd, ein Keller und das Set für Hobby-Käser. Von der Lab-Tablette bis zur Käseharfe ist alles drin, was ein Käser benötigt. Ist der Käse fertiggestellt, reift er dann während zwei bis drei Wochen im Keller. Die Raumtemperatur, die Reifezeit und die Salzlösung, mit der er gepflegt wird, beeinflussen seinen Geschmack und seine Optik.



Viele weitere tolle Prämienartikel
unter 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

Aktionsdauer: von jetzt bis Ende September 2015



swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Keine Frage, das erfrischt. Sehen Sie auf Seite 55, wie sich Getränke ausserdem mit Früchte-Eiswürfeln hübsch garnieren lassen.

ÖISE LADE TIPP

Sehen Sie auf Seite 55, wie sich Getränke mit Früchte-Eiswürfeln hübsch garnieren lassen.

Ein Schluck kostbares Gut

Feiner Sirup, mit einfachen Mitteln aufgepeppt.

Alpenkräuter-Eistee

Zutaten für 2 Liter:

1 l Wasser aufkochen, vom Herd nehmen, 2 Schwarztee- und 2 Hagebutte-Teebeutel dazugeben. 3 Min. ziehen lassen und wieder entfernen. 10 Ricola-Kräuterbonbons im heissen Tee auflösen. 2 EL Zitronensaft und 1 l kaltes Wasser zugliessen. Bis zum Geniessen nochmals kalt stellen oder mit Eiswürfeln servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Prickelnd, sprudelnd, feinperlig oder still?

Das allein unterscheidet noch nicht unsere unterschiedlichen Mineralwassersorten, denn Wasser ist nicht gleich Wasser. Das hat mit dem Gehalt der Mineralien und Spurenelemente aus den verschiedenen Gesteinsschichten zu tun, die von Region zu Region sehr verschieden sind. Die wiederum haben Einfluss auf den Geschmack. Natürliches Mineralwasser fliesst jahrzehntelang unterirdisch durch Gesteinsschichten und nimmt so die für die Menschen wertvollen Mineralstoffe auf.

Die Schweiz ist für ihre reichen Wasserquellen und -reserven bekannt und wird auch als «Wasserschloss Europas» bezeichnet. Insgesamt geben die öffentlichen Wasserversorgungen in der Schweiz jährlich 1 Mia. m³ Wasser ab, was etwa dem Inhalt des Bielersees entspricht. «Öise Lade» nutzt diese wertvolle Ressource für feine Getränke. So holen wir mit einem Alpenkräutertee aus Ricola-Zältli die Alpen nach Hause. Weitere gute Durstlöscher sind Sirups in verschiedenen Geschmacksrichtungen, welche sich einfach aufgeppen lassen: Gefrorene Himbeeren kühlen und erzielen einen tollen Effekt, Orangenzesten schenken etwas Bitteraroma und ein Minzezweig liefert den Frischekick.

Fitness ist käuflich!

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

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

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

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



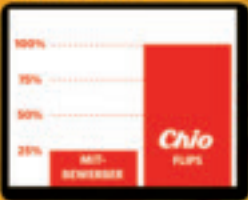
www.zwicky.ch



Die Nr. 1 der Marken-
Erdnussflips jetzt

**NEU
bei Volg***

Umsatz Marken-Erdnussflips
In CHF, indiziert



Quelle: Nielsen, Detailhandel
Schweiz inkl. Tessin, KW12/2015
MAT, 100% = Umsatz Chio Flips

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



www.chio.ch



NIVEA UNTERSTÜTZT
**DIE SCHWEIZER
WANDERWEGE**



MITWANDERN & GEWINNEN
NIVEA.ch/wandern

WANDER-APP





Mit LeFruit verreisen und fruchtig frühstücken

WETTBEWERB

Wie viel Frucht enthält die LeFruit-Konfitüre von Hero?

- A: 50 %
- B: 60 %
- C: 70 %

1.–3. Preis im Wert von je Fr. 2000.–

Ein Hotelgutschein von Schweiz Tourismus.

4.–53. Preis im Wert von je Fr. 28.–

50 x 2 Gratiseintritte ins Schloss Lenzburg.

54.–114. Preis im Wert von je Fr. 10.–

Die drei LeFruit-Konfitüren mit Schweizer Früchten (Aprikose, Erdbeere, Schwarze Kirsche).

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb bis 24. August möglich.

Online: unter 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. August 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Hero», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Brot, Konfitüre und Kaffee ist des Schweizer liebste Frühstückskombi. Wem es dabei nie fruchtig genug ist, setze auf Hero LeFruit mit 70 Prozent Fruchtanteil.



Hero LeFruit mit Schweizer Erdbeeren gibt es bald in diesem neuen Kleid.

Ferienreif? Machen Sie beim Quiz mit! Vielleicht gewinnen Sie einen der drei Hotelgutscheine für Ferien in der Schweiz.

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Eine Umfrage des Nahrungsmittelherstellers Hero unter 1000 Schweizerinnen und Schweizern zeigt, dass sechs von zehn Personen klassisch mit Kaffee und Konfibrot frühstücken. Mit 70 Prozent Fruchtanteil trifft der Hero-Fruchtaufstrich LeFruit den Geschmack vieler «Zmörgeler», die es etwas weniger süß, dafür umso fruchtiger mögen.

Besonders zuckerarm

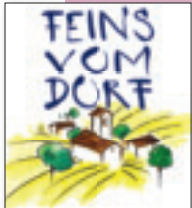
Was sich in der Schweiz Konfitüre nennen will, muss mindestens 50 Prozent Zucker enthalten. Der tiefe Zuckergehalt brachte Hero LeFruit deshalb vom Lebensmittelgesetz die Produktbezeichnung «Fruchtaufstrich» ein. Trotz Umbenennung bleibt Hero LeFruit für die Konsumenten eine normale «Konfitüre», wenn auch eine besonders fruchtige.

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



SNICKERS

UND DER HUNGER IST GEGESSEN



Feins vom Dorf



«Unser Angebot an Frischprodukten ist im Tal unschlagbar. Klar sind die Kunden heute mobil, aber viele Familien machen bei uns auch den Wocheneinkauf», sagt Ladenleiterin Luzia Betschart.

Brot, Süssgebäck und Salate für den Dorfladen: Für Reto Schelbert steht Qualität an oberster Stelle. Eine intakte Dorfstruktur mit Dorfladen gehört dazu. In Muotathal funktioniert sie hervorragend.

Brot fürs Tal und darüber hinaus

Der Bäcker im Dorf – in Muotathal ist das Reto Schelbert bereits in 4. Generation. Er sorgt dafür, dass der Name Schelbert für feine Backwaren und Patisserie weit über das Tal hinausstrahlt.

Backwaren
von Reto Schelbert
aus Muotathal (SZ)

Reto Schelbert meint: «Meinen Familiennamen tragen hier geschätzte 800 Personen.» Dennoch oder gerade deswegen ist seine Bäckerei-Konditorei Schelbert nicht nur im «Tal», wie man «vorne» im Schwyzer Talkessel das Muotatal einfach nennt, bestens bekannt. Eine Filiale betreibt Schelbert in Seewen und zwei in Brunnen. «Grösse, das heisst nicht zwingend Qualitätseinbusse, es bringt auch eine willkommene Routine und damit eine konstante Produktqualität», erläutert der gelernte Bäcker-Konditor-Confiseur und Technische Kaufmann Schelbert den Umfang seines Betriebes.

Traditionelles Handwerk – innovative Vermarktung

Dass Traditionsverbundenheit und innovatives Denken sich nicht ausschliessen, zeigt sich im Muotatal allorten. So war auch für Schelbert der Standort nie ein Nachteil, im Gegenteil: Schon früh erkannte Senior Odilo Schelbert den Wert des Internets und reservierte sich die Adresse www.conditorei.ch. So sind Schelberts feinste Torten, Patisserie, «Stückli» und Spezialitäten wie das Muotathaler Höllloch Chräppli auch im umfangreichen Webshop erhältlich. Genauso wie im Volg-Laden gleich gegenüber. Schelbert beliefert den Dorfladen mit Brot, Süssgebäck und Fertigsalaten und pflegt so die Dorfkultur Tag für Tag und auf sehr genussvolle Weise.

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 Broten und Süssgebäck von Schelbert gibt es im Volg Muotathal feine Joghurts der Käserei Lustnau, frische Freiland Eier von Wendelin und Alice Gwerder, herzhaften Alpkäse von der Toralp von Frowin Schelbert-Bürgler und würzige Salamettli der Metzgerei und Fleischrocknerei Heinzer in Muotathal.





Aktueller Tipp

Am Anfang steht, wie in vielen Märchen, der Wunsch nach Veränderung. Unser Held ist ein junger Bäcker, der davon träumte, besseres Brot zu backen und knusprigere Gipfeli, immer frisch – sowohl am Morgen wie am Abend. Sein Rüstzeug waren die solide Kenntnis der Bäckerkunst und seine Versessenheit auf allerbeste Qualität. Es half ihm allerdings kein geheimnisvoller Zauber. Hartnäckiges Tüfteln und Probieren führten am Ende zum Ziel – die Bäckerei Hiestand war geboren und hat die Vision des jungen Bäckers wahr werden lassen: zauberhaft frisch Gebackenes zu jeder Zeit.

Bäckerhandwerk von morgens bis abends: Das Volg Landbrot gibt es stets ofenfrisch und eignet sich hervorragend zu vielerlei Speisen.



Märchenhaft wie «Tischlein deck dich»

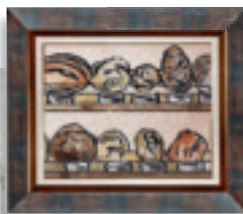
Zauberhafte Ofenfrische

Hiestand hält mit Volg tagtäglich eine ofenfrische Vielfalt bereit: knusperfrische Croissants, die beliebten Cailler-Branche-Gipfel, rustikale und traditionelle Brotspezialitäten bis hin zu exklusiv in Volg-Läden erhältlichen Köstlichkeiten wie dem Volg Landbrot. Das Spezialbrot aus extra mildem Sauerteig, der für anhaltende Frische sorgt, passt perfekt zu vielen Speisen. Hiestand-Backwaren werden direkt im Volg-Laden frisch gebacken und sind einfach unwiderstehlich – besonders wenn sie noch leicht warm sind.

Ein gedeckter Tisch für alle

In der Schweiz werden jährlich 2 Millionen Tonnen* einwandfreie Lebensmittel vernichtet. Andererseits leben 700'000 bis 900'000 Menschen nahe dem Existenzminimum oder darunter. Mit dem von der Bäckerei Hiestand erfundenen Ladenbacken garantiert Ihr Volg-Laden eine konstant gute Verfügbarkeit sowie Auswahl an tagesfrischen Backwaren und minimiert zugleich die Menge von bis Ladenschluss unverkauften Backwaren signifikant.

Wer kennt nicht die Geschichte der drei Brüder, die in die Welt zogen, um ihre Gaben zu entwickeln? Und was haben ofenfrisches Brot und Ihr Volg-Laden mit diesem Märchen zu tun?



Die Bäckerei Hiestand unterstützt «Tischlein deck dich» mit Produktpenden, der Finanzierung der Ausgabestelle Dietikon sowie mit freiwilligen Personaleinsätzen durch Hiestand-Mitarbeitende. (www.tischlein.ch)

*Quelle: foodwaste.ch

Brot schlau wiederverwenden

Auch nicht mehr ganz ofenfrisch schmeckt das Hiestand-Brot noch immer ausgezeichnet, weil die Qualität stimmt. Und wenn dennoch mal etwas übrig bleibt? Es gibt viele köstliche Möglichkeiten, wie sich Brot weiterverwenden lässt: Brotauflauf oder Ramequins, Brotsuppen, Croûtons und vieles mehr.

Hiestand 
OFENFRISCH GENIESSEN

Ofenfrische Hiestand-Backwaren im Volg: In Ihrem Volg-Laden finden Sie zu jeder Tageszeit ofenfrische Hiestand-Qualitäts-Backwaren, welche mit Bedacht behandelt, und nach Bedarf gebacken, am besten schmecken.



Wettbewerb

Brotverwertung noch einfacher gemacht: Gewinnen Sie eines von 10 Paketen mit Original-Hiestand-Gratinformen und Rezeptbüchlein zur leckeren Brotverwertung! Schicken Sie ein Mail mit Ihrer Adresse an kommunikation@hiestand.ch. Die ersten 10 Sender erhalten dieses attraktive Paket zugesendet.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und es wird keine Korrespondenz zum Wettbewerb geführt.

Mehr Emmi, mehr Bio

Die Familie der Bio-Milchprodukte von Emmi wächst: Zum Bifidus Jogurt und zur pasteurisierten Bio-Vollmilch gesellt sich neu die Bio-UHT-Vollmilch.

Immer mehr Konsumenten entscheiden sich für Bio-Milch. Die Bio-UHT-Vollmilch von Emmi erweitert nun die Auswahl für alle, die Wert auf natürliche, vollwertige Milch legen, doch die sorglose, einfache Lagerung von UHT-Milch schätzen. Natürlich erzeugt und natürlich belassen, weist die Vollmilch mit 3,9 Prozent Milchfettanteil einen um 0,4 Prozentpunkte höheren Anteil als standardisierte Past-Vollmilch auf. Die Emmi Bio-Milch in Knospenqualität wird nach den Vorgaben des Dachverbands der Bioproduzenten Bio Suisse erzeugt: Die Milch-Betriebe führen einen geschlossenen Nahrungskreislauf mit mindestens 90 Prozent Raufutter und maximal 10 Prozent Kraftfutter, vorbeugender Einsatz von Antibiotika ist nicht gestattet und sie erfüllen strenge Auflagen zum Auslauf der Milchkühe.

Weisses Gold

Die Schweiz pflegt eine jahrhundertealte Tradition der Milchwirtschaft. Emmi ist die grösste Abnehmerin von Schweizer Bio-Milch. 97 Millionen Kilogramm hat der grösste milchverarbeitende Betrieb der Schweiz im letzten Jahr zu qualitativ hochstehenden Milchprodukten verarbeitet. Und es werden laufend mehr, denn die Familie der Emmi-Bio-Produkte wird weiter wachsen.

neu

Fr. 1.95

Damit Bio noch länger hält:

Emmi Bio-Milch UHT, 1 l




statt Fr. 2.20
Fr. 1.95

Partykracher aus Erdnüssen:
Chio Flips, 200 g*



statt Fr. 3.90
Fr. 3.50

Zum Zmorge und für zwischendurch:
Hero Delicia Hagenbutterkonfitüre, 315 g*

gliederloses Reptil			Kautschukmilch	Bänkelsängerlied		griech. Zupfinstrument		in der Nähe von	schwäbischer Höhenzug		indischer Singvogel		brutale Machtausübung	Quadrillfigur	gefrorener Niederschlag	Teil des Kopfes	seem.: Nichtseemann						
alt-Bundesrätin (Nachn.)									Diwan, Sessel									4					
Abk.: Herztöne (med.)			wüstes Gelage						eine Backware									1					
Aussatz						Betreuer im Stadion	<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;">IHR GEWINN</div> <div style="text-align: center; padding: 5px;">7 Mal ein Kisag-Kraftmixer im Wert von je Fr. 289.-.</div>  <div style="text-align: center; padding: 5px;">Der Kraftmixer von Kisag aus hochwertigem Edelstahl ist stark in der Leistung, vielseitig einsetzbar und liegt gut in der Hand. Mit seinem multifunktionellen Universalmesser eignet er sich zum Mixen und Pürieren, Aufschlagen von Rahm oder Mayonnaise und zum Mahlen und Zerhacken von Nüssen etc. Verarbeitungsmenge bis zu 20 Liter. Weitere Infos unter: www.kisag.ch. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</div>										bewegliches Stauwerk				Ratgeber Karls des Großen		
			unteres Rumpfende	Bergbach															deutscher Dichter † 1862		Autokz. Kanton Appenzell Ausserrh.		
Ort im Rheintal (SG)		Augenkrankheit																					
Wintersportort im Kt. Bern																							10
						sehr enge Straße																	
Baskenmütze	Oberflächenschaden	Heldenepos von Vergil		Autokz. Kanton Genf														11					
alt-Bundesrat (Vorn.)																		9					
lateinisch: Sache				Wortteil: innerhalb		französisch, span.: in																	
Ort nordwestl. Schwyz			jap. Heiligtum (Schrein)															13					
																		3					
trop. Rindengewürz					Ziffernkennung (engl.)	kleines Längenmaß (Abk.)	ein ehem. dt. Bundespräsident †		ehem. deutsche Münze (Abk.)		Abk.: Hilfsdienst	kampfunfähig (Abk.)			Abk.: ehrenamtlich		chem. Zeichen für Selen						
			Vorn. d. Schw. Psychol. Meili †								israelisches Parlament							7					
englisch: ja		Schwermetall							römisches Übergewand								Schweiz. Dramatiker, † 1910	12					

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

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



statt Fr. 6.50
Fr. 5.85

Für langanhaltende Frische:
Borotalco Deo Spray Original, 150 ml*



statt Fr. 6.50
Fr. 5.85

Einen Tag lang verlässlich gut riechen:
Borotalco Deo Roll On Original, 50 ml*



Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme am Wettbewerb vom 25. Juli bis 24. August 2015 möglich.
Online: www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. 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. August 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kisag», Postfach 344, 8401 Winterthur.

BORN TO BE SWEET



SWEET DIPPED

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

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

villiger
THE WORLD OF CIGARS
ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND

Freizeit *Männersache*



BIER-TIPPS

von Hopfenbauer
und Bierexperte
Markus Reutimann
(Stammheim)

Unter seiner Dachmarke «Stammheimer Hopfentropfen» lassen sich alle Aspekte der Bierherstellung erleben: vom Anbau der Rohstoffe über das Mälzen bis zum Brauen in seiner Schaubrauerei. Markus Reutimann erörtert einige Aspekte des Biertrinkens:

→ **Bier ist ein Kulturgut** und Nahrungsmittel. Es wird seit Jahrtausenden gebraut und hat einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft.

→ **Bier ist gesund**, weil es nur aus natürlichen Rohstoffen hergestellt wird: Wasser, Getreide, Hopfen und Hefe.

→ **... aber Bier regt den Appetit an:** Der vielziertierte Bierbauch resultiert darum eher von falscher Ernährung.

→ **Jedem Bier sein richtiges Glas:** Ein grosses Glas mit weitem Rand bringt die Hopfennote gut zur Geltung. Die Tulpe eignet sich bestens für Spezialbiere. Ein klassisches Lager-Bier geniesst man aus dem Kübel oder der Stange.

→ **Trübes Bier einschenken:** Flasche mit dem letzten Drittel des Inhalts ausschwenken, damit die Hefe (die Trübe) vollständig mit ins Glas gelangt.

→ **Die Biervielfalt wächst:** War Bier in der Schweiz jahrzehntelang einfach ein Getränk mit 2–3 Varianten, so wird die heutige Bierkarte immer umfangreicher und es wandelt sich zum Genussmittel.

→ **Der Hopfen** trägt dieser Entwicklung Rechnung: Es gibt ihn in vielerlei Geschmacksnoten von Zitrus bis Mandarine.

→ **Bierlandschaft und Heimat:** Lokales Bier lebt von lokalen Eigenheiten, je näher an der Brauerei man es trinkt, desto deutlicher wird diese örtliche Verbundenheit mit einem Bier.

→ **Kleinbrauereien** liegen darum im Trend.

→ **Der Bierkonsum stagniert**, aber die Biervielfalt wächst. Die Biertrinker sind anspruchsvoller geworden und – ganz wichtig – weiblicher!

Bier ist Bestandteil vieler (Männer-) Rituale wie etwa das Feierabend-Bier. Doch Bier ist nicht gleich Bier.



Stammheimer Hopfen Bräu:
Naturtrübes Bier aus Stammheimer Hopfen und Stammheimer Gerstenmalz. Alkoholgehalt 5%. Vereint den Charme der Kleinbrauerei mit der Routine eines Brauhauses. Als «Feins vom Dorf» im Volg Oberstammheim erhältlich.

Männertreibstoff



Appenzeller Quöllfrisch Naturtrüb:

Alkoholgehalt 4,8%. Das Bier zum Zvieriplättli – die Bügelflasche passt genauso gut wie deren Inhalt. Vollmundiges Lagerbier mit hefebetonter Note.



Feldschlösschen Premium:

Alkoholgehalt 5%. Ein edles Bier, das man sich zum Feierabend verdient. Feine Kumpels reichen es einem nach gemeinsam erledigter Arbeit.



Feldschlösschen Stark:

Alkoholgehalt 7%. Gehaltvoll und kräftig – ein idealer Begleiter zu einem währschaftigen Essen. Da darf auch mal der Weinkorken drinbleiben.



Ittinger Klosterbräu Amber:

Aromatisches «Amber»-Bier von milder Süsse. 5,6% Alkoholgehalt. Ein echtes Genussbier zum Feierabend. «Amber», der englische Begriff für Bernstein, charakterisiert die Farbe.



Erdinger Weissbier:

Während 3–4 Wochen flaschen-gegärtes Weissbier. 5,3% Alkoholgehalt. Das Einschenken ist ein Ritual. Passt zu einem herzhaften Zvieri.



Volg Lagerbier:

Volg Eigenmarke, gebraut in Hochdorf. Alkoholgehalt 4,8%. Leicht und mild. Ein Durstlöscher von besonderer Löschkraft. Ideal auf der Wanderung, in der Hobbywerkstatt oder bei der Gartenarbeit.

Vergorene Getreide-Aufgüsse tauchen vor rund 10'000 Jahren bereits in der Steinzeit auf – mit dem Beginn des Ackerbaus. Wie breit das heutige Bierspektrum ist, zeigt ein Blick ins Bierregal von Volg. Wir schauen für Sie etwas tiefer ins Bierglas.

* nur regional erhältlich



AKTION
vom 24.08 - 29.08.2015



Die Kraft der Natur

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



Handwritten signature

Handwritten signature



natürlich Ramseier

ramseier.ch

planet-luzern.ch

GEWINNE
Alpenflüge

Elmer
citro

Ab in die frische Alpenluft!

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

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

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

SMS & WIN

Einsendeschluss 31.10.15
CHF 0.40 pro SMS

www.elmercitro.ch/promo





Ohne Kohlenhydrate top in Form

Unsere
Kurse sind
begeehrt.
«Öise Lade» rät:
«schnell
anmelden!»

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 Gemüse sowie proteinreiche Fleisch- und Fischstücke werden dabei raffiniert kombiniert. Geniessen Sie eine smarte Küche voller Geschmack.

Kreativ kochen ohne Kohlenhydrate



PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

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



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

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



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

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



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

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

VORSCHAU

FLEISCH FÜR FEINSCHMECKER

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

14. OKTOBER IN AARAU

20. OKTOBER IN OERLIKON

20. OKTOBER IN GOSSAU

27. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

MEIN WINE & DINE

Krönung eines stimmigen, mehrgängigen Menüs ist der zu jedem Kurs 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

DEZEMBER 2015

Weihnachten: feine Ideen fürs Festmahl
Machen Sie sich diese Weihnachten (oder wie viele treue Weihnachtskochkurs-Besucher alle Jahre wieder) selbst ein Geschenk und überlassen Sie die Suche nach neuen guten Ideen für ein feines Festtagsmenü unseren Koch-Profis. Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen, und eine Checkliste für die perfekte Planung gehören dazu wie ein gutes Glas Wein in stimmungsvoller Vorweihnachts-Atmosphäre.

1. DEZEMBER IN GOSSAU

2. DEZEMBER IN AARAU

8. DEZEMBER IN WANGEN AN DER AARE

8. DEZEMBER IN OERLIKON

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Aperó, 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



Sugus

DER ORIGINAL
MOJITO

BACARDÍ
CARTA BLANCA

LIMETTE, WEISSER ROHRZUCKER, FRISCHE
MINZBLÄTTER, MINERALWASSER



BACARDÍ



DRINK RESPONSIBLY.

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


Volg

Edith Jäger,

NATURENA Erlebnishof Seebachtal TG

«Zwei auf einen Streich»



Praktisch: Aus Knöpfli lässt sich sofort oder am Folgetag ein feiner Knöpfli-Gratin zubereiten.

Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnishofen Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Der Erlebnishof Hüttwil von Edith und Christian Jäger ist auf Reb- und Ackerbau ausgerichtet und wird nach den Richtlinien des ökologischen Leistungsnachweises (ÖLN) bewirtschaftet.

Meine Rezept-Geschichte

Wenn ich Knöpfli mache, bereite ich meistens so viel Teig zu, dass es noch für ein Gratin am Folgetag reicht. Für den Knöpflieteig verrühre ich 3 verklopfte Eier, 1,5 dl Milch und 1 TL Salz. Dann füge ich 300 g Mehl hinzu und rühre alles kräftig, bis sich Blasen bilden. Anschliessend lasse ich die Masse 30 Minuten ruhen. Den Teig streiche ich über kochendem Salzwasser portionenweise durch ein Knöpfli-sieb, die Knöpfli lasse ich ziehen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann schöpfe ich sie mit der Schaumkelle ab. Für das Gratin schneide ich 600 g Saisongemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch, Broccoli, Zucchini, Erbsen) klein und brate 400 g Speckwürfel an. Das Gemüse dünste ich mit, bis es knapp weich ist — nach Belieben würzen. Danach mische ich die Knöpfli und 100 g geriebenen Käse darunter, fülle alles in eine Auflaufform und übergiesse das Ganze mit 2,5 dl Rahm. Das Gratin backt im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 Minuten lang, bis die Oberschicht gratiniert ist. Für Variationen können Sie die Speckwürfel weglassen und Fleisch dazu servieren.

En Guete!

Edith

NATURENA Quiz

Frage des Monats August

Wie viele Liter Milch braucht es für die Herstellung von einem Kilogramm Emmentaler?

- a) 16 Liter
- b) 8 Liter
- c) 12 Liter

50 x

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in Ihrem Volg-Laden im Monat August beim Molkerei-Regal.

Mitmachen und gewinnen! Jeden Monat verlosen wir unter den richtigen Antworten 50 x 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.-. Teilnahme vom 1.-31.8. unter www.naturena.ch

Geschenk Gutschein
Bon Cadeau
50.-

Entdecken Sie unsere Welt
der Pflege & Düfte

Palmolive

Jetzt in Aktion
(27.7.-2.8.2015)



*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Scotch-Brite

Bringt auch Ihre Küche zum Strahlen.

Scotch-Brite®
Reinigungsschwamm
Universal

- Reinigung ohne kratzen
- Kraftvoll für alle Oberflächen
- Saugstark



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.scotch-brite.ch

3M

REGEL-UND PARTNER

Lustvoller Herbst

Der Herbst naht und bezaubert mit seiner Farbenpracht und seinen reichen Gaben. Wir lassen uns inspirieren und finden mit Handwerk, etwas Geschick und gutem Glück in den NATURENA-Kursen viel Lustvolles zum Selbermachen.



Fricktal:
Ab in die Pilze

- ① Do, 10.09.15, 9 – 14 Uhr
- ② Sa, 12.09.15, 9 – 14 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Das Nebeneinander von köstlichen Steinpilzen und tödlichen Knollenblätterpilzen vermochte die Menschen schon immer in ihren Bann zu ziehen. Dass es dazwischen noch eine Fülle anderer Pilze gibt, zeigt Ihnen der erfahrene Kursleiter und Pilzkontrolleur auf einer Exkursion durch den Wald. Sie lernen viel Spannendes zu den Lebensgemeinschaften der Pilze, deren Zubereitung und Konservierung und geniessen zum Abschluss noch ein fein zubereitetes Pilzrisotto.

Teilnehmer: 20 Personen ab 10 Jahren

Mitbringen: Taschenmesser und ein Pilzbestimmungsbuch (sofern vorhanden)

Kleidung: Der Witterung entsprechende Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Benno Zimmermann, Pilzkontrolleur, Wittnau

Preis: Fr. 60.– pro Person, Mittagessen und Getränke inklusive.



Seebachtal:
Obstschale flechten

- ① Fr, 25.09.15, 9–16 Uhr
- ② Sa, 26.09.15, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Obst in einer geflochtenen Schale sieht nicht nur schick aus, dank der Naturmaterialien halten sich die Früchte darin auch besser. Der gelernte Korbmacher und Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie eine Obstschale aus Weiden und anderen Materialien flechten können. Sie können dabei verschiedene Formen kreieren und unterschiedliche Geflechte ausprobieren, einfach wie's gefällt und zu Ihrer Einrichtung zu Hause passt.

Teilnehmer: 12 Personen ab 12 Jahren (Kinder in Begleitung Erwachsener)

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

Leitung: Werner Turtschi, Hondrich, www.flechtereien.ch

Preis: Fr. 150.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Flechtschale inklusive.



Werdenberg:
Boshi-Mütze

- ① Fr, 18.09.15, 9–15 Uhr
- ② Sa, 19.09.15, 9–15 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Boshi-Mützen sind mehr als nur Ohrenwärmer, sie sind Kult. Getragen bei jeder Gelegenheit sind sie auf jeden Fall ein Blickfang, denn eine lässige Boshi-Mütze passt eigentlich immer – beim Sport, in der Freizeit, beim Spaziergang oder im Ausgang. Aus einer breiten Palette der Original-MyBoshi-Wolle können Sie Ihre Wunschfarben auswählen und häkeln unter Anleitung Ihre eigene trendige Ringelmütze.

Teilnehmer: 15 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Häkelnadel Nr. 6 (sofern vorhanden) und Schreibzeug. Für Kindermützen vorgängig Kopfumfang des Kindes messen.

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

Leitung: Nadine Hornung oder Cecile Schwyter, www.woll-in.ch

Preis: Fr. 90.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Boshi-Mütze (2 Knäuel Wolle) inklusive.



Zugerland:
Fleischbrett schnitzen

- ① Fr, 4.09.15, 9–16 Uhr
- ② Sa, 5.09.15, 9–16 Uhr

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

Programm: In diesem Schnitzkurs lernen Sie vom erfahrenen Kursleiter und Holzbildhauer, wie Sie aus einem Holzrohling ein praktisches Fleischbrett schnitzen können. Das Brett wird mit einer Saffrille versehen und wer mag, kann den Rand noch mit einem kleinen Motiv ausschmücken. Ihr Fleischbrett ist nicht nur ein ideales Utensil für die Zubereitung Ihrer Fleischgerichte, sondern auch ein einzigartiges Kunstwerk für deren Präsentation.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren

Mitbringen: Schreibzeug und Notizpapier

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

Leitung: Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.ch

Preis: Fr. 220.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Fleischbrett inklusive.



www.facebook.com/naturena.erlebniselwelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

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

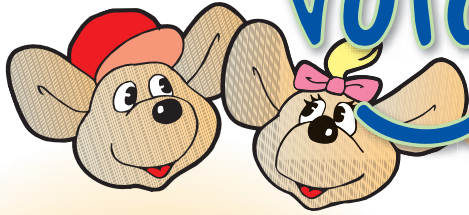
Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss werden 50% des Kursgeldes in Rechnung gestellt; bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung wird das Kursgeld zu 100% verrechnet.





Gemeinsam
schmeckt's
am besten!

#GemeinsamSchmecktsAmBesten



volgi & volgine

beim Picknick



Ein Picknick in England vor 130 Jahren.

Es ist warm, die Sonne scheint von morgens bis abends und es gibt keinen Grund, nach drinnen zu gehen. Auch nicht zum Essen! Volgi & Volgine haben sich darum entschlossen, ein Picknick zu machen.



Kleine Picknick-Gäste

Kaum sitzt man im Freien, sind sie da, die Ameisen – nicht zum Vergnügen, sondern zum Arbeiten: Ameisen sind die «Güselmänner» der Natur. Sie sind ständig auf Nahrungssuche und sammeln alles Essbare. Findet eine Ameise eine tolle Nahrungsquelle, z.B. die Krümel von unserem Picknick, so meldet sie das im Nest und jeder Ameise auf ihrem Rückweg. Da werden also bald noch mehr Ameisen als «Gäste» vorbeischauen.

Ordnung muss sein: Ameisen räumen die «Brösmeli» auf, die wir beim Picknick liegen lassen.



«Pick-Nick?» Ein seltsames Wort, oder? Es stammt ursprünglich aus Frankreich. Reiche Leute aus der Oberschicht haben vor rund 300 Jahren dort damit begonnen, draussen zu essen, nicht weil sie mussten, sondern weil sie Lust dazu hatten. Denn die Bauern, Jäger und Reisenden assen auch oft draussen, aber weil sie nicht anders konnten. Richtig beliebt wurde das Picknick durch die englische Königin Victoria vor etwa 150 Jahren, zu einer Zeit, als die Leute die Natur neu entdeckten.

Picknick richtig

Zu einem richtigen Picknick gehört eine Decke, die am Boden ausgebreitet wird. Darauf kommen alle feinen Sachen zum Essen, das Geschirr und Besteck. Wer gerne und viel Picknicks macht, besitzt vielleicht sogar einen Picknick-Korb. Die edlen Varianten haben darin richtiges Porzellan-Geschirr. Für ein Picknick braucht man nicht mal weit weg zu gehen, es geht genauso gut im eigenen Garten oder auf dem Spielplatz. Ideal zum Essen sind übrigens allerlei Sandwiches und belegte Brötchen und etwas zu trinken aus der Thermosflasche, damit's schön kühl bleibt.

Und wenn's draussen regnet, machen Hasi und Bärlü ein Kinderzimmer-Picknick. Mmhh, es gibt Dar-Vida Crackers, Rüeblü und Apfelfringli.



MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

VERLEIHT JEDEM MOMENT
ETWAS BESONDERS
Profitieren Sie jetzt!

AKTION

vom Montag 10. August bis Sonntag
16. August 2015 auf allen *Mövenpick*
Classics Familienpackungen



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM

Gluschtige Ideen in Dosen



Grosse Dosen «Fruchtcocktail» und «Halbe Birnen»
in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Grosi's saftiger Pfirsichkuchen

Die Silverleaf-Pfirsiche gut abtropfen lassen. Butter, Zucker, Salz und Aroma cremig rühren und dann die Eier unterrühren. Das Mehl und das Backpulver sieben, mischen und abwechselnd mit dem Eierlikör unterrühren. Den Teig in einem gefetteten Backblech (ca. 35 x 40 cm) glatt streichen. Die Pfirsiche mit der Wölbung nach unten gleichmässig auf dem Teig verteilen und etwas hineindrücken. Mit den Nüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 175°) etwa 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Mit etwas Schlagrahm garnieren und servierfertig ist Grosi's saftiger Pfirsichkuchen.

ZUTATEN

2 gr. Dosen	Pfirsich	5	Eier
1 Prise	Salz	300 g	Mehl
160 g	Zucker	3 TL	Backpulver
100 g	Butter	2 EL	Puderzucker
100 ml	Eierlikör	2 EL	Haselnuss gemahlen
1 Flasche	Vanille-Aroma	1 Dose	Schlagrahm



Sommer-Bowle

Zutaten für 6–8 Gläser:

4 **Äpfel** schälen, vierteln, von Kerngehäusen befreien und in kleine Stücke schneiden. 1 **Zitrone** auspressen, den Saft sofort mit den Äpfeln mischen. Die übrige Zitrone heiss waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Pr. **Zimt**, 6 cl **Amaretto**, 2 EL **braunen Zucker** und 0,75 l **sauren Most** mischen und mit den Zitronenscheiben zu den Äpfeln geben. Zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit dem sehr gut gekühlten Volgaz aufgiessen. **Zubereitung:** 20 Min. + 5 Std. gefrieren

Tipp: Für die alkoholfreie Variante ersetzen Sie den Volgaz mit Rimuss, den sauren Most mit Süssmost und den Amaretto mit ein paar Tropfen Mandelaroma.



Pfiffig: Eiskwürfel mit saisonalen Früchten.

Sommer-Bowle: Erfrischt und macht gute Laune.

Früchte in Eiskwürfeln

Für durchsichtige Eiskwürfel muss das **Wasser** zunächst abgekocht und vor dem Einfrieren auf Raumtemperatur abgekühlt werden. Damit die **Früchte** schön in der Mitte des Eiskwürfels sind, **Eiskwürfelbehälter** nur zu einem Viertel füllen. Dann ins Gefrierfach geben. Sobald das Wasser gefroren ist, die Fruchtstücke oder Obstteile auf das Eis legen und den Eiskwürfelbehälter mit Wasser auffüllen. Früchte mit leuchtenden Farben erzielen den besten Effekt.

ÖISE LADE TIPP

Diese Eiskwürfel sind echte Hingucker. Eine beeindruckende Farbpalette ergibt sich, wenn man verschiedene Früchte verwendet.



Die Bowle gehörte damals einfach dazu: zum Klassenfez, zur Gartenparty oder zum Geschäftsapero. Dann geriet sie etwas in Vergessenheit. Doch jetzt haben sie die Trendsetter aus ihrem Dornröschenschlaf erweckt und modern aufgefrischt. Bowlen sind wieder «in». Vorbei sind aber die Zeiten, als Sekt oder Weisswein mit Sprudelwasser und Früchten genügten. Heute sorgen Gewürze und Kräuter wie Melisse, Thymian oder Salbei und die unterschiedlichen Pfefferminzsorten für eine frische und würzige Note. Früchte sind natürlich noch immer mit von der Partie, aber eine moderne Bowle erlaubt Ihnen weit mutigere Kombinationen. Angenehm mild entfalten sich beispielsweise Rosenblätter. Hibiskus-

blüten hingegen verleihen der Bowle eine rosa bis granatrote Farbe. In Eiskwürfeln eingelegte Früchte, Blüten oder Kräutere Zweige als Garnitur geben der Bowle den letzten Schliff.

Sekt, Rimuss, Likör & Co.

Das wichtigste Element einer Bowle ist natürlich das Grundgetränk, das die Zutaten vereint. Bestens passen Schaumweine, stille oder moussierende Weiss- und Roséweine oder aromatische Liköre. Anstatt Letzterer lassen sich auch Aromen verwenden, so vertritt eine Mandelessenz den Amaretto oder ein Orangenblütenwasser den Grand Marnier. Apropos alkoholfrei: Hierzu bieten Fruchtsäfte, Mineralwasser, Most oder Rimuss eine super Alternative.



Die Zutaten für eine feine Bowle finden Sie in Ihrem Volg-Laden. Alternativ zur Bowle erfrischt ein prickelnder Besitos Moscato.



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



Diese Produkte sind in kleineren
Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

WWW.HUGOREITZEL.CH



**Cetra
Alimentari**

**PARMIGIANO
REGGIANO**
KEILSTÜCK, ca.250g

DIE BESTEN
ITALIENISCHEN KÄSE,
SPEZIELL FÜR SIE
AUSGEWÄHLT.

www.cetra.ch

20% RABATT*

**AKTIONSPREIS:
2.60 CHF/100 g**

Normalpreis: 3.25 CHF/100g
Dauer: 25.08 -30.08

* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

Tortilla, spanische Omelette

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kartoffeln, festkochend, geschält, in Scheiben geschnitten
- 5 Eier
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne langsam in Öl gar braten. Zwiebel dazugeben und langsam mit den Kartoffeln braten, bis sie weich und leicht goldgelb sind. Nach 10 Min. herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Eier in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen und danach die Kartoffel-Zwiebel-Mischung unterrühren.

3. Bratpfanne mit einer kleinen Menge des Bratöls bedecken und die Rühreimischung hineingießen. Deckel aufsetzen und bei kleiner Hitze 5 bis 10 Min. stocken lassen, bis die Unterseite goldgelb ist. Omelette mit Hilfe eines Deckels wenden und die andere Seite langsam in der Pfanne stocken lassen. Die Omelette sollte beidseitig goldgelb werden.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: Tortilla in kleine Stücke teilen und mit einer scharfen Tomatensalsa als Tapas servieren.



Lomo en Adobo, gebeiztes Schweinsnierstück

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Oregano, frisch
- ½ TL Pfeffer, frisch gemahlen
- ½ TL Thymian, getrocknet
- ½ TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 dl Weinessig
- 900 g Schweinsnierstück

Zubereitung:

1. Alle Gewürze, Öl und Essig in einen Mixbecher geben und zu einer feinen Paste pürieren.

2. Fleisch in eine Schale geben und gut mit der Marinade einreiben. Zudecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Bei 180 °C im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. bis 1 Std. braten (Kerntemperatur 62 °C).

4. Nach dem Braten 10 Min. ruhen lassen, anschließend tranchieren und kalt servieren.

Zubereitung: 90 Min. + 12 Std. in Marinade ziehen lassen

Mendreska de Bonito, Thunfisch an Tomaten-Zwiebel-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Thon, in Öl
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 TL Kapern, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Peterli, gehackt
- 2 Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Thon in ein Sieb geben und in einer Schüssel abtropfen lassen. 1 EL vom aufgefangenen Öl in einer Bratpfanne erhitzen.

2. Zwiebeln darin glasig dünsten, Kapern dazugeben, etwas mitdünsten. Mit Zitronensaft ablöschen, Peterli und Tomatenwürfel dazugeben.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals kurz in der Pfanne schwenken und über den Thon anrichten. Warm oder kalt servieren.

Zubereitung: 15 Min.



Duelos y Quebrantos, Rührei mit Speck

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Bratspeck-Tranchen
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 4 Eier
- 1 EL Kräuter, gehackt

Zubereitung:

1. Bratspeck in Streifen schneiden, Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Speckstreifen darin anbraten. Knoblauch dazugeben und vom Feuer nehmen, damit er nicht verbrennt.

2. Eier in einem Gefäß aufschlagen, Kräuter dazugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zum Speck und Knoblauch geben und wieder zurück aufs Feuer stellen, unter ständigem Rühren stocken lassen.

3. Auf warme Teller anrichten und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: mit Oliven garnieren.



NEU



CHOCOLAÏT

Blond



DAS ERSTE BISCUIT MIT BLONDER SCHOKOLADE

www.kambly.ch

Geniessen Sie ihren Sommer mit
STALDEN[®], jetzt 20% günstiger



7.95 CHF
statt 10.20
Auf alle duopack
sortiment (2x470g)

**Duo
pack**

Angebot Gültig vom 03.08 bis 09.08.2015 auf alle STALDEN DUOPACK
(Chocolat, Vanille, Choco-lait und Caramel)

• in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Croquetas de Pollo,

Kroketten mit Poulet

Zutaten für 36 Kroketten:

- 2 Pouletbrüstli
- 2 Eier, hartgekocht
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Mehl
- 1 l Milch
- 1 EL Peterli, gehackt
- Mehl, Ei und Paniermehl
- Öl zum Frittieren
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Pouletbrüstli im Salzwasser pochieren und auskühlen lassen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten. Mehl dazugeben, alles gut vermischen. Milch zugliessen, unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 15 Min. unter Rühren köcheln lassen.
2. Das Poulet zerzupfen, mit den Eiern und dem Peterli in die Sauce geben. Weiter einkochen lassen, bis eine dicke Masse entsteht. Diese in eine flache Schale abfüllen und auskühlen lassen.

3. Aus der ausgekühlten Masse mithilfe von zwei Löffeln Klösse abstechen. Mit den Händen rasch zu Kroketten formen, im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Die fertigen Kroketten im heissen Öl goldgelb frittieren, warm oder kalt servieren.

Zubereitung: 1,5 Std. + 2 Std. kalt stellen



Pa amb Tomaquet,

geröstetes Brot mit Tomaten und Olivenöl

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Tomaten, reif
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Ruchbrot-Scheiben
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Brotscheiben goldbraun rösten. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und den Strunkansatz entfernen. Den Knoblauch schälen und halbieren.
2. Das geröstete Brot zuerst mit Knoblauch, dann mit den Tomaten einreiben, sodass von den Tomaten nur die Haut übrig bleibt. Mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen.

Zubereitung: 10 Min.

Escalivada,

Gemüsesalat aus Peperoni, Auberginen und Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kartoffeln, festkochend, geschält
- 2 Zwiebeln, geschält
- 2 Peperoni, rot
- 300 g Auberginen
- 300 g Ramati-Tomaten
- 2 EL Zitronensaft
- 1 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Öl einpinseln. Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Mit einem Drittel des Öls beträufeln und 15 Min. im Ofen garen.
2. Peperoni, Auberginen und Zwiebeln in 2 cm grosse Stücke schneiden. Diese mit auf das Backblech legen, mit einem weiteren Drittel Öl beträufeln. Alles zusammen 20 Min. im Ofen garen.
3. Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und 10 Min. mitgaren. Danach alles kalt stellen. Vor dem Servieren das übrige Öl mit dem Zitronensaft mischen, über das Gemüse geben. Die Kartoffeln etwas zerstampfen, alles gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: 1 Std. 15 Min.



Ensaladilla Rusa, russischer Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 4 Eier, hartgekocht
- 150 g Erbsen
- 150 g Rübliwürfel
- 150 g Mayonnaise
- 100 g Magerquark
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Eier in Würfel schneiden.

2. Gemüse im Salzwasser ca. 5 Min. bissfest kochen und gut abtropfen lassen.
3. Mayonnaise mit dem Quark vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, die vorbereiteten Salatzutaten gut mit der Sauce vermischen und einziehen lassen. In Schälchen abfüllen und servieren.

Zubereitung: 45 Min. + 1 Std. ziehen lassen

Hol dir dein Energie-Frühstück!



DER BASIS VERPFLICHTET

Leibundgut - Müesli und mehr....



Churros con chocolate, Brandteigschenkel mit Schokoladensauce

Zutaten für 4 Personen:

- 1 dl Wasser
- 1 dl Milch
- 80 g Butter
- 20 g Zucker
- 5 g Salz
- 125 g Mehl
- 3 Eier
- 25 g Pinienkerne
- 0,75 dl Milch
- 1 dl Vollrahm
- 150 g Schokolade, dunkel
- Puderzucker zum Bestäuben
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Wasser, Milch, Butter, Zucker und Salz aufkochen. Mehl im Sturz begeben, mit einer Kelle rühren bis sich der Teig am Stück vom Pfannenboden löst und sich am Boden ein feiner Belag bildet.

2. Teig in eine Schüssel geben, abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Eier nacheinander unter den Teig rühren – er sollte weich, glänzend und geschmeidig sein.

3. Brandteig in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen, auf Backpapierstreifen 6 cm lange Stückchen formen. Mit Hilfe des Pergamentpapiers im heissen Öl frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Für die Schokoladensauce die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und fein mörsern.

5. Milch und Rahm aufkochen, vom Herd nehmen. Pinien dazugeben, Schokolade in Stücke brechen und in der heissen Milch-Rahm-Mischung auflösen. Sauce bei sehr kleiner Hitze warm halten, gelegentlich umrühren.

6. Warme Churros mit Puderzucker bestreuen und mit Schokoladensauce servieren.

Zubereitung: 1,5 Std.



Papas Arrugadas con Mojo, Kartoffeln mit scharfer Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Patatli, gewaschen
- 120 g Meersalz, grob
- 2 Peperoni, rot, entkernt, gewürfelt
- 1 Peperoncino, entkernt, gewürfelt
- 3 Tomaten, geschält, entkernt
- 2 EL Paprikapulver
- 2 TL Salz
- 2 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- ½ TL Kreuzkümmel
- 4 EL Rotweinessig
- 0,5 dl Olivenöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken, aufkochen. Meersalz begeben und die Kartoffeln ohne Deckel knapp weichkochen. Abschütten, zurück in die Pfanne geben und auf der heissen, ausgeschalteten Kochplatte bei leicht geöffnetem Deckel ca. 20 Min. ausdampfen lassen, bis sie schrumpelig und mit einer weiss-glänzenden Salzschiicht überzogen sind.

2. Für die Sauce die übrigen Zutaten fein mixen und mit Salz abschmecken. Sauce zu den warmen Kartoffeln servieren.

Zubereitung: 1,5 Std.

Calcotada, Frühlingszwiebeln über dem Feuer gebraten

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Frühlingszwiebeln, gross
- 30 g Mandeln, geröstet, geschält, gerieben
- 100 g Pelati, aus der Dose
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- ½ Bd. Peterli
- 0,5 dl Essig
- 0,5 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln auf dem Feuer rösten, bis sie aussen schwarz sind. In Folie einwickeln, damit sie heiss bleiben.

2. Mandeln, Pelati, Knoblauch, Peterli und Essig gut mixen. Olivenöl in feinem Strahl daruntermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zwiebeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die schwarze Zwiebelhaut abschälen und den Rest nach und nach in die Sauce tauchen und geniessen.

Zubereitung: 1 Std.

Crema Catalana, Gebrannte Creme

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Maizena
- 5 dl Milch
- 4 Eigelbe
- 125 g Zucker
- ½ TL Zitronenschale, abgerieben
- 4 EL Zucker für die Kruste

Zubereitung:

1. Maizena mit 6 EL kalter Milch verrühren. Die restliche Milch in einem Topf aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Eigelbe und Zucker schaumig rühren. Die Milch dazugliessen, die Zitronenschale und die Stärke unterrühren.

2. Den Topf auf den Herd stellen und die Mischung langsam unter ständigem Rühren bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Vorsicht, sie darf nicht kochen! Wenn die Masse leicht sämig wird, in vier feuerfeste Schalen füllen. Creme auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank etwa 2 Std. abkühlen lassen.

3. Zum Servieren den Backofengrill auf 250 °C erhitzen. Jeweils 1 EL Zucker auf die Creme streuen und unter dem Backofengrill 2–3 Min. goldbraun karamellisieren.

Zubereitung: 45 Min. + 2 Std. kaltstellen



In solid rumantsch

L'exposiziun mundiala a Sevilla dal 1992 ha infuormà chi nu detta la Svizra, la Suisse n'existe pas. La Svizra, üna construcziun? Tscherts han tschüf cheus cotschens. Oters riaivan. I ha dat discussiuns. Daraja quellas eir a Milano, ingio cha'l motto es Feed the planet, dà nudritüra a nos planet. La Confederaziun as preschainta sco Confooderatio Helvetica, rapreschantada da quatter tuors implidas cun aua, rinchins sechantats da maila, sal e café. Ils giasts daschan mangiar che e quant chi vöglian. Che capitarà? Ils mangiaders decidan. Inspirarà l'idea da far ponderaziuns davart nossa tenuta invers il mangiar?



Eu sun che
ch'eu mang

Il möd da producziun ed il tip da nudritüra es dvantà üna dumonda morala generala, chi va surour il „mangia che chi'd es sün teis plat e pensa vi dals uffants in Africa“, oter sco'l „pan per tuots“ da las baselgias. l'ls ultims ons vain la nudritüra eir celebrada plü ferm, bod sco üna religiun cun sectas. Ils Carnivors, ils Vegans. Suvent vain argumentà sper la morala cun avis ideologics, ecologics, economics, culla sandà, e lura as tratta da cuosts. Nu ruinaiva uschè il giodimaint sensual? Perche na cumbinar tuot las buntads, charn, recettas vegetaricas, tapas, pasta, noss trats gustus svizzers. Scha no eschan che cha no mangiain, alura eschna averts, internaziunals e na be üna Confooderation.

Romana Ganzoni
Romana Ganzoni

Herausgepickt

Wussten Sie, dass . . .

• • • der Volg Jass noch Spieler für die Halbtagesturniere im Seebachtal TG sucht?

Am 3. Oktober macht der Volg Jass Halt auf dem Volg Erlebnishof in Hüttwilen. Gejasst wird um gluschtige Tagespreise vom Hof. Natürlich gibt's auch Unterhaltung und Feines zur Stärkung: Zur urchigen Begrüssung der Jasserinnen und Jasser spielen Alphornbläser Fredy Schnyder und sein Compagnon. Nach dem Jass verwöhnt Bauernfamilie Jäger mit einem feinen regionalen Essen, und volkstümliche Klänge von Henry Bertschi und seiner Schwester laden zum Tanzen ein.



Finale in Baar ZG auf dem Erlebnishof Zugerland

Die Sieger des Morgen- und des Nachmittagsturniers sind am 7. November ans Finale nach Baar eingeladen und spielen um Feriengutscheine im Gesamtwert von über Fr. 2000.-. Haben wir Sie überzeugt?

Anmeldung, Regeln & Infos

Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». Gejasst wird mit Deutschschweizer Karten. Die drei Bestplatzierten vom Morgen wie vom Nachmittagsjass gewinnen Preise vom Bauernhof und die beiden Halbtageessieger reisen am 7. November ans Finale nach Baar.

Teilnehmende: Max. 24 Personen pro Jasshalbtage, ab 16 Jahren
Morgenjass: 09.00 – 13.00 Uhr
Nachmittagsjass: 14.00 – 18.00 Uhr
Kosten: Fr. 50.- pro Jasshalbtage, Essen inklusive.
Anmeldung: Telefon: 058 433 55 35 / Volg Konsumwaren AG,
Kundendienst «Öisi Brüüch», 8404 Winterthur
www.naturena.ch, Rubrik «Öisi Brüüch»

Online:

www.facebook.com/naturena.erlebniselwelten



Echte Tapas-Atmosphäre auf den Tisch zaubern

Mehr als 80 kleine Appetithäppchen aus der spanischen Küche sind in diesem Buch vereint: Tapas aus dem Meer, aus Fleisch, aus Eiern, Gemüse, sogar süsse Varianten werden vorgestellt. Mal einfach und schnell, mal klassisch und aussergewöhnlich sorgen diese Tapas für kulinarische Streifzüge durch ganz Spanien. Über 110 Farbfotos, die die vielen Rezepte illustrieren, ein Glossar und Cocktail-Ideen unterstützen den Leser bei der Zubereitung. Gönnen Sie sich und Ihren Gästen eine bunte Auswahl dieser leckeren Häppchen.

Valérie Berry
«Einfach kochen Tapas»
AT Verlag, 160 Seiten
ISBN: 978-3-03800-434-9

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Die 60 Jahresabonnemente des Magazins «Schweizer Landliebe» im Wert von je Fr. 42.– gehen an Marlis Kappenthuler aus Elsau, Margrit Bertschi aus Boniswil, Doris Zimmermann aus Embrach, Doris Wernli aus Eggenwil und Richard Jung aus Buus sowie an weitere 55 Gewinner, die wir aus Platzgründen nicht alle auführen können. Weitere fünf

Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– und 10 weitere einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 6/15: «Schuetzenkoenigin»

Auflösung des Emmentaler-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 5/15: Antwort A, 4 Monate.



Gewinnen mit Emmentaler AOP

*Schwingerkönig und Botschafter für
Emmentaler AOP Matthias Sempach
gratuliert den Gewinnern herzlich.*

Der 1. Preis, ein Wellness-Wochenende für zwei Personen im Romantik-Hotel Bären in Dürrenroth im Wert von Fr. 1725.–, geht an Vreni Erni aus Neudorf. Der 2. Preis, ein Wochenende für zwei im Hotel Landgasthof Kemmeriboden-Bad im Wert von Fr. 1069.– geht an Rosmarie Engelhard aus Glattfelden, und der dritte Preis, das Wochenende für zwei im Parkhotel Schloss Hünigen im Wert von Fr. 1046.– gewinnt Helmut Dürr aus Wetzikon. Weiter geht der Gourmet-Abend mit einer Übernachtung für zwei im Hotel Moosegg im Wert von Fr. 540.– an Lotti Gerber aus Oberdorf, das Romantik-Package mit einer Übernachtung für zwei im Landgasthof Lueg im Emmental im Wert von je Fr. 470.– an Doris Solenthaler aus Möhlin sowie Walter Ruch aus Diessenhofen und das Wochenend-Package für zwei im Hotel Orchidee in Burgdorf im Wert von je Fr. 390.– an Rita Staub aus Schönenberg und Jakob Suhner aus Gams. 16 Personen gewinnen ausserdem einen Senne-Brunch für zwei in der Emmentaler Schaukäserei in Affoltern im Wert von je Fr. 74.– und weitere 10 einen Wellness-Eintritt für zwei im Landgasthof Lueg im Emmental im Wert von je Fr. 70.–.

De grünen Duume

Damit Tomaten ihre ganze Kraft in ihre Früchte stecken können, heisst es im August: Seitentriebe – auch Geiztriebe genannt – und sehr späte Blüten entfernen. Sie würden keine Früchte mehr entwickeln und den Pflanzen nur unnötig Energie und Nährstoffe rauben, die sie jetzt noch in die letzten bereits vorhandenen Tomaten stecken können. Ein Problem, das bei Tomaten in dieser Jahreszeit häufig auftritt, ist die Krautfäule, die über nasse Blätter verbreitet wird. Deshalb: nie über die Blätter giessen! Geerntet werden können im August unter anderem die ersten Frühäpfel, Brombeeren, Heidelbeeren, die meisten Salate sowie diverse Zwiebelsorten. Endviensetzlinge pflanzt der Profi in der Regel noch bis Mitte August ins Beet, dann beginnt die Aussaat des winterharten Nüsslisalats und Winterportulaks.



Welche Blüten an Zierpflanzen sollten Sie im August regelmässig abzupfen. Über die abgestorbenen Pflanzenteile können sich sonst Pilzkrankheiten verbreiten. Ende Monat können Herbstblütler, wie Gladiolen, Knöterich, Enzian oder Chrysanthemen in die Erde.

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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 09/15 erscheint am 27. August 2015



Eine Region, mehrere Töpfe, viele Feste

«Öise Lade» stellt die Westschweiz mit ihren Weinfesten und Weinen, Saucisses-, Fleisch- und Fischspezialitäten vor. Dazu schauen wir den Romands in die Caquelons, Pfännchen und Ramequins und versuchen das Geheimnis vom Savoir-vivre aufzudecken.



Lüpfiges aus dem Rüebliand

Vom 10. bis 13. September findet in Aarau das Eidg. Volksmusikfest statt. Zu Ehren des Gastgeberkantons Aargau ist das Rüebli im «Öise Lade» der Star. Wir zeigen, wie viel Schwung in Rüebli steckt, liefern lüpfige Ideen für die Küche und erlebnisreiche Eindrücke für einen musikalischen oder kulturellen Ausflug.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



Rivella Pfirsich und Rhabarber

new
1L



ahhh

Nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich