

öise lade

Küche
aktuell

Tour de Grill



Fleisch
aus bestem Hause



Unseren
Liebling der Nation,
gibt's jetzt auch als
Blond-Version.



Reim dich auf die
Wernli-Packung

Erfinde einen Wernli-Reim zum
Thema «Biscuit-Teilen» und
mit etwas Glück erscheint dieser
schon bald exklusiv auf einer
neuen Wernli-Packung.



Wernli teilt me gernli.



5 Küche aktuell La Tour de Grill



- 5 Küche aktuell
La Tour de Grill
- 9 Kochschule
Süsse Ruhepause
- 14 Weinangebot
des Monats
Spanisch-italienisches
Rendez-vous
- 16 Dorfladen
Vom Laden im Dorf zum Dorfladen
- 18 Aktueller Tipp
LINDOR Geschichten

Editorial

Die Fussball-EM steht vor der Tür. Bald heisst es wieder mitfiebern, mitfreuen und mitfeiern – am besten mit Familie und Freunden. Damit Ihre EM-Abende eine runde Sache werden und Sie nicht schon beim Anpfiff im Abseits stehen, zeigen wir Ihnen Tipps, Tricks und Techniken für gelungene Grillfeiern. Im aktuellen Heft finden Sie Ideen für raffinierte Marinaden, schmackhafte Saucen oder aromatische Dips. Entfachen Sie das Feuer und runden Sie Ihre Spezialitäten mit dem Extra-Pfiff ab.

Dribbling – Flanke – Tooor

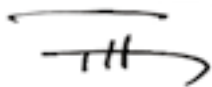
Auch ich grilliere gerne und freue mich auf packende Fussballfeste mit Feinem vom Grill: Nicht nur Fleisch, sondern auch Käse oder Gemüse, die geschickt zubereitet eine köstlich-leichte Abwechslung darstellen. Kommt Schweizer Fleisch auf den Rost, dann ist es solches aus artgerechter Haltung, wie zum Beispiel das im Volg erhältliche Fleisch von Agri Natura.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer und «hopp Grill – hopp Schwiiz».

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Saison Käseknaller über der Glut

63



- 20 Typisch Schweiz –
Typisch Volg
Mit Bio-Früchten vollgetankt
- 23 Hausmarke
Eine sichere Sache
- 25 Aktueller Tipp
Knuspriger Volltreffer –
HIESTAND Fan Brot
- 26 Novissimo
Ein besonderer Wein
für besondere Gelegenheiten
- 29 Muttertag
Ein Herz schenken
- 33 Mehr zum Thema
Fleisch aus bestem Hause
- 45 Wettbewerb
Kägi fret – Das Glück geniessen!
- 47 Feins vom Dorf
Produkte mit Lokalcharakter –
Der Arvenkäse von Bever
- 48 Agri Natura
Da, wo sich Schweine wälzen können
- 51 Freizeit Sportsponsoring
Grosse Sprünge und grosse Träume
- 53 Freizeit NATURENA
Die Volg Erlebnishöfe im Juni
- 55 NATURENA Rezepte
Ein butterzartes Entrecôte
mit hausgemachter Kräuterbutter
- 57 Freizeit Kochkurs
Å und Ø der nordischen Küche
- 59 Freizeit teens
Liebe Worte cool gestylt
- 61 Volgi & Volgine
Fussball für kecke Kicker
- 63 Saison
Käseknaller über der Glut

Freizeit Sportsponsoring Grosse Sprünge und grosse Träume

51



33 Das Themenheft
mehr zum thema
AGRI NATURA



MEIN TIPP: SALAT MIT FEINEN EXTRAS

20%

VOM 02.05.2016 – 07.05.2016
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR PRODUKTE



Zum Beispiel



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Prolog

Die Start-Etappe der Tour de Suisse nennt man Prolog – ein spannendes Einzelzeitfahren über wenige Kilometer. Der Auftakt unserer kulinarischen Velorundfahrt hat es ebenfalls in sich: **Spanisch Brötli** aus Baden, ausnahmsweise mit einer salzigen Füllung.



La Tour de Grill

So genussvoll war eine Tour de Suisse noch nie: Bei unserer kulinarischen Velotour durch die Schweiz kommen Sie nicht ins Schwitzen, sondern lernen feinste Spezialitäten aus allen Landesteilen kennen.

Wer kennt sie nicht, die Tour de Suisse? Jahr für Jahr lockt das beliebte Radrennen Zehntausende von Zuschauern an den Strassenrand. Bei der Tour de Grill geht es etwas gemütlicher zu und her. Denn nicht der sportliche Erfolg steht im Zentrum unserer kulinarischen Velorundfahrt, sondern der Genuss. Unsere Drahtesel satteln wir zum ersten Mal in Baden, wo wir mit Spanisch Brötli der ganz besonderen Art für einen genussvollen Rennauftakt sorgen. Spanisch Brötli sind ein knusprig leichtes Butterblätterteig-Gebäck, das bereits im 18. Jahrhundert Berühmtheit erlangte. Indem wir die Brötli für einmal mit Tomatenpesto und Haselnüssen füllen, sorgen wir für eine raffinierte Variante dieser beliebten Badener Spezialität. Eine besondere Attraktion jeder Tour de Suisse ist der Werbetross – die fröhliche Kolonie der bunt bemalten Sponsorenwagen. Wetten, dass unser Tross, bestehend aus einem essbaren Cervelas-Velo, für genauso viel Begeisterung sorgt? Lassen Sie sich inspirieren!

Veloflick

Ein Veloflick darf im Gepäck keines Velofahrers fehlen. Unseren Flick aus pikantem Kräutersenf schmiert man besonders gern aufs **gegrillte Cervelas-Rädli**.



TIPP

Der granatrote, aus Kalifornien stammende **Zinfandel Caswell** mit Aromen von reifen Beeren ist weich im Auftakt und fruchtbetont im Abgang. Ein unkomplizierter, süffiger Wein, der wundervoll zu Grilladen aller Art passt.



Hungerrast

Ein Hungerrast ist der Alptraum jedes Velofahrers. Gestärkt mit währschaften **Iberlitzli**, sind Sie gegen den «Mann mit dem Hammer» immer bestens gefeilt.

Die zweite Etappe unserer Feinschmecker-Velotour führt uns durch nicht weniger als vier Kantone und drei Sprachregionen. Einen ersten Zwischenhalt legen wir im Urnerland ein, wo wir uns mit währschaften Iberlitzli für die Weiterfahrt stärken. Iberlitzli sind ein typisches Urner Festgebäck, das gefüllt mit Weinbeeren, Zimt und Zucker traditionell im Herbst an Chilbis gegessen wird. Für eine spezielle Variante füllen wir Pitabrote mit gegrilltem Schweinefleisch und Gemüse – die perfekte Stärkung für eine flotte Velofahrt. Im Tessin wartet bereits die nächste kulinarische Überraschung auf uns: Fitri sind eine Tessiner Spezialität,



TIPP

Der vollmundige und harmonische **Salice Salentino DOC** ist von tiefer, rubinroter Farbe - angenehm und intensiv am Gaumen und überzeugend mit trockenem, kräftigen Geschmack. Hervorragend zu typisch italienischen Gerichten oder zu rezentem Käse.



Königsetappe

Die Königsetappe ist die schwierigste bei der Tour de Suisse. Tessiner **Fitri** hingegen sind nicht schwierig zuzubereiten. Für einen majestätischen Hochgenuss sorgen sie trotzdem. Tessiner Fitri passen zum Beispiel ausgezeichnet zu einem zarten Lammnierstück.



TIPP

Der **Petite Arvine AOC Valais** besticht durch seine helle Farbe und Aromen von Aprikosen und exotischen Früchten. Ein vollmundiger Wein mit gehaltvollem Abgang. Geeignet als Aperitif, zu Muscheln und Fisch, Geflügel oder Käse.



Volg-Kochkurs im Juni Schwedenhappen, Smörrebröd und Co.

Genau richtig zur Sommersonnenwende rollen wir Köttbullar, entdecken den Graved Lax und kreieren luftig frische Beerendesserts. Lust auf mehr kulinarisches Skandinavien? Infos dazu finden Sie auf Seite 57.

traditionell aus knusprigem Buchweizenteig, die garniert mit Gruyèrekugeln und Salbei ganz besonders fein schmeckt.

Satt im Sattel

Danach reiten wir auf unseren Drahteseln über hohe Pässe. Der Schweiß lohnt sich, denn im Wallis wartet ein Raclette mit gegrillten Spargeln auf uns. Probieren Sie diese frühlingfrische Kombination unbedingt einmal aus – Sie werden nicht genug davon bekommen! Am Zielort Genf werden wir mit einem weiteren regionaltypischen Leckerbissen belohnt: mit einem Entrecôte Café de Paris. Kreiert wurde die köstliche Kräuterbutter-Rezeptur in den 1930er-Jahren von der Wirtsfrau des Genfer Restaurants «Café de Paris» – seither wird das Rezept als Familienbesitz geheim gehalten. Wie sich ein Entrecôte Café de Paris zuhause zubereiten lässt, verrät Ihnen ein Blick in die Rezeptsammlung.



Den Bergpreis der Tour de Suisse gewinnt der Radrennfahrer, der am schnellsten die Berge hinauffährt. Mit **gegrillten Spargeln mit Raclettekäse** gewinnen Sie zwar keinen Bergpreis, schnuppern aber trotzdem kulinarische Höhenluft.



Zeitfahren

Beim Einzelzeitfahren kämpfen die Radrennfahrer alleine gegen die Uhr. Wetten, dass die Fahrer schneller am Ziel wären, wenn's für den Sieger ein feines **Entrecôte Café de Paris** zu gewinnen gäbe?



TIPP

Eine tiefe, dunkelrote Farbe und Aromen von schwarzen Beeren und eleganter Vanille zeichnen den aromatischen **Toro DO Selección Solitario Oro** aus. Er ist lang anhaltend im Abgang und passt vortrefflich zu Fleischgerichten, Wild oder Käseplatten.

Kartoffelgratin!



25 min.



50 min.



250 kcal
pro Portion

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Flasche Rama Cremefine

Mit Rama Cremefine ist Kartoffelgratin jetzt **doppelt leicht**. Mit nur 3 Zutaten 1-2-3 auf dem Tisch! Und mit weniger als 10 g Fett pro Portion ein feines Wohlfühlrezept.

1

Einfach 1 kg **Kartoffeln** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fächerartig in die Auflaufform schichten.

2

1 **Knoblauchzehe** pressen oder fein würfeln. Zusammen mit 1/2 TL Salz in die Rama Cremefine Flasche geben, Flasche verschliessen und einige Male schütteln.

3

Über die Kartoffeln geben und das Kartoffelgratin im vorgeheizten Ofen (200 °C / Umluft 180 °C) ca. 50 Minuten backen.



Voller Geschmack, halb so viel Fett.

Mehr Rezepte auf www.rama-cremefine.ch und [f](#)acebook



Gefüllte Crêpetaschen
Mit der fruchtig-süssen
Füllung laden sie auch gleich
die Energiespeicher auf.



Süsse Ruhepause

SCHRITT für SCHRITT Gefüllte Crêpetaschen

Die Früchte werden in der Mitte der runden Crêpes verteilt. ②



① Die Bananen, Äpfel, Birnen, Pflirsiche und Ananas sollten in nicht zu dünne Scheiben geschnitten werden. Früchtescheiben danach auf dem Grillrost bei mittleren Temperaturen grillieren.



③ Die Crêpes anschliessend zu einem Bündel formen, mit einer Küchenschnur zusammenbinden und nochmals für einige Sekunden auf den heissen Grillrost legen, bis die Crêpetaschen schön angebräunt sind.

Jeder Velofahrer braucht mal eine Pause. Beim Servicestopp können endlich die ramponierten Fahrräder gewartet und der Energietank der Fahrer frisch aufgefüllt werden. Auf der Tour de Grill nutzen wir die Ruhepause, um unsere Taschen mit vielen feinen Sachen zu füllen. Und das sogar wortwörtlich, indem wir süsse Crêpetaschen mit Ricotta und zahlreichen Früchten füllen. Crêpes sind sehr dünne Eierkuchen, die ursprünglich aus der Bretagne stammen, aber auch in der Westschweiz sehr beliebt sind. Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Pfannkuchen ist der Teig einer Crêpe dünner und enthält weniger Ei und Mehl. Ein perfekter Teig gelingt Ihnen mit der Dr. Oetker Crêpe-Mischung aus Ihrem Volg-Laden.

Salzige Rast

Wenn's nicht ganz so süss sein soll, empfehlen wir Ihnen die Zubereitung einer Toétché. Diese typische Spezialität aus dem Jura ist einer der wenigen salzigen Rahmkuchen der Schweiz. Der Hefeteigkuchen wird mit Sauerrahm hergestellt und kommt traditionell am Sonntag zusammen mit einem Zopf auf den Tisch.

Toétché

Eine Prise Salz ist das Geheimnis dieses typischen Hefeteig-Rahmkuchens aus dem Jura.



**25 %
RABATT**
In Aktion vom 10.05. bis 15.05.2016



Bestes aus Schweizer Milch

Geschmack ohne Ende.



Emmi Mozzarella. Fein wie nie.

So viel Geschmack passt kaum aufs Bild:
Wir haben den Emmi Mozzarella noch zarter, frischer und cremiger gemacht.
Ein authentischer, vollmundiger Genuss aus reiner Schweizer Milch.

NEU





Wer's klassisch mag, bestückt sein Spiessli mit Schwein, Kalb, Speck, Zwiebeln, Peperoni und Chipolata.

Dörrfrüchte, Halumi-Grillkäse und Rohschinken machen aus einem Apero-Spiessli einen rustikalen Leckerbissen.

Platte(n)

Vor einem «Platten» hat jeder Velofahrer Angst. Nur nicht bei der Tour de Grill: Denn hier sind die Räder mit so appetitlichen Speichen versehen, dass beim **Spiessli-Genuss** garantiert niemandem die Luft ausgeht.

Schnitzelspiess mit Tomaten, Oliven und Knoblauch – und der Hunger ist gegessen!

Auberginen, Champignons, Käse und Speck sind das i-Tüpfelchen auf jedem Grill-Spiess.

Mit Poulet und Zucchettistreifen bestückt, wird jedes Apero-Spiessli zu einem Volltreffer.



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

So werden Ihre Spiesslikreationen zu einem Renner!

- Holzspiessli vor dem Bestücken für 2-3 Std. ins Wasser einlegen. Dann fangen sie auf dem Grill nicht so schnell Feuer.
- Hartes Gemüse oder festes Grillgut mit einem scharfen Messer mit einem kleinen Kreuzschnitt versehen, damit man es leichter aufstecken kann.
- Fleisch und Gemüse vor dem Aufstecken marinieren, damit die Stücke rundum besser einziehen können.
- Weiche Zutaten stets zwischen zwei festen Zutaten fixieren.
- Feingeschnittenes reduziert die Grillzeit. Bei grösseren Stücken sollte nach anfänglicher Hitze die Wärme reduziert werden.
- Es gilt, auf die Garzeiten der Spiesskomponenten zu achten.

Eingespeicht und aufgegabelt

Nach einer gemütlichen Verschnaufpause geht's ausgeruht, beschwingt und frisch gestärkt wieder weiter auf unserer genussvollen Tour de Grill. Wir treten kräftig in die Pedale, was die Speichen und Gabeln unserer Fahrräder aufs Äusserste fordert. Unsere Speichen-Spiessli sind reichhaltig mit saftigem Fleisch, knackigen Würsten, herzhaftem Käse und aromatischem Gemüse bestückt. Köstlichen Spezialitäten für den grossen und kleinen Hunger. Zum Glück, denn jetzt können wir sicher sein, dass auch bei starker Belastung garantiert nichts in die Brüche geht.

Grill~Raffinessen garantiert köstlich



BARBECUE

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



Rinds-Grilltranche mariniert
zart und würzig - ein Hit für jede Grillparty.



Grillspeck mariniert
knusprig angebraten ein aromatischer Leckerbissen.



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



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

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Genussvoller Endspurt

Auch auf der letzten Etappe unserer kulinarischen Velotour durch die Schweiz wird nochmals tüchtig Gummi gegeben. Während die echten Radprofis an der Tour de Suisse möglichst schnell ins Ziel kommen wollen, haben die gemütlichen Gümmeler der Tour de Grill eine ganz andere Passion: nämlich möglichst viel Genuss auf dem Grillrost! Mit zahlreichen Grillprodukten aus Ihrem Volg-Laden sind Sie dafür bestens ausgerüstet. Ob marinierte Koteletten, Steaks, Spiesschen oder Ribs: Serviert mit einer feinen selbst gemachten Grill-Quarksauce schmecken die beliebten Grillspezialitäten so gut, dass Ihnen das goldene Leader-Trikot der Grilleure nicht mehr zu nehmen ist.

Besenwagen

Im Besenwagen sitzen keine Strassenwischer, sondern Radrennfahrer, die erschöpft aufgeben müssen. Eine selbst gemachte **Grill-Quarksauce** mit Speckwürfeln, Zwiebeln und Feta sorgt dafür, dass an der Tour de Grill niemandem die Kraft ausgeht.



Marinierte Schweinskoteletten – bei jeder Grillparty gern gesehen!



Marinierte Schweinsteaks vom Nierstück – zum Quieken gut!



Mariniertes Hohrücken-Steak vom Rind – Hochgenuss auf dem Grillrost!



Marinierte Mini-Zigeunerspiesschen – da steckt Pfeffer drin!



Marinierte Grill Ribs – für Leute mit richtigem Hunger!

Wasserträger

Radsport ist ein Mannschaftssport. Die Wasserträger unterstützen ihren Teamleader, indem sie Führungsarbeit verrichten und ihn mit Nahrung und Getränken versorgen. Die besten Helfer für eine Tour de Grill finden Sie in Ihrem Volg-Laden – zahlreiche Grillspezialitäten ganz nach dem Geschmack von Hobby-Grilleuren jeglicher Couleur!

Spiessli des Monats Mai: Sweet & Hot Spiess

Süss und scharf ist der Sweet & Hot Spiess – zu den Schweinshalsröllchen gibt es Peppadews. Diesen Sweet & Hot Spiess finden Sie in Ihrem Volg-Kühlregal. Während des Spiessli-Festivals finden Sie jeden Monat eine andere Spiesskreation in Ihrem Volg. Überraschung!



neu



Weinangebot des Monats

Einen Schluck vom Lobetia Tempranillo aus Spanien, dazu ein paar Bissen Parmigiano-Reggiano – und schon fühlt man sich wie in den Ferien im Süden!

Genau so muss ein toller spanischer Rotwein sein: voller Temperament, Gehalt und Raffinesse! Der Lobetia Tempranillo – Petit Verdot Oak Aged aus der La Mancha in Spanien vereinigt alle diese Eigenschaften in sich. Die Rotweinsorte Petit Verdot stammt ursprünglich aus Bordeaux und sorgt für die charakteristische Würze. Der Tempranillo ist ein Garant für einen temperamentvollen Wein. Besonders sympathisch: Im «Chateaux Winery» von Jesus und Ruth Fernandez werden die Rebberge nach bio-dynamischen Richtlinien kultiviert. Die Trauben werden wegen den hohen Temperaturen nachts geerntet. Der Wein wird zuerst in Edelstahltanks, danach in amerikanischen Barriques ausgebaut.

Mit der Leidenschaft des Südens

Schenkt man sich den Lobetia Tempranillo – Petit Verdot Oak Aged ins Weinglas ein, kommen sofort Feriengefühle auf. Die kirschrote Farbe lässt an heisse spanische Sommernächte denken. Die Aromen des vielschichtigen Weins erinnern an dunkle Beeren, Kirschen, Kaffee und Schokolade. Das passt hervorragend zu klassischen Fleischgerichten. Oder zu Käse. Eine besonders tolle Kombination ist der Genuss des Weins zusammen mit einem gereiften Parmigiano-Reggiano. In so viel südländisches Temperament muss man sich einfach verlieben!

Parmigiano-Reggiano: Hochgenuss mit Tradition



Der Parmigiano-Reggiano, oder umgangssprachlich auch einfach Parmesan genannt, ist der wohl berühmteste Käse Italiens. Der würzige Extrahartkäse hat eine lange Tradition. In seiner Ursprungsregion rund um die Städte Parma und Reggio nell'Emilia wird er seit über 800 Jahren in nahezu unveränderter Form hergestellt. Die Herstellung ist an strenge Richtlinien gebunden – so sind zum Beispiel das Futter für die

Milchkühe und die Mindestreifezeit des Käses genau vorgeschrieben. So klein der Spielraum bei der Herstellung, so gross ist der Genuss. Ob zu Pasta- oder Gemüsegerichten oder nur mit etwas Honig zu einem feinen Rotwein – ein Parmigiano-Reggiano passt immer! Übrigens: Kenner schneiden den Käse nicht, sondern brechen ihn in Stücke, damit die gewachsene Struktur erhalten bleibt.

Wein des Monats

Lobetia Tempranillo –
Petit Verdot Oak Aged,

Spanien
75 cl, statt Fr. 9.50

Fr. **7.50**

Spanisch-italienisches Rendez-vous



Käse des Monats

Parmigiano-Reggiano
100 g, statt Fr. 3.35
Fr. **2.75**

Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Mai 2016, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2016» von Chandra Kurt.

* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten.



75 cl, statt 16.90
Fr. 13.90

Petite Arvine AOC Valais, 2013, Schweiz

Charakter Helles Gelb mit grünlichen Lichtreflexen. Schöne Fruchtaromen von Aprikosen, Bananen und exotischen Früchten. Vollmundiger Wein mit gehaltvollem Abgang.
Trinken jung trinken
Passt zu Aperitif, Muscheln, Fisch, Geflügel an Rahmsauce, Käse



75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90

L'Amorino Bianco di Chieti IGT, 2014, Italien

Charakter Blasses Gold. Aromen von Kernobst und Zitrone mit einem Hauch exotischer Früchte. Spritzig am Gaumen, intensive Fruchtigkeit.
Trinken jung trinken, 2 bis 3 Jahre bei 8–10 °C
Passt zu Geflügelgerichten, Fisch, Meeresfrüchten, Spaghetti Carbonara, Aperitif.
Punkte 16.25



75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.50
-30%

White Zinfandel Caswell, 2014, Kalifornien

Charakter Helle Kirschenfarbe. Aromen von Himbeeren und verschiedenen Früchten. Süss am Gaumen, angenehm weiche Tannine.
Trinken jetzt schön zu trinken, bis 3 Jahre bei 8–10 °C
Passt zu asiatischen Gerichten, Sweet & Sour, Grilladen, Aperitif
Punkte 16.5*

Lieblicher Süditaliener

L'Amorino Negroamaro IGT Puglia, 2014, Italien

Charakter Tiefrote Farbe mit violetten Reflexen. Aromen von schwarzen Beeren, Pflaumen, Minze und Lakritze. Lieblicher Auftakt, harmonisches, langes Finale.
Trinken bis 4 Jahre bei 16–18 °C
Passt zu italienischer Küche, Grilladen, Aperitif
Punkte 16.5*

75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90



75 cl, statt 7.95
Fr. 6.30

Lobetia Tempranillo – Petit Verdot Oak Aged, 2012, Spanien

Charakter Kirschröt. Vielschichtige Aromen von dunklen Beeren, Kirschen, Kaffee und Schokolade. Angenehmer Auftakt, mittelgewichtiger Körper, lang anhaltender Abgang.
Trinken bis 5 Jahre bei 16–18 °C
Passt zu klassischen Fleischgerichten, Pilzeintöpfen, Teigwaren, gereiftem Hartkäse
Punkte 16.75*



75 cl, statt 13.50
Fr. 9.90
-26%

Toro DO Seleccion Solitario Oro, 2011, Spanien

Charakter Tiefes Dunkelrot. Aromen von schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren mit eleganten Vanillenoten. Hoch aromatisch am Gaumen, lang anhaltend im Abgang.
Trinken bis 8 Jahre bei 16–18 °C
Passt zu Fleischgerichten, Wild, Käseplatten
Punkte 17.5*



75 cl, statt 7.90
Fr. 5.50
-30%

Zinfandel Caswell, 2013, Kalifornien

Charakter Granatrot. Aromen von reifen Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren. Weicher Auftakt, fruchtbetonter Abgang. Unkomplizierter, süffiger Partywein.
Trinken bis 4 Jahre bei 14–16 °C
Passt zu asiatischen Gerichten, Grilladen, Pizza, Pasta, Braten, Wild
Punkte 16.25

Wein PickApp

Zusätzlich zum nebenstehenden Bestell-Coupon können Sie die Volg-Aktionsweine per kostenloser Volg Wein PickApp oder 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.



Meine Bestellung

- | Anzahl 6er-Karton LOBETIA TEMPRANILLO – PETIT VERDOT OAK AGED, 75 cl, statt Fr. 57.00 nur Fr. 45.00
- | Anzahl 6er-Karton PETITE ARVINE AOC VALAIS, 75 cl, statt Fr. 101.40 nur Fr. 83.40
- | Anzahl 6er-Karton L'AMORINO BIANCO DI CHIETI IGT, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
- | Anzahl 6er-Karton WHITE ZINFANDEL CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.00
- | Anzahl 6er-Karton SALICE SALENTINO DOC, 75 cl, statt Fr. 47.70 nur Fr. 37.80
- | Anzahl 6er-Karton L'AMORINO NEGROAMARO IGT PUGLIA, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
- | Anzahl 6er-Karton TORO DO SELECCION SOLITARIO ORO, 75 cl, statt Fr. 81.00 nur Fr. 59.40
- | Anzahl 6er-Karton ZINFANDEL CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.00

Name: _____ Vorname: _____

Telefon: _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Mai 2016, solange Vorrat.





Bruno Meuwly, Regional-Verkaufsleiter Romandie, vor den vollen, bestens assortierten Kühlregalen im Volg Orsières.



Ladenleiterin Liliane Zarzani-Francey weist stolz auf einen von zahlreichen «Feins vom Dorf»-Produkten hin: ein Fruchtsaft aus dem Wallis.

Vom Laden im Dorf zum Dorfladen

Kaum fährt man in Orsières ein, wird die Dominanz der Gletscher, Felsen und tosenden Wasserfälle spürbar, die das Dorf hier umschliessen. Die Walliser Gemeinde bildet die Ostflanken des Mont Blanc. Weitreichendes Grün ist jedoch mindestens so augenfällig: 3500 Hektaren Wald, die Orsières zur grössten Waldbesitzerin der Schweiz machen.

Wir halten gleich unterhalb des Bahnhofs des malerischen 3000-Seelen-Orts, wo auf dem Vorplatz des Volgs Orsières an der rue du Châtelard neben Einheimischen unverkennbar auch Touristen auf und ab gehen – und in den Laden. Im Ladeninneren fallen gleich die einladende Bäckerei, der farbenfrohe Bereich mit frischem Obst und Gemüse, die bestens assortierten, vollen Regale weit und breit sowie rege Kundschaft in den Gängen auf. Ein vitaler Dorfladen wie aus dem Bilderbuch.



Myriam Roduit freut sich jeweils besonders über die lokalen Backwaren.

Gestern noch leer und lustlos

Doch das war nicht immer so. Noch vor einem Jahr bot sich den Besuchern hier folgendes Szenario: lustloses Personal vor beinahe leerstehenden Regalen. Liliane Zarzani-Francey, Ladenleiterin Volg Orsières, erinnert sich noch zu gut an die Zeit, als sich unter dem damaligen Ladenbetreiber Pam



Ein Frischefachberater schulte das neue Volg-Ladenpersonal speziell im Umgang mit Obst und Gemüse.



Für Familien wie die von Julie Bruchez eine Neuheit und ein Knüller zugleich: die Volg-Familienpreis-Produktlinie.

Heute wird der Laden an der rue du Châtelard in Orsières gerne als Dorfladen angesehen. Doch das war nicht immer so: Aus einem Geisterladen musste erst ein Volg-Laden werden.



So sieht ein zufriedenes Team aus: (v.l.n.r.) Rita Tornay, Bruno Meuwly, Myriam Roudit, Liliane Zarzani-Francey, Maryline Farquet.



Stammkundin Véronique Darbellay ist froh, nun auch Frischprodukte direkt im Dorf einkaufen zu können.

das Ende abzeichnete: «Bei uns Angestellten machten sich Resignation und Angst breit.» Bis Volg sowohl Ladenlokal als auch Personal übernahm.

Die Wandlung

Dann ging es Schlag auf Schlag. Die fünf Verkäuferinnen wurden mit der Volg-Philosophie vertraut gemacht. Von einem Frischfachberater wurden sie speziell im Umgang mit Milch, Obst und Gemüse geschult. Und sie unterstützten das angereiste Layout-Team dabei, den Laden innert drei Tagen zu restrukturieren und die Versorgungslücke mit einem umfassenden Sortiment zu schliessen, um am 30. September 2015 den neuen Volg rechtzeitig zu eröffnen und Kunden wiederzugewinnen.

Heute frisch und fründlich

Zum Dorfladen wird man aber erst richtig mit dem Dorf. Regionale Produzenten liefern Brot, Milch, Eier, Fleisch, frisches Obst und Gemüse. Und unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» sind Spezialitäten erhältlich, die aus dem Ort oder der nächsten Umgebung stammen: Wurstwaren, Weine, Fruchtsäfte, Tommes aus Orsières, Riddes, Flanthey – sogar eine Fonduemischung, die exklusiv für den Volg Orsières hergestellt wird. «Eine Win-win-Situation», findet Bruno Meuwly, Regionaler Volg-Verkaufsleiter Romandie, der regelmässig den Volg in Orsières aufsucht: «Volg unterstützt das lokale Gewerbe. Deshalb identifiziert sich die Bevölkerung umso mehr mit Volg.»

«Es werden aber nicht nur Waren mit (Feins vom Dorf)-Etikette bevorzugt gekauft», wie Liliane Zarzani-Francey zu ergänzen weiss: «Volg-Familienpreis-Produkte fanden mindestens so grossen Anklang. Schrittweise konnten wir auch weite Teile des Angebots den Kundenwünschen anpassen.» Heute kann man sagen, dass die Bevölkerung den Volg Orsières als «ihren» Dorfladen empfindet und engagiert dahintersteht.

«Frais et sympa» eben, wie von einer Stimme hinter den Regalen zu vernehmen ist.



Aktueller Tipp

Meine LINDOR Geschichte

Neulich waren meine Schwiegereltern zum Essen zu Besuch. Beim Apero leuchteten plötzlich die Augen meiner Schwiegermutter, sie zeigte auf unsere Süßigkeitenschale und fragte: «Darf ich?» Sie hatte eine rote LINDOR Kugel entdeckt. Der Schwiegervater reagierte entrüstet: «Was, und das vor dem Abendessen?» Ich meinte nur: «Sicher, nimm sie.» Und schon war die Schokoladenkugel in ihrem Mund verschwunden und sie lächelte geniesserisch. Da hatte sie noch nicht gesehen, dass bereits eine LINDOR Kugel als Dekoration zwischen ihrer Serviette auf ihrem Teller auf sie wartete ...»
(Denise, aus Lachen SZ)

Am 8. Mai ist
Muttertag!

Schokoladengenuss zum Muttertag: Schenken Sie eine LINDOR Geschichte.

Weil sie immer für mich da ist!

Jeder kennt eine LINDOR Geschichte, nicht wahr? Davon gibt es viele, denn schon seit unzähligen Jahren ist die LINDOR Kugel nicht mehr aus dem Schokoladenregal wegzudenken. Ursprünglich gab es sie nur in Rot, die Originale mit Milkschokolade. Heute verlocken die unendlich zartschmelzenden Kugeln auch mit 60% Cacao, mit Caramel, mit weisser Schokolade und jetzt neu in Rosa mit Erdbeere und Rahm. Wer sie alle mag, greift am besten nach der assortierten Packung und genießt sämtliche Sorten der Maitres Chocolatiers von Lindt.

Als Dankeschön zum Muttertag

Pünktlich zum Muttertag am 8. Mai gibt es die LINDOR Kugeln wieder in der hochwertigen Rosendose und die neuen LINDOR Erdbeere Kugeln im zarten rosa Cornet. Schenken Sie Ihrer Mutter die zartschmelzenden LINDOR Kugeln und damit ein paar unvergessliche Genussmomente – ein süßes Zeichen der Dankbarkeit für alles, was sie für uns und die Familie getan hat und wohl immer noch tut. Die Schwiegermutter freut sich bestimmt genauso darüber. Wer weiss, vielleicht gibt es daraus auch eine LINDOR Geschichte ...





Schön verpackt in hochwertiger Rosendose: LINDOR Kugeln erfreuen in besonderem Kleid zum Muttertag.

Die Maitres Chocolatiers von Lindt hüten das zartschmelzende LINDOR Rezeptgeheimnis seit über 65 Jahren.



Süße Verführungen: LINDOR Kugeln in Rot mit Milchschokolade oder in Rosa mit Erdbeere und Rahm.



Typisch Schweiz – Typisch Volg



Clemens Rüttimann,
Betriebsökonom HWV,
ist seit 2011 Geschäftsführer der Biotta AG.

Vier Fragen

an Clemens Rüttimann,
Geschäftsführer der Biotta AG

Herr Rüttimann, was ist die Biotta AG?

«Biotta ist der Schweizer Bio-Pionier. 1957 gab es weder Bio-Richtlinien noch Gütesiegel oder Zertifikate. Aber unser Unternehmen gab es schon: die damalige «Gemüsebau AG Tägerwilen». Und unseren Biotta Rüebli-Saft gab es auch. 1961 wurde die Marke Biotta zur Aktiengesellschaft Biotta, um den Glauben an biologischen Anbau auch mit dem Firmennamen zu signalisieren. Seitdem stellt die Biotta AG Säfte aus Früchten und Gemüse in bester Bio-Qualität her – in jüngster Zeit auch Smoothies. Aber keine Bio-Massenware. Wir wollen das Boutique-Unternehmen der Branche bleiben: klein und überschaubar, mit aktuell 50 Mitarbeitenden.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Primär die Rohstoffe unserer Produkte. Felderzeugnisse müssen kurz nach der Ernte verarbeitet werden. Die meisten Gemüse und Früchte für unsere Säfte werden von Bio-Bauern aus der Umgebung angeliefert. Exotische Früchte lassen wir im Ursprungsland voll ausreifen und nach der Ernte zu Püree verarbeiten. Was uns lokal stark – und zum Stolz von Tägerwilen – macht, trägt auch zur Biotta Qualitäts-Perzeption weltweit bei. 30 Prozent unserer Produktion werden in 30 Länder exportiert.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Jahrelange, auf Handschlagqualität gründende Zusammenarbeit. Volg und Biotta sind bodenständige, wertkonservative Unternehmen, die möglichst Schweizer Ressourcen privilegieren.»

Was ist das Besondere an Traktor, den Bio-Smoothies von Biotta?

«Traktor ist unser augenzwinkerndes Produkt. Aber ein ernstzunehmendes. Es besteht zu 100 Prozent aus Bio-Früchten und sonst gar nichts. Keine Konzentrate. Kein Kristallzucker. Ein Frischprodukt, das nur kurz flash-pasteurisiert und dann kalt abgefüllt wird, damit Geschmack und Nährwerte bestens erhalten bleiben.»



Robin Schmanau, stellvertretender Produktionsleiter, gibt gefrorenes Früchtepüree zur Traktor-Herstellung in den Mischbehälter.



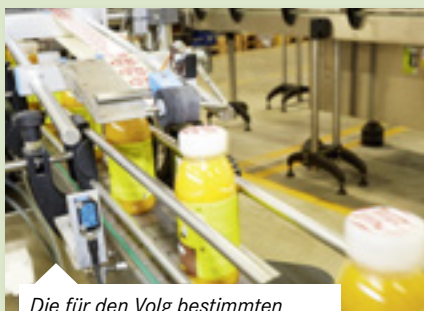
100% Bio – die Traktor bio-Smoothies Himbeere-Cranberry und Mango-Passionsfrucht des Schweizer Bio-Pioniers Biotta.



Praktikantin Romina Danielli überwacht die Etikettierung der Traktor-Flaschen.

Philipp Wittwer, Leiter Logistik/Spedition, stellt eine Charge Traktor Bio-Smoothies zur Auslieferung bereit.

Mit Bio-Obst getankte Traktoren aus Tägerwilen



Die für den Volg bestimmten Traktor-Flaschen werden zusätzlich mit «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Etiketten versehen.

Am Anfang war Biotta. Bio kam erst später auf. Zahllose weitere Säfte folgten auf den bahnbrechenden Rüebl-Saft und vor geraumer Zeit auch Bio-Smoothies des Schweizer Bio-Pioniers.

Die Traktor Bio-Smoothies mit brandneuem Etiketten-Design – in Volg-Läden bereits erhältlich.



Ramona Maisch aus der Abteilung Entwicklung & Qualitätssicherung degustiert die Smoothies hinsichtlich Geschmack, Dicke und Zucker-Säure-Verhältnis.

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.

Der Held nach jeder Grillparty.



Ob Kohle, Ketchup oder Kartoffelsalat:

Persil Universal Gel entfernt selbst hartnäckigste Flecken bei niedrigen Temperaturen. Bleiben Sie einfach cool und genießen Sie die kommende Grillsaison!

Henkel

Persil
Da weiss man, was man hat.



Hausmarke

Eine rundum zuverlässige Sache

Sie duften gerne gut, jedoch dezent? Gleichzeitig möchten Sie von einem optimalen Deo-Schutz profitieren? Mit dem Volg Deo Roll-on unisex erfüllen Sie diese Bedürfnisse. Das unisex Deo Roll-on ist besonders mild und hautverträglich. Ausserdem wird die Schweißproduktion reguliert. So geniessen Sie auch bei körperlichen Aktivitäten einen lang anhaltenden Schutz und den ganzen Tag ein natürliches Frischegefühl.

Umweltschonend gepflegt

Praktisch, zuverlässig und trotzdem sanft zur Haut. Das neutral duftende unisex Deo Roll-on von Volg eignet sich für Frauen und Männer gleichermassen. Das Deo Roll-on pflegt die Haut, reguliert die Transpiration und sorgt den ganzen Tag über für ein angenehm trockenes Gefühl. Dieses milde Deo Roll-on ist für alle Hauttypen geeignet, auch für sensible Haut. Die erfrischende Formel bietet die optimale Kombination aus milder Pflege und sicherem Deo-Schutz mit neutralem Duft. Dank der Dosierkugel kommt es ganz ohne Treibgas aus. So können Sie zusätzlich – ganz einfach – auch etwas für die Umwelt tun!

Sommerhitze, körperliche Anstrengung oder ein hektischer Tag – und der Schweiß rinnt! Das neutral duftende Deo Roll-on unisex von Volg schützt zuverlässig vor lästigem Körpergeruch.

*Das neutral duftende
Deo Roll-on unisex
erfrischt und schützt
zuverlässig –
den ganzen Tag!*

50 ml
Fr. 2.75



BESTE QUALITÄT
DANK OPTIMALER
LICHTSCHUTZ-VERPACKUNG.



Die Kraft der Natur



natürlicher Energiedrink



Aktueller Tipp

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

*Teamarbeit auf dem
Fussballfeld wie auch am
Grill: Zu einem Grillabend
gehört das HIESTAND
Fan Brot – mit feinen
Grilladen ein unschlagbares
Team und ein Volltreffer
gegen Hunger.*

Knuspriger Volltreffer zum Fussballspiel

Fussball und Feines vom Grill gehören untrennbar zusammen. Schwellt das Fussballfieber schon in manchen Kickerfüssen und der erste gesellige Grillabend mit Freunden und Familie ist auch schon dick im Kalender eingetragen? Unkompliziert und lecker soll es sein – so passt das HIESTAND Fan Brot perfekt in die Runde. Als rustikaler Bruder des Tessinerbrotes ist es leicht in zehn praktische Stücke zu teilen, passt handlich, knusprig und geschmacklich überall dazu. So einfach kann ein Volltreffer sein.

Passt: vielseitig, knusprig und praktisch

Das HIESTAND Fan Brot passt perfekt zu Burger, Wurst, Grillgemüse sowie zu Salaten oder zum Tunken in leckeren Saucen. Frisch geteilt, seitlich eingeschnitten, ein Schnitzel dazwischen geklemmt und, wer's mag, noch mit Salatblatt, Tomatenscheibe und Sauce verfeinert – fertig ist auch das Schnitzelbrötchen. Was immer Sie mit dem knusprigen, handlichen Brot zaubern: Die Spielpause und der nächste Hunger dürfen kommen. Ofenfrisch ist das HIESTAND Fan Brot in Ihrem Volg-Laden bereit für die nächste Kickerrunde – en Guete!



*Anpfiff zur Grillsaison:
Leicht zu teilen, passt das
HIESTAND Fan Brot praktisch,
knusprig und unkompliziert
in jede gesellige Runde.*

**Fleisch, Fisch oder Vegi,
vielleicht etwas leckeren
Salat und sicher ein knuspriges
Stück HIESTAND Fan Brot –
fertig ist die perfekte und
unkomplizierte Verpflegung am
Fussball- und Grillabend.**

neu

«L'amorino Rosato» – nicht nur für Verliebte

Die Region rund um das Städtchen Chieti in den Abruzzen bietet dank dem ausgeglichenen Klima ideale Verhältnisse für den Weinanbau. Nach alter Tradition und mit einer schier unerschöpflichen Vielzahl von Rebsorten keltern regionale Winzer immer wieder neue und zukunftsweisende Weine.

Der «L'amorino Rosato» duftet nach roten Beeren, Himbeerkonfitüre, Zitrusfrüchten und Minze. Am Gaumen ist er lieblich und weich mit einer lebendigen Frische. Dieser Rosato begeistert mit einem vollen und fruchtigen Körper und eignet sich hervorragend zur italienischen Küche, zu Grilladen oder Aperitif.

Ein besonderer Wein für besondere Gelegenheiten

Der «L'amorino Rosato» harmonisiert nicht nur vortrefflich mit leichten Gerichten. Er ist auch ein perfektes Geschenk für besondere Gelegenheiten – für Freunde, Verliebte oder ideal zum Muttertag.



6 x 75 cl, statt Fr. 59.40
Fr. 47.40

75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90

L'amorino Rosato Terre di Chieti IGT amabile

Italien ist mehr als ein Land. Es ist ein Lebensgefühl – geprägt von Dolce Vita, mediterraner Küche und grossartigen Weinen. Italien ist auch die Heimat des L'amorino Rosato Terre di Chieti IGT amabile.



statt Fr. 5.20
Fr. 4.65

Wahrhaftig entspannend
Lipton Tea Amazingly Grey, 20 Beutel
Lipton Tea Inspiring Ceylon, 20 Beutel



statt Fr. 4.20
Fr. 3.75

Wahrhaftig gesund
Kellogg's Urlegenden Quinoa-Apfel, 450 g



Fr. 4.70

Wahrhaftig saftig
Hamburger, 132 g



Fr. 6.70

Wahrhaftig schmackhaft
Mühlen Frikadellen mini, 165 g



Fr. 2.50

Wahrhaftig würzig
Haussauce spezial, 110 ml

Cailler[®] of Switzerland

Ich liebe
Dich

Alles Gute zum Muttertag!

AKTION VOM
2. BIS 8. MAI 2016



CAILLER
FEMINA, 250 G

13.80
STATT 19.80



CAILLER
PERLEN MILCH, 180 G

8.95
STATT 9.95

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL
NICHT ERHÄLTICH





Muttertags-Überraschung selbst gemacht

Aalysha Ygot aus Zürich freut sich schon heute darauf, ihr Mami am Muttertag mit einem süssen Kuchen-Herz zu überraschen.

Der Muttertag ist die perfekte Gelegenheit, s'Mami mit etwas ganz Besonderem zu verwöhnen. Zum Beispiel mit einem selbst gemachten Kuchen. Einfach und schnell zubereitet, wird das Erdbeer-Kuchenherz zu einer überaus herzlichen Überraschung. Also: Ab in die Küche, Schürze umbinden und los geht's!



SCHRITT für SCHRITT Erdbeer-Kuchenherz



Erdbeer-Kuchenherz

Zutaten für 1 Herzform:
Biscuit: 400 g **Wienerboden** hell verwenden. Aus Wienerboden 4 grosse Herzen ausschneiden.

Torte: 80 g weiche **Butter**, 600 g **Erdbeeren**, 180 g **Puderzucker**, Mark 1 **Vanillestängels** und 1 Pr. **Salz** mit dem Mixer gut verrühren. 3 EL **Milch** und 1 TL **Erdbeersirup** vermischen, tropfenweise im Schnellgang unter die Masse mischen.
Mantel: 100 g geröstete oder gehobelte **Mandeln**

Zubereitung: Biscuit 50 Min. + Torte fertigstellen 45 Min.



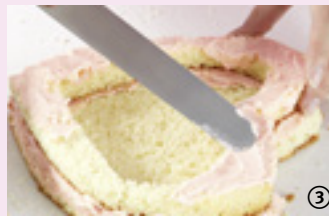
①

Herzvorlage aus Karton ausschneiden. Vier Biscuitböden zurechtlegen und mit dieser Schablone schneiden.



②

Aus zwei der zugeschnittenen Böden mit einem Herzform-Ausstecher je ein kleineres Herz ausstechen.



③

Einen Biscuitboden zurechtlegen. Die Ränder mit Buttercreme bestreichen. Ein ausgestochenes Biscuit darauflegen, die Ränder mit $\frac{1}{3}$ der Buttercreme bestreichen. Den Vorgang einmal wiederholen.



④

$\frac{2}{3}$ der gerüstete Erdbeeren in die herzförmige Vertiefung füllen. Anschliessend das zweite Biscuitherz (Deckel) darauf legen.



⑤

Ein Pack Rahmhalter mit 3 dl Vollrahm schlagen, die Torte damit rundum mit einem Spachtel bestreichen.



⑥

Die Torte mit den restlichen Erdbeeren nach Belieben dekorieren.



⑦

Mit gerösteten Mandelsplittern oder gehobelten Mandeln die Seiten grosszügig verzieren.

Jetzt
zugreifen!

eve

NEU

LIMITED EDITION

eve
Mango Margarita
FLAVORED

Litchi

4x27.5 cl
CHF 7.95
statt
CHF 9.95

eve
Caipirinha
FLAVORED



Gültig vom
23.05. – 28.05.2016

Mit Verantwortung
genossen.

www.eve.swiss
facebook.ch/evevoncardinal

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Rosière

Sag: Merci!

Genuss, der den
Muttertag verschönert

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



Rosé in kleineren
Verkaufsstellen nicht
erhältlich



Zusammen mit einem Gutschein fürs Kaffeemachen, Auftischen und anschließende Aufräumen wird das Erdbeer-Kuchenherz zu einem wahrhaftig süssen Geschenk. Denn am Muttertag dürfen sich Mütter zurücklehnen und geniessen. Übrigens, der Muttertag wird in der Schweiz und in vielen anderen Ländern jeweils am zweiten Sonntag im Mai gefeiert.



Eine herzlich herzige Überraschung

Wenn im Frühling in den Schulen wieder fleissig gemalt und gebastelt wird, steht der Muttertag an.

**ÖISE
LADE
TIPP**

Den Tipp zum Brief ans Mami findest du auf Seite 59.





Wir halten den Regionen die Stange!

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

Im Volg. Ist doch naheliegend.

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

Volg
frisch und fründlich

mehr zum thema

AGRI NATURA

Agri Natura, das erste Fleisch-Label der Schweiz, garantiert tierfreundlich hergestellte Schweizer Qualitätsprodukte. Die beste Grundlage für eine gelungene Zubereitung und hochwertigen Genuss.

Fleisch hat sich über Jahrtausende hinweg als wertvolles Lebensmittel mit essenziellen Nährstoffen für Wachstum, Aufbau und Erhalt des Körpers bewährt. Es ist zu einem wesentlichen Bestandteil unserer Esskultur avanciert. Und hat nach wie vor seinen berechtigten Platz in einer ausgewogenen Ernährung. Agri Natura, das erste Fleisch-Label der Schweiz, verdient sich das Vertrauen mit Transparenz und Rückverfolgbarkeit seiner Produkte, die umwelt- und tiergerecht hierzulande her-

Fleisch
aus bestem Hause



Daniel Härter ist stv. Vorsitzender der Geschäftsleitung und Leiter Geschäftsbereich Fleischwaren der Ernst Sutter AG, die das Label Agri Natura 1989 ins Leben gerufen hat.

Entrecôte

Das Entrecôte ist das Zwischenrippenstück. Daher der Name (aus dem Französischen «entre» = zwischen und «côte» = Rippe). Charakteristisch ist das Fettagge, das es besonders saftig und geschmackvoll macht.

gestellt, kontrolliert und verarbeitet werden. Das garantiert nicht nur verantwortungsvollen und hochwertigen Genuss, es schafft auch beste Voraussetzungen für das Gelingen vielfältiger Rezepte. Denn Fleischqualität fängt bereits bei der Tierhaltung an.

Herr Härter, was können Konsumenten von Agri Natura-Fleisch erwarten?

Tierrasse, Haltung und Fütterung bestimmen die Grundqualität von Fleisch ebenso wie Selektion der Stücke, Verarbeitung und Lagerung. Agri Natura steht darüber hinaus für ein breites Fleisch-Sortiment.

Beim Label wird auch Transparenz als Aspekt hervorgehoben. Was bedeutet das konkret?



Ich würde in erster Linie die lückenlose Rückverfolgbarkeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette erwähnen. Das geht bis auf das einzelne Tier zurück. Bei Agri Natura ist von garantierter Schweizer Herkunft die Rede. Zu 100%. Die Tiere werden in der Schweiz geboren und aufgezogen. Verarbeitet wird ausschliesslich bei der Ernst Sutter AG.

Wie entscheidend ist der Schlachtbetrieb für die Güte des Fleisches?

Sehr entscheidend. Nicht nur in Sachen Selektion und Verarbeitung. Auch im sorgsam Begleiten und Umgang mit den Tieren. Gute Fleischqualität hängt nicht zuletzt auch davon ab.

Wie lange nach dem Schlachten kommt das Fleisch in unsere Läden bzw. auf unsere Teller?

Das ist je nach Tiergattung und Verwendungszweck sehr unterschiedlich.

Woran kann man die Güte von Fleisch erkennen?

Je feiner marmoriert das Fleisch ist, zum Beispiel, desto besser ist es in der Regel.

Wie ist das mit der Farbe? Bei Rind- und Schweinefleisch ist man sich einig. Doch wie muss Kalbfleisch sein: hell oder dunkel?

Gut, dass Sie die Frage stellen. Am Beispiel Kalbfleisch sehen wir, wie ausschlaggebend auch die Tierfütterung für die Qualität des Fleisches ist. 2013 traten neue gesetzliche Fütterungsbestimmungen in Kraft, denen zufolge Kälber ständigen Zugang zu Raufutter bzw. Grundfutter haben müssen. Diese artgerechtere Fütterung führte dazu, dass das früher helle Kalbfleisch heute schön rosafarben ist – ein Zeichen verbesserter Qualität.

TIPP

Braten Sie das Entrecôte bei starker Hitze beidseitig kurz an. Das verleiht ihm ein Röstaroma und verhindert das Auslaufen des Safts. Am Rand vom Grillrost bei reduzierter Hitze dann bis zum gewünschten Garpunkt ziehen lassen. Fertig.



In der Grösse zeigt sich der Meister. Agri Natura besticht auch durch sein breites Sortiment. Wagen Sie etwas Neues – auch mit grossen Stücken. Fleisch lässt sich ebenso vielfältig wie einfach zubereiten.

Vom grossen Stück zum Meisterstück

Lesen Sie den Bericht auf Seite 48 über Agri Natura-Schweinehaltung auf dem «Weiherhof» in Oerlingen.



Warum denn immer im Teig? Warum nicht einmal Fleisch aufschneiden, direkt füllen – zum Beispiel mit Zwetschgen oder Brät – und grillieren: herrlich!

Schweinsfilet

Schweinsbraten

Ein prima Stück zum Niedergaren. Bleibt extrem saftig, da sehr zart und mager. Beim konventionellen Garen trocknet es hingegen gerne aus.



Rindshuftsteak

Wer da die Pfeffersauce nicht gleich als Pflicht sieht, kann es einmal in Würfel geschnitten am Grillspieß oder als Stroganoff versuchen.



Warum soll man Fleisch essen?

Für mich persönlich ist Fleisch schlichtweg König der Küche. Fleisch beinhaltet zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkstoffe: etwa hochwertige Aminosäuren, essenzielles Vitamin B12, wichtige Spurenelemente ... Als Nährstofflieferant spielt Fleisch also eine bedeutende Rolle für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Und nicht zu vergessen: Fleisch ist einfach auch Genuss.



Worauf soll man bei der Zubereitung achten? Wie lautet Ihr Geheimtipp?

Fleisch, das man anbrätet, mit Haushaltspapier vorher abtupfen. Das erzeugt einen besseren Bräunungseffekt.

Was für Fleisch haben Sie am liebsten, Herr Härter?

Ich liebe die schönen klassischen Schmorbraten: Brasato zum Beispiel. Spontan fällt mir im Moment auch ein durchzogenes Kotelett eines vorbildlich gemästeten Kalbs ein.

Gefülltes Pitabrot

Zutaten für 4 Pitabrote:

1 Pack **Schweins-Megaspiesse** grillieren.
4 **Pitabrote** gemäss Packung aufbacken.
180 g **Jogurt** mit 1 gepressten **Knoblauchzehe** vermischen, etwas getrockneten **Oregano** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Fleisch direkt von den Megaspiessen, wie bei Gyros, wegschneiden, in die Pitabrote füllen, **Jogurtsauce** dazugeben und servieren.

Zubereitung: 45 Min.





Rindsplätzli

Geniessen Sie sie «all'italiana». Nach dem Braten mit Rucola und Sbrinz belegen, anschliessend mit etwas Olivenöl beträufeln.

Es ist nicht immer Sonntag. Und es muss nicht immer Filet sein. Plätzli und Voressen sind, clever zubereitet, mindestens so grossartige Gerichte. Auch sonntags.

Rindsplätzli mit Rucola und Sbrinz

Zutaten für 4 Personen:
600 g Rindsplätzli à la minute würzen und beidseitig kurz und sehr heiss grillieren. Auf warmem Teller anrichten. 50 g Rucola auf das Plätzli verteilen, 1 Pack Sbrinzrollen in Stücke reissen und über dem Rucola verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann sofort geniessen.
Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Kann auch mit anderen Schnitzeln aus dem Grillsortiment zubereitet werden.

Mittlere Stücke – grosser Genuss

Das Rezept für die Gewürzpanade finden Sie in unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.



Schweinsplätzli

Paniert – wer liebt das nicht? Versuchen Sie es einfach einmal mit einer neuen Panade: mit einer köstlichen Gewürzpanade zum Beispiel.



Rindsvoressen

Unbedingt beizen – das macht es zart und geschmackvoll.

TIPP

Da die heisse Bratpfanne fürs Juniorsteak schon auf dem Herd steht, bereiten Sie doch ruckzuck gleich noch ein Spiegelei dazu. Schon ist ein Lieblings-Znacht für die Kinder gezaubert.



Fleischkäse mit Speck, Speck und nochmals Speck. Ein Must.

Juniorsteak



Ein gutes Agri Natura-Ei, mit Reibkäse vermischt – fertig ist die klassische Piccata.

Schweinschnitzel-Piccata

Zutaten für 4 Personen:

8 Schweinschnitzel à 60–80 g würzen und in 2 EL Mehl wenden.

2 Eier in einer Schüssel aufschlagen, 150 g geriebenen Grana Padano dazugeben, gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Schnitzel durch die Piccata-Masse ziehen und in einer beschichteten Pfanne in heisser Bratbutter beidseitig goldbraun braten.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Dazu passen Safranrisotto oder Tomatenspaghetti.

Was Sie schon immer über Cervelats wissen wollten – jetzt zu gewinnen

In «Cervelat – Die Schweizer Nationalwurst» können Sie es nun nachschlagen. Wie die Wurst zu ihrem Namen kam. Wie aus der Festtagswurst des 16. Jahrhunderts das «Büezerkotelett» wurde. Wie die 160 Millionen jährlich hierzulande produzierten Cervelats auch zum Politikum wurden. Was es mit der Cervelat-Prominenz auf sich hat. Wie Sie 25 Cervelat-Rezepte von Gault-Millau-Koch Beat Caduff nachkochen können. Und und und – alles ebenso schön bebildert wie verfasst.



«Cervelat – Die Schweizer Nationalwurst»

ASVerlag,
176 Seiten,
200 Abb.



10 Exemplare zu gewinnen

So nehmen Sie an der Verlosung teil: Schicken Sie bis 20. Mai 2016 eine Postkarte mit Stichwort «Buch-Verlosung» an Volg Konsumwaren AG, «Cervelat», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Das Buch zum Vorzugspreis: exklusiv für unsere Leser

Bestellen Sie Ihr(e) Exemplar(e) zum «Öise Lade» -Vorzugspreis von Fr. 40.– inkl. Versandkosten (statt Fr. 48.– Ladenpreis) per Mail mit Stichwort «Cervelat» an info@culine.ch.

Die knusprigsten Kartoffeln



chirat®

WURST-KÄSE-SALAT

Zutaten

- 200 g Emmentaler
- 160 g Cervelat
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Chirat Essiggurken
- 1-2 rote Zwiebeln
- 2 EL **KRESSI Essig Kräuter**
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Senf
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Wurst und Käse in dünne Streifen schneiden. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Alles in eine Schale geben. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Essig mit Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Schnittlauchröllchen über den Salat geben.
3. Wurst-Käse-Salat einmal durchmischen und mit Baguette oder Vollkornbrot servieren.



Weitere feine Rezepte auf www.chirat.ch

*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Hannes Messer,
Geschäftsleiter EICO,
ist für Agri Natura-Eier
zuständig.



Herr Messer, was können Konsumenten bei Eiern von Agri Natura erwarten?

Zum einen ein wunderbares Lebensmittel, zum anderen die Gewissheit, dass die Hühner bei den Bauernfamilien artgerecht gehalten werden.

Was fressen Legehennen, die nach Agri Natura-Richtlinien gehalten werden?

Nebst dem, was sie im Freien picken können, steht den Hennen rund um die Uhr ein hochwertiges Futter zur Verfügung, das auch verschiedene Getreidesorten enthält.

Woran erkennt man, welche Eier besser, welche schlechter sind?

An der Schalenqualität, an der Luftkammergrösse, an der Beschaffenheit von Eiweiss und Dotter, am Geruch. Dazu sind in der Regel jedoch nur Fachleute in der Lage.

Gibt es etwas, das wir eventuell noch nicht wissen könnten über Eier?

Das vielleicht: Ein frisch gelegtes Ei hat null Geschmack. Die beste Geschmacksentwicklung hat das Ei zwischen dem 5. und 14. Tag nach dem Legen.



Warum soll man Eier essen?

Eier sind ernährungsphysiologisch höchst wertvolle Nahrungsmittel. Sie enthalten die wichtigen Vitamine A, B1, B2, B12 und sind reich an Mineralstoffen, Calcium und Magnesium. Neben diesen sehr positiven

Agri Natura-Eier unterliegen denselben Richtlinien der Label-Fleischproduktion: tierfreundliche Haltung und artgerechte Fütterung der Legehennen.

Ei Ei Ei – auch die
von Agri Natura



Croque Madame

Zutaten für 4 Personen:

20 Toastscheiben im Toaster oder Ofen 8 Min. bei 200 °C toasten. 50 g weiche Butter mit 2 EL Senf verrühren. Toastscheiben einseitig damit bestreichen, mit 12 Schinkentranchen und 12 Käsescheiben belegen und anschliessend übereinander stapeln. 3 Eier mit 5 cl Vollrahm verrühren. 2 l Wasser mit 1 dl Essig aufkochen. «Croque-Turm» in die Eier-Rahm-Mischung eintauchen, in beschichteter Pfanne mit Butter anbraten, dann auf ein Backblech und für 8–10 Min. bei 160 °C in den Ofen legen. 4 Eier, Salz und Pfeffer ins nicht kochende Wasser geben, bis das Eiweiss fest und das Eigelb noch flüssig ist. Croques aus Ofen nehmen, pochierte Eier oben drauflegen. Sofort servieren.
Zubereitung: 20 Min.

Eigenschaften, die dieses Wunderwerk der Natur beinhaltet, ist das Ei ein vielfältig einsetzbares Lebensmittel.

Welches Eiergericht haben Sie am liebsten, Herr Messer?

Da gibt es viele! Angefangen von einfacher Hausmannskost wie Spiegelei oder Omelette. Lecker sind auch gekochte Eier an Currysauce mit Reis. Mein aktueller Favorit zum Brunch ist ein Croque Madame.



FRUCHTIG LIEBLICH ZUM GENIESSEN

NEU

L'amorino

ROSATO TERRE DI CHIETI IGT AMABILE



CARTE D'OR
AUTHENTISCHE ZUTATEN
FÜR ECHTE INSPIRATION

NEU



Carte D'Or
Stracciatella, 1000 ml*



Carte D'Or Vanille, 1000 ml



Carte D'Or
Chocolat noir, 1000 ml

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Rindhackbällchen: Für schnelle Mahlzeiten sind sie schon die halbe Miete. Wenn Sie gleich mehrere Bällchen an einen Spiess stecken, lassen sie sich beim Anbraten besser wenden.

St. Galler Bratwurst: ein Klassiker auf dem Grill – mit oder ohne Senf.

Hinterschinken: gehört in jeden Auflauf.

Rindfleisch gehackt: Ein Schluck Essig verleiht der Hackfleisch-Mischung für Burger oder Braten die ultimative Würze und bewirkt eine etwas mürbere Struktur.

Kleine Stücke – Riesenauswahl

Wienerli: Ob in der Suppe oder im Teig – sie eignen sich immer und zu allem. Ein prima Vorrat in jedem Tiefkühler.

Bündner Rohschinken geschnitten: Passt nicht nur hervorragend zu Spargel oder Melone. Versuchen Sie ihn einmal gebacken, als Segel auf dem Salat.

Speckwürfel: Ohne Fettstoff gebraten und etwas ausgekühlt über den Salat streuen. Wunderbar!

Geschnitten, gewurstelt, gewürfelt, geballt oder gehackt. Bei klein verarbeiteter Fleischware besteht eigentlich nur die Qual der Wahl.

Grillburger

Zutaten für 4 Personen:
400 g **Hackfleisch** in eine Schüssel geben, ½ gehackte **Zwiebel** und 3 EL **Kräuteressig** dazugeben, gut vermischen und 30 Min. ziehen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 4 gleich grosse Burger formen. Burger auf dem Grill rundum gut

grillieren. 8 **Specktranchen** ebenfalls auf den Grill legen. 4 **Hamburger-Buns** kurz auf dem Grill rösten. Deckel und Böden mit etwas **Ketchup** bestreichen. Böden mit je einem **Salatblatt** belegen, dann Burger, Speck und **Gurken** darauflegen. Deckel drauf. Servieren. **Zubereitung: 20 Min. + 30 Min. ziehen lassen**



DER SCHWINGERKÖNIG

Das offizielle Sammelalbum und ultimative Nachschlagewerk für jeden Schwingfan!



5er Sticker Pack

Album à 52 Seiten
à 280 Sticker

in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich!



JETZT PROFITIEREN!
VOM 09.05. - 14.05.2016

CALANDA IN AKTION

DIE NATÜRLICHE ERFRISCHUNG AUS DEN BÜNDNER BERGEN



Calanda regional erhältlich | Verantwortungsvoll geniessen

Allgemeine Infos zum Wurstkurs

Teilnehmerzahl pro Kurs:

6–10 Personen

Mitbringen: Schürze und Kühlbox
(für die produzierten Würste)

Kursleitung: Walter Rüegg, www.pizzakurs.ch

Kursdauer: 3,5 Stunden

Kurspreis: Fr. 165.– pro Person, inkl.
Getränke und Stehimbiss mit Degustation
der Würste, Material und rund 1 kg Wurst-
waren zum Mitnehmen



Extrawürste – selbst gemacht

Hier wird nicht gewurstelt. Hier wird
gewurstet. Unter professioneller Leitung
lernen Sie, selber Würste herzustellen.

Würste werden Ihnen nie mehr
wurst sein nach diesem Kurs.
Hat man die Wurst selbst
gemacht, dann weiss man, was
man hat bzw. was drin ist.
Lernen Sie, aus diversen
Fleischsorten schmackhafte
Würste zu machen. Geben Sie
der Wurst Ihre Lieblings-

würze. Probieren Sie vom
einfachen Handwolf bis zur
semiprofessionellen Wurstma-
schine alles selber aus. Und
degustieren und beurteilen
Sie Ihre Wurstkreation am
Schluss in kollegialer Wurst-
Fachsimpler-Runde.



Kursorte & Daten

Samstag, 28.05.16, 08.30–12.00 Uhr
Waltis Schulungs-Werkstatt,
8542 Wiesendangen, Florastrasse 2

Donnerstag, 02.06.16, 18.30–22.00 Uhr
Sternen-Metzg, 5603 Staufen
bei Lenzburg, Postgasse 20

Dienstag, 07.06.16, 18.30–22.00 Uhr
Schützenstube, 7320 Sargans,
Schiessanlage Schohl

Donnerstag, 09.06.16, 18.30–22.00 Uhr
Hornusser Clubhaus, 4552 Derendingen,
Ruchacker

Dienstag, 14.06.16, 18.30–22.00 Uhr
Schützenstube, 3123 Belp,
Schiessanlage Mühlestrasse 43

Anmeldung

Per E-Mail an:

saskia.staehli@volg.ch

Mit folgenden Angaben:

1. Kursort und Datum
2. Teilnehmeranzahl
3. Name(n)/Vorname(n)
4. Adresse
5. Telefon
6. E-Mail

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

Anmeldeschluss: 19. Mai 2016

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss
werden 50% des Kursgeldes in Rechnung
gestellt. Bei Nichterscheinen am Ver-
anstaltungstag ohne Abmeldung wird das
Kursgeld zu 100% verrechnet.

DIE KUNST BESSER IN DEN TAG ZU STARTEN

EIN GELUNGENER TAG BEGINNT MIT ESPRESSO, CAFÉ CREME ODER SCHALE?



Ristretto Ardenza



Lungo



Café au Lait



Grande intenso



Latte Macchiato



ENTDECKEN SIE
MEHR ALS 10*
NESCAFÉ®
DOLCE GUSTO®
SORTEN BEI

Volg

*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

COFFEE IS NOT JUST BLACK



Wettbewerb

Zu gewinnen: eine Woche Ferien für 4 Personen im Hotel Stump's Alpenrose in Wildhaus!



Kägi fret – Das Glück geniessen!

Glück lässt sich ganz einfach geniessen – und zwar umhüllt von feinsten, hausgemachter Schokolade! Seit über 80 Jahren macht Kägi die Welt ein bisschen glücklicher. Am bekanntesten ist wohl das traditionsreiche Kägi fret. Aber die Manufaktur aus dem Toggenburg tüftelt auch stetig an weiteren feinen Glücksrezepturen.

Variation mit feinsten Haselnuss-Stückchen

Das neue Kägi Hazelnut begeistert mit einer Kombination aus zartschmelzender Schweizer Schokolade, knusprigen Waffelblättern und einer cremigen Haselnussfüllung – ergänzt mit sorgfältig gerösteten Haselnuss-Stückchen. Ein süsses Stück Glück, hergestellt am Fusse der majestätischen Churfürsten. Ein Besuch der idyllischen Toggenburger Landschaft ist entspannend und erlebnisreich zugleich – und könnte für Sie

bald Wirklichkeit werden. Denn auf ein paar Glückspilze wartet eine Woche Ferien im Hotel Stump's Alpenrose sowie viele weitere attraktive Preise.



Das neue Kägi Hazelnut – knusprige Waffeln mit edler Füllung*



Das Toggenburg ist die Heimat der schweizweit bekannten Schokoladenwaffel, dem Kägi fret. Mit ein bisschen Glück winken Ihnen traumhafte Ferien in dieser Schweizer Idylle.

WETTBEWERB

Welche Kägi-Variation gibt es seit Kurzem neu bei Volg zu finden?

- A: Kägi fret Original
- B: Kägi Hazelnut
- C: Kägi Cappuccino

1. Preis im Wert von **Fr. 4340.–**

7 Übernachtungen für 4 Personen inkl. Frühstück im Hotel Stump's Alpenrose in Wildhaus

2. Preis im Wert von **Fr. 2175.–**

4 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Wellnesshotel Hof Weissbad in Weissbad

3.–4. Preis im Wert von je **Fr. 320.–**

1 Übernachtung für 2 Personen inkl. Halbpension im Säntis – das Hotel auf der Schwägalp

5.–9. Preis im Wert von je **Fr. 90.–**

Berg- und Talfahrt mit der Säntis-Schwebebahn für 2 Personen

10.–35. Preis im Wert von je **Fr. 17.50**

Probierpaket Kägi Hazelnut

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 28. April bis 24. Mai möglich

Online: unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. 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

Per Post: Lösung bis 20. Mai 2016 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kägi fret», Postfach 344, 8401 Winterthur

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Die Mitarbeitenden von Kägi Söhne AG und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Für die natürliche Schönheitspflege:



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

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



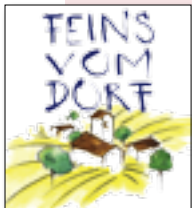
villiger
THE WORLD OF CIGARS
ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND

Original
Krumme
&
Junior

ESTAVAYER 2016
26.-28. AUGUST
LEIDENSCHAFT UND EMOTIONEN

Tradition verbindet

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Feins vom Dorf

André Häusler, Geschäftsführer der Lalaria Engiadinaisa, überreicht Volg-Ladenleiterin Vreni Lemm den Arvenkäse Bio.



Arven Käse von André Häusler Bever (GR)



Für Heike Flaschberger ist es eine Selbstverständlichkeit, wann immer möglich regionale Produkte zu kaufen.

«Lokale Spezialitäten sind auch prima Geschenke»

Volg-Kundin Heike Flaschberger, Bever

Der Arvenkäse Bio aus Bergmilch und Arvenöl der Region wird wenige Meter vom Volg Bever entfernt hergestellt. Das macht ihn nicht nur bei hiesigen Kunden besonders beliebt.

Genau genommen ist Heike Flaschberger nicht von hier, sondern vor fünf Jahren aus dem Unterland zugezogen. Doch sie spricht schon von «unserer» Dorfproduktion. Dabei zeigt die Kundin auf lokale Spezialitäten, die im Volg Bever erhältlich sind. Ihr Finger bleibt schliesslich auf dem Arvenkäse Bio stehen. «Das zum Beispiel ist ein einzigartiger Käse, der köstlich nach Natur schmeckt und hier auf der anderen Seite der Bahngleise hergestellt wird», schwärmt die Pflegefachfrau. «Produkten von hier gebe ich natürlich den Vorzug. (Feins vom Dorf) empfehle oder schenke ich auch gerne Besuchern aus dem Unterland.» In den Volg geht Heike Flaschberger wegen des umfassenden Sortiments und der lokalen Spezialitäten. Sie geht auch gerne, um den Kontakt zu den Dorfbewohnern zu pflegen, die sie da regelmässig trifft. Und weil der einzige Lebens-

mittelladen in Bever wegen der integrierten Postagentur auch so etwas wie der einzige Geldautomat im Dorf ist: «An der Kasse erhalte ich mit der Postcard auch Bargeld ausbezahlt.»

Der Arvenkäse von Bever

«Zu 100% aus der Region sind auch Bergmilch und Arvenöl in unserem Arvenkäse Bio», sagt André Häusler, Geschäftsführer der Lalaria Engiadinaisa, die ihn herstellt. «Unserem 2014 entwickelten, damals einmaligen Käse mit Arvenöl stand Volg zunächst skeptisch gegenüber. Bis zur Degustation. Seither steigen die Verkäufe konstant. All unsere Produkte profitieren von der Etikette (Feins vom Dorf) und der Idee dahinter.» Das kann uns auch Volg-Ladenleiterin Vreni Lemm bestätigen, die fast alle Kunden – Dorfbewohner und immer wiederkehrende Touristen – persönlich kennt.



Produkte mit Lokalcharakter

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

Neben dem Arvenkäse Bio sowie weiteren Käsesorten und diversen Joghurts der Lalaria Engiadinaisa gibt es im Volg Bever auch Marronikuchen der Familie Paravicini aus Bever sowie Engadiner Nusstorte und Bündner Birnenbrote von der Gredig Bäckerei-Conditorei Samedan zu kaufen.



In eigener Sache *Agri Natura*

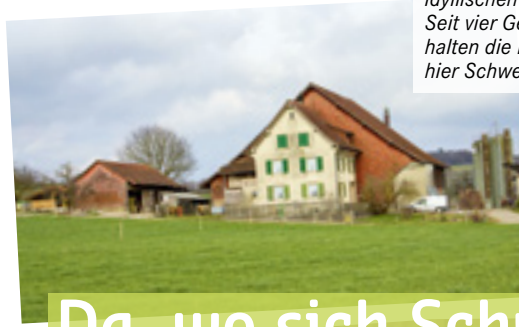
Auf dem «Weierhof» im zürcherischen 400-Seelen-Ort Oerlingen empfängt uns ein Mann, jünger als erwartet. Dominic Landolt ist 35 und führt den Betrieb mit Hilfe der Eltern. Im kleinen Vorraum des Stalls für Schweineaufzucht und -mast, den wir betreten, erhalten wir von Kopf bis Fuss Schutzüberzüge übergestülpt. «Um die Gesundheit der Tiere nicht zu gefährden», erklärt er uns. Wir befinden uns in der Futterküche, wo eine Suppe aus Wasser, Mehl und Brot zubereitet und computergesteuert in den Mastställen verteilt wird.

Schweineaufzucht

Unser Rundgang führt zunächst in den Ferkelbetrieb mit 20 Plätzen für Muttersäue und freien Abferkelbuchten, in denen rund 200 einen Tag bis sechs Wochen alte Ferkel wie wild am Milchsaugen sind. Die sieben Wochen bis drei Monate alten Jäger sind in einem separaten Raum in Gruppen untergebracht. Einige der Label-Richtlinien sind vor aller Augen: «Eingestreutes Stroh, Suppenfütterung, Beschäftigungsmöglichkeiten, viel mehr Platz als in anderen Betrieben», zählt Dominic Landolt auf.

Agri Natura – unser bestes Stück Natur

Seit über 20 Jahren hat sich Agri Natura, als erstes Fleisch-Label in der Schweiz, ganz der Idee einer naturnahen und tierfreundlichen Landwirtschaft verschrieben. Der Erfolg gibt Agri Natura recht: Die Bedeutung und auch die Nachfrage nach nachhaltig produzierten Lebensmitteln steigt stetig und ist heute wichtiger denn je. Agri Natura-Frischfleisch und -Fleischwaren werden nach den strengen Richtlinien von IP-Suisse produziert, welche die gesetzlichen Vorgaben bezüglich Tierhaltung übersteigen. Ebenso setzen sich Agri Natura-Betriebe mit gezielten Massnahmen für die Biodiversität ein und damit für einen intakten Lebensraum für Menschen und Tiere.



Der «Weierhof» im idyllischen Oerlingen: Seit vier Generationen halten die Landolts hier Schweine.

Da, wo sich Schweine wälzen können

Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und Biodiversität: Label-Auflagen wie diese erfüllte der «Weierhof» in Oerlingen bereits lange bevor es das erste Fleisch-Label der Schweiz überhaupt gab.



Dominic Landolt zeigt stolz die gedeckte Zone und Berieselungsanlage im Aussenbereich seiner Mastschweine.

Schweinemast

Mittlerweile sind wir im Maststall angelangt, wo er uns die Gruppenabteile mit Klapptüren zeigt, die den Schweinen grösstmögliche Bewegungsfreiheit erlauben – bis in den Aussenbereich mit gedeckter Zone und Berieselungsanlage: «Weil Schweine nicht durch die Haut transpirieren, folglich auch nicht schwitzen können.» Hier bleiben die Schweine,

bis sie für den Schlachthof bereit sind. In der Zwischenzeit ist auch Vater Jakob Landolt dazugekommen: «Freien Auslauf und grosszügige Platzverhältnisse bot unser Stall schon, lange bevor es Fleisch-Labels gab. Deshalb mussten wir in unserem Betrieb auch nur wenig umstellen, um den strengen Agri Natura-Richtlinien zu entsprechen.»



Sieben Wochen bis drei Monate alte Jäger mit reichlich Platz und eingestreutem Stroh

Die Ferkel werden in den ersten sechs Lebenswochen von der Muttersau ernährt.



Artgerechte Haltung und Fütterung tragen massgeblich zum Wohlbefinden der Tiere bei.



Schwein gehabt!
Auf dem «Weierhof»
ist die Welt in Ordnung.



Unser bestes Stück Natur.



Dominics Vater, Jakob Landolt, bei einer der 20 Muttersäue in freien Abferkelbuchten.



Auf einen Kaffee mit Dominic Landolt und Familie

Dominic Landolt, wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

Ich bin gelernter Landmaschinenmechaniker mit landwirtschaftlicher Ausbildung. Für mich stand immer fest, dass ich Bauer werde. Ich bin auf den Feldern und mit den Tieren hier aufgewachsen. Den «Weierhof» gibt es seit 1927, mein Urgrossvater übergab ihn meinem Grossvater, dieser meinem Vater und er schliesslich mir.

Warum haben Sie sich für die Schweinehaltung entschieden?

Das tat schon mein Urgrossvater – Schweine haben bei uns Tradition. Bis 2006 nur Mast Schweine. Seither betreiben wir Aufzucht und Mast nebeneinander. Das ist nicht zuletzt auch für die Tiere besser. Aber wir haben auch Hühner sowie Milchkühe und betreiben Ackerbau.

Was hat Sie dazu bewogen, Ihren Betrieb auf Label-Produktion umzustellen?

Die grossflächige Haltung mit Auslauf war auf unserem Hof schon gegeben. Wir mussten wenig umstellen, um den Richtlinien von IP-Suisse und Label zu entsprechen.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Um 5 Uhr bin ich im Stall. Dann wird gefüttert, gemistet, eingestreut, kontrolliert, gepflegt und dann noch dies und das – und plötzlich ist es Abend.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf?

Ich arbeite gerne mit Tieren. Die Arbeit ist abwechslungsreich. Ich bin mein eigener Chef.

Was für Fleisch isst denn Familie Landolt am häufigsten?

Schweiniges. Es ist aromatisch, günstig, einfach und vielfältig in der Zubereitung.



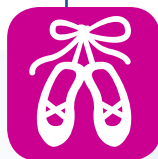
extrême



NEW



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

jung, fit & 

fründlich



«Volg war der einzige Laden bei uns im Dorf. Nach der Schule bin ich oft noch beim Volg vorbeigekommen und habe eine Ovo geholt – manchmal auch Pokémon-Kugeln, um diese dann mit den Kollegen zu tauschen.»

«Meine tänzerische Zukunft sehe ich im modernen, zeitgenössischen Fach.»



Levin Mischel aus Märstetten (TG) ist begeisterter Balletttänzer. Seine Leidenschaft will er zum Beruf machen. Dafür nimmt er eine lange und schweisstreibende Ausbildung in Kauf.

Grosse Sprünge und grosse Träume

Der bald 16-jährige Levin ist Schüler an der Tanz Akademie Zürich (taZ). Die professionelle Ausbildung mit Schwerpunkt Klassisch Akademischer Tanz ist nichts für Traumtänzer. Die Schultage sind lang und zehren an den Kräften. Am Vormittag stehen Englisch und Musik auf dem Stundenplan. Am Nachmittag wird trainiert. Anschliessend proben die Schüler intensiv für die Aufführungsreihen «fussspueren» und «Ballettwerkstatt». Die Proben dauern oft bis in den späten Abend hinein. Der talentierte Nachwuchstänzer ist dankbar für die finanzielle Unterstützung von Volg: «Dank Volg kann ich im taZ-Internat in Zürich wohnen und muss nicht täglich zwei Stunden von Märstetten nach Zürich und zurück pendeln. Das ist eine enorme Entlastung.»

Tanzend um die Welt

Levin hat schon immer gerne getanzt. Angefangen hat er mit Hip-Hop. Doch nach einiger Zeit wurde es ihm zu einfach. Es fehlte die Herausforderung. Eines Tages, er war gerade elf Jahre alt, begleitete er seine Schwester zur Ballettstunde. Die Lehrerin forderte ihn auf, sich am Unterricht zu beteiligen. Levin war begeistert. Aus der einen Stunde wurde ein ganzer Nachmittag und ein zweiter, eine Woche später. Und schliesslich ein Vortanzen bei der taZ. Diesen Sommer schliesst Levin das 4-jährige Grundstudium ab. Im Anschluss will er das 3-jährige Hauptstudium angehen. Nach der Ausbildung möchte er mit einer Ballett-Company auf Tournee gehen – tanzen, reisen und auch ein Stückchen von der Welt sehen.



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



Der Sommer steht vor der Tür !



Sommerspielsachen für Klein und Gross *

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

MARCHON

NIVEA



**JETZT
AKTUELL**

**GUT GESCHÜTZT
DIE SONNE GENIESSEN**

NIVEA.ch/sun

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Möglichst viel Zeit draussen verbringen: Der erste Sommermonat zieht hinaus an die frische Luft und in den Garten. Melden Sie sich an: Die Kurse auf den Volg Erlebnishöfen verschönern die Zeit draussen.

Kreativ in den Sommer

Nur noch
wenige Plätze
frei



Fricktal:
Feuersäule aus Metall

① Fr, 24.06.16, 9–17 Uhr
② Sa, 25.06.16, ausgebucht

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof,
5064 Wittnau

Programm: Gestalten Sie für Ihren Garten oder die Terrasse eine moderne und zeitlose Feuersäule aus Metall, die Sie individuell befeuern oder beleuchten können. Von erfahrenen Kursleitern erhalten Sie eine Einführung in die Bearbeitung von Eisen mit Plasmaschneider und Schutzgas-Schweissanlage. Schweißen Sie selbst die bearbeiteten Bleche zu einer Säule zusammen und trennen Sie die Motive Ihrer Wahl aus dem Metall heraus.

Teilnehmer: 16 Personen ab 12 Jahren

Mitbringen: Nicht zu komplizierte Sujets oder Muster zum Heraustrennen aus dem Metall. Diverse Muster stehen zur Verfügung.

Kleidung: Langarmige Arbeitskleidung und gutes Schuhwerk, der Kurs findet draussen in einer Remise statt.

Leitung: Matthias Schulze und Andreas Schenker, www.metallkurse.ch

Preis: Fr. 270.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material für eine Metallsäule 20x120x20 (BxHxT) inklusive



Seebachtal:
ABC der Wildkräuter

① Fr, 10.06.16, 10–16 Uhr
② Sa, 11.06.16, 10–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof,
8536 Hüttwilen

Programm: Entdecken Sie wildwachsende Pflanzen mit ihren Wirkstoffen, welche für Küche, Körperpflege und Gesundheit wertvoll sein können. Lernen Sie eine Auswahl an Wildpflanzen kennen und einsetzen sowie die Verarbeitung einzelner Rohstoffe. Zudem erfahren Sie, wie Kräuter fachgerecht gesammelt, getrocknet und haltbar gemacht werden. Stellen Sie selbst Produkte für Küche, Hausapotheke und Körperpflege her.

Teilnehmer: 15 Personen ab 18 Jahren

Mitbringen: Schreibzeug,
1 mittelgrosses Konfitürenglas

Kleidung: Warme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung und gutes Schuhwerk, der Kurs findet in einer Remise und teilweise im Freien statt.

Leitung: Barbara Aebli, Ebersol,
www.barbarakraut.ch

Preis: Fr. 170.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material für Naturprodukte inklusive



Werdenberg:
Gartenofen

① Fr/Sa, 03./04.06.16, 9–16 Uhr
② Fr/Sa, 10./11.06.16, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Winkelstrasse 20,
9479 Oberschan

Programm: Modellieren Sie nach alter Tradition aus Lehm, Sand, Stroh und einer Schamotteplatte einen praktischen Outdoor-Ofen, in dem Sie Brote, Wähen und Pizzas backen können. Sie bauen ihn auf einer tragbaren, mitgebrachten Unterlage, so dass Sie den Ofen später mit nach Hause nehmen können. Melden Sie sich zu zweit an und schaffen Sie damit ein gemeinsames, bleibendes Erlebnis mit Kind, PartnerIn oder FreundIn.

Teilnehmer: max. 10 Personen

mit 1 Begleitperson ab 10 Jahren

Mitbringen: Brett oder feste Unterlage für Ofentransport nach Hause, was Sache der Teilnehmer ist. Masse des Ofens 50x40x60cm (BxHxT), Gewicht ca. 80kg.

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

Leitung: Christian Büchel, Sennwald,
www.lanatherm.ch

Preis: Fr. 390.– pro Teilnehmer mit 1 Begleitperson, Mittagessen und Getränke sowie Material für Gartenofen inklusive



Zugerland:
Offene Mosaikwerkstatt

① Fr, 17.06.16, 9–16 Uhr
② Sa, 18.06.16, 9–16 Uhr

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

Programm: Peppen Sie Langweiliges auf, verpassen Sie Tischchen, Schalen, Spiegel, Vasen und Bilderrahmen einen Hauch von Orient. Mit verschiedenen Steinen, Naturmaterialien, Glas- oder Keramikstücken überziehen Sie Ihre mitgebrachten Objekte und lassen sie mit Ihren individuellen Motiven in neuem Look erstrahlen – es darf auch funkeln! Eine breite Auswahl an farbigen Mosaikteilchen sowie einige Gegenstände zum Überziehen stehen zur Verfügung.

Teilnehmer: 14 Personen ab 18 Jahren

Mitbringen: Hammer, Schachtel oder Kiste für den Transport der Objekte. Kleines Tischchen, Schalen, Vasen, Rahmen, Spiegel oder andere Objekte, die sich zum Bearbeiten innerhalb der angegebenen Kurszeit eignen.

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

Leitung: Gabriella V. Affolter, Leuzigen,
www.factory008.ch

Preis: Fr. 160.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material für Gestaltung der Mosaikobjekte inklusive

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur

Anmeldeschluss: 18. Mai 2016



www.facebook.com/naturena.erlebniselten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss werden 50% und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100% des Kurspreises in Rechnung gestellt.





ICE TEA



JETZT PROFITIEREN

AKTION VOM 30.5.-4.6.2016

40%

auf 6*1.5l
Lipton Ice Tea



LEMON FÜR CHF 7.⁷⁰
STATT CHF 12.⁹⁰

PEACH FÜR CHF 7.⁷⁰
STATT CHF 12.⁹⁰

GREEN FÜR CHF 8.⁶⁰
STATT CHF 14.^{40*}

*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



NEU

SPARKLING ICE TEA

Natürlich erfrischender Tee mit
leichter Kohlensäure. Nur in
grossen Verkaufsstellen erhältlich!

Mai, 2016

Ein Gedicht! Niedergaren: butterzartes Entrecôte mit hausgemachter Kräuterbutter

Fleisch so zart, es wird zum Gedicht! Ich freue mich immer, wenn ich ein Rezept mit unserem Natura Beef vom Hof verraten darf. Meine Familie mag das Fleisch mit hausgemachter Kräuterbutter aus frischen Gartenkräutern besonders gerne. Die Tiere verbringen 10 Monate mit ihrer Mutter im Freilaufstall sowie auf der Weide, und ernähren sich ausschliesslich natürlich von Muttermilch, Heu, Gras und Mais. Viel Bewegung gehört in dieser natürlichsten Haltung dazu und das macht dieses Fleisch so zart. Schalten Sie den Backofen auf 80 °C ein und stellen Sie eine ofenfeste Platte hinein. Würzen Sie 4 Entrecôte mit Salz und Pfeffer und braten Sie diese beidseitig an. Legen Sie das Fleisch auf die vorgewärmte Platte und lassen Sie es bei 80 °C 40 bis 45 Minuten niedergaren. In dieser Zeit fertigen Sie die Kräuterbutter. Verrühren Sie 100 Gramm weiche Butter mit fein gehackten Majoranblättchen, Basilikum, Thymian und Schnittlauch. Geben Sie etwas Salz und Pfeffer hinzu – fertig! Nach der Niedergarzeit richten Sie die Entrecôte auf erhitzten Tellern an und servieren sie mit zimmerwarmer Kräuterbutter.

«En Guete», wünscht Ihnen
Helen



Helen Schmid
Erlebnishof Wittnau (AG)

Volg

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

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



Volg



SUNSTAR

SWISS HOTELS
ECHT VIELSEITIG



Kinder bis 15 Jahre
GRATIS!

FAMILIEN SOMMERFERIEN BEI SUNSTAR

Klettern mit Kindern, Baden mit der ganzen Familie oder einfach eine Themenwanderung geniessen – erleben Sie herrliche Sommerferien in den Schweizer Alpen mit der ganzen Familie und profitieren Sie von den spannenden Familienpauschalen in AROSA, DAVOS, FLIMS, LENZERHEIDE, WENGEN und SAAS-FEE.

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Übernachtung für 2 Erwachsene und Kinder bis 15 Jahre in der gewählten Zimmerkategorie.
- Bei 2-3 Kindern auch im eigenen Zimmer kostenlos (nach Verfügbarkeit)
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Inklusive Halbpension für Erwachsene, Kindermenu je nach Hotel gegen Aufpreis
- Getränke aus der Minibar
- WLAN im gesamten Hotel
- Benützung von Hallenbad und Sauna
- SBB-Bahnticket für Erwachsene für Hin-/Rückreise ab CH-Wohnort (gültig ab 7 Übernachtungen)

DIE SUNSTAR FAMILIENPAUSCHALEN

Preise für 2 Erwachsene und bis zu 3 Kindern

Angebot 1: AROSA buchbar ab 3 Nächten	24.06. – 28.10.2016 Familienpreis / Nacht bereits ab CHF 276.–
Angebot 2: DAVOS buchbar ab 5 Nächten	28.05. – 09.10.2016 Familienpreis / Nacht bereits ab CHF 326.–
Angebot 3: FLIMS buchbar ab 1 Nacht	10.06. – 16.10.2016 Familienpreis / Nacht bereits ab CHF 246.–
Angebot 4: LENZERHEIDE buchbar ab 3 Nächten	04.06. – 15.10.2016 Familienpreis / Nacht bereits ab CHF 263.–
Angebot 5: WENGEN buchbar ab 5 Nächten	27.05. – 19.10.2016 Familienpreis / Nacht bereits ab CHF 256.–
Angebot 6: SAAS-FEE buchbar ab 5 Nächten	10.06. – 15.10.2016 Familienpreis / Nacht bereits ab CHF 357.–

**Sichern
Sie sich Ihren
Platz am
nordischen
Kochabend.**



Å und Ø der nordischen Küche

Die nordische Küche ist geprägt von der einzigartigen Natur: weite Gebirgslandschaften, glasklare Seen, Heiden mit wilden Beeren und reiches Wildleben in tiefen Wäldern. Lernen Sie in unserem Kochkurs rund um die nordische Küche, was es zur Sommersonnenwende um den 21. Juni – oder zu jedem

anderen gelungenen Anlass – Feines aus dem Norden gibt. Entdecken Sie Smørrebrød aus Dänemark, Köttbullar (Fleischbällchen) aus Schweden, eventuell Elchfleisch oder Graved Lax, was übersetzt «eingegrabener Lachs» bedeutet. Als süßes i-Tüpfchen gibt es verführerische Beerendesserts.

Nordisch kochen mit Profis:



PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

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



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

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



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

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



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

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

VORSCHAU

SOMMERBUFFET DER FERIENTRÄUME

Sonne, Meer und der verführerische Duft würziger Speisen: Rund um die Ägäis – und mittendrin – warten kulinarische Schätze darauf, entdeckt zu werden. Honig und Joghurt, Tomate und Aubergine, Fladenbrot und Gyros zaubern südliche Sonne und Stimmung auf Ihr Buffet. Machen Sie mehr aus Ihren Ferienerinnerungen und tauchen Sie in einen Abend türkisch-griechischer Genüsse ein.

22. JUNI IN AARAU

4. JULI IN GOSSAU

5. JULI IN OERLIKON

5. JULI IN WANGEN AN DER AARE

SIZILIEN, INSEL DER GENÜSSE

Sizilien war ein Schmelztiegel der Kulturen. Völker aus Norden und Süden haben Spuren hinterlassen. Das macht sich in der vielfältigen Küche Siziliens bemerkbar: viel frisches Gemüse, Olivenöl, Kräuter, Käse, Fisch, Meeresfrüchte, ausgewählte Fleischstücke. Zum Abschluss geniessen wir Feines aus dem «Gold Siziliens»: Zitrusfrüchte. Wer mediterrane Küche liebt, kommt hier auf seine Rechnung.

10. AUGUST IN AARAU

17. AUGUST IN GOSSAU

30. AUGUST IN OERLIKON

30. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

HERBSTSCHÄTZE

Herbstzeit ist Erntezeit. Ein wahrhaftiges Erntedankfest stellen wir mit den kulinarischen Schätzen zusammen, die im Spätsommer erntefrisch auf unseren Speiseplan kommen: Kürbis, Obst, Nüsse und mehr. Damit die Freude lange anhält, erhalten Sie Tipps, wie sie haltbar gemacht werden. Wer es reichhaltig und farbenfroh wie der Herbst liebt, darf sich auf diese kulinarischen Menüs freuen.

1. SEPTEMBER IN GOSSAU

7. SEPTEMBER IN AARAU

13. SEPTEMBER IN OERLIKON

13. SEPTEMBER IN WANGEN AN DER AARE

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

DER GESCHMACK VON KIWI-APFEL. DIE FLÜGEL VON RED BULL.



**NUR FÜR
KURZE ZEIT.**



DIE NEUE RED BULL SUMMER EDITION.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Liebe Worte cool gestylt



Nimm schönes Papier, Glitzerstift oder coole Aufkleber und mach aus einem Brief dein persönliches Kunstwerk! Deine Mühe zahlt sich garantiert aus, denn Mami, Papi, die Grosseltern, die beste Freundin oder der Schatz freuen sich sicher sehr darüber. Daneben wirken alle Nachrichten per SMS, WhatsApp und Co. blass und langweilig. Versuch es einfach.

Wetten, dein handgeschriebener Brief kommt zehnmal besser an als jede liebevollste Nachricht per WhatsApp? Zaubere mit Kugelschreiber & Co. tolle Botschaften.



do's



Nimm dir Zeit: Überdenke deine Worte, mach vielleicht zuerst einen Entwurf und dann schreib den Brief ins Reine.

Sorgfältig: Was du schreibst, bleibt und kann aufbewahrt werden.

Echt: Bleib du selbst. Sag, was dich bewegt oder dir wichtig ist.

Korrekt: Die Botschaft zählt! Aber bitte achte auf die Rechtschreibung.

Fantasievoll: Je ausgefallener das Styling, desto unvergesslicher der Brief. Wieso nicht ein ungewöhnliches «Briefpapier» verwenden, zum Beispiel einen Tortenboden?



don'ts

Schnell: Ein persönlicher Brief ist kein WhatsApp oder SMS. Nimm dir Zeit für deine Botschaft.

Misslungen: Hast du etwas falsch geschrieben oder unpassend ausgedrückt, beginne den Brief besser neu.

Unecht: Es muss keine grosse Literatur sein. Schreib, was von Herzen kommt.

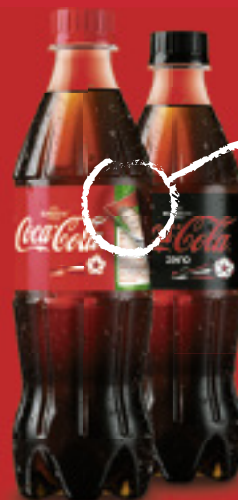
Langweilig: In der Kürze liegt die Würze, auch bei einem Brief an deine Liebsten. Teil mit, was du fühlst.



TASTE THE FEELING™

SAMMLE & TRIFF XHERDAN SHAQIRI

UND GEWINNE WEITERE TOLLE PREISE*

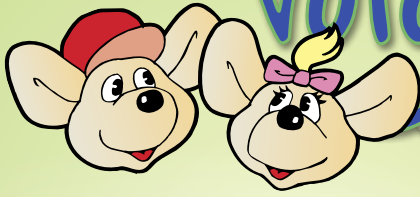


Sammle jetzt die
Sticker auf der
Etiketten-Innenseite.

*Je 1 Sticker auf der Etiketten-Innenseite der 500ml EURO 2016™ Promotionsflaschen von Coca-Cola und Coca-Cola zero. Teilnahmezeitraum 11.4.-10.7.2016. Kein Kaufzwang: gratis Sticker unter Tel. 0848-808000. Vollständige Teilnahmebedingungen: www.coke.ch/euro2016

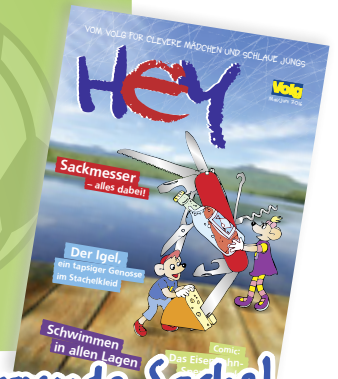
© 2016 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coke, Coca-Cola zero, the Contour Bottle, the dynamic ribbon and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company. The UEFA and EURO 2016 words, the UEFA EURO 2016 Logo and Mascot and the UEFA European Football Championship Trophy are protected by trademarks and/or copyright of UEFA. All rights reserved.

Freizeit



volgi & volgine

Es ist wieder so weit. Volg pfeift die Fussball-EM an! Ab sofort gibt's wieder den Spielplan und die passenden Holzfigürli für kecke Kicker.



Eine runde Sache! Das neue HEY ist da!

Die Werkzeugkiste im Hosensack: Mit einem Sackmesser hat man das Wichtigste immer dabei! Volgi & Volgine besuchen das «Swiss Knife Valley» und sehen in der Victorinox-Fabrik, was im praktischen Alleskönner drinsteckt. Diese und viele andere Geschichten – im nächsten HEY ab 9. Mai in eurem Volg.



Male den Spielern bunte Tenues – Nutze die Rückseite für eine zweite Mannschaft.



Alles, was du für deine Fussballmannschaft brauchst, erhältst du in deinem Volg-Laden. Bei jedem Einkauf kannst du dir gratis ein neues Holzfigürli aus unbehandeltem Holz aussuchen.

Mal dir deine eigene Fussballmannschaft

Bemale deine Mannschaft und einen Goalie mit farbigen Trikots. Wenn du magst, bemale auch die Rückseite und mach dir ganz einfach eine zweite Mannschaft. Denk daran, es braucht auch einen Schiedsrichter! Triff dich mit deinen Freunden zu einem spannenden Spielnachmittag. Legt den Spielplan aus, macht eure Spielregeln aus und platziert die Mannschaften sowie den Ball. Jetzt ist alles zum Anpfiff und für ein aufregendes Quartierturnier bereit. Viel Spass!



Aktuell und nur für kurze Zeit!

EM-ANPFIFF MIT VOLG



Hol dir den neuen Spielplan und tolle Fussball-Holzfigürli zum Anmalen in deinem Volg!

SAISONAL
ERHÄLTLICH



BIO
ALPENKRÄUTER
SIRUP



Angebaut von
Bergbauern;
von Hand geerntet

www.swissalpineherbs.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

INSTINKT
FÜR DEN BESTEN
KAFFEE!

100% NATURAL



www.lattesso.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Grillkäse ist ein besonderer Leckerbissen – ein echter Knaller über der heissen Glut.



Dip zu Grillkäse

Zutaten für 4 Portionen:

4 rote Peperoni halbieren, entkernen und mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Auf dem heissen Grill auf der Hautseite grillieren, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Haut abschälen. 2 Knoblauchzehen, 1 EL gehackter Peterli, 1 EL Kräuternessig und 1 TL Zucker mixen. 1 gehackte Zwiebel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 15–20 Min.

Käse bringt frischen Wind in die Grillsaison! Probieren Sie die Köstlichkeit zusammen mit einem leckeren Dip.

Feinschmecker und Vegetarier sind begeistert, alle anderen übrigens auch. Endlich brutzelt neben Gemüse, Geflügel und Fleisch vermehrt auch feiner Käse auf dem Grill und sorgt für eine herzhafte Abwechslung. Grillkäse kann direkt auf den heissen Rost gelegt werden. Er hat die Eigenschaft, dass er auch bei hohen Temperaturen nicht schmilzt, sondern in der Form bleibt. Ein echter

Kracher über der Glut ist der «Heisse Knaller» aus dem Volg-Laden: aussen würzig, innen zart und cremig. Umhüllt mit Speck oder mit frischem Gemüse auf einen Spieß gesteckt, ist der pikante Käse-Knaller eine gelungene Abwechslung auf jeder Grillparty. Mit einem erfrischenden Dip aus Peperoni pepen Sie den Grillkäse geschmacklich und farblich zusätzlich auf – einfach zum Dahinschmelzen.



Mit Gemüse am Spieß oder knusprig gebraten – Grillkäse begeistert nicht nur Vegetarier.



BUTTERFLY

Hauchdünn und so leicht und schön wie ein Schmetterling



Butterfly Frühlingsdosen gibt es neu in 4 verschiedenen Farben – nur für kurze Zeit.



Jetzt profitieren:
Hero Delicia in Aktion!



Das Gute teilen.

31%

vom 16.–21. Mai 2016

Das Gute
im Mai: Viele
Gründe für einen
Familienbrunch



hero.ch

Prolog: Spanisch Brötli Spezial



Zutaten für 9 Stück:

- 1 Blätterteig, rechteckig ausgerollt
- 80 g Tomatenpesto
- 80 g Haselnüsse, gemahlen
- 1 Eigelb
- 1 EL Halbrahm

Zubereitung:

1. Aus dem Blätterteig quadratische Stücke von ca. 9 cm Kantenlänge schneiden. Die Teigstücke auf Backpapier legen und nochmals kalt stellen.
2. Pesto und Haselnüsse verrühren. Die Masse dünn auf die Hälfte der Teigstücke streichen, allseitig einen Rand von 1 cm frei lassen. Bei den Deckeln mit einem scharfen Messer ein Kreuz einritzen. Rand der Böden mit Wasser benetzen, anschliessend mit dem Deckel bedecken. Rand leicht andrücken und 30 Min. kalt stellen.
3. Eigelb mit Rahm vermischen und Deckel damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 12 Minuten backen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. kalt stellen

Hungerrast: Iberlitzli

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini, längs in Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine, längs in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Schweinsschnitzel
- 4 Wraps
- 1 Bd. Pfefferminze, gehackt
- 100 g Naturjogurt

Zubereitung:

1. Zucchini- und Auberginenscheiben in eine Schüssel geben, mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, vermischen und einziehen lassen. Schnitzel ebenfalls würzen.
2. Gemüse und Schnitzel grillieren. Grilliertes Fleisch und Gemüse in grobe Streifen schneiden und auf die vier Wraps verteilen.
3. Pfefferminze und Jogurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je einen Löffel auf die Gemüse-Fleischstreifen geben.
4. Die Wraps einrollen und den unteren Teil in eine Serviette einwickeln.

Zubereitung: 35 Min.



Zeitfahren: Entrecôte Café de Paris

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Butter, weich
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bd. Kräuter gemischt, z. B. Peterli, Basilikum, Schnittlauch
- 4 Entrecôtes
- 4 Schlagrahm-Rosetten
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Knoblauch dazupressen und Zitronensaft, Salz und Pfeffer darunterühren. Kräuter fein schneiden und daruntermischen. Butter zu Rolle formen, in Haushaltfolie wickeln und bis zur Verwendung kalt stellen.
2. Entrecôtes auf dem Grill beidseitig scharf anbraten, zur Seite ziehen und etwas ruhen lassen. Ist der gewünschte Garpunkt erreicht, kurz abstehen lassen. Tranchieren, in eine feuerfeste, vorgewärmte Form geben.
3. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden. Je eine Schlagrahm-Rosette auf die Entrecôtes geben, dann die Kräuterbutterstücke auf die Rahmrosetten geben. Die Form nochmals kurz an die Wärme stellen, bis sich Butter und Rahm vermischen haben und über dem tranchierten Fleisch verschmelzen. Servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Biotta[®]

Der Schweizer Bio-Pionier

Mein Naturmoment



Mehr Natur geht in keine Flasche

Dr.Oetker



Kostbare Einmachschätze

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



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Königsetappe: Fitri

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 2,5 dl Wasser
- 500 g Weissmehl
- 20 g Reibkäse
- 1 TL Backpulver
- 200 g Gruyère, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 2 EL Erdnussöl
- 5 Salbeiblätter, in Streifen geschnitten

Zubereitung:

1. Eier mit Salz und dem Wasser verrühren. Weissmehl und Buchweizenmehl vermischen. Backpulver, die Flüssigkeit und den Reibkäse zum Mehl geben und alles gut kne-

ten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur eine Stunde ruhen lassen.

2. Aus dem Teig 20 Kugeln formen. In jede Kugel einen Gruyèrewürfel stecken und nochmals schön rund rollen.

3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kugeln rundum gut anbraten. Gebratene Kugeln im Ofen bei 80 °C warm halten. Im restlichen Öl der Pfanne die Salbeiblätter frittieren.

4. Zum Servieren die Fitri auf warmen Tellern zusammen mit dem Salbei anrichten.

Zubereitung: 25 Min. + 1 Std. ruhen lassen

Tipp: Mit grilliertem Lammierstück und Blattsalat servieren. Um den traditionellen Geschmack beizubehalten, kann auch Buchweizenmehl anstelle von Weissmehl verwendet werden.



Bergpreis: Grillierte Spargeln mit Raclettekäse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bd. Spargeln, grün
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zitrone, Saft
- Salz, Pfeffer
- Alu-Grillschale
- 200 g Raclettekäse, in Tranchen

Zubereitung:

1. Spargeln schälen, in die Grillschale geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Schale auf den Grill geben, die Spargeln immer wieder wenden, bis sie rundum gut grilliert, aber noch leicht knackig sind.

3. Raclettekäse darüber verteilen. Wenn der Käse geschmolzen ist, sofort servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Veloflick: Rädli vom Grill-Cervelas mit pikantem Kräutersenf

Zutaten für 20 Stk.:

- 2 Stumpencervelas
- 10 Pfefferkörner, schwarz
- 3 EL Senf, mittel oder scharf
- 1 EL Peterli, gehackt
- ½ TL Honig

Zubereitung:

1. Cervelas gut einschneiden und wie gewohnt grillieren.

2. Pfefferkörner in einem Mörser grob zerkleinern und mit den übrigen Zutaten vermischen. Ev. mit etwas Salz abschmecken.

3. Cervelas in Rädli schneiden und auf jedes einen Klecks Senfsauce geben. Mit Zahnstocher servieren.

Zubereitung: 15 Min.



Süsse Ruhepause: Gefüllte Crêpetaschen



Zutaten für 4 Personen:

- 1 P. Dr. Oetker Crêpe-Mischung
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Birne
- ½ Ananas
- 1 Pfirsich
- 300 g Ricotta
- 50 g Butter
- Küchenschnur
- Alu-Grillschale

Zubereitung:

1. Crêpes gemäss Packungsbeilage zubereiten.

2. Früchte in Scheiben schneiden, bei mittlerer Temperatur grillieren und grob schneiden. Mit Ricotta vermischen. Die Füllung in der Mitte der Crêpes verteilen und diese zu einem Bündel formen. Mit Küchenschnur zubinden.

3. Die Kugeln eine Minute in einer Grillschale auf den heissen Grillrost geben, bis sie schön angebräunt sind.

Zubereitung: 40 Min.



Discover more: surf.evian.com


evian.
Live young



Platte(n): Apero-Spiessli ...

Zubereitung:

- Holzspiessli vor dem Bestücken für 2-3 Std. im Wasser einlegen. Damit sie auf dem Grill nicht so schnell Feuer fangen.
- Hartes Gemüse oder festes Grillgut mit einem scharfen Messer mit einem kleinen Kreuzschnitt versehen, damit man es leichter aufstecken kann.
- Fleisch und Gemüse vor dem Aufstecken marinieren, damit die Stücke rundum besser einziehen können.
- Weiche Zutaten stets zwischen zwei festen Zutaten fixieren.
- Feingeschnittenes reduziert die Grillzeit. Bei grösseren Stücken sollte nach anfänglicher Hitze die Wärme reduziert werden.
- Es gilt, auf die Garzeiten der Spiess-Komponenten zu achten.

... mit Schwein, Kalb, Speck, Zwiebeln, Peperoni und Chipolata

... mit Dörrfrüchten, Käse und Rohschinken

... mit Schnitzel, Tomaten, Oliven und Knoblauch

... mit Käse, Auberginen, Champignons und Speck

... mit Poulet und Zucchettistreifen



Besenwagen: Grill-Quarksauce

Zutaten 4 Portionen:

- 30 g Speckwürfel
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 50 g Feta
- 100 g Magerquark
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Speckwürfel, Zwiebeln und Knoblauch ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne anbraten und etwas auskühlen lassen.
2. Feta mit einer Gabel gut zerdrücken und mit dem Quark mixen. Speck-Zwiebelmischung dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Grilliertem servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Toétché

Zutaten für ein Blech à 28 cm Ø:

- 375 g Mehl
- 1 TL Salz
- 25 g Butter
- 20 g Hefe
- 2,5 dl Milch
- 1 TL Öl
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 3 dl Sauerrahm
- Salz

Zubereitung:

1. Mehl, Salz vermischen, Butter und Hefe mit dem Mehl verreiben. Eine Mulde machen, Milch und Öl hineingeben und kneten, bis der Teig weich und glatt ist. Zugedeckt 1,5 Std. ruhen lassen.
2. Teig ausrollen und das ausgefettete Backblech damit auslegen. Nochmals etwas aufgehen lassen. Teig am Blechrand hochziehen, mit Eigelb bestreichen und den Boden mit einer Gabel einstechen.
3. Ei, Eigelb und die restliche Eistreiche verrühren. Mit dem Sauerrahm und einer Prise Salz vermischen. Auf dem vorbereiteten Teig verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15 Min. backen.

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





Herausgepickt

In solid rumantsch

Cun ina bandiera svizra a l'ur da la via. Spetgar. Lura vegnan ils autos. Mellens. Cotschens. Nairs. Plain reclamation e cun blers velos sin il tetg. Ina caravana enorma. Ils ins bitten ora chapitschas. Auters tagstags. Reclamation da bancas u da marcas da velos. Lura vegnan ils töfs. Ed i vegn adina pli hectic. Ils velos èn lura spert speravia.



Tour de Suisse

Il Tour de Suisse era passà davant nossa chasa via per cuntinuar sin il pass dal Umbrail. Jau era anc in mattet ed aveva persequità la cursa ed ils eroxs che pativan surtut durant las ascensiuns sin ils pass da muntogna. Ussa er'jau trumpà che ils stars sin ils velos eran uschia spert sperasvi. Gnanc in avev'jau encouschì cun quel tempo.

Qua era la situaziun avant pauc temp megliera: Il Giro d'Italia è passà si da Bormio sur il pass dal Umbrail e sur il pass dal Stelvio. Be mes'ura davent da chasa a Sta. Maria. Jau sun stà sisum il pass, la fin da matg, ed i naveva. Sco amez-enviern. Era questa giada èn passads ils stars dal mund da cursas da velo. Ma questa giada hani patì, e quai en urden. Pervia che la via è magari stipa sisum il pass. E pervia che las temperaturas fraidas han quasi marventà ils muscels dals ciclistas. Uschia hai jau questa giada pudì guardar bel patgific ils stars dal sport da velo. Co ch'els han dà tut per insumma arrivar sisum il pass amez la naiv.


David Spinnler

Wussten Sie, dass . . .

● ● ● in Bonaduz GR ein neuer Volg-Dorfladen eröffnet wurde?

Die Einwohner von Bonaduz dürfen sich seit 17. Februar 2016 über ihren neuen Volg-Laden mit umfassendem Sortiment und attraktiven Öffnungszeiten freuen. Viel Spass beim Ladenbesuch und beim Entdecken des Angebots.



● ● ● Fehler menschlich sind? Hildisrieden liegt selbstverständlich im Kanton Luzern.

Und wir freuen uns mit den Hildisriedener Einwohnern über die Eröffnung ihres neuen Volg-Ladens mit Postagentur und attraktiven Öffnungszeiten. Wir entschuldigen uns an dieser Stelle, dass sich in Heft 04/16 ein Druckfehler eingeschlichen hat.



● ● ● die Schwingerkönig-Sammelbilder in Volg-Läden erhältlich sind?

Auf Fussball-EM 2016 und Olympia 2016 folgt das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest 2016: vom 26. bis 28. August in Estavayer. Zu diesem dritten Grossereignis des Jahres gibt es Sammelbilder der teilnehmenden Schwinger, die im Volg erhältlich sind. Sichern Sie sich jetzt schon die begehrten Schwingerbilder – damit Sie bald zum «Bildertausch-König» werden und rechtzeitig Ihr Sammelalbum füllen.

Diese Volg-Geschichte . . .

● ● ● heisst «Volg als Heiratsvermittler»

Was man im Volg so alles erlebt, brauche ich gar nicht erst zu sagen. In sechs Jahren Sonntagsarbeit im Volg Tankstellenshop konnte ich mir die Stammkunden aus dem Dorf schnell einmal merken. Zu diesen gehörte auch ein treuer Besucher unserer Käsetheke. Irgendwann fragte ich ihn nach seinem Namen. Und der war einfach für mich zu merken – denn der Mann hiess wie mein Hahn. Auf diesen lustigen Kunden freute ich mich in der Folge ganz besonders. Bis er plötzlich nicht mehr erschien. Als er ein halbes Jahr lang später den Fuss wieder in meinen Volg setzte, staunte ich nicht schlecht: 10 kg weniger – und Witwer. Und ich befand mich in der Scheidung. Gesprächsstoff hatten wir fortan genug. Zuerst im Volg zwischen Brot- und Gemüseregalen. Danach im Ausgang. Und 15 Monate später vor dem Standesamt. Das Fazit meiner Geschichte: Was man im Volg so alles findet, brauche ich gar nicht erst zu sagen – ich habe da sogar meine grosse Liebe gefunden.



Karin Bircher

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gewinnspiel vom Volg

Der 1. bis 30. Preis, je ein RÖMERTOPF® «Swing» Starter-Set im Wert von je Fr. 78.90, geht an glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Chur, Näfels, Volketswil, Rain, Tamins, Niederglatt, Aedermannsdorf, Herbligen, Mühlau, Elm, Birrwil, Gais, Samstagern, Wynigen, Wigoltin- gen, Langendorf, Romanshorn, Rothenburg, Gampelen, Oberhasli, Wallisellen, Zofingen, Oberbipp, Uetikon, Reinach, Stansstad, Gunzwil, Root und Emmen- brücke mit gleich zwei Treffern. Je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.- gewinnen wei- tere fünf Personen. Und weitere zehn Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgut- schein à Fr. 20.- freuen.

Lösungswort 03/16: «Osterhasenschokolade»

**Auflösung des Kambly-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 02/16:
Antwort A, aus frischer Emmentaler Butter, Eiern und Mehl aus der Dorfmühle**

*Margrit Gubelmann aus Brütten,
die Gewinnerin des Hauptpreises,
bei der Preisübergabe mit Jérôme
Cuvit, Key Account Manager von
Kambly SA (l.) und Volg-
Produktmanagerin Gabi Fehr (r.).*



Gewinnen mit Kambly

Der 1. Preis, eine Woche Feri- en im Hotel Kemmeriboden Bad im Emmental im Wert von Fr. 4000.-, geht an Margrit Gubelmann aus Brütten. Über den 2. bis 9. Preis, je ein Wochenende im Hotel Kemmeriboden Bad im Emmental im Wert von Fr. 500.-, dürfen sich Willy Haas aus Zwillikon, Milena Bruschini aus Veltheim, Fredy Haeberli aus Günsberg, Margrit Keller aus Unterstammheim, Franz Herzog aus Bergdietikon, Irene Müller aus Dorf, Ingrid Erpen aus Agarn und Elsa Schibli aus Neerach freuen.

De grünen Duume



Das Angebot an Kräutersamen und Setzlin- gen ist vielfältig und hält für jeden Geschmack das Passende bereit. In der Regel werden zum Beispiel Dill, Basilikum oder Kresse nach den Eisheiligen Mitte Mai ausgesät. Wer nicht selbst aus Samen ziehen möchte, kann die Kräuter direkt im Gefäss kaufen und sie ins eigene Beet oder einen Topf umpflanzen. Kräuter benötigen genügend Licht, damit wichtige Aromastoffe ausgebildet werden. Kräuter gedeihen prächtig, sie sind an-

spruchslos und pflegeleicht. Nur Unkraut sollte regelmässig entfernt werden, damit es die aromatischen Schätze nicht überwuchert. Während zum Beispiel Basilikum oder Pe- tersilie einen humusreichen Boden bevorzugen, mögen es Thymian und Rosmarin eher sandig. Ein Kräutergarten benötigt normalerweise wenig Wasser, weil humusreiche Erde die Restfeuchtigkeit gut hält. Sandige Böden hingegen verlangen mehr Nässe, da das Wasser nicht ausreichend gespeichert wird.

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

Vorschau →

**Das nächste «Öise
Lade» 06/16 erscheint
am 26. Mai 2016**



Fussball-EM in Frankreich

Une baguette, un peu de fromage – et voilà: So genießt Frankreich. Im Land des guten Essens und der Liebe regiert 2016 auch König Fussball mit. Sehen Sie, wie die EM-Nation fiebert, feiert und sich verköstigt.



Grill und Wein

Wir sprechen über Grillgut und die jeweiligen passenden Weine – angefan- gen bei den Schweizern. Mit Tipps und Hinweisen: Wie sie gut bei Temperatur bleiben, beispielsweise.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



Roséfestival

Ausgewählte Rosés zum Frühlingsbeginn

Die Tage werden länger und wärmer, die Natur bringt wieder Farbe in den Alltag. Die Zeit, in der man auch gerne wieder draussen ist, mit der Familie oder in der geselligen Runde: Rosézeit. Höchste Zeit also, Ihren Lieblingsrosé in den Kühlschrank zu stellen. So oder so: Hier finden Sie bestimmt den passenden Rosé nach Ihrem Geschmack.



OEIL DE PERDRIX DU VALAIS AOC NID D'AMOUR

Dezente Aromen von roten Beeren und Blüten. Am Gaumen fruchtbetont, harmonisch integrierte Säure, mittelkräftiger Körper mit guter Struktur.



DÔLE BLANCHE DU VALAIS AOC FLEUR D'AMOUR

Am Gaumen besticht er durch Frische und seinem aromatischen, fruchtigen Geschmack. Harmonischer Körper mit viel Schmelz im Abgang.



ROSÉ PAYS D'OC IGP L'ESPRIT

Ein Bilderbuch-Rosé. Dezentere Duft nach roten Beeren. Im Gaumen spürt man die saftige Frucht. Gute Balance und eine Verspieltheit, die diesem Rosé viel Finesse und Frische verleiht.



ROSATO DI TOSCANA IGT

Feine Aromatik nach Himbeeren, Piemont-Kirschen, Vanille und Quitten. Weicher Auftakt, frischer Körper, aromatischer Abgang.



WHITE ZINFANDEL CASWELL

Aromatik pur! Noten von Litschi, Melonen und Walderdbeeren. Im Gaumen zeigt er sich süß und exotisch. Ein fröhlicher, lebhafter White Zinfandel mit vitaler Frische.