


öise lade

Themenheft Seite 33

Mehr zum
Thema

BROT

Zünftige Brote



Alles für ein feines
Buurezmorge

Fruchtig
Frisch!



Entdecken Sie das vollständige
Sortiment von ANDROS auf www.andros.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Editorial

«Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettler.» Am wissenschaftlichen Nutzen dieses Sprichworts scheiden sich die Geister der Ernährungsgelehrten. Ich persönlich mache genau das Gegenteil – und verzichte wochentags meistens auf ein Zmorge, umso mehr freue ich mich am Wochenende auf einen ausgiebigen Brunch mit frischem Brot.

Guete Zmorge Die Schweiz gehört weltweit zu den führenden Nationen, was Brotqualität und Sortenvielfalt anbelangt. Über 200 verschiedene Brotsorten sind das Resultat der kulturellen Vielfalt unseres Landes: zum Beispiel die vielen Kantonsbrote unserer Bäckerzunft. Oder die typisch regionalen Brotgerichte, die wir in dieser Ausgabe vorstellen. Einer der Gründe, warum wir von Volg so eng mit lokalen Bäckereien zusammenarbeiten.

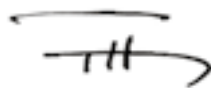
Mit Brot und ländlichen Bräuchen geht der Buurezmorge eng einher. Drei Bäuerinnen, erfahrene Organisatorinnen solcherart Anlässe, geben nützliche Tipps hinsichtlich Eierspeisen, Brotbacken, Käse – und verraten uns diese und jene Besonderheit aus ihren wohlbehüteten persönlichen Schatzkästchen.

Ich wünsche Ihnen – egal, ob morgendlicher Kaiser, König oder Bettler – en guete Zmorge.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



19
Dorfladen
«Frisch und fründlich»,
früh und pünktlich



Freizeit Teens
Clever
angepinnt
59

5 Küche aktuell
Währschaft und gluschtig
9 Kochschule
Kein falscher Hase!

13 Weinangebot des Monats

Schweizer Prominenz mit goldenem Antlitz

16 Aktueller Tipp
Vom Berg gereinigt und veredelt

19 Dorfladen
«Frisch und fründlich», früh und pünktlich

21 Hausmarke
Fruchtige Erfrischung

23 Aktueller Tipp
Allseits beliebte Schweizer

24 Typisch Schweiz –
Typisch Volg
Mit Augenmass und Handarbeit

27 Marke im Volg
Die leichte Alternative

28 In eigener Sache
Gehen Sie auf Lastwagen-Jagd!

30 In eigener Sache
Da, wo das Huhn vor dem Ei kommt

33 Mehr zum Thema
Zünftige Brote

41 Wettbewerb
Gewinnen Sie mit dem König der Käse

43 Feins vom Dorf
«Frische Beeren? Aus Elgg!»

44 Novissimo
Hol Dir dein helles Quöllfrisch

47 Freizeit Sportsponsoring
Mit Karte und Kompass

49 Freizeit Outdoor
Die Sonne ist immer dabei!

53 NATURENA Rezepte
Traumhaft: Chriesi-Tiramisu

55 Freizeit NATURENA
Die Volg Erlebnishöfe im August

57 Freizeit Kochkurs
Sizilianisch Kochen

59 Freizeit Teens
Clever angepinnt

61 Volg & Volgine
Jetzt wird gepaddelt!

63 Saison
Wassermelone –
rund und gesund



Küche aktuell
**Währschaft
und gluschtig**
5



In eigener Sache
**Da, wo das
Huhn vor dem
Ei kommt**
30



33 Das Themenheft
mehr zum
thema
Brot

LIEBE SCHWEIZ, WIR FEIERN DICH.



**JETZT
AKTUELL**

1. AUGUST
WEGGLI



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK.



Küche aktuell



TIPP

Dieser fruchtige Rosé überzeugt mit seiner Feinheit und dem vollen Körper. Aromareich und lebendig am Gaumen passt der **Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour** ausgezeichnet zu kaltem Fleisch.

Karin Keller, Bachs ZH

«Feine Eierspezialitäten», meint Karin Keller, «gelingen am besten mit frischen Eiern vom Hof.» Beim Buurezmorge auf ihrem Hof in Bachs werden Eier auf Wunsch der Gäste à la minute zubereitet – Rührei, 3-Minuten-Ei oder auch ein herzhaftes Omelette.

Ein herzhafter Zmorge mit der Familie gehört zu einem gemütlichen Start in den Sonntag einfach dazu. Ob im Garten unter schattigen Bäumen oder drinnen, verwöhnen Sie Ihre Lieben wieder einmal mit einem üppigen Buurezmorge. Damit auch dem Gastgeber Zeit bleibt, den Brunch ausgiebig zu geniessen, lassen sich viele gluschtige Spezialitäten einfach und schnell vorbereiten. Auf einem sorgfältig dekorierten Tisch oder Buffet angerichtet, sind Ihre Köstlichkeiten nicht nur eine Augenweide, sondern auch ein Gaumenschmaus.

Landrauchschinken-Rosetten

Saftiger Schinken ist ein Klassiker und gehört auf ein Frühstücksbuffet. Frisch aufgeschnitten schmeckt er einfach am besten.



Währschaft und gluschtig

Ein feiner Buurezmorge lässt manches Herz höher schlagen. Ein zünftiger Brunch ist ein genussvoller Spass für Jung und Alt.

Bauernomeletten

Was war zuerst, das Huhn oder das Ei? Diskutieren Sie diese und weitere spannende Fragen rund um das Ei bei einem herzhaften Bauernomelette.



Küche aktuell



TIPP

Der **Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige** ist ein frischer und ausgewogener Weisswein mit dezentem Bouquet von exotischen Früchten und Kernobst. Ein idealer Begleiter zu leichten Rezepten und Fisch.

Lachsmousse
Mit zartem Dill abgeschmeckt, ist eine feine Lachsmousse eine wahre Köstlichkeit und peppt jedes Brunchbuffet auf.

Schmalz mit Gruben

Der klassische Schweineschmalz ist ein wenig in Vergessenheit geraten, ist aber nach wie vor eine würzige Delikatesse. Schmalz finden Sie bei Ihrem Metzger.

Blueberry-Muffins

Frische Beeren sind eine himmlische und vielfältig verwendbare Köstlichkeit. Bei kleinen, feinen Blueberry-Muffins greifen alle gerne zu.

Melanie Ramser, Oberbalm BE

Auf verschiedene Brotsorten legt Melanie Ramser besonderen Wert. Alle Zutaten für ihren Sonntagsbrunch stammen vom eigenen Hof. Nicht nur das Fleisch für die Hauspezialität Hackfleischbällchen, sondern auch das Getreide für die selbst gebackenen Brote wird auf den eigenen Feldern angebaut und in der nahen Mühle gemahlen.

SWISS TAVOLATA

Die porträtierten Landfrauen Karin Keller, Melanie Ramser und Regula Fäh sind Gastgeberinnen bei SWISS TAVOLATA und bieten auf Ihren Höfen in einmaliger Atmosphäre regelmässig Buure-Brunches an. Mehr Informationen finden Sie unter: www.swisstavolata.ch/

Zopf-Knöpfli

Aussen knusprig und innen luftig muss der perfekte Sonntagszopf sein. Der Hefeteig braucht nach der Zubereitung Zeit und Ruhe, um richtig aufzugehen. Ob für Zopf oder Zopf-Knöpfli – ist der Teig bereit, geht's erst ums Flechten und dann ums Backen.





Frischkäse-Kugeln
Eine Käsespezialität der mediterranen Art sind die feinen Frischkäse-Kugeln. Sie zaubern Feriengefühle auf das heimische Zmorgebuffet.

TIPP

Ein frischer Auftakt, Aromen nach Zitrusfrüchten und würzige Noten wie zarter Muskat zeichnen den **Goldbeere Riesling-Silvaner** aus. Passt ausgezeichnet zu Süsswasserfisch, Chnoblilbrot oder als Aperitif.



Regula Fäh, Homburg, TG

«Lokale Käsespezialitäten liegen mir am Herzen», meint Regula Fäh. «Gerade in unserer Region wird viel Milchwirtschaft betrieben und aromatischer Käse hergestellt, deshalb kommen bei meinem Buurezmorge ausschliesslich regionale Käsesorten auf den Tisch.»



ÖISE LADE TIPP

Mehr zum Thema Brot finden Sie in diesem Heft ab Seite 33.

Vom Korn zum Brot

Goldgelb leuchten im Sommer die Weizenfelder. Sie sind nicht zu übersehen. Ein Grossteil der landwirtschaftlichen Anbaufläche wird für die Produktion von Brotgetreide genutzt. Dabei legen Bauern grossen Wert auf eine umweltschonende und nachhaltige Produktion. Denn ohne gutes Getreide kann kein gutes Brot gebacken werden. Über 200 Brotsorten werden in der Schweiz täglich frisch gebacken. Die Vielzahl der regionalen Rezepte widerspiegeln einzigartig die kulturelle Vielfalt unseres Landes. Ob aus dunklem oder hellem Mehl, fein oder grob gemahlen – ein herzhaftes Brot oder ein knuspriges Gipfeli gehören zu einem währschaftlichen Sonntagsbrunch einfach dazu.



Volg-Kochkurs im August:

Sizilianische Köstlichkeiten

Wie Sie mit mediterranen Zutaten aussergewöhnliche Menüs zaubern, erfahren Sie bei uns im Kurs.
Alle Infos finden Sie auf Seite 57.

Bauern-Rösti

Von den Anden bis auf unsere Teller – die einst exotische Knolle ist heute ein allseits beliebtes und vielfältig verwendetes Schweizer Gemüse.



Unser bestes Stück Natur.

Jedes

Bisschen ein Stück Heimat.



www.agrinatura.ch



Salami Milano

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Cervelas

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



Schweins-Nierstück

Ein Leckerbissen für Fleischliebhaber. Ideal für den grossen Hunger.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

**TIPP**

Leuchtend rubinrot und mit intensivem Duft von frischen Waldbeeren ist der **Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore** ein voller und ausgewogener Wein. Ausgezeichnet zu einem Sonntagsbraten, Pilzgerichten oder hartem Käse.



Karin Keller zeigt ihre Tipps und Tricks für einen feinen Hackbraten.



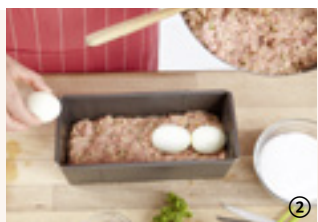
Die gekochten Eier, in die Fleischmasse gelegt, verleihen dem Hackbraten einen besonderen Geschmack und ein optisches Extra.

Kein falscher Hase!

Für den Hackbraten kennt der Volksmund je nach Region nicht nur unterschiedliche Begriffe, wie zum Beispiel «der falsche Hase», sondern auch ganz unterschiedliche Rezepte. Bei einem köstlichen Buurezmorge darf man beherzt zulangen. Ein saftiger Hackbraten ist bei Gross und Klein ein beliebter Gaumenschmaus und eine schmackhafte Ergänzung auf Ihrem Buffet.

SCHRITT für SCHRITT Kalter Hackbraten

1 Brot klein schneiden, mit Milch übergiessen und zerdrücken. Zwiebeln und Peterli in Butter kurz andämpfen. Mit restlichem Ei und Brotmasse zum Fleisch geben, würzen und vermischen.



2 3 Eier 7 Minuten kochen, im kalten Wasser abkühlen und sorgfältig schälen. Die Hälfte der Fleischmasse in die Form geben, Eier längs darauflegen und mit restlichem Hackfleisch bedecken.



3 Die Masse gut in die Form drücken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Cakeform einfetten. Form in Ofen schieben und 45–50 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



Unser bestes Stück Natur.



Alle Zutaten für einen gelungenen Hackbraten finden Sie in Ihrem Volg.



Schweizer Joghurt geniessen, Punkte sammeln und profitieren

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

Prämienübersicht, Sammelbogen und Infos erhalten Sie unter 031 359 57 28 oder www.swissmilk.ch

Aktionsdauer: von Ende Juni bis Ende September 2016



swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Kochschule



Machen Sie Ihren **Brunch** zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Der Tisch ist gedeckt!

Nicht nur gluschtige Spezialitäten machen einen typischen Buurezmenge aus. Sondern auch das Ambiente. Verleihen Sie Ihrem Buurebrunch eine rustikale Atmosphäre. Dekorieren Sie Ihren Zmorgestisch mit schönem Geschirr, farbenfroh oder mit zarten Blumenmotiven. Arrangieren Sie einen frischen Blumenstraus und richten Sie einen reich gefüllten Brotkorb appetitlich her – ein liebevoll gedeckter Tisch verzückt Ihre Gäste und entlockt so manchem ein anerkennendes Lob. Nicht nur das Menü, sondern auch ein stilvoller Rahmen macht eine gelungene Tafel aus und Lust auf mehr.

Beeren-Müesli

Ob frisch aus dem Garten oder mit einem knusprigen Müesli serviert: Frische Beeren sind das Glück des Sommers und runden jedes reichhaltig gedeckte Frühstücksbuffet ab. Ein purer Genuss!



Feine Leckerbissen für aussergewöhnliche Fussballmomente

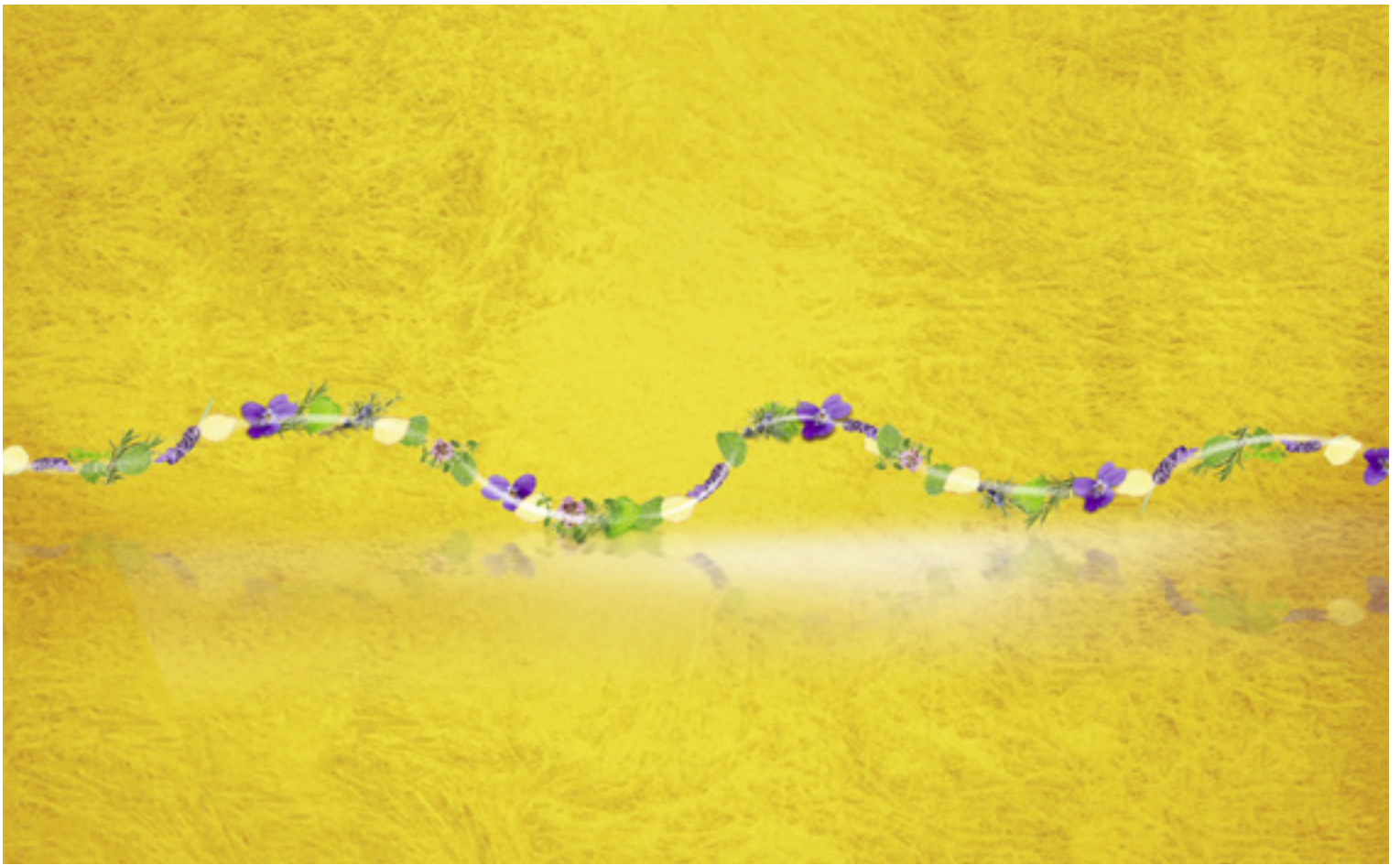


Für feurige Fans gibt's auch passendes Brot und Brötchen.

**Hopp
Schwiiz!**
France



Gutes für den Grill
– saftig-zarte
EM-Spezialitäten



SO FEIN
und frisch: *Ihr*
»» MITTAGSTISCH! ««

hilcona
FÜR BESSERES.

GLEICH
PROBIEREN!

JETZT IN DREI
SORTEN IN
IHREM VOLG.*

hilcona
Spaghetti Pollo Ligure
100% Italienisch
Küchenhilfen: Landfresser, Corniche & Mischsalz
siehe die 2. Seite, Artikel 01 2014, 01 2014 & 01 2014

Fettlos & proteinreich:
• 100% Fleisch
• 100% Gemüse
• 100% Obst
• 100% Getreide

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Weinangebot des Monats

Ein eleganter Wein
und ein löchriger Käse –
berühmte Schweizer
verführen Geniesser.

Schweizer Prominenz mit goldenem Antlitz

Die goldgelbe Farbe mit den grünen Reflexen des Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige erinnert an einen Rebberg im Herbst. Ein harmonisch eleganter Wein, der den vielseitigen Charakter seiner Heimat, der Romandie, widerspiegelt. Die facettenreiche Landschaft ist geprägt von sanften Hügeln, grossen Seen und schroffen Gebirgszügen. So ungestüm das Terrain auch ist, das milde und sonnige Klima bietet optimale Voraussetzungen für unterschiedliche Rebsorten. Zahlreiche Rebberge sind an den unteren Berghängen angelegt. Diese terrassierten Weinberge gehören teilweise zum UNESCO-Welterbe und sind weltberühmt. Der Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige wird aus den Rebsorten Chasselas, Chardonnay und Riesling-Silvaner gekeltert. Die verschiedenen Grundweine sind sorgfältig aufeinander abgestimmt und verleihen diesem Wein ein dezentes Bouquet von exotischen Früchten und Kernobst und machen ihn zu einem idealen Begleiter eines würzigen Käses.

Freudentränen als Markenzeichen



Wie die Westschweizer Weinbaugebiete ist auch der Kaltbach Emmentaler AOP weit über die Landesgrenze hinaus berühmt. Neben den Löchern ist die schwarze Rinde, entstanden durch den besonderen Reifeprozess in der Sandsteinhöhle von Kaltbach, sein typisches Markenzeichen. In der mineralhaltigen Höhlenluft reift dieser besonders schmackhafte Emmentaler während rund neun Monaten zu einem erstklassigen Käse heran. Beim Reife-

prozess entsteht nicht nur die dunkle Patina der Rinde, sondern es bilden sich auch weisse Kristalle und Wassertropfen, die sogenannten «Freudentränen». Wie der Goldbeere G Cuvée wird auch der Kaltbach Emmentaler AOP mit grosser Sorgfalt hergestellt. Sein würziger Geschmack und seine feine Struktur machen ihn zu einem prominenten Partner für einen leichten Schweizer Weisswein.

**Wein
des Monats**
Goldbeere G Cuvée
de Blancs Prestige
2014, Schweiz
75 cl, statt Fr. 12.90
Fr. 9.90

**Goldbeere G Cuvée
de Blancs Prestige,
2014, Schweiz**

Charakter Ein fruchtiger, ausgewogener und frischer Weisswein. Dezentes Bouquet nach exotischen Früchten und Kernobst. Weiche und harmonische Struktur.

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

Passt zu hellem Fleisch, Fisch, Gemüsegerichten oder als Aperitif

Punkte 16.75*

**Käse
des Monats**
Emmentaler Kaltbach
100 g, statt Fr. 3.20
Fr. 2.70

Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. Juli 2016, solange Vorrat.

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

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





Perfekte Begleiter zum Grillfest!



Weissweine

Leicht und süffig, mit schöner Frucht:

- LA CÔTE LA LUMIÈRE
- ALVES VIEIRA BRANCO



Roséweine

Wunderbar duftend und aromatisch:

- DÔLE BLANCHE DU VALAIS
- ROSE PAYS D'OC



Rotweine

Harmonie pur, grosses Genusserlebnis:

- G CUVÉE PRESTIGE
- ZWEIFELT LENZ MOSER
- BIMBADGEN SHIRAZ CABERNET MERLOT



Endlich Sommer! Endlich ist sie da, die Zeit für fröhliche Garten- und Grillpartys unter freiem Himmel, mit Freunden oder mit der Familie. Für diese schönen Stunden haben wir für Sie die passenden Weine zusammengestellt. Diese ausgewählten und preiswerten Begleiter zum Grillplausch werden Sie und Ihre Freunde überzeugen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





Weinangebot des Monats

Ein sagenumwobener Wein



75 cl, statt Fr. 10.50
Fr. 8.50

Goldbeere Riesling-Silvaner, 2015, Schweiz

Charakter Blasse, gelbe Farbe mit grünen Reflexen. Feine Aromen nach Zitrusfrüchten und Äpfeln. Ein verspielter und fruchtbetonter Wein. Weich und elegant im Abgang.

Trinken Jetzt geniessen, bis 3 Jahre, bei 8-10 °C

Passt zu Süsswasserfisch, Gemüseterrine, Chnoblöbrot oder als Aperitif

Punkte 17* (2014)



75 cl, statt Fr. 11.95
Fr. 8.95
-25%

Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, 2015, Schweiz

Charakter Lebendig und mit frischen Aromen ist dieser aus der noblen Pinot Noir Traube gekelterte Rosé. In der Nase fruchtig und feurig am Gaumen.

Trinken Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8-10 °C

Passt zu Kalbfleisch und kaltem Fleisch, gegrilltem Poulet und leichten Sommergerichten

Punkte 16.75*



75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.90

Dôle AOC Valais Nuit d'Amour, 2015, Schweiz

Charakter Ein rubinroter Wein mit fruchtig-frischen Aromen von schwarzen Kirschen und Brombeeren.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 13-15 °C

Passt zu Fleischpasteten, Trockenfleisch, Rindfleisch, Lamm und Käseplatten

Punkte 17 (2014)



Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour, 2014, Schweiz

Charakter Mit Aromen von frischen Früchten und Himbeeren. Ein anmutiger Roséwein. Besticht durch seinen frischen und fruchtigen Geschmack.

Trinken Jung trinken, bei 8-10 °C

Passt zu weissem Fleisch, Spargeln, pikanten und exotischen Gerichten

Punkte 17*

75 cl, statt Fr. 11.20
Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 11.50
Fr. 9.50

Goldbeere Pinot Noir, 2014/15, Schweiz

Charakter Ein rubinroter Wein mit Aromen von reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezenter Holznote. Leicht süsslicher Auftakt. Weich und fruchtbetont im Abgang.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 14-16 °C

Passt zu dunklem Fleisch, Hartkäse

Punkte 16.75* (2014)



75 cl, statt Fr. 14.90
Fr. 11.90

Goldbeere G Cuvée Prestige, 2014, Schweiz

Charakter Nach roten und schwarzen Beeren, Kirschen und Vanille duftend. Ein rubinroter Wein mit lang anhaltendem Abgang.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 14-16 °C

Passt zu Geflügel, Braten und Kartoffelgerichten

Punkte 16.5 (2014)



75 cl, statt Fr. 13.95
Fr. 11.60

Merlot Ticino DOC, Selezione d'Autore, 2014, Schweiz

Charakter Intensiver Duft von frischen Waldbeeren und mit leichten, feinen Gewürznoten. Ein leuchtender, rubinroter Wein. Warm und gehaltvoll im Abgang.

Trinken Jung trinken, bis 4 Jahre, bei 16-18 °C

Passt zu Sonntagsbraten, Pilzgerichten mit Polenta, Kaninchenragout und Hartkäse

Punkte 16.75*

Wein-Service

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 kostenlose Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne. Download unter:

www.wein.volg.ch



Meine Bestellung

- ___ Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE G CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 59.40
- ___ Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING-SILVANER, 75 cl, statt Fr. 63.- nur Fr. 51.-
- ___ Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS FLEUR D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 67.20 nur Fr. 51.-
- ___ Anzahl 6er-Karton OEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 71.70 nur Fr. 53.70
- ___ Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 75.- nur Fr. 59.40
- ___ Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR, 75 cl, statt Fr. 69.- nur Fr. 57.-
- ___ Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE G CUVÉE PRESTIGE, 75 cl, statt Fr. 89.40 nur Fr. 71.40
- ___ Anzahl 6er-Karton MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE, 75 cl, statt Fr. 83.70 nur Fr. 69.60

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 4. bis 30. Juli 2016, solange Vorrat.





Das Elmer Citro ist so bekannt wie das Martinsloch über Elm. Durch das Loch im Fels scheint zwei Mal pro Jahr die Sonne auf den Elmer Kirchturm.

Vom Berg gereinigt und veredelt

Bergfrisches Zitronenaroma und alpine Mineralien: Das Elmer Citro ist ein grosser Fels in der Schweizer Getränkelandchaft. Der Durstlöcher wird bald 90 Jahre alt, aber erfrischt und belebt wie eh und je!

GESUCHT



ELMER-GIRL

Die jährliche Elmer Girl-Wahl, bei der 1965 mehr als 1,1 Mio. Stimmzettel eingegangen sind, war ein Marketingknüller in den 1960er Jahren.

Elm, bekannt auch als Heimat der Ski-Legende Vreni Schneider, schreibt nicht nur auf, sondern auch im Berg Erfolgsgeschichte. Aus den Tiefen der Elmer Berge sprudelt gesundes, von unterschiedlichen Gesteinsschichten mit Mineralstoffen angereichertes Quellwasser. Schon 1892 wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass das hiesige Wasser Mineralien wie Kalzium und Magnesium enthält. Eine Sünde wär's, dieses Naturgeschenk nicht zu nutzen!

Der Brunnen in Elm am Ende des Elmer Citro Quellenwegs wird täglich mit Elmer Citro-Flaschen gefüllt.



Streng geheime Rezeptur

Abgefüllt wird das traditionelle Elmer Citro von der heutigen Ramseier Suisse AG in Elm. Die Firma hütet auch die geheime Zauberformel, nach der seit Anbeginn die natürliche Öl-Essenz der Zitronenschale dem Mineralwasser beigemischt wird. Auch dem Verzicht auf Konservierungsmittel und andere künstliche Zusätze verdankt das Elmer Citro seinen bergfrischen Zitronengeschmack.

Elmer Citro ist Kult

Nicht nur der Geschmack, auch die Marke ist ein Erfolg. Unvergessen bleiben die jährlichen Elmer Girls-Wahlen in den 1960er-Jahren. Die ganze Schweizer Bevölkerung wurde aufgerufen, eines von sechs Schweizer Mädchen, die von der Wahlurne strahlten, zur Citro-Königin zu küren. Bei den Elmer Girls-Wahlen wurden mehr Urnengänge gezählt als bei eidgenössischen Volkswahlen. Ein Marketingknüller sondergleichen, der während acht Jahren so manchem Elmer Girl zu nachhaltigem Erfolg verholfen hat.

Auch heute präsentiert sich Elmer Citro auf typisch unkonventionelle Art und Weise: Bestaunen Sie die Elmer-Quellen bei einer wunderschönen Rundwanderung auf dem Elmer Citro-Quellenweg. Als Highlight wartet am Ende des Wegs in Elm ein Brunnen auf Sie mit erfrischenden, gekühlten Elmer Citro-Flaschen zum Geniessen!



Gekühlt vom Bergwasser erfrischen die Elmer Citros aus dem Brunnen durstige Wanderer.

Auf jeder Elmer Citro Flasche drauf: Das Martinsloch und der Glarner Schutzpatron Fridolin.



Überzeugen Sie sich – wie Dominique – von der Wirkung von LC¹



Täglich ein LC¹ und es
wirkt wirklich!
Dominique Gisin
Olympiasiegerin 2014

⊕ infos → www.lc1.ch



Es ist noch früh am Morgen im 2500-Seelen-Dorf Märstetten, als ein LKW auf den Hinterhof des örtlichen Volg-Ladens zusteuert.

Der Alltag eines Volg Frischprodukte-Chauffeurs

Pünktlich, wie angekündigt. Obwohl das bereits der siebte Volg-Laden ist, den Martin Wolf heute mit Frisch- und Kühlprodukten beliefert. Nur wenn früh angeliefert wird, steht pünktlich zur Ladenöffnung frische Ware für die Kundschaft bereit. Während Martin Wolf die neuen, extra-leisen «Flüsterrollis», wie er sie nennt, auf die Warenrampe verlädt und Leergut auf den LKW hievt, erzählt er von sich: «Seit zwei Jahren beliefere ich Volg-Läden mit Frischprodukten. Das trifft sich gut, weil ich frühmorgens lieber fahre als tagsüber.» Nach 20 Minuten ist er mit dem Ab- und Aufladen fertig. Das Ladenpersonal treffe er eigentlich nie: «Wenn's hier in Märstetten losgeht, bin ich schon in Feldis.»

LKW-Chauffeur Martin Wolf beliefert den Volg Märstetten mit Frisch- und Kühlprodukten: die siebte Etappe von insgesamt vierzehn seiner heutigen Route.



Volg-Ladenleiterin Caroline Meili kontrolliert die tägliche Lieferung und macht sich gleich danach mit drei Arbeitskolleginnen ans Einräumen der Ware.

«Frisch und fründlich»

früh und pünktlich

Täglich frische Waren sind für Volg-Läden eine Selbstverständlichkeit. Dahinter steckt durchdachte Logistik und Distribution. Und die ausgefeilte Routine von Chauffeuren wie Martin Wolf.

Frühmorgens kommt das Ladenpersonal

Los geht's im Dorfladen von Märstetten um 06.30 Uhr. Volg-Ladenleiterin Caroline Meili betritt ihn als Erste, gefolgt von drei Verkäuferinnen. Unverzüglich machen sie sich ans Kontrollieren und Einräumen der morgendlichen Lieferung: frisches Gemüse, Eier, Fleisch, Molkereiprodukte und Kühlprodukte wie Aufbackbrot oder Sandwiches für die täglich rund 380 Kunden. Beinahe genauso früh betritt auch schon erste Kundschaft den Laden. Yvonne Müller, Bäuerin und Hausfrau, steht oft als Erste vor der Tür: «Dann öffnen sie meinerwegen ein wenig früher.» Für sie stimmt das Volg-Motto «frisch und fründlich» auf der ganzen Linie: Sie findet hier alles, was sie braucht, auch täglich Frischwaren. «Und ich werde stets freundlich mit Namen begrüsst.»



«Früh-Stammkundin» Yvonne Müller freut sich täglich sowohl auf die frische Ware in den Regalen als auch auf den freundlichen Empfang durch das Ladenpersonal.

Sais

Hergestellt in der



Schweiz

15% RABATT*

für perfektes Braten, Backen und Frittieren!

VOM 18.07. bis 23.07.2016



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Fruchtige Erfrischung

Ein Granita aus dem Volg Ice Tea mit Zitronenaroma ist eine süsse Abkühlung im heissen Sommer.

O b mit viel Eis an heissen Sommertagen, als geschmackvoller Trank zu Speisen aller Art oder als Grundlage für Longdrinks an Geburtstagspartys: Der Volg Ice Tea bringt's!

Kalt, kälter, Granita

Ein eisgekühlter Volg Ice Tea mit Zitronenaroma ist ein super Durstgegner, wenn der Körper nach Erfrischung ruft. Es geht aber noch kälter: Wenn in der heissen Jahreszeit mal wieder die Sonne vom Firmament brennt, schaffen Sie sich extra-kalte Abhilfe mit einem feinen Granita aus Volg Ice Tea! Die eiskalte Süßspeise Granita aus dem heissen Sizilien hat längst auch den Norden erreicht. Sie wird traditionell mit Gebäck und zum Beispiel auch als erfrischendes Frühstück an heissen Sommertagen serviert.

Im Sommer schreit der Körper nach Abkühlung. Der Volg Ice Tea mit Zitronen- oder Pfirsicharoma leistet Soforthilfe. Als Getränk – oder zu Hause als Granita.

Granita aus Volg Ice Tea

Zutaten für 6 Portionen

1 Zitrone heiss waschen und abtrocknen. Zesten von der Schale abziehen und für Garnitur beiseite legen. Zitrone auspressen und den Saft mit 6 dl Volg Ice Tea mit Zitronenaroma und 80 g Puderzucker verrühren. In flaches, weites Gefäss giesen, mit Folie abdecken und im Tiefkühler mind. 4 Std. gefrieren lassen. 6 Gläser für einige Minuten in den Tiefkühler stellen. Mit einem Löffel Eisscherben von der Granita abschaben und in die Gläser verteilen. Mit Zesten und Pfefferminze garnieren.

Zubereitung: 10 Min. + 4 Std. gefrieren lassen

Für den kleinen und den grossen Durst, ob im Winter oder im Sommer – der Volg Ice Tea mit Zitronen- oder Pfirsicharoma erfrischt.

0,5 l
Fr. 0.85

1,5 l
Fr. 1.50

1,5 l
Fr. 1.50



Jetzt mit Schweizer Käse tolle Wander-Prämien sichern!



Senden Sie uns Ihre Kaufbelege* von Schweizer Käse und Sie erhalten Ihre gewünschte Prämie zum Vorzugspreis. Weitere Infos finden Sie auf: www.schweizerkaese.ch



Rucksack
je 10 Belege*
+ CHF 45.–
Menge/Stk.



Necessaire
je 5 Belege*
+ CHF 9.90
Menge/Stk.



Microfaser-Sporttuch
je 3 Belege*
+ CHF 7.90
Menge/Stk.



**Lunchbag
«I ♥ Cheese»**
je 3 Belege*
+ CHF 4.90
Menge/Stk.



**Schweizer-
Käse-Messer**
je 5 Belege*
+ CHF 20.–
Menge/Stk.



**Komplettes
Prämien-Set**
je 15 Belege*
+ CHF 67.–
Menge/Stk.

Talon bitte ausfüllen und zusammen mit den Kaufbelegen von Schweizer Käse einsenden an:

Schweizer Käse, Postfach, 3001 Bern

Alle Preise inkl. MwSt., Angebote gelten solange Vorrat. Bezahlung gegen Rechnung.

* Strichcode auf Verpackung oder Kassenbon, Preis und Kaufmenge/-gewicht nicht relevant

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Ja, bitte informieren Sie mich über Wettbewerbe und Promotionen von Schweizer Käse.

VOLG-KW26-D



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse.
www.schweizerkaese.ch





Ob als vollwertige Mahlzeit oder als feine Beilage – mit Bschüssig Teigwaren zaubern Sie immer eine feine Mahlzeit auf den Tisch.

Allseits beliebte Schweizer

Fr. 3.80
500 g



Mehr als eine Beilage – zum Beispiel Bschüssig Urschweizer Äpler Magronen

Es wird oft geglaubt, dass mit dem Bau des Gotthard Eisenbahntunnels und den italienischen Gastarbeitern die Teigwaren in die Schweiz kamen. Sicher aber ist, dass schon fast 40 Jahre zuvor, nämlich 1838 in Luzern, die erste Schweizer Teigwarenfabrik entstand. Die darauf folgenden Jahre bis 1860 gelten als die Gründerzeit der Schweizer Teigwaren-Industrie und um 1920 existierten in der Schweiz gar 78 Produktionsstätten. Teigwaren sind schnell zubereitet und ein wichtiger Lieferant von Kohlenhydraten. Dank ihrer Beliebtheit ist die Schweiz auch heute noch hinter Italien an der Spitze des weltweiten Teigwarenkonsums.

Teigwarentradition mit Biss

Seit 140 Jahren ist Bschüssig der Inbegriff der Schweizer Teigwarenproduktion. Was

damals in Winterthur begann, wird heute in Frauenfeld fortgesetzt – nach traditionellen Rezepten und in beständig hoher Qualität. Dabei werden erstklassige Rohstoffe wie reiner Hartweizengriess, frisches Wasser und Eier aus Schweizer Freilandhaltung verarbeitet. Mit Matthias Sempach als Partner fördert Bschüssig seit 2013 den aufstrebenden Schwingsport wie auch die Jungschwinger. In der ganzen Schweiz werden verschiedene Sportanlässe von Bschüssig als Energielieferant unterstützt. Bschüssig Teigwaren gibt's in Ihrem Volg!

BSCHÜSSIG
Schweizer Teigwaren seit 1876

Fr. 3.80
500 g



Die neue Verpackung der Urschweizer Schwingerhörnli im «Schwinger Design»



Samuel Barbey arbeitet seit 2002 im Betrieb und führt bereits in der 4. Generation als CEO das Unternehmen seit dem Jahr 2006.



Samuel Barbey packt auch mal im Betrieb mit an.

Vier Fragen

Samuel Barbey, CEO der Barbey SA in Granges-près-Marnand

Herr Barbey, was ist die Barbey SA?

«Barbey SA ist ein Familienbetrieb mit rund 50 Mitarbeitenden. Wenn es um lokale Spezialitäten geht, reicht der Name Barbey bis ins letzte Jahrhundert zurück. Angefangen hat mein Urgrossvater mit einer Metzgerei. Hergestellt wurden Fleisch- und Wurstspezialitäten, die weit über die Region hinaus bekannt waren. Heute produziert Barbey SA Convenience-Produkte wie Wraps, Canapés, Sandwiches oder Fertigpizzas, aber auch fertige Salate. Alles ist Handarbeit. Vom Teig für den Toast oder den Pizzaboden, über die Saucen, bis hin zu den belegten Canapés – alles wird von Hand und wenn immer möglich mit hochwertigen Zutaten aus der Region hergestellt. Dabei spielt die Frische unserer Produkte eine grosse Rolle.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Barbey SA ist ein mittelgrosses Unternehmen mit kleinen und flachen Strukturen. Das macht uns sehr flexibel. Wir sind in der Lage, kurzfristigen Bestellungen oder speziellen Wünschen, wie zum Beispiel neuen oder saisonalen Rezepturen, umgehend nachzukommen und können die fertigen Produkte bereits am nächsten Tag ausliefern.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Mit Volg arbeiten wir seit 2015 zusammen. Wir produzieren täglich rund 300 Wraps und ungefähr 300 Canapés für Volg. Auch wir sind ein Schweizer Unternehmen und auch wir legen grossen Wert auf lokale Zulieferer. Wie bei Volg ist auch für uns die Frische unserer Produkte von zentraler Bedeutung.»

Was ist das Besondere an Ihren Fertigprodukten?

«Alle unsere Produkte stellen wir täglich frisch her – den Teig, die Salate, die Salatsaucen sowie die Tomatensauce für die Pizzen. Dabei legen wir grossen Wert auf natürliche Zutaten und es kommen weder Geschmacksverstärker noch Konservierungsmittel zum Einsatz.»



Gabriela Costa ist eine der rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Für den kleinen Hunger: die verlockenden Canapés und Wraps von Barbey SA



Thonbrötchen emsig und gekonnt belegt. Barbey SA produziert für Volg Canapés nach unterschiedlichen Rezepturen.



Die fertigen Canapés werden von Antonio Carvalho zum Verpacken bereitgestellt.

Mit Augenmass und Handarbeit

Die Barbey SA in Granges-près-Marnand ist seit 104 Jahren ein Familienbetrieb. Angefangen als Metzgerei produziert Barbey SA heute frische Fertiggerichte für Volg.



Die Wraps werden mit frischen Zutaten belegt und gekonnt gefaltet. Dabei spielt das Augenmass und nicht die Waage die entscheidende Rolle.

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.



Drei Canapé-Varianten und zwei Tortilla-Sandwiches produziert Barbey SA für Volg.



Feldschlösschen verbindet Grillfreunde



Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen
Original 10x 50 cl
Harasse

CHF 1.35
statt 1.70
(Flasche) + Depot

Aktion gültig vom 1. bis 6. August 2016

Feldschlösschen verbindet die Schweiz



FELDSCHLÖSSCHEN



Seit 1876 gebraut in der Schweiz

Sommerzeit ist Wurstzeit. Die zarten Grillwürste von Frizzler sorgen für Abwechslung auf Ihrem Grill.



Grillieren ist im Sommer eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Ob auf dem Grill oder über dem offenen Feuer gebraten – eine knackige Wurst mit dem typisch rauchigen Aroma gehört zu einem gelungenen Sommerfest einfach dazu. Sind die Getränke gekühlt und das Feuer entfacht, ist es Zeit für die Wurst. Eine knackige Bratwurst ist der Grillklassiker schlechthin und bei Gross und Klein beliebt.

Typisch anders

Die zarte Geflügelgrillwurst von Frizzler aus dem Hause Gemperli wird mehrheitlich mit Schweizer Zutaten hergestellt und ist glutenfrei. Saftig, bissfest und knusprig über dem Feuer gebraten, sorgt die Frizzler Grillwurst für eine gelungene kulinarische Abwechslung und überzeugt durch ihren typischen Geschmack. Da greift man gerne zu. Die feinen Grillwürste von Frizzler gibt's in Ihrem Volg!

Die leichte Alternative

Die Wurst ist nicht Wurst. Zart und saftig soll sie sein. Die feine Geflügelgrillwurst von Frizzler ist eine leichte Alternative zur klassischen Bratwurst.



5 x 80 g
Fr. **5.90**

*Zart und saftig –
die Geflügelgrillwurst
von Frizzler*

Foto-Wettbewerb *Volg-Lastwagen*

Idyllische Dörfer vor imposanten Bergen, an malerischen Seen oder umgeben von sattgrünen Wiesen – wie fahrende Postkarten zeigen die neu bedruckten Volg-Lastwagen imposante Panoramabilder von 34 Schweizer Dorflandschaften. Die neuen Sujets verdeutlichen, wie verbunden Volg mit dem Dorf ist: Mit einer ausgeklügelten Logistik erreichen unsere Lastwagen auch in den entferntesten Dörfern die Volg-Läden rechtzeitig.

Dorfidyllen einfangen – kein leichtes Unterfangen

Um die Idylle und Verschiedenartigkeit von Schweizer Dorflandschaften auf Fotopapier zu bringen, wurde kein Aufwand gescheut: Der Fotograf durchstreifte unzählige Dörfer mit Volg-Läden nach regionalen Schönheitsmerkmalen. Auch Wetter, Licht und Schatten mussten stimmig sein. Einmal fündig geworden, ging der Profi ans Ablichten der Szenerie. Eine anspruchsvolle Angelegenheit, die auch technisches Geschick verlangt. Für ein gestochen scharfes Bild in der Grösse eines Lastwagens bedarf es bis zu 40 Einzelbilder, die dann zusammengesetzt werden.

Das Resultat sind bestechend schöne Momentaufnahmen von beschaulichen Schweizer Dorfidyllen, die nun rollend in Lastwagen-Grösse unsere Strassen verschönern und von Ihnen bestaunt – und fotografiert – werden können. Denn jetzt sind Sie am Drücker!



So schön ist die Schweiz! Die neuen Lastwagensujets verdeutlichen die Verbundenheit von Volg mit dem Dorf.

Gewinnen Sie einen Passagierschein für eine Lastwagen-Tour! Wenn Sie einem Volg-Transporter begegnen, sofort abknipsen und Schnappschuss einsenden.

Gehen Sie auf Lastwagen-Jagd!

Kamera draufhalten und knipsen! Erwischen Sie einen unserer Transporter mit Panoramabild.

Passen Sie den richtigen Moment ab! Beckenried erstrahlt auf diesem Schnappschuss gleich in doppelter Schönheit.





Sehen Sie einen Volg-Lastwagen mit Panorama-Bild, drücken Sie ab – es könnte sich lohnen.

Die Foto-Jagd ist eröffnet!

Wir laden Sie ein zur Lastwagen-Jagd! Ob Profi, Hobby-Fotograf oder Handybesitzer: Für unseren Wettbewerb suchen wir tolle Schnappschüsse, auf denen einer unserer 67 Lastwagen, Sattelschlepper oder Anhänger mit neuem Panorama-Bild abgebildet ist. Ob vor traumhafter Landschaftskulisse oder inmitten urbaner Geschäftigkeit – entfesseln Sie Ihren Jagdinstinkt! (Teilnahme ab 12 Jahren)

Frühaufsteher können unseren Lastwagen, die schon frühmorgens unterwegs sind, auch im Dunkeln auflauern.

1. – 5. Preis:
Einen Tag als Passagier auf Tour in einem unserer LKWs (inkl. Verpflegung). Start und Ziel sind das Volg-Verteilzentrum in Winterthur.

6. – 10. Preis:
Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 100.–

11. – 100. Preis:
Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.–

Wir freuen uns auf Ihr digitales Foto!
 Schicken Sie es bis am 20. Juli an
oeise.lade@volg.ch



In eigener Sache *Agri Natura*

Der von prächtigen Wiesen und Bäumen umsäumte «Burkartshof» im idyllischen Weiler Burkartshulishaus



Marianne und Christian Rutishauser erwarten uns bereits, als wir auf dem «Burkartshof» im thurgauischen Neukirch-Egnach eintreffen. Der Geflügelhof liegt im kleinen Weiler Burkartshulishaus, wo von Weitem auch schon die ersten Hühner sichtbar sind.

Herrliche Freilauf-Bedingungen für die Hühner

Tausende Gras pickender, zufriedener gackernder Hennen, wie wir aus der Nähe erkennen. So sieht tierfreundliche Freilandhaltung aus. «Leicht bewölkt, so wie jetzt – das ist ihr Lieblingswetter», erklärt Marianne Rutishauser. «Doch wenn es regnet, müssen sie in den offenen Wintergarten», fügt Christian Rutishauser hinzu. «Ihr Gefieder ist gegen Nässe nicht gewappnet.» Kaum ausgesprochen – schon fängt es zu regnen an. «Doch die wenigsten gehen von selbst ins Trockene.» Kein einfaches Unterfangen also, die beiden Herden von den zwei Wiesen nach innen zu komplimentieren.

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. Für Agri Natura-Eier gilt darum dasselbe wie für Frischfleisch und Fleischwaren: Sie 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.

Da, wo das Huhn vor dem Ei kommt



Das Wohl der Hühner trägt zu besseren Eiern bei.

Davon sind die Rutishausers überzeugt, die ihren Geflügelhof strikt nach Label-Auflagen führen.

Zwei Herden – ein gemeinsamer Nenner: Agri Natura

In den beiden Ställen sind die Richtlinien, die es für das Agri Natura Label zu erfüllen gilt, ebenfalls vor aller Augen: auf den ersten Blick etwa Wintergarten, Sandbad, Tränken, Stroh und Steine. Aber auch erhöhte Sitzstangen und Nester sowie zwei Futterkreise, die mit acht Durchgängen täglich eine altersgerechte Phasenfütterung gewährleisten. «Alles selbst aufgebaut», sagt uns Christian Rutishauser stolz. Alles zum Wohl der Hühner, die hier Tag für Tag 8500 Eier legen.

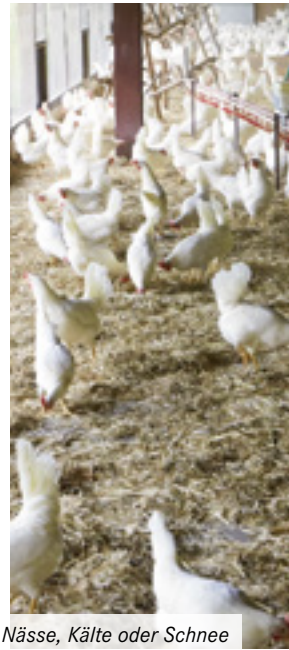


Hühner sind ausgesprochen neugierige Tiere – und entsprechend fotogen.

Christian Rutishauser zeigt stolz auf die selbst entwickelte und aufgebaute Stalleinrichtung mit ausgeklügelten Hygienevorrichtungen.



Freilandhaltung wie aus dem Bilderbuch – sie ist nur eine der zahlreichen strengen Label-Auflagen, nach denen der Hof geführt wird.



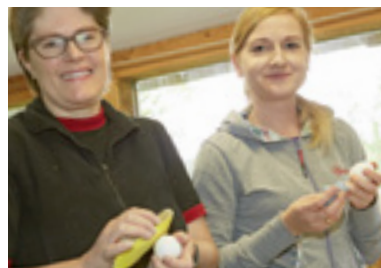
Bei Nässe, Kälte oder Schnee halten sich die Hühner im Wintergarten auf.



Man sieht es ihnen an: Marianne und Christian Rutishauser liegt das Wohlbefinden ihrer Hühner am Herzen.



Unser bestes Stück Natur.



Susan Rechsteiner und Ewa Basa beim Säubern und Abpacken der Eier. Alles von Hand. Und das bei 8500 Eiern täglich.



Auf einen Kaffee mit Marianne und Christian Rutishauser

Christian Rutishauser, wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

Aus Tradition. Der Hof ist ein Familienbetrieb in 4. Generation. Etwas anderes als eine landwirtschaftliche Ausbildung kam für mich nie in Frage.

Warum haben Sie sich für die Hühnerhaltung entschieden?

Kühe halten, wie mein Vater, hätte sich nicht rentiert. Als Hobby hielt Vater aber auch Pfauen, Truten, Gänse, Hühner. Vielleicht hat das dazu beigetragen, dass ich mich bei Eierproduzenten umschaute. Professionell losgelegt habe ich 1990 mit 500 Hennen. Heute halten wir zwei Herden: 3900 ältere und 5100 ganz junge Hühner.

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

Hühner sind am schönsten auf der Wiese. 1990 wurde ich deswegen noch als Spinner der Nation angesehen. Dafür mussten wir dann 1994 nur noch den Wintergarten einbauen, um die Label-Richtlinien zu erfüllen.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Das hängt vom Verhalten der Hühner ab. Wenn ich sie im Alter von 17 Wochen kaufe, muss ich eine Zeit lang um 3 Uhr morgens im Stall sein und ihnen zeigen, wo sie die Eier legen müssen. Aber ich habe auch Zeit für meine Hobbys: Schafe, Freilandsäue, eine Blumenwiese.

Wie ist das mit Label-Eiern – sind die besser als andere?

Ich bin davon überzeugt: Tägliches Entmistern der Ställe, gute Stallluft, Auslauf und gutes Futter tragen auch zu einem geschmacklich besseren Ei bei.

BESTE QUALITÄT
DANK OPTIMALER
LICHTSCHUTZ-VERPACKUNG.



Die Kraft der Natur



AKTION
18. - 23.07.2016



natürlicher Energiedrink

mehr zum thema

Brot



Aargauer Brot

Sein Teig besteht aus Ruch- oder Halbweissmehl. Die Teigstücke werden von anfänglich runder in die typisch längliche Form mit den spitzen Enden gewirkt. Vor dem Backen wird ein kräftiger, leicht s-förmiger Schnitt angebracht, welcher im mittelheissen Ofen wunderschön ausreisst. Nach dem Backen werden die Aargauer Brote mit Heisswasser bestrichen, so erhalten sie ihren typischen Glanz.



Basler Brot

Das aus zwei Teiglaiben zusammengesetzte Baslerbrot ist eine beliebte Spezialität mit einer mehlig-knusprigen Kruste, gut gebacken und von besonders kräftigem Geschmack. Sein Teig besteht aus Halbweiss- oder Ruchmehl und viel Wasser. Typisch für das Baslerbrot ist, dass es nicht an der Oberfläche reissen darf, sondern nur am Boden.



Genfer Brot

Dieses Brot besteht aus Halbweissmehl und ist extrem flach wie ein Fladen und gut ausgebacken. Nach dem Rundwirken der Teigstücke wird das Genfer Brot mit Mehl bestäubt, flach gedrückt und gleichmässig flach ausgerollt. Danach wird die Oberfläche rautenförmig eingeschnitten. Seine Kruste erinnert an das Pariser Brot.



Zünftige Brote

Die Schweiz hat eine bedeutende Brotkultur. Nicht zuletzt wegen einer lebendigen Kantonskultur mit vielen eigenen Brotsorten. Das trägt zur hohen Sortenvielfalt bei. Und zu zahlreichen Brotgerichten.

Die Schweiz ist eine Hochburg der Bäckerzunft. Wir gehören weltweit zu den führenden Nationen, was Brotqualität und Sortenvielfalt anbelangt. Weit über 200 verschiedene Brotsorten sind nicht zuletzt das Resultat der kulturellen Vielfalt unseres Landes. Das ist mit ein Grund, warum Volg so eng mit lokalen Produzenten zusammenarbeitet. Stellvertretend für diesen regionalen Reichtum stellen wir Ihnen hier 22 Kantonsbrote vor. Insbesondere aber auch typisch regionale, teilweise in alten Bräuchen wurzelnde Brotgerichte, die Sie mit den Broten aus dem aktuellen Volg-Sortiment ausprobieren können.

Gefüllter Chrustenkranz

Brot mal ganz anders – das Rezept finden Sie unter www.volg.ch/rezepte

Sommer-Brot Salat

Nicht nur zur Sommerzeit ein erfrischender Klassiker – das Rezept finden Sie unter www.volg.ch/rezepte



Erstklassige Getreidesorten – auch das spricht für Schweizer Brot. Jede Getreidesorte hat ihre bestimmten positiven Eigenschaften. Hierzulande ist man traditionell bestrebt, neue Getreidesorten zu kreieren, in denen möglichst viele positive Eigenschaften verschiedener Sorten vereint sind. Die Qualität unseres Getreides, aber auch unserer Mahlbetriebe und Backstuben bestimmt letztlich in höchstem Mass die Qualität unseres Brots.

Köstlich knusprig



St. Galler Brot

Eines der bekanntesten Kantonsbrote ist das St. Galler Brot aus Ruch- oder Halbweissmehl, mit seiner eigenwilligen, aber sicher einzigartigen Brotform. Typisch für das Brot sind seine eingerissene Vorderseite und die Nase. Sagen und Geschichten rund um das Kloster der Stadt ranken sich noch heute um das St. Galler Brot.



Bündner Roggenbrot

Mindestens zwei Drittel des Teiges bestehen aus Roggen-, der Rest aus Weizenmehl. Bevor das Brot gebacken wird, wird der Ring in Mehl gewendet und dreimal eingeschnitten. Ursprünglich wurde der traditionelle Bündner Roggenring an Stangen aufgehängt und diente als Wochen- oder Monatsvorrat.



Tessiner Brot

Das helle Tessiner Brot aus Weiss- oder Halbweissmehl zeichnet sich durch seine 4 bis 6 Teilstücke und den Längsschnitt aus. Das Brotinnere hat eine feine Struktur. Beim Verzehr wird das Brot gebrochen, nicht geschnitten. Ein Messer zum Brotteilen zu verwenden – das galt einst als Beleidigung für Bäcker und Brot.



Glarner Brot

Dieses Brot ist vor allem im Glarnerland bekannt. Sein Teig setzt sich aus Ruch- oder Halbweissmehl zusammen. Seine Form ist länglich-oval und in der Längsrichtung leicht gebogen. Typisch sind auch sein grosser, tiefer Schnitt und der relativ grosse Krustenanteil.



Brot wird im Handumdrehen zur süssen Verführung.

Süsser Brotpudding

Zutaten für 1 Auflaufform à 1,5 l:

1 **Tessiner Brot** oder **Zopf** (ca. 250 g) in Scheiben schneiden. Brotscheiben mit 80 g weicher **Butter** bestreichen. Ziegelartig in die Form schichten. Mit 40 g **Sultaninen** bestreuen. 8 dl **Milch** mit 1 ausgeschabtem **Vanillemark** und **-stängel** in einer Pfanne aufkochen. Vanillestängel entfernen. 4 **Eier** und 120 g **Zucker** in einem grossen Massbecher mit dem Schwingbesen cremig, aber nicht schaumig rühren. Vanillemilch unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Eimasse giessen. Eiermilch über den Einback giessen. Form mit Folie bedecken und auf einem Tuch in ein ofenfestes Gefäss stellen. 80 °C heisses Wasser dazu giessen, bis die Form zur Hälfte im Wasser steht. Pudding in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 1 Stunde stocken lassen. Warm servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. backen

«Sii» Walliser Dessert aus Brot und Wein

Für 4 Personen:

250 g altbackenes **Roggenbrot** klein würfeln, über Nacht in 3,5 dl **Döle** einweichen; 100 g **Rosinen** in 0,5 dl Döle über Nacht einlegen. Eingeweichtes Brot durchs Passevite treiben, mit 1 dl **Holunderblütensirup** mischen. 1 EL **Butter** in Bratpfanne erhitzen, Brotmasse portionenweise darin braten. Auf 4 Dessertschalen verteilen, mit 2 dl steif geschlagenem **Rahm** und den marinierten Rosinen garnieren und servieren.

Zubereitung: 45 Min. + über Nacht einweichen



Walliser Roggenbrot eignet sich besonders gut für ein spezielles Walliser Dessert, das sich Sii nennt.



Jura Brot

Das jüngste Kantonsbrot stammt aus dem Jura, ist rund und flach, leicht gewölbt und wird mit einem «Kantonsstempel» versehen. Sein Teig besteht aus Halbweiss- und Ruchmehl und zeichnet sich durch eine feine und rösche Kruste aus.



Lucerner Brot – «Weggen» genannt

Das länglich, oval geformte Brot besteht aus Ruchmehl-Teig mit einem Teil Sauerteig. Der Laib wird längs eingedrückt (nicht geschnitten) und heiss gebacken, denn die Luzerner wünschen ihr Brot dunkelbraun gebacken.



Walliser Brot

Das Walliser Brot wird aus Roggenvollkornmehl und Sauerteig hergestellt. Die runden Teigstücke werden allseits in Roggenschrot gewendet und etwas flach gedrückt. Das Brot ist dunkel, rustikal und kräftig. Da es mit Sauerteig gebacken wird, ist es über mehrere Tage frisch.



Schaffhauser Brot

Zwei Teigteile, bestehend aus Ruch- oder Halbweissmehl, werden zum Backen aneinanderschoben. Da es nicht geschnitten wird, muss es eine Vollgare aufweisen, damit das Brot seine schöne, glatte Oberfläche erhält.



Walliser Roggenbrot eignet sich sowohl als Zmorge-Begleiter als auch für ein Sandwich-Brot.

MEHR ZUM THEMA: BROT

Brot, Schoggi und Apfel – ein beliebter Znüni in der ganzen Schweiz. Hier mit dem Solothurner Brot mit seinem typischen seitlichen Kropf.



Brot hat eine lange Geschichte. Vor 10 000 Jahren kannte man es bereits: gemahltes Getreide, mit Wasser vermischt, zu Brei verrührt und, zwecks Geschmacksverbesserung und Haltbarkeitsverlängerung, auf einen heissen Stein gelegt, bis die Masse fest war. Aber auch dessen Varietät hat eine lange Tradition: 2800 v. Chr. zählte man in Ägypten rund 30 verschiedene Brotsorten. Nach Europa gelangte das Brot dann im Zuge der Ausbreitung des Römischen Reichs. Lange Zeit nur Adligen und Reichen vorbehalten, wurde es nach und nach zum Grundnahrungsmittel armer Leute.

Währschaft gut



Solothurner Brot

Typisch für dieses Brot sind sowohl seine unregelmässig grosse Porung und die kräftige, leicht mehligte Kruste, als auch, dass der Laib auf der einen Seite auskropft. Dafür wird die eine Hälfte leicht übergelegt, ohne Schnitt. Danach wird es heiss gebacken.



Obwaldner Brot

Aus Ruch- oder Halbweissmehlteig wird ein gleichmässiges Stangenbrot geformt. Zum Backen werden zwei Brote stirnseitig aneinandergeschoben, damit ein krustenloser Anschluss entsteht.



Nidwaldner Brot

Sein Teig besteht aus Ruch- oder Halbweissmehl. Ursprünglich ist das Brot rund. Es wird aber nach mittelmässiger Gare mit senkrechter Klingenföhrung quer tief eingeschnitten, so dass es eine breitovale Form annimmt. An der Schnittstelle zeigt sich ein breiter, regelmässiger Riss.



Schwyz und Zuger Brot

In Zug und Schwyz backt man sogenannte Kopfbrote. Der Teig aus Ruch- oder Halbweissmehl wird zu einer Stange geformt und bei einem Viertel leicht eingedrückt, der Kopfteil unter den Laib geschoben.



Sennen-Tortilla

Zutaten für 4 Personen:

1 dl Weisswein und 4 dl Milch in eine Schüssel geben, 300 g gewürfeltes Steinofen-Zwirbelbrot vom Vortag darin einweichen, etwas stehen lassen.

2 EL Butter in einer Bratpfanne erhitzen, 1 gehackte Zwiebel glasig dünsten.

Brot-Milchmasse und 300 g grob geriebenen Gruyère dazugeben. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen, alles kurz mischen und dann auf mittlerem Feuer etwas anbacken. In einem Schwung wenden, zweite Seite ebenfalls anbacken, mit einer Kelle etwas zerzupfen und servieren.

Zubereitung: 30 Min.



Die Verbindung von Sennen und Tortilla? Sie liegt in Ihren Händen. Ausprobieren lohnt sich.

BROT-BACKEN-TIPPS

von
Jonas Schönberger



Jonas Schönberger ist der Küchenexperte für «Öise Lade» und Kursleiter im Culinea Kochstudio.

→ Brot backen erfordert grösste Sorgfalt und Routine. Der Backofen ist dann auch noch eine Geschichte für sich. Jeder Ofen hat seine Eigenschaften, selbst baugleiche Modelle unterscheiden sich. Deshalb sollten Angaben über Backzeit, Temperatur sowie Höhe, auf der gebacken wird, als Richtwert und nicht als absolutes Mass genommen werden.

→ Daran erkennen Sie das Ende der Backzeit: Wenn Sie mit dem Fingerknöchel auf den Boden des Brots klopfen, sollte es hohl klingen. Stets auf einem Gitter auskühlen lassen.

*Einst gängige, einfache
Speise armer Ritter,
heute etwas in
Vergessenheit ge-
raten – nach wie vor
gluschtig süss*



«Fotzelschnitte»

Zutaten für 4 Personen:

2 Eier, 1 Pr. Salz und pro Ei ein EL Milch verquirlen. Restliche ca. 1,2 dl Milch erwärmen und 5 EL flüssigen Honig dazurühren. 16 Scheiben Holzofen Landbrot portionenweise zuerst durch die Honigmilch ziehen, im Ei wenden und in der heissen Bratbutter beidseitig goldbraun braten.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: mit Fruchtmus servieren.



Urner Brot

Das Urnerbrot, auch Hälberli genannt, ist aus Ruch- oder Halbweissmehl hergestellt. Zwei Teile werden aneinandergelegt und in den mittelwarmen Ofen geschoben. Das Brot entwickelt während des Backprozesses an der Kontaktstelle einen kleinen, schönen Ausriss sowie dank dem kräftigen Ausbacken eine schöne rösche Kruste.



Appenzeller und Thurgauer Brot

Von der Teigherstellung bis zum Ausbacken ist das Rundbrot aus den Kantonen Thurgau und Appenzell mit dem St. Galler Brot identisch. Es ist jedoch grösser.



Berner Brot

Der längliche Brotlaib wird tief eingeschnitten (mit schräg gehaltener Klinge) und nach dem Backen mit heissem Wasser bestrichen. Das Brot wird als Ruch- oder Halbweissbrot landesweit geschätzt.



Neuenburger Brot

Aus Halbweissbrotteig wird das Neuenburger Brot als Doppellaib gebacken. Verkauft werden die Zwillinge aber als zwei Einzelbrote mit krustenlosem Anschluss. Typisch für das Brot ist sein weicher Brotteig und die dunkle, glänzende Kruste.



Typisches Berner Brot hat einen länglichen Laib. Es passt wunderbar zur Treberwurst – und das nicht nur zur Winzerzeit!

Vo Berga gmacht

6x1.5L
CHF

6.30

statt CHF 7.95



Angebot gültig vom 25. 07. - 30. 07. 2016.
* Nur regional erhältlich.

VALSER 

EiCO 



Für Power am Morge,
äs währschäfts z'Morge



MEHR ZUM THEMA: BROT

In Sachen Brot hat man die sprichwörtliche Qual der Wahl: hell und dunkel, gross und klein, rund und quadratisch und und und. Ausserdem Klein- und Fein Gebäck wie Gipfeli, Brezeln, Pausenbrötli, Semmeln oder Laugen- und Mohnbrötchen. Dazu mit Soja, Kartoffeln, Mais oder Früchten. Brot für jeden Geschmack. Bei der Brotvielfalt sind Brotreste oft unvermeidlich. Aus Brotresten lassen sich jedoch zahlreiche gluschtige Gerichte zubereiten.



Welches Brot zu welchem Gericht? In der Schweiz haben wir die Qual der Wahl in Sachen Brotsorten.

ALTES BROT – WAS TUN?

TIPPS

von
Jonas Schönberger



Jonas Schönberger ist der Küchenexperte für «Öise Lade» und Kursleiter im Culinea Kochstudio.

- Das alte Brot in Würfel schneiden, im Fettstoff rösten und als knusprige Garnitur für Suppen und Salate verwenden.
- Oder das alte Brot in einen Gefrierbeutel geben oder in ein Geschirrtuch wickeln und mit dem Wallholz zu feinem Paniermehl verreiben. Um ein ganz feines Paniermehl zu erhalten, die Brotkrumen noch durch ein Sieb schütteln.
- Auch überbacken oder als Chnoblivot macht sich hartes Brot prima.
- Oder eine Torta di Pane zubereiten: Ein Tessiner bzw. italienischer Kuchen, der aus altbackenem Brot hergestellt wird. Eine exquisite Süssspeise, die geschmacklich kein bisschen an altes Brot erinnert. Das Rezept finden Sie unter www.volg.ch/rezepte



Waadtländer Kreuzbrot

Aus dem Waadtland sind mehrere Brotsorten und -formen bekannt. Das bekannteste ist jedoch das Kreuzbrot. Der weiche Halbweiss-Brotteig wird mit Mehl bestäubt und danach mit einem Rollholz eingedrückt, wodurch es seine typische Kreuzform erhält. Anschliessend wird es kräftig-rösch ausgebacken und zeichnet sich durch eine knusprige, feine Kruste aus.



Freiburger Brot

Der Teig besteht aus je einem Drittel Ruch-, Halbweiss- und Roggenmehl. Für seine typische Form wird der Teig rund und flach geformt und anschliessend mit einem Stab gitterartig eingedrückt.



Zürcher Brot

Das Zürcher Brot aus Ruch- oder Halbweissmehl ist das meistverkaufte Brot der Schweiz und wird auch Langbrot genannt. Die länglichen Laibe werden mit flacher Klinge drei- bis fünfmal eingeschnitten. Typisch ist auch die weder zu satte noch zu grobe Porung des Brotes.



Vielseitig wandelbar



Setzen Sie zum feinen Sprung über den Röstigraben an.

Freiburger Rösti

Zutaten für 4 Personen:
350 g altbackenes **Buurebrot** in kleine Stücke reissen und abwechslungsweise mit 300 g geriebenem **Gruyère Käse** in eine Schüssel schichten. 2,5 dl **Wasser** und 2,5 dl **Milch** aufkochen und über die Brot-Käsemischung giessen. Eine halbe Stunde einziehen lassen. 2 EL **Bratbutter** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Schüsselinhalt in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze unter wiederholtem Wenden goldgelb braten.
Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. einziehen lassen



**PLENTY
SCHAFFT
JEDEN
SCHMUTZ**



**DAS NEUE PLENTY
SO STARK
WIE NOCH NIE!**



Der Emmentaler ist der wohl meistkopierte Käse der Welt. Testen Sie Ihr Glück und lassen Sie sich mit dem König der Käse royal beschenken.



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

Gewinnen Sie mit dem König der Käse

Mit acht verschiedenen Sorten trifft Emmentaler AOP bei jedem Käse-Fan ein paar Geschmacksnerven. Abhängig von der jeweiligen Reifezeit und -art deckt das Sortiment von nussig-mild bis kräftig-würzig alle Aromen ab.

Käser garantieren Qualität

Ein echter Emmentaler AOP enthält keine Zusatzstoffe und wird traditionell handwerklich aus frischer Milch von Kühen mit viel Auslauf hergestellt. Damit Sie ihn auf den ersten Blick erkennen, ist auf der Rinde des Käses – und nicht auf der Verpackung – die Käsereimark mit der Käsereinummer jenes Käasers angebracht, der den Käse produziert hat.

Das Emmental, wo die Ikone mit den Löchern einst ins Leben gerufen wurde, hat noch weit mehr zu bieten als nur Käse.

Davon können Sie sich gleich selbst überzeugen! Als Hauptpreis wartet ein Wellness-Wochenende im schmucken Romantik-Hotel Bären in Dürrenroth auf Sie. Glückliche Gewinner dürfen sich auch auf Übernachtungen in weiteren charmanten Hotels im und ums Emmental und auf viele andere attraktive Preise freuen.



Entdecken Sie die feinen Unterschiede unserer Käsesorten.



WETTBEWERB

Wie viele verschiedene Sorten Emmentaler AOP gibt es?

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

1. Preis im Wert

von je **Fr. 1725.–**

Wellness-Wochenende zu zweit im Hotel Bären in Dürrenroth

2. Preis im Wert

von je **Fr. 1069.–**

Wochenende zu zweit im Hotel Landgasthof Kemmeriboden-Bad

3. Preis im Wert

von je **Fr. 1046.–**

Wochenende zu zweit im Parkhotel Schloss Hünigen

4. Preis im Wert

von je **Fr. 540.–**

Gourmet-Abend mit Übernachtung zu zweit im Hotel Moosegg

5.–6. Preis im Wert

von je **Fr. 470.–**

Romantik-Package mit einer Übernachtung zu zweit im Hotel Lueg im Emmental

7.–8. Preis im Wert

von je **Fr. 390.–**

Wochenend-Package mit einer Übernachtung zu zweit im Hotel Orchidee in Burgdorf

9.–24. Preis im Wert

von je **Fr. 74.–**

Senne-Brunch zu zweit in der Emmentaler Schaukäserei in Affoltern

25.–34. Preis im Wert

von je **Fr. 70.–**

Wellness-Eintritt zu zweit im Hotel Lueg im Emmental

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 30. Juni bis 24. Juli 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. Juli 2016 auf

Postkarte (keine Briefe) an

Volg Konsumwaren AG, «Emmentaler», Postfach 344, 8401 Winterthur

YoQua
15% RABATT
05.07. – 10.07.2016



YoQua Himbeer-Lassi

Zutaten:

(für 4 Personen)

- 50 g Himbeeren,
frisch oder gefroren
- 3 YoQua Himbeere**
- 4 dl Milch
- 1 EL Puderzucker
- ½ EL Limetten-Saft

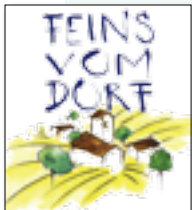
Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
In Gläser füllen und kühl stellen.

YoQua
Sommer Rezept



YoQua. Der Yogurt Snack mit
doppelt so viel Protein und nur 2% Fett.



Feins vom Dorf

Beerenproduzentin Marianne Kupper überreicht der stellvertretenden Volg-Ladenleiterin Vanessa Bretti ihre frisch geernteten Beeren.



«Frische Beeren?»

Volg-Kundin
Marianne Gisler

Aus Elgg!»

Die Möglichkeit, die täglichen Einkäufe direkt im Städtchen zu besorgen, bedeutet Volg-Kundin Marianne Gisler sehr viel. «Ich fahre nicht Auto und kaufe auch deshalb gerne im nahen Volg ein. Volg schätze ich nicht nur wegen den freundlichen und zuvorkommenden Mitarbeitenden, sondern auch, weil individuelle Kundenwünsche berücksichtigt werden», sagt Marianne Gisler und fügt hinzu: «Die Produkte-Linie (Feins vom Dorf) ist eine tolle Gelegenheit, lokale Produkte einzukaufen – gerade Beeren schmecken frisch geerntet einfach am besten.»

«Feins vom Dorf» gibt Marianne Gisler die Möglichkeit, regionale Produkte einfach und bequem im Volg einzukaufen.

Frische Beeren – vom Feld direkt in den Volg

Frische Beeren sind sehr heikle Früchte. Sie vertragen weder weite Transporte,

noch können sie lange gelagert werden. Deshalb werden bei «Kupper Obst» die süßen Früchte täglich frisch geerntet und gelangen umgehend in den Verkauf. Beerenproduzentin Marianne Kupper bringt die rot leuchtenden Beeren meist persönlich im Volg vorbei. «Unsere Kunden schätzen die (Feins vom Dorf)-Spezialitäten sehr», meint die stellvertretende Volg-Ladenleiterin Vanessa Bretti. «Elgg ist ein kleines Landstädtchen mit einem aktiven Vereinsleben», fügt sie lachend hinzu. «Kunden und Produzenten kennen sich oder sind gar befreundet.» Auch Marianne Gisler kennt Beerenproduzentin Marianne Kupper schon seit vielen Jahren. Ihre heute erwachsenen Töchter gingen einst gemeinsam zur Schule.



Produkte mit Lokalcharakter

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

Angebot ist von Volg zu Volg unterschiedlich. Neben den frischen Beeren vom Hof der Familie Kupper in Elgg gibt es im Volg Elgg auch diverse Rauchspezialitäten von Fuster Rauchspezialitäten in Turbenthal sowie Blütenhonig der Familie Müller in Ettenhausen.

Hol Dir dein helles Quöllfrisch

Traditionsbier aus dem Appenzellerland – das Quöllfrisch Hell passt wunderbar zu einer feinen Appenzeller Käseschnitte.

Quellwasser aus dem Alpstein, Gerste aus dem Bündnerland – das Quöllfrisch Hell erfrischt mit Schweizer Rohstoffen und Tradition.



neu



Quöllfrisch Hell
Dose 6 x 50 cl
statt Fr. 11.70
Fr. 10.50

statt Fr. 1.95
Fr. 1.75

Mitten in der bergigen Natur im schönen Appenzellerland braut die Brauerei Locher nach überliefertem Rezept ihr bekanntes Quöllfrisch Hell. Nach seiner bis zu drei Monate langen Lagerung, auch im Felsenkeller, ist das Bier zum Geniessen bereit – und nun auch im Volg erhältlich.

Vollmundiger Durstlöcher

Das helle Lagerbier wird mit viel Leidenschaft aus hochwertigen Zutaten und reinen Rohstoffen gebraut – das schmeckt man bei jedem Schluck. Drei verschiedene Hopfensorten sorgen für ein unverkennbar vollmundiges, sanftes Aroma. Der genussbringende Durstlöcher passt auch hervorragend zu einer Vielzahl von Speisen wie kalte Platten, Canapés, Pasta, würzige Braten, vegetarische Gerichte und Nuss- und Mandeldesserts.

Fr. 3.80



100% Bio
Biotta Veggie Rüebli/
Mango, 2,5 dl

statt Fr. 4.95
Fr. 4.45



Jede Tafel einmalig
Cailler L'atelier chocolat blond,
195 g

statt Fr. 14.70
Fr. 12.90




Intensiver Geschmack
Volvic mit Grüntee-Extrakt &
Minz-Geschmack, 6 x 150 cl

Waffenlager	ver- kürztes Namens- zeichen		veraltet: Frau	positiv, opti- mistisch	deutsche Vorsilbe			amerik. Riesen- kröte		Ball- sport- begriff	Sternbild südl. des Himmels- äquators	franz. Autorin † (Anais)	Garant
→	2							Insel im Zürich- see	→	16			
Essen und Trinken	ital. Frisch- käse							fließt durch Fribourg (La...)			11		
→			englisch: Engel						en vogue			Post- sendung	
orienta- lisches Fleisch- gericht	nordi- scher Wasser- geist	1	kant. Auto- kenn- zeichen							schweiz. Tunnel- bauer († 1879)		Bezirks- gericht (Abk.)	8
Gefolge													
→			Staat in West- afrika		Grund für Rutsch- gefahr					schweiz. Musiker (Büne)		Schach- figur	Zwerg der nord. Mytholo- gie
afrik. Dick- blatt- gewächs	Meeres- stachel- häuter	Gross- einkaufs- gesell- schaft				6					18		
Ton, Ge- räusch										Tresor			
→			mehrere		Übungs- bereich beim Golf (Driving...)					Vorn. der Luzerner Regisseu- rin Kläy	Bart- entfer- nung	'Mutter der Armen' † 1997	
albanische Währung	besitz- anzei- gendes Fürwort						10				14		
Gemüse- pflanze										Flächen- mass (Mz.)			3
Berg- gruppe	Frauen- kurz- name		Teil des Atlas- gebirges							franzö- sisch: Sommer		niederl. Sänger (Bruce)	latei- nisch: Sache
→								Zeit- messer	nervöses Muskel- zucken				7
Leitung bei Film- aufnah- men													
schweiz. Mountain- bike-Profi (Ralph)											13		
												kurz für: etwas	
													12

IHR GEWINN

2 Mal ein
«Barletta» Gartenset von Beliani
im Wert von je Fr. 1148.-



BELIANI.ch

Dieses Gartenset aus Rattan präsentiert sich in zartem Beige und lässt sich deshalb gut mit unterschiedlichen Farben kombinieren. Beige Kissen auf den zwei Stühlen und dem Zweisitzer sorgen für Sitzkomfort. Beliani steht für einzigartiges Design und hochwertige Qualität zu fairen Preisen. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 30.6.16 bis 24.7.16 möglich **Online:** unter www.volg.ch/volg-magazine
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.
 Per SMS: SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS
 Per Post: Lösung bis **20. Juli 2016** auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Barletta», Postfach 344, 8401 Winterthur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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



Authentischer Geschmack
 CARTE D'OR Vanille de Madagascar, 1000 ml
 CARTE D'OR Chocolat Noir, 1000 ml



Beerig und gesund
 LC1 Yogi-Drink Erdbeer-Himbeere, 190 ml



Sudoku								
8			5	3	4			1
					1			7
4	2	1		9		5		
	4					7		
9	7	3				2	5	1
		5					6	
		4		2		3	7	5
7			3					
	5		7	1	9			6

Die Lösung finden Sie ab 29. Juli 2016 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.



Die absolute Erfrischung!



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



Lemon



Peach



Green

jung, fit &



fründlich



Die 17-jährige Marcia ist eine talentierte Orientierungsläuferin. Ein anspruchsvoller Sport, der von der ambitionierten Schülerin nicht nur Kondition, sondern auch Köpfchen verlangt. Neben dem Laufen muss sich Marcia – nur mit Karte und Kompass ausgerüstet – schnell einen Überblick über das Gelände verschaffen und erst noch zügig die optimale Route wählen. «Meine Stärken liegen heute auf dem Läuferischen, beim Kartenlesen fehlt mir einfach noch die Erfahrung.» Während des Laufens auch die Karte genau zu studieren, um schnellstmöglich den nächsten Kontrollpunkt zu erreichen, macht aber einen erfolgreichen OL-Läufer aus. Marcia ist Mitglied im OL-Juniorenkader der Schweiz und wendet fürs Training viel Zeit auf. Dank der Unterstützung der Schule und der Eltern kommt die junge Sportlerin ihrem Traum, als Orientie-

rungsläuferin ganz oben auf dem Podest zu stehen, Schritt für Schritt näher.

Auf unbekanntem Pfaden

Bei einem Ferienkurs hat die damals 11-jährige Marcia erstmals OL-Luft geschnuppert und war begeistert. «Beim OL vergesse ich alles. Ich bin ganz auf den Lauf fokussiert und merke nicht einmal, wie sich die Müdigkeit einschleicht», lacht Marcia. Sie trainiert im gleichen Klub wie Daniel Hubmann. Der OL-Weltmeister ist Marcias sportliches Vorbild. Direkt mitzuerleben, wie erfolgreich man als Schweizer OL-Läufer sein kann, ist eine grosse Motivation. Dank dem Sponsoring von Volg hat Marcia die Möglichkeit, ein zusätzliches Kartentraining zu besuchen. «Für die finanzielle Unterstützung, aber auch für die Anerkennung als Sportlerin bin ich Volg sehr dankbar!»

Mit Karte und Kompass

Marcia Mürner aus Bronschhofen ist eine ambitionierte Nachwuchs-Orientierungsläuferin. Für ihre Leidenschaft steckt sie einiges zurück und trainiert hart.

Marcia Mürner möchte dieses Jahr an den Junioren-Europameisterschaften teilnehmen. Im Juni finden die Testläufe im Tessin statt. Die besten vier dürfen nach Polen reisen.



«Um Sport und Schule unter einen Hut zu bringen, muss man Prioritäten setzen. Das ist nicht immer einfach. Aber glücklicherweise unterstützt mich meine Schule und lässt mir Freiraum für Training und Wettkämpfe.»



KRAFT-AKTIV

4-fach stark – einfach schön!

Reinigung und
blaues Wasser

NEU bei Volg!



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

Freizeit Outdoor



Richtig vor UV-Strahlen geschützt, können Sie die Sonne unbeschwert geniessen und vermeiden böse Überraschungen. Alle Zutaten für ungetrübte Sonnenstunden finden Sie im Volg!



Die Sonne ist immer dabei!

Eine leichte Sommerbräune verleiht dem Teint eine gesunde Frische und lässt ihn erstrahlen. Aber Vorsicht: Zu viel Sonne kann die Haut schädigen. Die energiereichen UV-Strahlen wirken nicht nur bei strahlend blauem Himmel, sondern auch während bewölkten Tagen oder im Schatten. Um Hautschäden oder einen schmerzhaften Sonnenbrand zu vermeiden, sollten deshalb einige Grundregeln unbedingt beachtet werden. Denn gut geschützt können Sie Ihre Sonnenzeit – sei es im Alltag oder in der Freizeit – sorglos geniessen.

Erfrischender Eistee – schnell und einfach selbst gemacht

Zutaten für 1 Liter:

2 Beutel **Schwarz-**, 2 Beutel **Hagebutten-** und 2 Beutel **Pfefferminztee** in heissem Wasser einige Minuten ziehen lassen.

Abkühlen lassen und Saft einer ganzen **Zitrone** dazugeben und mit einigen Zweigen frischer **Pfefferminze** oder **Zuckerstangen** dekorieren und mit **Zucker** oder **Honig** süssen.

Zubereitung: 10 Min.

Ein feiner, selbst gemachter Eistee animiert zum Trinken und beugt dem Flüssigkeitsverlust vor.



Sonnencremes, regelmässig aufgetragen, schützen zuverlässig vor schädlichen UV-Strahlen.

Tipps, um unbeschwert die Sonne zu geniessen

Sonnencreme schützt nicht nur vor Sonnenbrand, sondern bewahrt die Haut auch vor dem Austrocknen. Sonnencreme sollte wiederholt aufgetragen werden. **Passende Kleidung** schützt noch besser als Eincremen. Ein Hut gehört unbedingt dazu. **Mittagssonne** gilt es zu vermeiden. Gehen Sie zwischen 11 und 15 Uhr wenn immer möglich aus der Sonne oder schützen Sie sich ausreichend.

Richtig trinken

Ist es heiss, kommt der Körper ins Schwitzen und verliert Wasser. Deshalb ist regelmässiges und genügendes Trinken an heissen Sommertagen unerlässlich. Am besten eignen sich Wasser oder ungesüsste Tees. Auf Süssgetränke sollte verzichtet werden. Sie sind nicht nur regelrechte Kalorienbomben, sondern verstärken auch das Durstgefühl. Der Körper verliert beim Schwitzen aber nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe. Eine Gemüsebouillon oder salzige Snacks bringen den Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht.



PASSOÃ
THE PASSION DRINK



Kostbare
Momente
geniessen

Stella d'oro steht für Tradition
und Beständigkeit:

Für jene kostbaren Augenblicke,
in denen sich die Welt
ein wenig langsamer dreht.

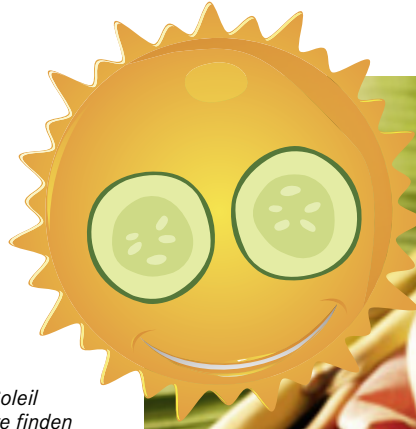


Freizeit Outdoor

Bewährte Produkte zur Behandlung eines Sonnenbrandes sind in jedem Haushalt vorhanden, wie zum Beispiel Gurken, Quark, Zitronen, Essig, Teebeutel.

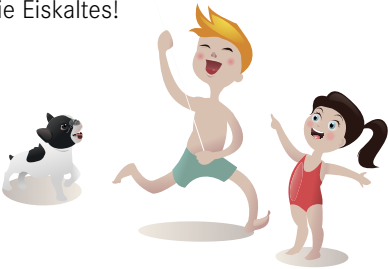


Après-Soleil
Produkte finden
Sie in Ihrem Volg.



Richtig pflegen

Sonnenstrahlen können die Haut austrocknen. Deshalb sollte nach einem sonnenreichen Tag die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Cremes oder speziellen Après-Soleil-Produkten gepflegt werden. Diese spenden Feuchtigkeit, kühlen die Haut und wirken entspannend. Was kann man aber tun, wenn man zu viel Sonne oder gar einen Sonnenbrand abbekommen hat? In diesem Fall gilt die Regel: die Haut kühlen und viel trinken – jedoch nie Eiskaltes!



Tipps, um einen Sonnenbrand zu lindern

Gurken-Quark-Paste ist der bekannte Klassiker. Die Gurke raspeln und mit Quark vermischen und direkt auf die Haut auftragen. Ist kein Quark vorhanden, kann auch Naturjogurt verwendet werden. Milchprodukte aber nie auf offene Wunden streichen. Die darin vorhandenen Bakterien können Infektionen verursachen.

Zitronen oder Essigwickel nehmen das brennende Gefühl und ziehen die Hitze aus dem Körper. Essig oder Zitronensaft mit kühlem Wasser mischen. Küchentücher eintauchen, auswinden und auf die betroffenen Stellen legen. Wiederholen, sobald die Tücher warm geworden sind. **Schwarzteebeutel**, die bereits aufgebrüht und im Kühlschrank aufbewahrt wurden, eignen sich gut zur Behandlung kleinerer Sonnenbrände.

MEESTER BAKKER *Poppies* MAITRE PATISSIER

...Zu jedem Kaffee
gehört seine Gaumenfreude...

EICHHOF IN AKTION



**JETZT
PROFITIEREN**
vom 18.7. bis 23.7.2016



* Eichhof nur regional erhältlich.

Traditioneller



Das Rezept aus 42 Kräutern ist seit 1902 das bestgehütete Geheimnis aus Appenzell. Ob pur oder auf Eis, die Kraft und Würze des Appenzeller Alpenbitters ist unverkennbar. Traditioneller seit 1902. www.appenzeller.com


Appenzeller

Juli, 2016

Traumhaft: Chriesi-Tiramisu

Mitte Juni bis Ende Juli werden bei uns auf dem Hotzenhof Kirschen geerntet. Jetzt gibt es natürlich auch feine Desserts aus diesen gluschtigen Früchten. Ideal zum Vorbereiten ist mein Chriesi-Tiramisu ohne Eier. Für den Kompott koche ich 500 g entsteinte Kirschen mit 1 EL Wasser und 1 EL Zucker ca. 5 Minuten und lasse dieses abkühlen. Je nach Belieben 4 EL bis 1 dl Kirsch zum kalten Kompott geben. Für die Creme 250 g Nature-Joghurt und 250 g Mascarpone in einer Schüssel schaumig rühren. 1,5 dl Orangensaft und 2,5 EL Puderzucker portionsweise zur Masse geben und diese luftig und cremig schlagen. 200 g Löffelbiscuits in einer Glasschüssel lagenweise mit dem Kompott und der Creme einschichten, so dass zuoberst die Mascarpone-Masse bleibt. Die Creme glatt streichen und mit Klarsichtfolie zugedeckt mindestens 5 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren dekoriere ich das Tiramisu mit frischen Tafelkirschen mit Stiel. Wenn es keine frischen Kirschen mehr gibt, kann man dieses Dessert auch mit 460 g entsteinten Dessertkirschen aus dem Glas zubereiten und mit braunen Schoggihaseln garnieren.



Bernadette Hotz
Erlebnishof Zugerland (ZG)

«En Guete wünscht Ihnen»
Bernadette



Volg

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

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Volg

KATZEN LIEBEN EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG*

**20%
RABATT**
AUF AUSGEWÄHLTE PRODUKTE
25.7. - 30.7.2016



*** DER OPTIMALE FUTTERMIX
FÜR EINE GESUNDE UND GLÜCKLICHE KATZE**

2 Beutel Whiskas® Nassfutter + 15g Whiskas® Trockenfutter pro Tag ergeben eine optimale Ernährung für Ihre Katze.

whiskas®

Kreative Sommerzeit



Fricktal: Malen mit selbst gemachten Naturfarben

- ① Fr, 12.08.16, 9–16 Uhr
② Sa, 13.08.16, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Manche Schätze der Natur haben besonders starke Farben. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie aus Erde, Blumen, Früchten oder Gemüse Farbstoffe gewinnen und dank beigefügtem Bindemittel eine breite Palette Naturfarben herstellen können. Mit den selbst gemachten Pflanzenfarben experimentieren Sie dann mit unterschiedlichen Stilrichtungen auf verschiedenen Untergründen und kreieren mehrere Bilder zum Mitnehmen.

Teilnehmer: 14 Personen ab 12 Jahren
Kleidung: Bequeme, schmutzunempfindliche Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Mitbringen: 6 alte Gläser mit Deckel, 3 gebrauchte Teesiebe, 2 gebrauchte kleine Schüsseln, 3 Tee- oder Esslöffel, 4 Baumwolltücher und, sofern vorhanden, Reibschale, Mörser, Rührlöffel

Leitung: Romy Raveglia, Schindellegi, www.romy-raveglia.ch

Preis: Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Material für max. 5 Leinwände und 5 Malkartons (BxH ab 5x5 bis 40x30 cm)



Seebachtal: Strukturen und Formen in Stein

- ① Fr, 19.08.16, 9–17 Uhr
② Sa, 20.08.16, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Kreativität und exaktes Handwerk sind die wichtigsten Voraussetzungen, die es beim Steinbildhauen braucht. Sie lernen vom Profi, wie Sie einem Naturstein mit Hammer und Meissel Strukturen und Formen geben und ihm damit Leben einhauchen. Der von Ihnen bearbeitete Stein spiegelt Ihre individuellen Vorstellungen und verschönert als Kunstwerk Ihr Zuhause – ob drinnen oder draussen.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren
Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.
Mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier und, wenn vorhanden, Handschuhe und Schutzbrille

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

Preis: Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Material für Ihr Steinobjekt (BxH ca. 30x20 cm)



Werdenberg: Elegante Betonschalen

- ① Fr, 05.08.16, 9–15.30 Uhr
② Sa, 06.08.16, 9–15.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

Programm: Betonobjekte sind zeitlos schön und voll im Trend. Aus dem witterungsbeständigen Material giessen oder formen Sie eine bis zwei Schalen. Ob gemustert oder nicht, entscheiden Sie. Zusätzlich können Sie noch 2–3 kleine Objekte wie Herzen, Sterne oder andere Formen herstellen, mit denen Sie zu Hause trendige Akzente setzen können.

Teilnehmer: 15 Personen ab 12 Jahren
Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.
Mitbringen: Gemusterte Glasschüsseln als Gussvorlage, sofern vorhanden. Plastikbehälter mit ebenem Boden (Becken/Eimer mit mind. 50 cm Durchmesser) für Guss und Heimtransport der Betonobjekte plus Zeitungen als Stopfmateriale. Die Behälter können nach Gebrauch Betonrückstände aufweisen.

Leitung: Margot Forlin, Mastrils
Preis: Fr. 150.– pro Person, inkl. Mittagessen, Getränke und Material, Masse der Schalen je nach gewählter Form: Höhe ab 8 bis 19 cm, Ø 15 bis 32 cm



Zugerland: Spielzeugtiere schnitzen

- ① Fr, 26.08.16, 9–16 Uhr
② Sa, 27.08.16, 9–16 Uhr

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

Programm: Holzspielzeug ist robust, langlebig und bei Kindern sehr beliebt. In diesem Workshop lehrt Sie ein erfahrener Holzbildhauer den Gebrauch der Werkzeuge und zeigt Ihnen die Kunst des Schnitzens, damit Sie Spielzeugtiere selber anfertigen können. Mit dem Schnitzmesser verwandeln Sie sukzessiv drei Rohlinge in eine Kuh (Höhe ca. 8 cm), ein Schweinchen (Höhe ca. 6 cm) und einen Hund (Höhe ca. 6 cm). Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie den Tierpark zu Hause beliebig erweitern.

Teilnehmer: 12 Personen ab 15 Jahren
Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Mitbringen: Schreibzeug und Notizpapier
Leitung: Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.ch

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Material für drei Spielzeugtiere

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
Anmeldeschluss: 15. Juli 2016



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

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



Aperol Spritz # 1 Italian Cocktail*

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

- 3** Teile Prosecco
- 2** Teile Aperol
- 1** Teil Mineralwasser



Perfect Serve

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

Sichern
Sie sich noch
heute Ihren
Platz in der
Küche
Siziliens!

SIZILIANISCH K CHEN

VORSCHAU

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

GUT GEPEFFERT UND FEIN GEWÜRZT

Man braucht nicht dahin zu gehen, wo der Pfeffer wächst: Würzigen Genuss bieten unsere Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert mit Pfeffer, Chili, Senf und Co. Und in der Kürze liegt die Würze – ein pikantes Kochthema.

- 4. OKTOBER IN OERLIKON
- 19. OKTOBER IN AARAU
- 24. OKTOBER IN GOSSAU
- 25. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

HEISSE SCHNITTCHEN – COOL GEBACKEN

Ob Süsses oder Salziges, ob Hefgebäck, Strudel, Brandteig oder Stollen, Brote oder Stückchen, geknetet oder gerieben, gefüllt oder belegt, auf alle Fälle muss es gebacken sein. Wir stellen uns ganz und gar aufs Backen ein.

- 2. NOVEMBER IN GOSSAU
- 2. NOVEMBER IN OERLIKON
- 9. NOVEMBER IN AARAU
- 15. NOVEMBER IN WANGEN AN DER AARE

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

Sizilien war ein Schmelztiegel der Kulturen. Völker aus dem Norden und Süden haben ihre Spuren hinterlassen. Das macht sich in der vielfältigen Küche Siziliens bemerkbar: viel frisches Gemüse, Olivenöl, Kräuter, Käse, Fisch,

Meeresfrüchte und ausgewählte Fleischstücke. Zum Abschluss zaubern wir feine Desserts mit Köstlichkeiten aus dem Garten der Götter. Wer mediterrane Küche liebt, kommt hier voll auf seine Rechnung.

Sizilianische Spezialitäten – Köstliches aus der mediterranen Küche



COOKUK IN AARAU MIT
SUSANNE VÖGELI:

10. August, 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



PETER'S KOCHSCHULE IN
GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

17. August, 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



CULINEA IN OERLIKON MIT
JONAS SCHÖNBERGER:

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



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

30. August, 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

Jetzt die neuen Glaces probieren!



BEN & JERRY'S

NEU bei Volg

BEN & JERRY'S
Cookie Dough
ICE CREAM

Vanilla Ice Cream with chunks of Chocolate Chip Cookie Dough

500ml

FAIRTRADE

The advertisement features a large cup of Ben & Jerry's Cookie Dough ice cream. To the left, a cow is holding a large spoon. In the background, there are rolling green hills and a smaller cow. A Fairtrade logo is visible on the right side of the cup.



NEU

CARTE D'OR

AUTHENTISCHE ZUTATEN
FÜR ECHTE INSPIRATION

CARTE D'OR
Stracciatella

AVEC UNE DÉLICIEUSE SAUCE
CRAQUÉ ET ÉCLAIRÉ DE CHOCOLAT NOIR

CARTE D'OR
Vanille
de Madagascar

À L'EXTRAIT DE VANILLE DE
MADAGASCAR CUEILLI À LA MAIN

CARTE D'OR
Chocolat Noir

UNE INDICATION DE PRODIGE
Avec 50% de cacao minimum

Carte D'Or
Stracciatella, 1000 ml*

Carte D'Or
Vanille, 1000 ml

Carte D'Or
Chocolat noir, 1000 ml

The advertisement shows three tubs of Carte D'Or ice cream: Stracciatella, Vanille de Madagascar, and Chocolat Noir. The background features a close-up of a vanilla ice cream swirl with vanilla beans.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Gilt es, Termine nicht aus den Augen zu verlieren oder schöne Erinnerungen festzuhalten? Mit einer schönen Pinnwand klappt das nicht nur gut – es sieht auch gut aus.

Hat sich wieder einiges angesammelt und ist es wieder Zeit, etwas Ordnung zu schaffen? Eine stilvolle Pinnwand ist da genau das Richtige. Postkarten, Briefe oder Merkzettel – clever angepinnt, behältst du immer den Überblick. Eine selbst gemachte Pinnwand kannst du nach deinen eigenen Wünschen gestalten und ist immer ein Unikat.

Clever angepinnt



Ob Dreieck, Viereck oder in Traubenform – die Korke kannst du ganz originell im Rahmen anordnen.



- Was du alles brauchst:**
- Korke
 - (Falls du zu Hause nicht genug hast, kannst du welche im Internet bestellen. Es gibt online verschiedene Anbieter, die sie dir sogar gratis abgeben.)
 - Bilderrahmen
 - Messer oder Cuttermesser
 - Multikleber
 - Farbe
 - Wasser
 - Pins



1

Schneide die Korke mit einem scharfen Messer oder einem Cuttermesser auf die richtige Länge zu.



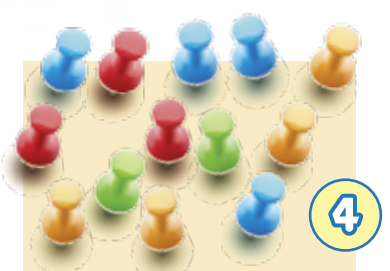
2

Klebe die Korke in den Rahmen. Du kannst den Rahmen ganz ausfüllen oder nur einige Muster gestalten.



3

Die Schnittflächen der Korke kannst du nach Lust und Laune mit Acrylfarbe bunt bemalen.



4

Jetzt brauchst du nur noch einige farbige Pins und fertig ist deine ganz persönliche Pinnwand.

HARIBO

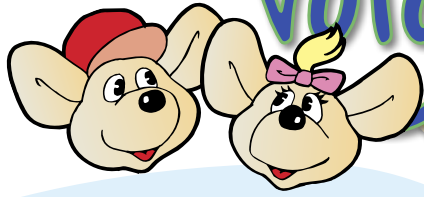


SOLANGE DER VORRAT REICHT

www.haribo.ch

HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO

Freizeit



volgi & volgine

Die Sommerferien sind da! Zeit, das Schlauchboot aufzublasen und paddelnd den nächsten See oder Fluss zu erkunden. Oder gar auf dem Meer über die Wellen schaukeln?



Das 50. HEY ist da! Hol dir das neue Heft ab dem 11. Juli im Volg und lass dich überraschen, wer das schönste HEY-Titelbild gemalt hat!

Schreiben, Zeichnen, Fotografieren: Das ist die spannende Arbeit von den HEY-Machern. Blickt mit Volgi und Volgine hinter die Kulissen vom HEY! Wie entstehen die vielen Rätsel? Wer gestaltet die bunten Zeichnungen? Wir sagen es euch im neuen HEY!

Jetzt wird gepaddelt!

Volgi und Volgine sind auf einem wilden Fluss unterwegs. Plötzlich teilt sich der Fluss in 3 Flusszweige. Welchen Flusszweig müssen Volgi und Volgine nehmen, damit sie sicher ans Ziel kommen?



Süsse Spiessli



Auf ihrem Abenteuer mit dem Schlauchboot haben Volgi und Volgine 4 Wasservögel gesehen. Zwei der Vögel sind wohl aus dem Zoo ausgebrochen, denn die gibt es in der Schweiz nicht in der Wildnis. Welche?

Bei sommerlichen Abenteuern wie einer Schlauchbootsfahrt wird man hungrig! Früchtespiessli sind fein und eignen sich auch super als Proviant für unterwegs.

1. Schneide deine Lieblingsfrüchte in gleich grosse Stücke. Kleine Früchte wie Beeren musst du nicht mehr schneiden.
2. Stecke etwa 6–8 Stücke von möglichst verschiedenen Früchten auf das Spiessli.
3. Wenn du willst, versüsse deine Spiessli mit weiteren Leckereien wie Gummibärchen.
4. Verpacke die Spiessli in Klarsichtfolie oder Plastikboxen, damit sie frisch bleiben.

Sei vorsichtig mit den Spiessli, damit du beim Böttlen kein Loch ins Boot piekst!

Lösungen:
Rätsel 1: C
Rätsel 2: Flamingo
Rätsel 3: Pelikan



25%
GÜNSTIGER

**LEADER
AKTION**



**PRALINATO Classic Multipack in Aktion
vom 11.07. bis zum 16.07.2016.**





Wassermelonen-Drink

Zutaten für 1 Liter:

Bei 1 **Wassermelone** «Deckel» wegschneiden und sie mit einem Löffel aushöhlen. Fruchtfleisch mit **Erdbeeren**, **Zitronensaft** und **Pfefferminzblättern** gut mixen und für 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Mit **Eiswürfel** mischen oder mit kaltem Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Masse in die Melone füllen und mit «dicken» **Röhrli** servieren.

Zubereitung: 15 Min.



Herrlich erfrischend an heissen Sommertagen: Der Wassermelonen-Drink ist eine kalorienarme Genussbombe.

Grün, gross und schwer beliebt: Wassermelonen sind an heissen Sommertagen eine fruchtig-süsse und leichte Erfrischung.

Die Wassermelone ist eigentlich ein Gemüse. Wegen ihres fruchtigen Geschmacks wird sie im Volksmund aber als Frucht bezeichnet. Ihr Fruchtfleisch ist dunkelrot, süss und enthält bis zu 95 Prozent Wasser. Die rote Farbe entsteht, wie bei der Tomate oder Hagebutte, durch den hohen Gehalt des Pflanzenstoffs Lycopin, einem Antioxidant. Wassermelonen haben ausser Wasser aber noch viel mehr zu bieten. Sie sind reich an Vitamin A und C, weisen beträchtliche Eisenwerte und einen tiefen Natriumgehalt auf. Ihr hoher Wassergehalt unterstützt den Körper

nicht nur beim Entschlacken, sondern regt auch die Verdauung an.

Kalorienarmer Durstlöcher

Schon die alten Ägypter wussten an heissen Tagen saftig-süsse Wassermelonen zu schätzen. Durch ihren hohen Wasseranteil ist die Wassermelone auch ein hervorragender Durstlöcher und erfreut sich, damals wie auch heute, grosser Beliebtheit. Wassermelonen müssen reif geerntet und kühl gelagert werden. Eine bereits aufgeschnittene Melone sollte rasch konsumiert werden.



Ein etwas anderer Genuss-Stängel – aufgesteckte Melonenschnitze

Das Rezept für die Wassermelonen-Stängel finden Sie unter www.volg.ch/rezepte

NUSSGENUSS MIT FREUNDEN

DIE NUSSVIELFALT
VON LORENZ





Bauernomelette

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Butter
- 1 Bauernschübli, in Rädchen geschnitten
- ½ Zwiebel, gehackt
- 5 Cherrytomaten, halbiert
- 1 EL Schnittlauch, geschnitten
- 4 Eier
- 1 dl Milch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter in einer Pfanne erhitzen, Wurst- rädchen dazugeben, anbraten. Zwiebeln und Tomaten dazugeben und etwas andünsten.
2. Eier, Milch und Schnittlauch gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben, alles auf kleiner Flamme knapp stocken lassen.
3. Omelette in der Hälfte überschlagen. In vier Stücke schneiden und auf Teller anrichten.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: Anstatt Bauernschübli kann auch Landjäger verwendet werden.

Beeren-Müesli

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Haferflocken
- 2 dl Rahm
- 1 dl Milch
- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 250 g Beeren, gemischt

Zubereitung:

1. Haferflocken in eine Schüssel geben, mit dem Rahm und der Milch vermischen und 2 Stunden quellen lassen. Äpfel mit der Bircherraffel dazuraffeln und gut mit den Flocken vermischen.
2. Banane mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls unter die Flocken mischen.
3. Zum Schluss die Beeren dazugeben, alles gut vermischen und servieren.

Zubereitung: 10 Min.

Tipp: Müesli mit Honig süssen.



ZUM SAMMELN



Landrauchschinken-Rosetten

Zutaten für 16 Stück:

- 1 Ruchbrotscibe, vom Vortag
- 100 g Rahmquark
- 8 Schinkenranchen
- 16 Gurkenrädli
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Brotscheibe fein zerreiben, mit dem Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Schinkenranchen in der Mitte halbieren und zu Rosetten einrollen.
3. Quark auf die Gurkenscheiben verteilen, die Schinkenrosetten darauf platzieren, auf einer Platte anrichten und servieren.

Zubereitung: 10 Min.

Tipp: Die Gurken längs einkerben, damit die Gurkenrädli attraktiver aussehen.

Fitness ist käuflich!

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

Bio Hirseflocken die natürliche Aufbauahrung für Haare, Haut und Nägel. Als Beigabe zu Müesli, im Joghurt, mit Früchten oder für Aufläufe.

Quinoa mit hohem Eiweissgehalt und Mineralstoffen. Als Beilage und für Suppen und Eintöpfe.

Chia Samen der Kraft- und Energiespender.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Zwicky
since 1892

www.zwicky.ch



FEUER FREI!

... für Züger Grillkäse!



www.konturphoto.ch



www.frischkaese.ch

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

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



TAKE IT TO THE NEXT LEVEL



WITH THE POWER OF  **Adelholzener**
ALPENQUELLEN

MIT REINEM MINERALWASSER AUS DEN BAYERISCHEN ALPEN
• ERFRISCHENDER GESCHMACK

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Lachsmousse

Zutaten für 4 Personen:
 250 g Lachs, geräuchert
 2 TL Zitronensaft
 1 Pr. Cayennepfeffer
 2 Bl. Gelatine
 0,5 dl Wasser, heiss
 2 EL Mayonnaise
 1 EL Dill
 1 dl Rahm, geschlagen
 Salz, Pfeffer
 10–15 Kopfsalatblätter, klein

Zubereitung:

1. Lachs mit einer Gabel zerpfücken. Mit Zitronensaft und Cayennepfeffer marinieren.
2. Gelatine im heissen Wasser auflösen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Lachs mischen.
3. Mayonnaise, Dill und Schlagrahm dazugeben, abschmecken. Mousse in kalt ausgespülte Schüssel füllen und im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Zwei Kaffeelöffel in heissem Wasser erhitzen und damit kleine Mousse-Nocken abstechen. Diese auf einer Platte auf die Salatblätter anrichten und servieren.

Zubereitung: ca. 40 Min. + 3 Std. ruhen lassen

Tipp: Anstatt Lachs können auch geräucherte Forellenfilets verwendet werden.



Zopf-Knöpfli

Zutaten für 4 Stück:

- 1 Port. Butterzopf-Teig
(Rezept in der Datenbank)
- 1 Ei, zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Aus dem Teig 4 Stränge formen, die auf der einen Seite mit einer etwas grösseren Kugelform enden, auf der anderen Seite zu einem Spitz auslaufen.
2. Den Strang jeweils zu einer Schlaufe legen. Das kugelförmige Ende durch die Schlaufe ziehen und das spitze Ende über den Strang unter die Kugel drücken.
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter einem feuchten Küchentuch nochmals etwas aufgehen lassen. Mit Ei bestreichen und nochmals 15 Min. gehen lassen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C 25 Min. backen. Auf Gitter auskühlen lassen und geniessen.

Zubereitung: 20 Min. + 1½ Std. gehen lassen

Blueberry-Muffins

Zutaten für 8 Stück:

250 g Mehl	1 Ei
½ TL Backpulver	140 g Zucker
½ TL Natron	0,8 dl Sonnenblumenöl
150 g Blueberries	2 dl Süssmost

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und Natron mit den Blueberries in einer Schüssel vermischen.

Schmalz mit Grüben

Zutaten für 4 Gläser à 250 ml:	1 Lorbeerblatt
250 g Schweineschmalz	1 Gewürznelke
250 g Speckwürfel	2 Wacholderbeeren
300 g Zucchini, fein gewürfelt	Salz, Pfeffer,
8 Knoblauchzehen	Cayenne

Zubereitung:

1. Schmalz und Speck in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam dünsten.
2. Lorbeerblatt, Nelke und die Wacholderbeeren hinzugeben. Zucchettiwürfel und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch unter die Speckmischung rühren und etwa 10 Min. langsam weiterdünsten.
3. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Schmalz in einen grossen Stein- oder vier Gläser (à 250 ml) füllen und abkühlen lassen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: Im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar. Schweineschmalz ist beim Metzger erhältlich. Grüben sind die knusprigen Resten nach dem Auslassen von Schmalz.

2. Ei, Zucker, Sonnenblumenöl und Apfelsaft in einer zweiten Schüssel vermischen.
3. Die Mehl-Blueberry-Mischung dazugeben, gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in gefettete Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C ca. 20–25 Min. backen.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Anstatt Blueberries können auch Brombeeren oder eine Beerenmischung aus dem Tiefkühlregal verwendet werden.





Üse Lade



Üse Chäs

Tilsiter
SWITZERLAND
DER SCHWEIZER KÄSE.



*Aufgrund von 36% weniger Zuckerals die Mehrheit der mit Zucker gesüßten Colas in der Schweiz dank der Süßkraft von Steviolglycosiden (Stevia).
© 2016 The Coca-Cola Company. Coca-Cola Life, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.

**36 % WENIGER KALORIEN*
MIT SÜSSE AUS
PFANZLICHEM URSPRUNG**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



TASTE THE FEELING

Frischkäse-Kugeln

Zutaten für 12–15 Stück:

- 250 g Magerquark
- 150 g Feta
- 5 Dörrtomaten aus dem Öl
- 2 EL Pinienkernen, geröstet
- 2 TL Thymian, gehackt
- Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung:

1. Quark in eine Schüssel geben, Feta mit einer Gabel gut zerdrücken und zum Quark geben.
2. Tomaten gut abtropfen lassen, mit den Pinienkernen hacken. Zusammen mit dem Thymian zur Frischkäsemischung geben. Mit Pfeffer abschmecken und 1 Std. kalt stellen.
3. Aus der Käsemasse von Hand baumnussgrosse Kugeln formen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitung: 15 Min. + 1 Std. kalt stellen

Zubereitung:

1. 3 Eier 7 Minuten kochen, im kalten Wasser abkühlen, sorgfältig schälen. Brot klein schneiden, mit Milch übergossen und zerdrücken. Zwiebeln in Butter kurz andünsten. Mit restlichem Ei, Peterli und Brotmasse zum Fleisch geben, würzen und gut vermischen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Cakeform einfetten. Hälfte Fleischmasse in Form geben, Eier längs darauflegen, mit restlichem Hackfleisch bedecken, gut andrücken. Form in Ofen schieben und ca. 45–50 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Aus Form stürzen, in Tranchen schneiden und servieren.

Zubereitung: 60 Min.

Kalter Hackbraten

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier
- 100 g Brot, altbacken
- 750 g Rindshackfleisch
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1,5 dl Milch
- 1 Bd. Peterli, gehackt
- 1 EL Butter
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer



Bauern-Rösti

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 80 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 EL Bratbutter
- 2 EL Schweineschmalz
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen, auskühlen lassen. Schälen, mit der Röstiraffel in eine Schüssel raffeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. In einer Bratpfanne Butter und Schmalz erhitzen. Speckwürfel und Zwiebeln knusprig braten. Die Kartoffeln dazugeben und unter mehrmaligem Wenden rundum anbraten. Mit der Kelle rundum etwas zusammenstossen und auf kleinem Feuer braten, bis sich eine schöne Kruste bildet.
3. Rösti wenden, Milch darübergeben, Unterseite ebenfalls goldgelb braten. Anrichten und heiss servieren.

Zubereitung: 1 Std.

Tipp: Wenn die Kartoffeln nicht ganz weich gekocht sind, können sie besser geraffelt werden.

In solid rumantsch

Mamma disch, cha nona haja miss aint i'ls «meet balls», co cha nus nomnain quist past in famiglia, daplù pan co charn, perche ch'ella staiva nudrir la famiglia - l'hom, quatter uffants -, eir d'ürant la guerra, uschè ch'ella brattaiva las marcas da charn cunter quellas da pan, las mangiativas d'èiran raziunadas eir in Svizra. Mamma mettaiva aint daplù charn i'ls «meets balls», i nu sumagliaivan brichafat als knödels tirolais, eir quai ün past chi fa adöver dal pan dür vanzà.



Pan dür, bun pan

In Engiadina as cugnuscha la «schoppa sütte». Pan chi'd es restà vain miss aint il fuornin cun chaschöl (chi'd es restà), mia söra es specialista. La cuschina mediterrana serva «l'aqua cotta», eir ün plat delizius, i's svöda üna broda sur il pan dür, inrichida cun verdüras da l'üert, arbaglia ed oter, chi chi's sà prestar metta lasura ün öv in painch. In Grecia as mangia in ustaria üna «Koukouvajia», pan vegl, lomgià aint cun aua, lasura as metta tomatas, feta e natüralmaing oregano frais-ch. L'uschè dit «piatto povero», il plat simpel chi nascha our da la povertà gioda eir in temps main frugals gronda stima, perche ch'el es gustus ed elegant.

Hoz douvr eu darcheu daplù pan sco mamma per meis «meet balls», perche chi'm plascha, na perche chi füss üna necessità. - Che lusso. Che furtüna!

Romana Ganzoni
Romana Ganzoni

Herausgepickt

Wussten Sie, dass . . .

• • • Volg noch offene Lehrstellen zu vergeben hat?

Für das Lehrjahr 2016/2017 sucht Volg aufgestellte und kontaktfreudige junge Menschen, die sich in einem Team wohlfühlen und gerne praktisch arbeiten. Lust auf eine Lehre bei Volg? Infos unter: www.volg.ch oder www.yousty.ch

➔ Mehr zeigt Dir unser cooler Film:



**JUNG
FRISCH &
FRÜNDLICH**

• • • in Wolfhalden AR ein neuer Volg-Dorfladen eröffnet wurde?

Die Einwohner von Wolfhalden können seit dem 11. Mai 2016 in ihrem neuen Volg-Laden mit integrierter Postagentur einkaufen. Der neue Volg liegt direkt am Appenzeller Witzwangerweg, der von Heiden via Wolfhalden nach Walzenhausen führt. Dank attraktiven Öffnungszeiten können auch

Wanderer das Picknick für unterwegs bequem im Volg Wolfhalden besorgen. Viel Spass beim Einkaufen und Entdecken des umfangreichen Volg-Sortiments.



www.witzweg.ch
Walzenhausen - Wolfhalden - Heiden

• • • es nur noch wenige freie Termine für einen Rundgang in einem unserer Verteilzentren hat?

Die Besichtigungen, die jeweils ca. 2 Stunden (inkl. Verpflegung) dauern, erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind grösstenteils lange im Voraus ausgebucht. Bis Ende Jahr sind noch an folgenden Besuchstagen freie Plätze verfügbar:

Montag, 8. August
Landquart, 17.30 Uhr
Montag, 5. September
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Montag, 3. Oktober
Landquart, 16 Uhr
Montag, 7. November
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 5. Dezember
Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Winterthur, 17.30 und 19.00 Uhr

Sichern Sie sich jetzt Ihren Besichtigungstermin

Internet: 1. www.volg.ch
2. Rubrik «Aktuell»
3. Volg-Rundgänge
Telefon: 058 433 55 24 (Mo bis Do)
E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch
Adresse: Volg Konsumwaren AG,
z.Hd. Frau Corinne Hofmänner,
Sekretariat Frontservice,
Deltastr. 2, 8401 Winterthur

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt. Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung leider nicht geeignet.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

55 Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich über je ein Jahresabo der «Schweizer LandLiebe» im Wert von je Fr. 42.- freuen. Je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.- gewinnen weitere fünf Personen. Und weitere zehn Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.- freuen. Die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner werden auf dem schriftlichen Weg benachrichtigt.

Lösungswort 05/16: «Gartengrillfest»

Auflösung des Chiquita-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 04/16: Antwort B, Blau, Weiss & Gelb

Dani Murer aus Beckenried, der Gewinner des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Massimo Porri, Volg-Produktmanager (r.) und Carole Bachet, Marketing Koordinatorin von Chiquita Brands International Sàrl (l.).



Gewinnen mit Chiquita

1.- 5. Preis, je ein Chiquita-Citybike im tollen Retro-Look, mit 18 Gängen und Fahrradkorb im Wert von Fr. 1200.-, geht an Angelika Weibel aus Oeschenbach, Dani Murer aus Beckenried, Rosmarie Tanner aus Niederhasli, Christina Carboni aus Rhäzuns und Sandra Meier aus Oberweningen. Weitere 20 Personen dürfen sich über je eine Chiquita-Hängematte im Wert von Fr. 50.- freuen.

De grünen Duume



Im Hochsommer ist die Balkon- und Gartensaison voll im Gang. Es ist trocken und heiss. Deshalb ist regelmässiges Giessen angesagt. Idealerweise giessen Sie Ihren Garten am Morgen. Die Pflanzen sind noch an die kühlere Nachttemperatur gewöhnt und das kalte Wasser verursacht keinen Schock. Es empfiehlt sich, den Garten zweimal pro Woche ausgiebig zu giessen. Gibt man zu wenig Wasser, kann die Feuchtigkeit nicht bis an die unteren Wurzeln gelangen. Es besteht

die Gefahr, dass die Wurzeln vertrocknen und absterben. Achten Sie beim Pflanzengiessen darauf, das Wasser nicht über das Blattwerk laufen zu lassen, sondern direkt am Wurzelansatz zu giessen. Der Wasserbedarf von Topfpflanzen ist ganz unterschiedlich. Den Finger in die Erde stecken ist eine gute Methode, um herauszufinden, wie durstig die Pflanzen tatsächlich sind. Achten Sie bei Topfpflanzen darauf, dass das Gieswasser abfließen kann und keine Staunässe entsteht.

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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 08/16 erscheint am 28. Juli 2016



Küchenrekorde brechen

Nicht nur bei den Olympischen Spielen in Rio ist man bestrebt, Höchstleistungen zu erzielen. Auch in der Küche werden einige neue Rekorde aufgestellt.

Spot an! Desserts in Szene gesetzt



Wir zeigen, wie man auch grosse Mengen feine Desserts einfach produziert, praktisch transportiert und anschliessend auf dem Buffet gluschtig in Szene setzt.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz





Just Smile!