

öise lade

Themenheft Seite 29

**Mehr zum
Thema**

SAGENHAFTE SCHWEIZ

Fantastische
Geschichten und
Gerichte

Küche aktuell

Rohes
zart und raffiniert

WIE ERFRISCHST DU DEINE ZEIT MIT FREUNDEN?

4 X 33 CL FÜR
CHF **7.50**
STATT CHF 9.50

Gültig vom 29.08. – 03.09.2016



Mit Verantwortung
genossen.



MIT
4,5%
ALKOHOL

MIT EINER MENSCHEN-
PYRAMIDE
UND SOMERSBY?

SOMERSBY AUF EIS GENIESSEN.



5 Küche aktuell Rohes – zart und raffiniert



Editorial

In dieser Ausgabe von «Öise Lade» ist von «Sagenhafter Schweiz» die Rede. Zum einen ist damit unser grosser Sagenreichtum gemeint, zum anderen die reiche kulturelle Vielfalt.

Jede Region hat ihre Sagen. An vielen Orten werden Besucher mit kleinen Infotafeln oder unterhaltsamen Ausstellungen empfangen, sogar Spaziergänge auf Sagenwegen sind möglich. In **Schweizer Vielfalt – sagenhaft!**

Solothurn, meinem Heimatort, kennt jeder die Sage von der heiligen Verena. Mit ihr wird das Verenenloch, eine Wandhöhlung in der Schlucht bei Rüttenen, in Verbindung gebracht. In der Hoffnung auf heilende Wirkung legen Besucher seit eh und je hier ihre Hand hinein.

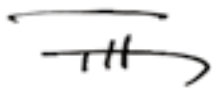
Doch nicht allein die kulturelle Vielfalt, auch den kulinarischen Reichtum in den Regionen darf man gut und gerne mit «sagenhaft» beschreiben. Die Pflege von Schweizer Vielfalt und Werten hat bei uns im Volg Tradition. Zum Beispiel mit «Feins vom Dorf», den feinen Produkten lokaler Hersteller.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen – ob auf Sagenwegen oder auf Genussstour.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



18 Dorfladen Von der Schnupper- lehre zur Selbst- ständigkeit



5 Küche aktuell Rohes – zart und raffiniert

8 Kochschule Gewässert und getrocknet

12 Weinangebot des Monats Tradition trifft auf Innovation

14 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Naturgetrocknetes aus dem Bündnerland

17 Aktueller Tipp Laktosefrei geniessen

18 Dorfladen Von der Schnupperlehre zur Selbstständigkeit

21 Hausmarke «Kopf-Nüsse» im neuen Look

22 Aktueller Tipp Biodiversität beginnt bei sich zu Hause

24 Novissimo Koffein-Kick für Extrapower

27 In eigener Sache «O sole mio» tönt es aus Oberbipp

29 Mehr zum Thema Sagenhafte Schweiz

37 Wettbewerb Spiel und Spass mit Chiquita

39 Feins vom Dorf «Wenn immer möglich lokal»

41 Öisi Brüüch Werdenberg begrüsst den Volg Jass 2016

43 Freizeit Sportsponsoring Drei in einem: Nachwuchs-Triathlet Dominik Reich

45 Freizeit Kochkurs Gut gepfeffert und fein gewürzt

47 NATURENA Rezepte Helens Herbstwähe

49 Freizeit NATURENA Die Volg Erlebnishöfe im Oktober

51 Freizeit Teens Schmuckes für Schmuck

53 Volgi & Volgine Geisterschiff und böse Guggel-Augen

55 Saison Wilde Farbenpracht

22

Aktueller Tipp
Biodiversität beginnt bei sich zu Hause



Jetzt neu verpackt und würzig wie immer.



NEUE
VERPACKUNG



Den würzigsten Käse der Schweiz in den drei Reife-graden Mild-, Kräftig- und Extra-Würzig gibt's ab sofort neu verpackt in Ihrem Käseregal.

Appenzeller[®]
SWITZERLAND



Für einmal bleibt der Herd kalt. Zaubern Sie coole Gerichte – vom Garten direkt auf den Teller und geniessen Sie ein einzigartiges Geschmackserlebnis.



TIPP

Ein intensives Beerenaroma und Noten von süssen Gewürzen und Zedernholz zeichnen den rubinroten **Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés** aus. Ein idealer Wein zu kräftigem Fleisch, Paella, Tapas oder Käse.

Rindstatar: Fein gehackt, mit Zwiebeln, Senf und Peterli abgeschmeckt – das kalte Tartar ist eine willkommene Abwechslung nach einer heissen Grillsaison.

Rohes zart und raffiniert

Die Tage werden wieder kürzer, die Nächte länger und die Septembersonne hüllt die Landschaft in ein zauberhaftes, spätsommerliches Licht. Doch bevor der Herbst Einzug hält, ist erst einmal Erntezeit. In den Gärten und auf den Feldern herrscht ein buntes Farbenfest. Prall und saftig hängen die reifen Früchte an den Stauden und auch die Äste der Obstbäume biegen sich unter der üppigen Last. Zu keiner anderen Jahreszeit ist die Auswahl an knackigem Gemüse und süssen Früchten grösser als im September. Vom Garten direkt auf den Teller – wir lassen uns durch das reiche Angebot inspirieren. Kreieren Sie für einmal herrlich aromatische Rohkostgerichte.

Gemüsenudeln mit Sesambällchen: Die bunten Nudeln sind nicht nur für passionierte Gärtner ein vitaminreicher Gaumenschmaus.



TIPP

Kirschrot, mit schönen Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus und einem gehaltvollen und fruchtbetonten Abgang – der **Cabernet Sauvignon Warramba Dreaming** ist der perfekte Begleiter zu knackig frischen Gemüsenudeln.



«Jedes Gemüse hat seine Saison und schmeckt frisch geerntet einfach am besten», meint Christian Fischer. Er muss es wissen, denn Christian Fischer ist Gemüsebauer aus Suhr AG. Seine aromatischen Feldfrüchte liefert er auch an Volg.





Knackiger Herbstsalat:
Dieser fruchtig-bunte Salat ist alles andere als eine langweilige Beilage.



Schnittig



TIPP

Dieser hellgelbe **Pinot Grigio di Sicilia IGT** überzeugt durch ein komplexes und fruchtiges Aroma nach exotischen Früchten und Stachelbeeren. Ein herrlich frischer Wein, der ideal zu Gemüse oder hellem Fleisch passt.

Kürbissalat mit Körnerschnittchen:
Gut gemixt und kräftig gewürzt, weiss dieses währschafte Gericht nicht nur Liebhaber zu überzeugen.



«Von der Bestellung bis zur Auslieferung der Frischprodukte muss es schnell gehen. Deshalb bezieht Volg frisches Gemüse und Früchte wann immer möglich direkt bei lokalen Produzenten», sagt Thomas Grafner, Leiter Einkauf Gemüse und Früchte beim Volg-Frischdienst in Oberbipp.



TIPP

Der rassige **Dôle Blanche AOC Valais** wird aus den roten Traubensorten Pinot noir und Gamay wie ein typischer Weisswein gekeltert und passt ausgezeichnet zu Gemüse, hellem Fleisch oder als Aperitif.



Zucchini-Tagliatelle mit Sauerrahm: Diese knackigen Tagliatelle wissen auch Pasta-Liebhaber noch zu überraschen.



Asia-Nudeln: Ein Hauch Exotik aus dem eigenen Garten – schnell und einfach zubereitet sind die glänzenden Asia-Nudeln ein aussergewöhnliches, frisches Geschmackserlebnis.



Volg-Kochkurs im Oktober Gut gepfeffert und fein gewürzt

Würziger Genuss von der Vorspeise bis zum Dessert. Ein Kochthema mit reichlich Pfeffer. **Infos dazu finden Sie auf Seite 45.**

gerüstet

Zeigen Sie Ihrem Herd für einmal die kalte Schulter und kreieren Sie raffinierte Gerichte – roh und ganz zart. Ob fein gehackt und mit allerlei aromatischen Zutaten vermischt, ob in zarte Streifen geschnitten oder hauchdünn gehobelt – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Auch Trocknen oder Wässern sind bewährte Methoden, um Rohes schmackhaft zuzubereiten. Getrocknetes enthält wenig Wasser, aber viel Geschmack. Nicht nur Fleisch bekommt durch das Trocknen eine intensive, würzige Geschmacksnote. Auch Früchte sind gedörrt ein verführerisches Erlebnis. Eine wahre Delikatesse sind naturbelassenes Getreide, Nüsse oder Samen. Werden sie roh verarbeitet, sollten sie im Voraus für einige Zeit gewässert werden. Dadurch wird der Geschmack noch intensiver und sie sind auch besser verdaulich.

Tomaten-Mais-Eintopf: Fehlt die Zeit und muss es für einmal schnell gehen, ist dieser schmackhafte Eintopf die perfekte Rezeptidee.





Bunte Gemüsepizza mit Rohschinken: Herzhaft und überaus aromatisch ist diese aussergewöhnliche Pizza – eine gelungene Überraschung für grosse und kleine Geniesser.



TIPPS & TRICKS von Jonas Schönberger

- Gerösteter Sesam verleiht Ihrem Teig einen intensiven nussigen Geschmack.
- Damit der Teig auf beiden Seiten schön glatt wird, Pizzaboden nach ca. 12 Std. einmal wenden.
- Die Masse für den Pizzabelag darf nicht zu feucht aufgetragen werden.



SCHRITT für SCHRITT Gemüsepizza

① Am einfachsten lässt sich die Körnermasse flach streichen, wenn der Spachtel zuvor ins Wasser getaucht wurde.



②

Blech mit Backpapier belegen, aus dem Teig einen Pizzaboden mit Rand formen und für 24 Std. trocknen lassen.



③

Die Zutaten für die Sauce gut vermischen, mixen und gleichmässig auf dem getrockneten Teigboden verteilen.



④

Teig mit Gemüse, Kräutern und Rohschinken belegen. Pinienkernen im Mörser leicht zerdrücken und die Pizza damit bestreuen.



TIPP

Fruchtige Aromen von Beeren, Kirschen und reifen Früchten sowie ein eleganter und anhaltender Abgang zeichnen den **Primitivo Salento IGT** aus. Passend zu Fleischgerichten, Pasta oder Käse.

Gewässert und getrocknet

Um die Pizza ranken sich Geschichten und Mythen und immer wieder wird die Frage nach dem einzig wahren Rezept gestellt. Wie soll der Teig beschaffen sein und mit welchen Zutaten darf er belegt werden? Sicher ist, Italiens Nationalgericht hat eine lange Tradition und ist auch hierzulande ungemein beliebt. Aber haben Sie gewusst, dass eine verlockende Pizza nicht zwingend gebacken werden muss? Eine knusprige Pizza kann auch mit ausschliesslich Rohem angerichtet werden und ist eine bekömmliche und leichte Alternative zum bewährten Original.

Alle Zutaten für eine knusprig feine Pizza finden Sie in Ihrem Dorfladen!



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Gehackt und gekühlt Nicht nur Salziges, sondern auch Süsses lässt sich mit rohen Zutaten spielend einfach zubereiten. Mit einigen wenigen Handgriffen zaubern Sie im Nu fabelhafte Dessertkreationen. Geschrotetes Getreide, gemahlene Samen oder Nüsse

eignen sich ausgezeichnet als Grundlage für feine Torten und Kuchen. Mit Früchten und Honig statt Zucker gesüsst, sind diese Rohkost-Desserts ein wahrhaftig schmackhafter und auch gesunder Gaumenschmaus.



SCHRITT für SCHRITT Kürbis-Törtchen



①

Gehackte Aprikosen und Datteln mit gemahlenden Mandeln zu einem Teig verkneten. Kuchenförmchen mit dem Teig auslegen und in den Tiefkühler stellen.



②

Kürbis in grobe Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben. Honig und Marzipan hinzugeben und alle Zutaten gut mit dem Mixer mixen.



③

Die pürierte Masse mit etwas Vanillezucker und etwas Zimt abschmecken und anschliessend noch die Sultaninen daruntertermischen.



④

Die Kürbisfüllung in die mit dem Teig ausgelegten Förmchen füllen und zum Festwerden nochmals für 1 Std. in den Tiefkühler stellen.

TIPPS & TRICKS von Thomas Gafner

Damit Frisches länger frisch bleibt

«Werden Gemüse und Früchte richtig gelagert, bleiben sie länger frisch», sagt Thomas Gafner. «Gemüse», fährt er fort, «braucht eine hohe Luftfeuchtigkeit und gehört deshalb unbedingt ins Gemüsefach. Damit Salate lange knackig bleiben, werden sie am besten feucht in einen Plastiksack gepackt und ebenfalls ins Gemüsefach gelegt. Nachtschattengewächse wie Auberginen, Peperoni, Tomaten oder Kartoffeln, aber auch Zitrusfrüchte gehören auf keinen Fall in den Kühlschrank, sondern an einen dunklen Ort, idealerweise bei 12–13 °C. Bei saisonalen Früchten sollte man darauf achten, dass sie gut belüftet sind und keine Druckstellen entstehen. Aber am besten», lacht Thomas Gafner, «isst man Frisches frisch!»



Kürbis-Törtchen: Kürbis einmal anders – dieses zarte Gebäck verführt beknennende Naschkatzen.



Süsse und salzige Köstlichkeiten für Ihre Dessertkreationen gibt's in Ihrem Volg!

Himbeer-Apfelkompott: Kleiner Aufwand, grosser Genuss – dieser süss-saure Kompott ist eine himmlische Versuchung.



MEIN TIPP: POULETSPIESSLI



Weitere Rezepte unter
www.rezepthelden.ch

POULETSPIESSLI



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Kochzeit: 15 Min.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Würfel KNORR Hühnerbouillon
- 1 Limette
- 1 roter Chili
- 1 EL Koriander
- 3 EL Rapsöl
- 400 g Pouletbrüstli
- 1 rote Peperoni
- 4 Holzspießchen

Zubereitung

KNORR Bouillon Würfel fein zerdrücken. Limette heiss abspülen und trocken tupfen, 1/2 Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Chili entkernen und fein hacken. Koriander fein schneiden. Für die Marinade alle Zutaten bis und mit Öl gut verrühren.

Pouletbrüstli und Peperoni in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, abwechslungsweise an die Spießchen stecken, mit der Marinade bestreichen, ca. 30 Minuten marinieren.

Grillieren: Pouletspiessli über mittelstarker Glut/auf mittlerer Stufe (ca. 220 Grad) rundum ca. 12 Minuten grillieren.





Püriert und abgeschmeckt

Frische Gemüse-Dips sind einfach und schnell zubereitet und gelingen immer. Mit knusprigem Brot oder knackigem Gemüse serviert, sind die aromatischen Dips nicht nur ein delikater Snack für zwischendurch, sondern erfreuen auch als leichte Häppchen zu einem erfrischenden Apero. Gerade im September, dank dem reichen Angebot an frischen Zutaten, sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Zerkleinert oder püriert und je nach Geschmack mit frischen Kräutern verfeinert, diese wohlschmeckenden Gemüse-Dips sind eine wahre Versuchung.



Rüebli-Mandel-Dip:
Mit frischem Gemüse,
Brot oder Flûtes
serviert, ist dieser Dip
ein herzhafter Genuss.

Avocado-Dip: der Klassiker schlechthin



Körniges, Zartes, Würziges oder Cremiges – dieses und vieles mehr für gesunde Rohkost-Rezepte finden Sie in Ihrem Volg!



Spezialität des Monats September: Schweins-Partyspiess

Die Grillsaison geht dem Ende zu. Zum Abschluss präsentiert Volg fein marinierte und mit würzigem Speck umwickelte Schweins-Partyspiesse. Diese gluschtig-zarte Grillspezialität finden Sie im Kühlregal in Ihrem Dorfladen. Bon Appétit!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Weinangebot des Monats

Ein himmlischer Wein und ein höllisch raffinierter Käse. Zwei ungleiche Gesellen schaffen ein unvergesslich harmonisches Geschmackserlebnis.

Tradition trifft auf Innovation

Inspiziert von den gehaltvollen Weinen aus dem Bordeaux, begann Mitte des 19. Jahrhunderts Oberst Luciano Murrieta erstmals spanischen Rotwein in Eichenfässer abzufüllen und reifen zu lassen. Damit legte der pfiffige Oberst den Grundstein für den gegenwärtig berühmtesten spanischen Wein, den Rioja. Dank den kräftigen, im Holz ausgebauten Rotweinen zählt die kleine Provinz La Rioja heute zu einer der bedeutendsten europäischen Weinbauregionen.

Der Tradition verpflichtet

Das Prädikat Crianza ist den Riojas vorbehalten, die mindestens ein Jahr im Eichenfass gereift sind. Auch der Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés von der Bodegas Patrocinio wird, wie es die Tradition verlangt, für mindestens zwölf Monate in amerikanischen Barriques ausgebaut und nach dem Abfüllen in Flaschen für weitere sechs Monate gelagert. Dieser rubinrote Crianza duftet intensiv nach schwarzen Beeren, süssen Gewürzen, Nelken und Zedernholz. Durch seinen weichen Auftakt und den noch etwas jugendlichen Tanninen ist dieser auserlesene Spanier ein ganz besonderes Erlebnis.



Wein des Monats
Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés, 2011, Spanien
50 cl, statt Fr. 7.50
Fr. 5.70

Käse des Monats
Rote Hexe
100 g, statt Fr. 2.40
Fr. 1.95

Ton in Ton – der rubinrote Crianza und die Rote Hexe



Würzige Innovation

So traditionell wie der DOCa Crianza Sancho Garcés gekeltert wird, so innovativ ist die zartschmelzende Rote Hexe. Durch die leuchtend rote Rinde ist dieser würzige Käse nicht nur ein Blickfang, sondern auch eine teuflisch raffinierte Spezialität, die 2014 sogar mit dem «Sofi

Award» in der Kategorie «World's Best Cheese» in New York ausgezeichnet wurde. Ein feines Nussaroma, eine tolle Schärfe und ein angenehmer Geschmack von frischer Milch machen diesen einzigartigen Käse zu einem himmlischen Begleiter eines eleganten Spaniers.

Diese Aktion gilt vom 29. August bis 1. Oktober 2016, solange Vorrat.



Féchy AOC La Côte Soir Soleil, Schweiz

Charakter Ein feinfruchtiger Auftakt und ein leicht trockener Abgang zeichnen diesen strohgelben Wein mit Noten von Lindenblüten, Pfirsichen und Zitrusfrüchten aus.

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

Passt zu Süsswasserfischen, Fondue und Raclette oder als Aperitif



Pinot Grigio di Sicilia IGT, Italien

Charakter Dieser zart-hellgelbe Wein besticht durch ein komplexes und fruchtiges Aroma von exotischen Früchten und Stachelbeeren sowie einer angenehmen Säure.

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

Passt zu Antipasti, Tapas, hellem Fleisch, Frischkäse oder als Aperitif



Chardonnay Billabong Dreaming, Australien

Charakter Ein rassiger, fruchtbetonter, hellgelber Weisswein aus «Down Under» mit mittlerem Körper und Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos.

Trinken Jung trinken, 1–2 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Fisch, hellem Fleisch, Spargelgerichten oder als Aperitif



Dôle AOC Valais, Schweiz

Charakter Aus den besten Reblagen und aus dem besten Traubengut selektioniert, bringt dieser fruchtig frische, rubinrote Dôle den grösstmöglichen Genuss ins Glas.

Trinken Bei 12–14 °C

Passt zu Kalb, Rindsfilet und Fondue Bourguignonne



Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés, 2011, Spanien

Charakter Intensive Aromen von roten und schwarzen Beeren, süssen Gewürzen und Zedernholz sowie ein weicher Auftakt zeichnen diesen rubinroten Wein aus.

Trinken Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Wildgerichten und Grilladen, Paella, Tapas und Manchego-Käse

Punkte 17* (2011)



Primitivo Salento IGT, Italien

Charakter Ein rubinroter Wein mit violetten Reflexen und fruchtigen Aromen von schwarzen Beeren, Kirschen und reifen Früchten sowie mit einer schönen Gaumenstruktur und elegantem Abgang.

Trinken Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 16 °C

Passt zu Fleischgerichten mit Saucen, Grilladen, Pasta oder Hartkäse



Cabernet Sauvignon Warramba Dreaming, Australien

Charakter Ein kirschröter Wein mit schönen Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus sowie einem gehaltvollen und fruchtbetonten Abgang.

Trinken Jetzt geniessen, bis 3 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Spareribs, Steaks, Wild, Grilladen und Käse

Der rassige

Walliser



Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour, Schweiz

Charakter Der fruchtig rassige Walliser mit der Farbe von heller Zwiebelschale wird aus den roten Traubensorten Pinot Noir und Gamay wie ein typischer Weisswein gekellert.

Trinken Bei 8–10 °C

Passt zu Vorspeisen, hellem Fleisch oder als Aperitif

50 cl, statt Fr. 7.50
Fr. 5.90

Wein PickApp

Zusätzlich zum nebenstehenden Bestell-Coupon können Sie die Volg-Aktionsweine per kostenloser Volg Wein PickApp oder unter www.wein.volg.ch im 6er-Karton bestellen. Die Volg Wein PickApp gibt es für iPhone, Android und Windows-Phone. Der kostenlose Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne. Download unter: www.wein.volg.ch



Meine Bestellung

- ___ Anzahl 6er-Karton FECHY AOC LA CÔTE SOIR SOLEIL, 50 cl, statt Fr. 50.40 nur Fr. 40.20
- ___ Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO DI SICILIA IGT, 50 cl, statt Fr. 28.20.- nur Fr. 21.90
- ___ Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY BILLABONG DREAMING, 50 cl, statt Fr. 25.20 nur Fr. 18.60
- ___ Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 45.- nur Fr. 35.40
- ___ Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 49.20 nur Fr. 39.-
- ___ Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCA CRIANZA SANCHO GARCÉS, 50 cl, statt Fr. 45.- nur Fr. 34.20
- ___ Anzahl 6er-Karton PRIMITIVO SALENTO IGT, 50 cl, statt Fr. 29.40 nur Fr. 22.50
- ___ Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING, 50 cl, statt Fr. 25.80 nur Fr. 19.20

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 29. August bis 1. Oktober 2016, solange Vorrat.



Typisch Schweiz – Typisch Volg



Roland Zindel arbeitet seit 2007 bei der Ernst Sutter AG und ist heute Betriebsleiter bei der Tochterfirma Sulai AG. Der gelernte Metzger hat sich schon früh auf Trockenfleisch spezialisiert.

4 Fragen

an Roland Zindel

Herr Zindel, was ist die Sulai AG?

«Die Sulai AG ist die Naturtrocknerei der Ernst Sutter AG. Sie stellt die Bündner Spezialitäten für die Ernst Sutter AG her.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Die Sulai AG konzentriert sich ausschliesslich auf die Herstellung von luftgetrockneten Bündner Spezialitäten, und dies mit jahrelanger Erfahrung. Wir sind eine kleine, gut überschaubare Produktionsstätte und legen Wert auf qualitative Handarbeit. Anstelle von Klimaanlage nutzen wir die kühle, reine Bergluft zur Trocknung. Es ist kein Zufall, dass unser Betrieb quer zum Tal steht. Die gesamte Wertschöpfung findet in der Schweiz statt, wir haben kurze Transportwege und sichern Arbeitsplätze in der Bergregion.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Wir sind Lieferant der ersten Stunde. Uns verbindet eine lange und erfolgreiche Partnerschaft, wir stellen für Volg exklusiv Agri Natura-Spezialitäten her. Mit Volg verbindet uns auch die Förderung und Erhaltung des Produktionsstandorts Schweiz.»

Was ist das Besondere an Ihren Trockenfleisch-Spezialitäten?

«Das Rohmaterial für die Agri Natura Bündner Trockenfleisch-Spezialitäten stammt aus nachhaltiger, naturnaher und tierfreundlicher Schweizer Landwirtschaft, produziert nach den Richtlinien von IP-Suisse. Es sind ausgesuchte Fleischstücke, die nach unserem speziellen Naturtrocknungsverfahren verarbeitet werden.»



Pira Mesredin wendet das Fleisch in der Salzmischung. Der Mix aus Kochsalz und Gewürzen ist natürlich streng geheim.



Ab sofort gibt es alle geschnittenen Agri Natura-Produkte in wiederverschliessbaren Verpackungen. Das Wiederverschliessen schützt vor Austrocknung.



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.

Im Kühlraum wird dem Fleisch bei 6 °C während fünf Wochen erstmals Flüssigkeit entzogen. Gleichzeitig zieht die Salz- und Gewürzmischung ein.



Im farbigen Strumpf wird das Fleisch zur ersten Trocknung, genannt Schwitzphase, in den Schwitzraum gehängt.



Je nach Klima trocknet der Bündner Rohschinken 4–5 Monate im Trocknungsraum.

Naturgetrocknetes aus dem Bündnerland

Die Sulai AG nutzt das Bündner Bergklima für eine ideale, natürliche Fleischtrocknung. Für Volg macht sie die Agri Natura Bündner Trockenfleisch-Spezialitäten.



Insgesamt vier Mal während der Trocknungsphase wird der Rohschinken gepresst. Das Pressen sorgt für eine gleichmässige Trocknung und vereinfacht die Weiterverarbeitung.

Warum nicht mal grilliert am Spiess um Weichkäse gewickelt? Die Möglichkeiten für den genussvollen Verzehr des Bündner Rohschinkens sind so vielseitig wie sein Herkunftskanton.



SALZ & BROT MACHEN WANGEN ROT.

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.



**BIER
BREZEL**

BAYRISCHE ART

AKTION

19.9. - 2.10.2016

CHF 1.65

STATT CHF 1.90
(100 G = CHF 0.97)

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HÄNDWERK.



Jetzt profitieren!
vom 5. bis 10. September 2016*

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich


ERDINGER *Weißbier*
PRIVATBRAUEREI SEIT 1886

Aktueller Tipp

Dank den laktosefreien Produkten können Sie eine feine Rahmsauce ganz unbeschwert genießen.

Ob ein Butterbrot, ein frisches Jogurt oder eine feine Rahmsauce – die laktosefreien Milchprodukte der Molkerei Biedermann garantieren einen kompromisslosen Genuss.

Laktosefrei genießen

Milchprodukte sind, vom Zmorge bis zum Nacht, ein fester Bestandteil unserer Ernährung und aus Schweizer Küchen kaum wegzudenken. Alle Erzeugnisse aus Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch enthalten Laktose, den sogenannten Milchzucker. Ein Teil der Schweizer Bevölkerung leidet allerdings unter einer Intoleranz und hat Mühe, Laktose zu verdauen. Idealerweise sollten Betroffene vom Konsum üblicher Milchprodukte absehen. Dank den Produkten aus der Molkerei Biedermann kann man auch bei einer Milchzuckerunverträglichkeit bei Butter, Jogurt, Quark oder Rahm herzhaft zugreifen und bedenkenlos genießen.



Molkerei Biedermann AG
...das Beste aus Milch

Schmackhaft und gut verträglich – laktosefreie Produkte der Molkerei Biedermann finden Sie in Ihrem Volg.



Laktosefreie Bio-Qualität

Milchprodukte sind nicht nur reich an hochwertigen Eiweissen, B-Vitaminen und Kalzium – sie gehören auch zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Die laktosefreien Erzeugnisse der Molkerei Biedermann sind eine bekömmliche Alternative zu konventionellen Produkten. Die Biedermann-Produkte garantieren einen beschwerdefreien Genuss ohne Kompromisse.



Catrin Buol hatte im Volg Grüşch bereits geschnuppert. Jetzt macht sie da die Grundbildung zur Detailhandelsfachfrau. Ob sie den Laden wohl eines Tages leiten wird?

Catrin Buol macht ihre Lehre zur Detailhandelsfachfrau in einem kleinen Dorfladen. Das hat Vorteile. Insbesondere bei Volg – mit Volg Academy, Laufbahnplanung und Nachwuchsförderprogramm.

Von der Schnupperlehre ZUR Selbstständigkeit

Catrin Buol wird bald 18, wohnt bei den Eltern in Furna und macht ihre Lehre zur Detailhandelsfachfrau Nahrungs- und Genussmittel im Volg Grüşch. Sie ist eine von rund 400 jungen Leuten, die ihre zwei- oder dreijährige Berufsausbildung in einem Volg-Laden absolvieren.

Catrin macht's vor

Catrin eignet sich allein schon deshalb als Vorzeigebispiel, weil sie gleich beide

handelsassistentin mit eidgenössischem Berufsattest (EBA) erfolgreich abgeschlossen und ist, dank guter Leistungen, nun in das zweite Jahr der dreijährigen Grundbildung zur Detailhandelsfachfrau mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) eingetreten. «Im Volg Grüşch ging's bei mir schon mit Schnuppern los», holt Catrin aus. «Als ich dann von einer offenen Lehrstelle erfuhr, ergriff ich die Chance.»

Das Besondere an einer Lehre im Volg

Die Lehre in einem kleinen Dorfladen hat Catrin schon früh als Privileg verstanden im Vergleich etwa zu einigen Mitschülern an der Berufsschule in Chur: «Im Volg arbeitest du schon von Anfang an in allen Bereichen und hast Kundenkontakt. Das macht es vielseitig und abwechslungsreich. Ich bestelle Waren, packe sie aus,

kontrolliere und räume sie ein. Um das frische Früchte- und Gemüseangebot kümmere ich mich ebenfalls. Und ich berate und bediene Kunden an der Kasse und am Telefon. Ausserdem bespreche ich in der wöchentlichen Lernstunde mit meiner Berufsbildnerin stets sowohl aktuelle als auch kommende Aufgaben und kann immer mehr Verantwortung übernehmen.»

Catrin kümmert sich selbstständig um die Warenpräsentation.



Berufsbildnerin Daniela Roffler bringt Catrin den praktischen Teil des Berufsalltags bei.



Catrin übernimmt auch für das Früchte- und Gemüseangebot Verantwortung.

Lehrgänge verkörpert. Im Juli hat sie die zweijährige Grundbildung zur Detail-



Einmal pro Woche steht eine Lernstunde mit der Berufsbildnerin auf dem Stundenplan.



Sehr schnell sehr selbstständig in allen Bereichen: Das zeichnet Lernende bei Volg aus.

Selbstständigkeit als Markenzeichen

Daniela Roffler, Ladenleiterin und Catrins Berufsbildnerin, kann das aufgrund ihrer vielseitigen Laufbahn in der Branche bekräftigen: «Bei Volg lernt man sehr schnell, selbstständig zu werden. Schon Ende erstes Lehrjahr können unsere Lernenden einzelne Bereiche selbstständig betreuen und dadurch lernen, mit Verantwortung umzugehen. Bei Volg kann man auch schon früh nach der Lehre stellvertretende Ladenleiterin werden. Dank Volg Academy, Laufbahnplanung und Nachwuchsförderprogramm sind Lernende stets à jour und top geschult für die Zukunft. Eine Lehre bei Volg kann ich deshalb aufrichtig empfehlen.» – «Ich sowieso», ruft uns Catrin zu, die gerade Brot backt.

Eine Schnupper- oder Berufslehre bei Volg – auch etwas für dich?

Vorteil Volg Laufbahnplanung

Bei uns wirst du nebst praktischer Ausbildung im Laden und Berufsschule auch interne Kurse der Volg Academy besuchen.

Zu Beginn laden wir dich mit Eltern und Berufsbildnerin zur Begrüssung an unseren Hauptsitz in Winterthur ein. Im 1. Lehrjahr besuchst du den Scanning-Workshop, bei dem du unser Kassensystem kennenlernst, den Volg-Tag (Einführungskurs über unser Unternehmen) sowie den Früchte-und-Gemüse-Workshop, der in deinem Ausbildungs-Laden stattfindet. Im 2. Lehrjahr steht Verkaufsstellen-Bewirtschaftung auf dem Academy-Programm. Im 4. Semester zeigen wir dir, wie deine Chancen nach der Lehre und deine Zukunftsmöglichkeiten bei Volg aussehen. Und drei Monate vor der Abschlussprüfung bereiten wir dich mit diversen Kursen darauf vor.

Vorteil Volg Nachwuchsförderprogramm

Lehre erfolgreich abgeschlossen – ja, und was dann? Möchtest du vorwärtskommen? Wir bilden dich in Kursen z. B. zum/r stellvertretenden LadenleiterIn weiter. Darüber hinaus kannst du auch unseren internen Ladenleitungslehrgang besuchen, weiterführende Brancheninhalte lernen und mit dem internen Ladenleitungsdiplom Volg abschliessen, um dann selbstständig einen Volg-Laden zu führen.

Das verschiedenstufige, individuelle Volg Nachwuchsförderprogramm sieht z. B. Karriereschritte wie diese für dich vor:

- Wechsel in einen grösseren Laden
- StellvertreterIn
- LadenleiterIn
- BerufsbildnerIn
- Regionale/r VerkaufsleiterIn

Volg-Präsenz auf yousty.ch

Volg-Lehrstellen findest du auch unter www.yousty.ch. Auf dieser Plattform triffst du nicht nur auf Arbeitgeberfirmen und Lehrstellen, sondern auch auf Lernende, die dir mit nützlichen Tipps zu Beruf und Bewerbung zur Seite stehen. Mit Volg-Lernenden haben wir dazu Video-Clips gedreht.

Hier wirst du beraten: Volg Konsumwaren AG, Volg Academy, 058 433 55 70, academy.kowag@volg.ch

Offene Lehrstellen findest du hier:
www.yousty.ch und www.volg.ch



Hier geht's zum Video-Clip über Berufslehren in Volg-Läden am Beispiel Volg Grüsich.

Besuche Volg an den Berufsmessen 2016

Ort	Datum	Messe
St. Gallen	02.-09.09.16	Ostschweizer Bildungsausstellung, www.oba-sg.ch
Bern	16.-20.09.16	Bern Expo, www.bam.ch
Weinfelden	22.-24.09.16	Berufsmesse Thurgau, www.berufsmessethurgau.ch
Chur	09.-13.11.16	Bündner Berufsausstellung für Aus- und Weiterbildung, www.fiutscher.ch
Zürich	22.-26.11.16	Messe Zürich, www.berufsmessezuerich.ch



be more tea



Jetzt probieren

Die neuen Teesorten von Lipton



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Hausmarke

Tutti Frutti wird der famose Nuss-Trockenfrucht-Mix bei uns genannt, im übrigen deutschen Sprachraum Studentenfutter. Warum eigentlich «Studentenfutter»? Weil Mandeln sich einst nur Bessergestellte wie etwa Studenten leisten konnten? Oder wegen einer positiven Wirkung der Zutaten aufs Gehirn? Darüber ist man sich uneinig.

Grosser Nährstoffgehalt fürs kleine Handgepäck

Einig ist man sich über Tutti Frutti als Snack mit hohem Nährstoffgehalt für Kopf und Körper – ideal zum Büffeln, auf Reisen und beim Sport. Den grauen Zellen förderlich sind der Zucker aus den Trockenfrüchten und die Fettsäuren aus den Nüssen, denen man ideenfördernde Wirkungen nachsagt. Hochwertiges Eiweiss und gute Verdaulichkeit machen den Mix als Nahrungsergänzung für Sportler sinnvoll. Tutti Frutti gibt neuen Schwung, neuen Elan und neue Kraft. Neu ist übrigens auch die Verpackung der beliebten «Volg Tutti Frutti»: viereckig – praktisch – wiedererkennbar, da Inhalt und Packungsfarben gleich geblieben sind.



200 g
Fr. 2.55

*Innen gut, aussen neu:
Tutti Frutti ist jetzt im
viereckigen Format
erhältlich.*

«Kopf-Nüsse» im neuen Look

Tutti Frutti? Studentenfutter? Egal. Jedenfalls Nahrung fürs Gehirn. Für neuen Schwung, neuen Elan, neue Kraft. – Und neu ist auch die Verpackung der «Volg Tutti Frutti».



Sultaninen

Die grossen Beeren der Sultana-Rebe zeichnen sich durch wertvolle Mineralstoffe aus: allen voran Magnesium, das eine bedeutende Rolle für Muskeln und Nerven spielt.



Mandeln

Mandeln sind reich an Nähr- und Vitalstoffen. Und dank 19% hochwertigem Eiweiss machen sie auch in kleinen Mengen leistungsfähig, fit und satt.



Haselnüsse

Haselnüsse wirken sich wegen des hohen Lecithin-Gehalts positiv auf Nervenfunktion und Gedächtnis aus. Sie unterstützen auch die Regeneration nach Ausdauertrainings.



Cashewkerne

Cashewkerne verhelfen mit ihren 570 Kilokalorien zum Energiekick zwischendurch und fördern die Regeneration nach kräftezehrenden sportlichen Leistungen.



Mit dem Kauf von IP-Suisse-Produkten fördern auch Sie die Biodiversität in der Schweiz.



Biodiversität beginnt bei sich zu Hause

Bauernbetriebe, die gemäss IP-Suisse-Richtlinien arbeiten, fördern die Biodiversität in der Schweiz. Wer sich für IP-Suisse-Produkte entscheidet, trägt ebenso dazu bei.





Biodiversität – was ist das?

Biodiversität ist – einfach ausgedrückt – die Vielfalt an Leben: Vielfalt der Ökosysteme mit Lebensräumen wie etwa Wasser und Wald, Vielfalt der Arten, Vielfalt der Gene. Einen grossen Einfluss auf die Erhaltung natürlicher Lebensräume hat die Landwirtschaft. IP-Suisse-Bauernbetriebe fördern die dazu notwendige Biodiversität gezielt mit u.a. folgenden Massnahmen:

- Wildblumenflächen in Getreidefeldern (u.a. Lebensraum für die Feldlerche)
- mehrjährige Brachen (zur Bodenregeneration und u.a. als Lebensraum für Insekten und Wildtiere)
- extensiv und weniger intensiv genutzte Wiesen (u.a. Lebensraum für Wildblumen, Kleintierarten)
- Hecken aus einheimischen Sträuchern (bieten u.a. Vögeln Unterschlupf und Nahrung)
- Stein- und Asthaufen (u.a. Lebensraum für Reptilien und seltene Pflanzen)
- Hochstammbäume (u.a. Nist- und Brutplatz für seltene Vogelarten)

(Quelle: IP-Suisse)

IP-Suisse-Bauern produzieren mit Rücksicht auf die Natur

«IP» ist die Abkürzung für «Integrierte Produktion» – sprich: naturnahe, tierfreundliche und ressourcenschonende Produktion. Der Vereinigung IP-Suisse, die auf eine ökologisch und ökonomisch ausgewogene Schweizer Landwirtschaft abzielt, gehören rund 20'000 Bauernbetriebe an, die sich verpflichtet haben, gemäss vertraglich geregelten Richtlinien, in Einklang mit der Natur zu arbeiten. Das bedingt eine gentechfreie Produktion, den weitgehenden Verzicht auf den Einsatz von Fungiziden und Pestiziden, die artgerechte Haltung von Tieren mit regelmässigem Auslauf ins

Freie sowie gezielte Förderung der Artenvielfalt und der Biodiversität.

Biodiversität können auch Sie gezielt fördern

Für Konsumenten bedeutet das Label IP-Suisse letzten Endes vor allem gesunde und qualitativ hochwertige Lebensmittel. Mit dem Mehrwert, dass sie nachhaltig in der Schweiz hergestellt wurden und zu fairen, aber dennoch konkurrenzfähigen Preisen in den Handel gelangen. Im Volg sind das Agri Natura-Fleischwaren und -Eier, Florin Rapsöl und Hiestand Brote. Mit der Wahl dieser Produkte fördern auch Sie nachhaltige Landwirtschaft, Artenvielfalt und Biodiversität.

Sehr wahrscheinlich sind Sie ihm schon mehr als einmal begegnet: dem Marienkäfer von IP-Suisse. Als augenfälliges Logo auf Tafeln oder Wänden von Bauernbetrieben. Aber auch als Kennzeichnung diverser Lebensmittel in Ihrem Laden.



Schweiz. Natürlich.

Emmi Caffè Latte erhält Zuwachs. Der neue Espresso Extra Shot enthält drei Mal so viel Koffein wie eine herkömmliche Tasse Kaffee – für eine extra Portion Power.

Die beliebte Emmi Caffè Latte Linie wird um ein Produkt reicher. Die jüngste Kaffeekreation, der Espresso Extra Shot, kommt neu aus der Dose und enthält mit 140 Milligramm Koffein auf 2,5 dl Kaffee drei Mal so viel Koffein wie eine herkömmliche Tasse Kaffee. Der Espresso Extra Shot ist ein starker Genuss und ein verlässlicher Energielieferant. Den praktischen Koffeinkick für unterwegs finden Sie in Ihrem Volg.

Für neuen Schwung zwischendurch

Mit dem Espresso Extra Shot von Emmi sind Sie einfach nicht zu stoppen – ob bei langen Autofahrten, in Meetings oder abends vor dem Ausgehen. Mit dem intensiven Kaffeegeschmack und dem hohen Anteil an Koffein bringt Sie der Espresso Extra Shot Schluck für Schluck auf Hochtouren. Eisgekühlt schmeckt er unvergleichlich erfrischend und liefert zuverlässig die nötige Extrapower. Der Espresso Extra Shot ist eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen Energy-Drinks und schenkt allen Kaffeeliebhabern einen Extra-Energieschub. Genauso wie die erfolgreichen Emmi Caffè Latte Produkte im Becher ist auch der Espresso Extra Shot Kaffeegenuss pur.



Extra stark, extra viel Koffein – der Emmi Caffè Latte Espresso Extra Shot



Fr. 5.90

Die leichte Alternative
Frizzler Geflügel Grillwurst,
5 x 80 g



statt Fr. 12.50
Fr. 9.90

Der würzige Genuss
Malbuner Hirsch-Pfeffer,
gekocht, 350 g



statt Fr. 15.50
Fr. 12.40



Der zarte Leckerbissen
Malbuner Reh-Pfeffer,
gekocht, 350 g

**ÖISE
LADE
TIPP**



statt Fr. 5.90
Fr. 4.70

Die süsse Verführung
Marroni in Caramelsauce,
250 g

Heil- und Gewürzpflanze	kleine Kellerkrebse		Ort bei Zwolle (NL)	offizielle Ansprüche	gallerartige Substanz	englisch: nein, kein	im Stil von (franz.)	formgebende Kleidernaht	Zeitungsbearbeitung (Kw.)	körperliche Erscheinung					
zuschliessen			14				Interessensvertretungen		8						
	2		skand. Transport-schlitten		schweiz. Stadt am Lago Maggiore			6	lateinisch: Gesetze						
US-Filmstar (Glenn)	nicht oben		Abk.: a conto	<div style="text-align: center; background-color: red; color: white; padding: 5px;">IHR GEWINN</div> <div style="text-align: center; background-color: white; padding: 5px;">12 Küchenwäsche-Sets der Weberei Meyer-Mayor im Wert von je Fr. 170.-</div>  <div style="text-align: center; font-size: small;">  <p>Gewinnen Sie je ein Set bestehend aus vier Küchentüchern, einer Küchenschürze, zwei Spültüchern und zwei Topfhandschuhen. Die Küchenwäsche aus der Weberei Meyer-Mayor im Toggenburg genügt höchsten Ansprüchen. Die trendigen Küchentücher bringen eine persönliche Note in jeden Haushalt und sind bis 90 Grad waschbar. www.meyer-mayor.ch. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p> </div>				schweiz. Form von Ementia	Stadt in Kalifornien (Abk.)	7					
Fluss durch Winterthur	12							Bruder von Vater oder Mutter			schweiz. Komiker (Peach)	kleines Boot			
Bronzebestandteil	Malaria-mücke	Seufzer							10						
Vulkan auf Sizilien									flüssiges Gewürz		früherer äthiop. Fürstentitel		mit den Flügeln wild schlagen		
		schmale Zwischenräume						franz. Film-pioniere (Brüder)			örtlich beschränkt	eingängige Melodie	fleissige Insekten		
engl. Frauenkurzname	grosser Gesteinsbrocken														
ein Apostel									3			1			
nordital. Lagunenstadt	US-Raumfahrtbehörde		Abk.: Mittwoch								Diskussionsgegenstand	Film von Steven Spielberg			
											nicht nah, fern				
	13		Initialen d. Schauspielers Niven					persönliches Fürwort		Abk.: Istanbul Stock-Exchange	Umlaut	kant. Auto-kennzeichen	kurz für: an dem	Abk.: Bachelorarbeit	11
Orientierungskarte		Abri-ctung von Tieren										schweiz. Nobel-preisträger 1978			
See im Kanton Obwalden												Sportler des Jahres 2010 (Simon)		9	

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 25.08.16 - 24.09.16 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. September 2016 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Meyer-Mayor», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



statt Fr. 8.60
Fr. 7.70

Die aromatische Natursüsse
 Nick Easy Rider Ahornsirup,
 250 ml



statt Fr. 9.50
Fr. 8.50

Alles in einem für die Wäsche
 Ariel 3in1 Pods
 Colorwaschmittel, 13 WG



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

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



OMO, unser Bestes.
Für makellose Reinheit schon bei der Kurzwäsche.



Das **neue OMO Flüssig** ist da. Mit seinem neuartigen **RapidEnzyme Complex™** löst es selbst hartnäckige Flecken wie Tomatensauce schon bei der Kurzwäsche. **Überzeugen Sie sich selbst!**

* Basis Befragung von OMO Verwendern in der Schweiz und in Österreich im Zeitraum März/April 2011.

** In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



In eigener Sache *Photovoltaik*



Ein weiterer Meilenstein ist getan in der Entwicklung «seines Kinds», wie Erich Ackermann die Verteilzentrale nennt, die er aufgebaut hat.



«Eine feine Sache» nennt Christoph Berger die Solarstromanlage, die einen Drittel des betrieblichen Strombedarfs liefert.

Der Volg Frischdienst Oberbipp hat nun eine Solarstromanlage auf dem Dach. Damit wird ein Drittel des eigenen Strombedarfs abgedeckt. Und ein Notstromaggregat gespiesen.

**«0 sole mio»
tönt es aus Oberbipp**

«Warum wir keine Solarstromanlage hätten bei so einer Dachterrasse: Die Frage war mittlerweile an jedem Besuchstag zu hören. Auch Mietanfragen von Stromherstellern hatten wir für unser Dach. Wir waren uns von den idealen Verhältnissen schon bewusst», erklärt Christoph Berger, Leiter Technik/Hausdienste des Volg Frischdienstes Oberbipp. «Als vor fünf Jahren der Betrieb gebaut wurde, empfand man die seinerzeit verfügbaren Technologien aber als nicht ausgereift genug.»

Ein Drittel des eigenen Strombedarfs direkt vom Dach

Nun thront sie endlich auf dem Dach der Volg-Verteilzentrale Oberbipp – die neue Photovoltaikanlage, die mit 1512 Panels auf 2500 m² rund 440'000 kWh Strom pro

Jahr liefert und damit einen Drittel des gesamten Betriebsbedarfs abdeckt. «Das entspricht rund 100 Einfamilienhäusern», rechnet Christoph Berger vor.

Sonnenenergie auch im Notfall

Ganz besonders angetan ist Erich Ackermann, der Leiter Frischdienst Oberbipp, aber vom neuen Notstromaggregat mit Pionierstatus: einer Lithium-Ionen-Batterie à 40 kW

im Keller, die ebenfalls von der Photovoltaikanlage gespiesen wird und bei Stromausfall Erdgeschoss und EDV weiterversorgt. «Extrem vorteilhaft – weil dadurch das Weiterarbeiten insbesondere der Kommissionierer für einige Stunden gewährleistet und der Tourenplan für die 570 Dorfäden, die wir täglich mit Frischprodukten beliefern, eingehalten werden kann.»



**20%
RABATT***
06. - 11.09.2016



Unser Meisterwerk aus der Höhle

Finden Sie tolle Rezeptideen unter: www.emmi-kaltbach.com
Zum Beispiel: Randen-Carpaccio mit KALTBACH Le Gruyère AOP
und Senfpesto. Die Neu-Interpretation des klassischen Carpaccios,
einmal anders und passend zum Herbst.



www.emmi-kaltbach.com | www.facebook.com/EmmiKALTBACH

* Auf KALTBACH Le Gruyère AOP 250 g Portion, sowie im Offenverkauf an der Käsetheke.

mehr zum thema

Sagenhafte Schweiz



Jede Region hat ihre Sagen – oft schaurige Geschichten. Manche Regionen haben sogar Sagenwege: lohnende Ausflugsziele, an denen man auch Sagenhaftem aus der Kulinarik begegnet.

Ungeheuer am Gletscherseeli

Zutaten für 4 Personen: 1 Pack Stocki gemäss Packung zubereiten und warm stellen. Für die Sauce 1 EL Butter erhitzen, eine halbe Zwiebel und 100 g in Scheiben geschnittene Champignons andünsten. Mit 2 TL Mehl bestäuben, mit 2 dl Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren. 1 EL Bratensauce aus der Tube und 2,5 dl Vollrahm dazugeben und abschmecken. Den Stocki in einen Dressiersack füllen. Ein «Seeufer» mit Ungeheuer auf Teller dressieren und mit der Pilzrahmsauce ein Seeli bilden. Zubereitung: 30 Min.



Sagenhaft gfürchig



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 Frischprodukte wie Brot und Gemüse oder Delikatessen und Spezialitäten aus der Region – hinter jedem Produkt steckt ein lokaler Produzent. Daher ist das Angebot von Volg zu Volg unterschiedlich.

Schauriges soll sich hierzulande in alten Zeiten zugetragen haben. Das lässt sich in Schweizer Sagen nachlesen. Oder auf den Sagenwegen im Land eindrücklich miterleben. In beinahe jeder Region finden sich solche Wanderwege, die nicht nur an bezaubernden Wäldern, Seen, Bergen, Burgen, Höhlen vorbeiführen, sondern auch an Bauten und Figuren, die ebenso informativ wie unterhaltsam

die Sagenwelt darstellen: mit geheimnisvollen Motiven und Gestalten verzauberte Landschaften. In diesen mythischen Gegenden trifft man aber auch auf sagenhafte Delikatessen: regionale Gerichte zum Nachkochen und «Feins vom Dorf»-Spezialitäten zum Mitbringen nach Hause. Folgen Sie uns auf dieser kulturellen Zeitreise und kulinarischen Genusswanderung.



Machen Sie auch im nahen Turtmann (VS) halt

Entdecken Sie im Volg Turtmann «Feins vom Dorf»-Spezialitäten dieser märchenhaften Region: etwa die Roggen-Chips von der Bäckerei-Konditorei Kurt Wüst in Gampel, den Hopschilt Käse von der Augstbord-Käserei in Turtmann, den Aprikosen-Brand von Heinrich Fux aus Agarn oder Weine der Diroso Kellerei von der Familie Baumann in Turtmann.

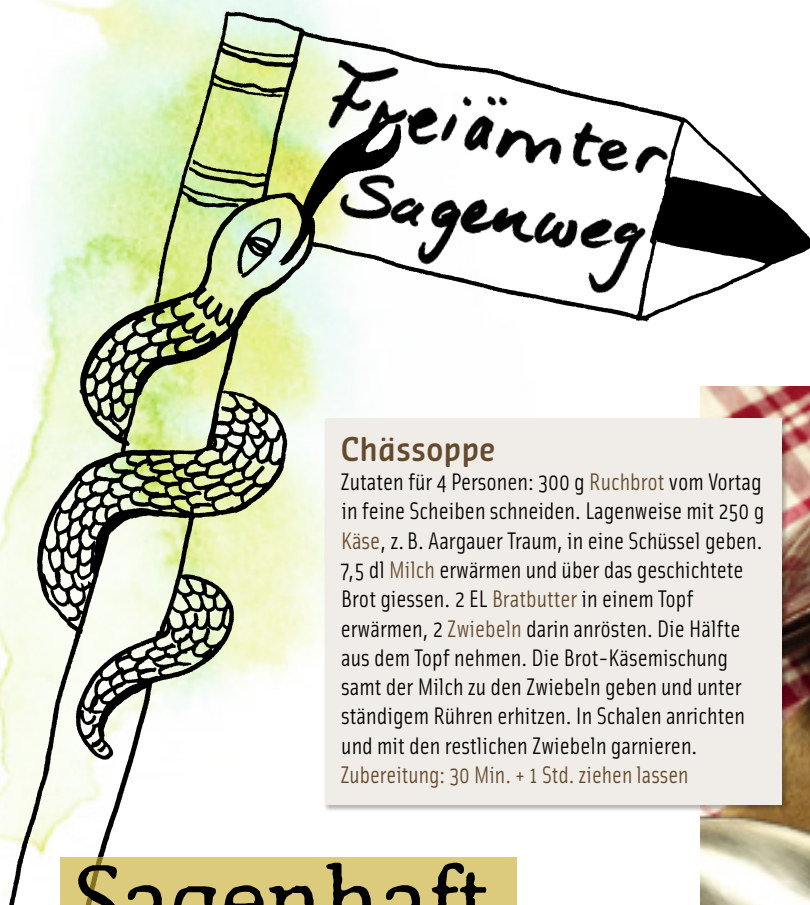
Lötschentaler Linseneintopf

Zutaten für 4 Personen: 250 g Linsen über Nacht einweichen lassen, abschütten und nochmals gut waschen. In 2 l Wasser (ohne Salz) ansetzen. 2 Lorbeerblätter und 1 Nelke dazugeben und 1 Std. leicht sieden lassen. Nach 40 Min. 250 g mehligkochende Kartoffelwürfel und 1 gewaschenen und in Ringe geschnittenen Lauch dazugeben. 2 Zwiebeln grob hacken und zusammen mit 600 g Kochspeck und Rippen in einem separaten Topf à ca. 2 l ansetzen. Ebenfalls ca. 1 Std. leicht sieden. Wenn die Linsen und das Fleisch gar sind, Fleisch portionieren. Linsen fertig abschmecken, Fleisch dazugeben und mit 1 EL Peterli garnieren und servieren. Zubereitung: 20 Min. + ca. 1,5 Std. Garzeit



Der Lötschentaler Sagenweg, der von der Bergstation Lauchernalp im Wallis auf die Fafleralp führt, eignet sich besonders für Familien mit Kindern. Auf der knapp dreistündigen Wanderung durch imposante Panoramen kommt man spielerisch mit der Welt der Mythen und Märchen in Berührung: etwa mit dem Hexenloch im Weritzstein oder der Gräfin am Schwarzsee. Und wer von den zehn dargestellten Lötschentaler Sagen am Schluss alles weiss, wird als Sagenkönigin bzw. -könig beschenkt.





Chässoppe

Zutaten für 4 Personen: 300 g Ruchbrot vom Vortag in feine Scheiben schneiden. Lagenweise mit 250 g Käse, z. B. Aargauer Traum, in eine Schüssel geben. 7,5 dl Milch erwärmen und über das geschichtete Brot giessen. 2 EL Bratbutter in einem Topf erwärmen, 2 Zwiebeln darin anrösten. Die Hälfte aus dem Topf nehmen. Die Brot-Käsemischung samt der Milch zu den Zwiebeln geben und unter ständigem Rühren erhitzen. In Schalen anrichten und mit den restlichen Zwiebeln garnieren.
Zubereitung: 30 Min. + 1 Std. ziehen lassen



Sagenhaft
spannend



Freiämter Spätzli

Zutaten für 4 Personen: 200 g Weissmehl und 200 g Knöpfliemehl mit 1 TL Salz vermischen, 2 Eier und 1,5 dl Milch dazugeben, rasch zu einem Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel verklopfen, bis er Blasen wirft. Durchs Spätzlisieb ins kochende Salzwasser geben, warten, bis die Spätzli aufsteigen. Abschütten und abschrecken, in eine ofenfeste Schale geben, 100 g Schinken- und 100 g Bratspeckwürfel und feine Würfel von 2 Landjägern gut daruntermischen. 80 g Reibkäse und Butterflocken darüber verteilen und im Ofen bei 200 °C 15 Min. backen.
Zubereitung: 50 Min.



Machen Sie auch im nahen
Waltenschwil (AG) halt

Entdecken Sie im Volg Waltenschwil «Feins vom Dorf»-Spezialitäten dieser bezaubernden Gegend: etwa Teigwaren vom Waldhof von Herrn Kuhn in Waltenschwil, Dubler Mohrenköpfe aus Waltenschwil oder die Pommes Chips der agrofrucht-Inn AG in Merenschwand.



Tarte Jurassienne

Zutaten für 1 Blech von 30 x 40 cm: 20 g Hefe und 500 g Mehl verreiben, 2 dl Wasser, 1 dl Milch, 2 TL Salz und 2 EL Öl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen, elastischen Teig zusammenkneten. Teig aufs Doppelte aufgehen lassen, dann ausrollen und ein mit Backpapier belegtes Backblech damit belegen. Teig mit 4 EL Crème fraîche bestreichen. 100 g Bratspeck in Streifen schneiden und darauf verteilen. 150 g Reibkäse ebenfalls darüber verteilen. 2 in Ringe geschnittene Zwiebeln kurz in Bratbutter andünsten und auf der Tarte verteilen. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und während 20 Minuten im auf 230 °C vorgeheizten Ofen backen. Zubereitung: 45 Min. + 1,5 Std. gehen lassen



Machen Sie auch im nahen Oberbipp (SO) halt

Entdecken Sie im Volg Oberbipp «Feins vom Dorf» Spezialitäten dieses fantastischen Landstrichs: etwa das Weizen-Bauernbrot von Jakob Meyers Landwirtschaftsbetrieb in Wiedlisbach, Butter von der Käserei Leimiswil sowie Jogurt, Fondueemischungen und Käsesorten wie Bipper-Mutschli und Schopfguggerli von der Käserei Oberbipp.

Sagenhaft anmächlichig

Der Sagenweg Jura-Bipperamt, der auf der Grundlage des Sagenbands «Flueblüemli und Aarechisle» von Elisabeth Pfluger entwickelt wurde, kann über drei verschiedene, untereinander verbundene Routen begangen werden, die alle am Jurasüdfuss in den solothurnischen Gemeinden Attiswil, Wiedlisbach, Oberbipp oder Niederbipp beginnen. Auf insgesamt 46 Tafeln entlang des Themenwegs werden Sagen erzählt und Sehenswürdigkeiten dokumentiert, die vor langer Zeit von Mensch und Natur geschaffen wurden.



Striflates

Zutaten für 10 Stück: 2 Eier, 2 Pr. Salz, 3 EL Zucker und 2 EL Kirsch in eine grosse Schüssel geben und gut verrühren. 200 g Mehl dazusieben. 1,5 dl Milch dazugeben und zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt 2-3 Stunden ruhen lassen. Den Teig in einen Trichter füllen und ihn so von der Pfannenmitte spiralförmig zum Rand ins Öl fliessen lassen. Die Striflates beidseitig goldbraun frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und anrichten. Zubereitung: 45 Min. + 2-3 Std. ruhen lassen

Tipp: mit Vanillesauce servieren



Machen Sie auch im nahen Lichtensteig (SG) halt

Entdecken Sie im Volg Lichtensteig «Feins vom Dorf»-Spezialitäten dieses sagenumwobenen Gebiets: etwa das Toggenburger Bier St. Johann hell von der Brauerei St. Johann AG in Neu St. Johann, Champagnertruffes von der R. Schlauri Bäckerei-Konditorei in Lichtensteig sowie Toggenburger Eier von den Gebrüdern Schrag in Bütschwil.



Schlörziflade

Zutaten für 1 Blech von 26 cm Durchmesser: Blech mit 1 rund ausgerollten Kuchenteig belegen. Boden mit Gabel einstechen. 400 g Birnenweggenfüllung darauf verteilen und glatt streichen. Für den Guss 2 dl Vollrahm, 150 g Halbfettquark, 1 verquirltes Ei, 1 Pack Vanillezucker, Zimtpulver und Muskat zum Marinieren verquirlen und über die Füllung giessen. In der unteren Ofenhälfte ca. 40 Min. backen, bis der Guss leicht goldbraun ist. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zubereitung: 60 Min.



Alte Maa

Zutaten für 4 Personen:

400 g altbackenes Brot in Würfel schneiden. 200 g Appenzellerkäse, 4 dl Milch und ½ dl Rahm mischen, übers Brot giessen. 1 Std. stehen lassen. 1 EL Bratbutter in einer Teflonpfanne erhitzen und die Brotstücke darin goldbraun braten. Mit 1 EL Schnittlauch garnieren und servieren. Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. ruhen lassen

Der Toggenburger Sagenweg verspricht Gruseliges und Schönes zugleich. Ausgangspunkt ist die Alp Sellamatt (SG), die man mit der Gondelbahn ab Alt St. Johann erreicht. Der Rundweg mit unterschiedlich langen Routen führt über einen Höhenweg mit Aussicht auf Churfürsten und Säntis. Eine wahre Freude für Naturfreunde. Aber auch für Abenteurer. Denn auf dem Sagenweg begegnet man auch Riesen, Gnomen, Höllenhunden – auf Holztafeln, die von Sagenfiguren und fantastischen Ereignissen aus der Region erzählen.



2015 Wie der Jahrgang so der Wein

Genial!



DER ELEGANTE TESSINER

MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE

Gaumenfreude pur. Passt zu Sonntagsbraten vom Rind, Schwein- und Schaffleisch, Pilzgerichten mit Mais-Polenta, Kaninchenragout und Hartkäse.



DER BEKANNTESTE WESTSCHWEIZER

FÉCHY LA CÔTE AOC SOIR SOLEIL

Privilegiert durch die einzigartige Lage ist dieser fruchtige Wein rundum heiss begehrt! Passt zu Süsswasserfischen, weissem und schwach gewürztem Fleisch und natürlich als Aperitif.



DER SELBSTBEWUSSTE HERRSCHÄFTLER

MALANS STEINBÖCKLER PINOT NOIR

Aus den besten Reblagen der Bündner Herrschaft – das spürt man beim ersten Schluck! Passt zu rotem Fleisch, Terrine, kalten Platten von Bündner Spezialitäten und Käse, Pasta mit Pilzen.



Das Super-Weinjahr 2015

Hansjörg Schwarz, Kellermeister: «Der milde Frühling mit ausgesprochen viel Sonne im April sowie der heisse Sommer mit wenig Regen brachten grossartige Weine hervor. Wenig Menge, dafür hochstehende Qualität – für Geniesserinnen und Geniesser darum ein äusserst attraktiver Jahrgang.»

Die Burgenwanderung Schwarzbubenland im Kanton Baselland führt auf einem mittelalterlichen Weg zu über 30 imposanten, teils bewohnten Burgen, aber auch zu Ruinen und unerforschten Burgstellen von Munchenstein bis Laufen. Alle Burgen sind in einem Wanderbuch beschrieben und so illustriert, wie sie im Mittelalter ausgesehen haben. Die Routen sind mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen. An Start und Ziel jeder Etappe sind Übernachtungsmöglichkeiten vorhanden.



Funggi-Härfeli

Zutaten für 4 Personen: 600 g mehligkochende, geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden, ins siedende Salzwasser geben. 400 g geschälte und entkernte Äpfel in Schnitze schneiden und diese ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Beides weich kochen. Dann Wasser abschütten. Mit einem Kartoffelstampfer die Masse zu Brei machen. Mit dem Schwingbesen 2 EL Butter und 2 EL Zucker unterziehen, mit Zimt und Muskat abschmecken und servieren.
Zubereitung: 25 Min.

Sagenhaft verführerisch



Zwetschge-Choscht

Zutaten für 1 Blech von 30 x 20 cm: Backblech mit 10 g Butter ausstreichen und mit 150 g Toastbrotscheiben belegen, 450 g aufgetaute Tiefkühl-Zwetschgen darauf verteilen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Aus 3 dl Vollrahm, 200 g Quark, Mark 1 ausgekratzten Vanilleschote, 3 Eigelb und 1 EL Cremepulver und 3 EL Zucker einen Guss herstellen und darüber giessen. Im Ofen 25 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Zubereitung: 40 Min.



Machen Sie auch im nahen Hochwald (SO) halt

Entdecken Sie im Volg Hochwald «Feins vom Dorf»-Spezialitäten dieser geschichtsträchtigen Region: etwa Honig vom Imker Fintan Weishaupt in Nuglar, Eier von F.&A. Saladin in Hochwald, Wachteleier von der Wachtelfarm Schwarzbubenland von Christoph Kohler in Seewen sowie Dinkel-Shortbread von der Bäckerei Sonnhalde in Gempen.



Ihr zuverlässiger Helfer für die Schnupfenzeit



Das ideale Taschentuch bei Erkältung

Mit dem Plus an Weichheit – ideal für empfindliche Nasen

Das Original von Tempo

Für jeden Tag – durchschnupfsicher und waschmaschinenfest

Das original Taschentuch in der Box

Für zu Hause – praktisches Accessoire und immer in Reichweite

www.facebook.com/tempo.taschentuch www.tempo.net



PURINA

felix

Echt clever!

Ä unwiderstehlich Uswahl für schlaui Büsi's in Ihrem Volg



Trocken

Snack

Nass



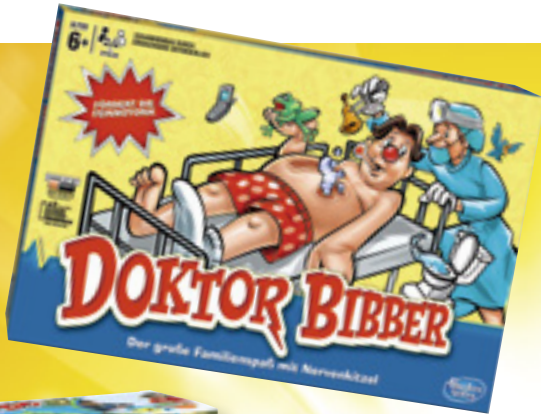
Spielen Sie mit Felix auf Facebook und gewinnen Sie tolle Geschenke! www.facebook.com/Felix.Switzerland



* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

PURINA
Your Pet, Our Passion.

Wettbewerb



Spiel und Spass mit Chiquita



Chiquita-Bananen –
die beliebtesten
Früchte der Welt

Gewinnen Sie mit Chiquita unbeschwertem Spielspass. Den glücklichen Siegern winkt nicht nur eine grossartige Spielesammlung, sondern auch ein geselliger Familienabend.

Ein lustiges Gesellschaftsspiel bringt die ganze Familie an den Tisch und ist für Gross und Klein ein fröhliches Vergnügen. Spielen Sie mit Ihren Kindern Twister, Doktor Bibber, Monopoly oder eines der vielen weiteren unterhaltsamen Spiele von Hasbro und bringen Sie Schwung und Vergnügen in Ihre Familienabende. Welches Spiel wird am eifrigsten gespielt und welches schafft die meisten Lacher? Erleben Sie einzigartige Momente der Freude und Geselligkeit mit Ihrer Familie und geniessen Sie das fröhliche Lachen Ihrer Kinder!

Keine krummen Dinger

Wer konzentriert ein Spiel spielt und dieses auch gewinnen will, braucht in den Spielpausen einen feinen und nahrhaften Snack. Chiquita-Bananen sind regelrechte Energiebomben. Der fruchtig süsse Powersnack macht richtig fit für die nächste Spielrunde und aus Gewinnern wahre Sieger. Bei der leuchtend gelben Frucht mit dem charmannten Lächeln greifen Jung und Alt gerne zu. Denn haben Sie gewusst, dass Obstbananen nach den Äpfeln des Schweizers liebste Frucht ist?

WETTBEWERB

Welches Obst schmückt den Hut von Miss Chiquita?

- A: Banane
- B: Honigmelone
- C: Esskastanie

1. – 10. Preis im Wert

von je **Fr. 500.–**

je einen Gutschein für einen Einkauf im Spielzeuggeschäft Toys R Us

11. – 36. Preis im Wert

von je **Fr. 80.–**

je eine Spielesammlung von Hasbro

37. – 137. Preis im Wert

von je **Fr. 10.–**

je eine Mini-Spielesammlung von Hasbro

→ Mitmachen & gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 25. August bis 24. September möglich

Online: 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. September 2016 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Chiquita», Postfach 344, 8401 Winterthur

Sammeln Sie tolles Brunch-Zubehör!

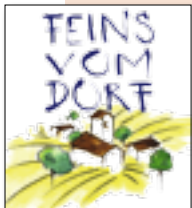


So einfach geht's

1. Geniessen Sie familia Knusper- oder Birchermüesli mit Promotions-Etikette
2. Sammeln Sie die darin enthaltenen Codes
3. Geben Sie die Codes unter **familia-brunch.ch** ein

familia 

das echte Schweizer Müesli



Feins vom Dorf

Margrit Mathis (r.) überreicht
Volg-Ladenleiterin Ursula
Aschwanden (l.) frische Kiwis von
ihrem Hof in Ennetbürgen.



Kiwis
von Margrit Mathis
aus Ennetbürgen (NW)

Die feinen Kiwis aus Ennetbürgen sind in Emmeten begehrte Früchtchen. Sind sie im Volg erhältlich, greifen Gross und Klein schnell zu.

Rita und Laurin
Würsch freuen
sich jedes Jahr
aufs Neue auf
die frischen
Kiwis aus
Ennetbürgen.



sportlern. Deshalb ist der Volg in Emmeten auch am Sonntag geöffnet. «Auch Feriengäste aus dem In- und Ausland greifen bei «Feins vom Dorf»-Spezialitäten als Mitbringsel oder als Erinnerung an die Ferientage gerne zu», erzählt Ursula Aschwanden. «Die saftigen Kiwis der Familie Mathis aus Ennetbürgen sind eine besonders beliebte Delikatesse», fügt sie hinzu. «Kiwis werden nur einmal im Jahr geerntet und die Saison ist kurz», ergänzt Produzentin Margrit Mathis. Deshalb gilt: «Es hät so lang's hät!», wie Ladenleiterin Aschwanden lachend hinzufügt.

«Wenn immer möglich Lokal»

Volg-Kundin
Rita Würsch

Einfach und bequem im nahen Dorf laden die täglichen Besorgungen machen, das weiss Familienfrau Rita Würsch aus Emmeten im Kanton Nidwalden sehr zu schätzen. Sie kommt gerne in den Volg. Zum Einkaufen, aber auch auf einen Schwatz mit Volg-Ladenleiterin Ursula Aschwanden. «Das Angebot ist frisch und vielfältig. Ausserdem finde ich die Idee toll, dass Volg mit der Etikette «Feins vom Dorf» Produzenten aus dem Dorf fördert. In unserer Gegend sind viele Bauernhöfe und Manufakturen ansässig, die unzählige Spezialitäten produzieren. Diese Betriebe zu unterstützen, ist mir ein grosses Anliegen. Auch deshalb kaufe ich, wenn immer möglich, lokale Produkte», sagt Rita Würsch.

Klein und fein

Emmeten ist eine kleine Gemeinde oberhalb des Südufers des Vierwaldstättersees und ist Teil der Tourismusdestination Klewenalp-Stockhütte. Im Sommer ist die Region ein beliebtes Ausflugsziel für Wanderer und im Winter ein populäres Skigebiet unter Winter-



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 Kiwis vom Hof der Familie

Mathis in Ennetbürgen gibt es im Volg Emmeten auch verschiedene Käsesorten von der Käserei Aschwanden in Seelisberg, frische Ravioli, Pizza und Pasta von der Manufaktur Giuseppe Farinato in Emmeten, Beckenrieder Spezial-Apfelwein und Orangenmost von der Getränke Lussi AG in Stans sowie Anzündhilfen von Flammator in Stans zu kaufen.

NIVEA

ENTDECKEN SIE UNSERE NEUHEITEN

NIVEA Schaum-Dusche
Silk Creme Soft

Einführungspreis *

CHF 3.50
statt CHF 3.90

NEU



NIVEA Care
Intensive Pflege

Einführungspreis *

CHF 4.95
statt CHF 5.95

NEU



NIVEA.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Hergestellt in
unseren Öko-Fabriken



Pflanzenbasierte
Inhaltsstoffe



Biologisch
abbaubar

MEHR ALS NUR SAUBER – INSPIRIERT VON DER NATUR

Held
by ecover

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Jassturniere «Öisi Brüch»



«Öisi Brüch»

**VOLG
JASS**



Auf dem Erlebnishof der Familie Gabathuler wird am 8. Oktober in zwei Halbtages-Turnieren im gemütlichen Rahmen gejasst. Für das leibliche Wohl sorgt die Bauernfamilie und verwöhnt die Spielenden nach dem Turnier mit einer währschaften Mahlzeit. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl vom Morgen- und Nachmittagsjass gewinnen feine Produkte vom Hof und die Erst- und Zweitplatzierten reisen am 5. November ans Finale nach Hüttwilen. Ihnen winken als attraktive Hauptpreise Feriengutscheine im Gesamtwert von über Fr. 2000.-. Zögern Sie nicht und melden Sie sich umgehend an. Werden Sie Jasskönigin oder Jasskönig und gewinnen Sie tolle Preise!



Musikalische Unterhaltung bietet die Gruppe bArde, eine Formation, die Volksmusik mit urchigen Wurzeln und innovativen Ästen zum Besten gibt.

Werdenberg begrüsst den Volg Jass 2016

Der Volg Jass ist auf Tournee! Nach ausgebuchten Turnieren im Zugerland und Fricktal kommt der Volg Jass am 8. Oktober in das idyllisch gelegene Oberschan SG.



Beim Jassen wird viel gelacht, aber auch hochkonzentriert taktiert.



Anmeldung, Regeln & Infos

Gespielt wird ein Einzelschieber über 4 Runden mit Deutschschweizer Karten. Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys».

Teilnehmende: Max. 28 Personen pro Jasshalbtage, ab 16 Jahren
 Morgenjass: 09.00 – 13.00 Uhr
 Nachmittagsjass: 14.00 – 18.00 Uhr
 Kosten: Fr. 50.- pro Jasshalbtage, inkl. Essen
 Anmeldung: Telefon: 058 433 55 35 /
 Volg Konsumwaren AG
 Online: www.naturena.ch, Rubrik «Öisi Brüch»



www.facebook.com/naturena.erlebniswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



Inspired by fruits

Michel[®]



Triathlon-Profi werden – das fände Dominik Reich (18) cool. Noch ist er aber frisch gekürter Maturand, trainiert in seiner Freizeit und ist froh, von Volg gesponsert zu werden.

Drei in einem: Nachwuchs-Triathlet Dominik Reich



Am Triathlon gefällt Dominik Reich die Möglichkeit, ein schlechtes Abschneiden in einer Teildisziplin mit der nächsten gleich wieder gutmachen zu können.



Der 18-jährige Dominik Reich würde gerne mit 25–30 Berufssportler sein – in seiner Lieblingsdisziplin Triathlon. Vorbestimmt dafür scheint er ja zu sein: Schon als 1-Jähriger überquerte er die Ziellinie des Trans Swiss Triathlons – auf den Armen seines Vaters. Mit 5 Jahren nahm er am Ironkids teil. Heute trainiert er bis zu achtmal die Woche. «Obwohl ich das normale Gymi besuchte», wie Dominik beteuert, der bewusst aufs Sportgymnasium und damit auf doppelt so viel Trainingszeit verzichtete.

Triathlon auf diesem Niveau auszuüben, kostet nicht nur Zeit. Allein die Ausrüstungen fürs Schwimmen, Radfahren und Laufen gehen ganz schön ins Geld. Dominik Reich schätzt sich daher glücklich, Volg als Sponsor zu haben. Mit Volg ist er auch aufgewachsen. In Henggart, wo er wohnt, ging er schon als Kind im Volg einkaufen. Familie Reich liest regelmässig «Öise Lade». Und eines Tages schenkten die Reichs ihre ganze Aufmerksamkeit einem Artikel über Volg Nachwuchssportler-Sponsoring. Sie fragten an, ob die Möglichkeit auch für Dominik bestehe. Ein Jahr später waren Volg und Dominik Sponsoringpartner. Und wer gesponsert wird, hat Ziele: «Das Niveau meines Jahrgangs ist extrem hoch in der Schweiz. Mich national zu bewähren, hiesse also, wohl bald auch auf kontinentaler Ebene mitzureden.» – Wenige Tage nach dem Interview sollte sich das bereits bewahrheiten: An der Crosstriathlon-Europameisterschaft wurde Dominik Reich mit dem 12. Rang bester Schweizer.

Die Triathlon-Teildisziplinen: 750 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 5 km Laufen. Wobei Reihenfolge und Distanzen variieren können.

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

jung, fit &



fründlich



Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.



www.agrinatura.ch

NEU: Alle geschnittenen Agri Natura Produkte in wiederverschliessbarer Packung.



Hinterschinken

Sein mildes und würziges Aroma verwöhnt den Gaumen. Einfach köstlich.



Bündner Rohschinken

Die Delikatesse aus den Bündner Bergen ist ein vorzüglicher Begleiter beim Apéro.



Salami Milano*

Nach italienischem Rezept hergestellt - würzig im Aroma und überzeugend in der Qualität.

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

*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



**Sichern
Sie sich heute
noch Ihren
Platz!**

**Es hat noch freie Plätze
im Kurs «Herbstschätze»
7. September in Aarau**

Gut gepfeffert und fein gewürzt

Man braucht nicht dahin zu gehen, wo der Pfeffer wächst: Würzigen Genuss bieten unsere Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert. Ein pikantes Kochthema, das wir in unseren Kursen

scharf analysieren. Wir experimentieren mit beliebten Geschmacksstiftern aus der ganzen Welt. Etwa mit heimischen Kräutern, feurigem Chili aus Südamerika oder Gewürzen, die vor Hunderten von Jahren ihren Weg vom Orient hierher fanden und teils so wertvoll waren wie Gold.

Mit der Schürze an die Würze – rassige Gaumenfreuden



**CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:**

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



**COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:**

19. Oktober, 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:**

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



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

25. Oktober, 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

VORSCHAU

HEISSE SCHNITTCHEN – COOL GEBACKEN
Ob Süsses oder Salziges, ob Hefegebäck, 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

**REICH BESCHENKT UND GUT BEKOCHT
ZU WEIHNACHTEN**

Stress an den Festtagen? Nicht mit uns! Wir bereiten für unsere Gäste einen gediegenen 5-Gänger zu und geniessen die Festvorbereitung. Mit der richtigen Planung, einer guten Vorbereitung und dem passenden Menü geht das glattweg rund. So werden diese Festtage ein rundum freudiges Ereignis.

29. NOVEMBER IN AARAU

1. DEZEMBER IN GOSSAU

7. DEZEMBER IN OERLIKON

7. DEZEMBER IN AARAU

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

UNSER DREAMTEAM – ZUSAMMEN SAGENHAFT GUT.

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.



STEINOFEN
ZWIRBELBROT
HELL

STATT CHF 3.60 (100 G = CHF 0.84)

AKTION
12. - 18.9.2016
CHF 3.20



Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

DON PASCUAL

Pure Eleganz
aus den Weinregionen
Navarra und Rioja,
erhältlich
in Ihrem Volg.*

www.schuler.ch

Aktion gültig vom 05.09.2016 – 10.09.2016.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

CHF 12.40 / 75cl
statt 15.50

CHF 14.40 / 75cl
statt 16.95



Über 300 Jahre Weinkultur

SCHULER 
ST. JAKOBSKELLEREI 1694

September, 2016

Helens Herbstwähe

Ich liebe den Herbst, er gibt uns so vieles in ganzer Fülle. Für meine Herbstwähe lege ich einen runden **Kuchenteig** in ein rundes, ausgebuttertes Blech und steche den Teig mit der Gabel ein. Dann schneide ich 150 g **Kürbis**, 150 g **Rüebli** und 1 **Zwiebel** fein. Ich erhitze **HOLL-Rapsöl** (geeignet zum Braten) in der Bratpfanne und brate 200 g **Natura Beef Hackfleisch** an. Nun gebe ich das fein geschnittene Gemüse bei und würze alles mit **Salz, Pfeffer, Paprika** und gehacktem **Basilikum**. Das Ganze lösche ich mit 1 dl **Weisswein** ab. Dann gebe ich je 1 Zweig frischen **Rosmarin** und **Thymian** dazu, lasse es 15 Minuten köcheln und dann abkühlen. In der Zwischenzeit bereite ich den Guss vor: Ich mische 2 dl **Vollrahm** mit 1 dl **Vollmilch** und 2 **Eiern** und würze das Ganze mit **Muskatnuss, Salz, Pfeffer** und 1 Büschel gehackter **Petersilie**. Das Ganze gut verrühren. Nun mische ich 150 g geriebenen rezenten **Käse** unter die ausgekühlte Masse, verteile sie auf dem Teig und giesse den Guss darüber. Die Herbstwähe backe ich bei 190 °C ca. 30 Min.



Helen Schmid
Erlebnishof Wittnau (AG)

«En Givete wünscht»
Eure Helen



Volg

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

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Volg



Zeit zum Verwöhnen,
für zuhause
und unterwegs...

echt aus der Backstube



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



WUNDERVOLL

**JETZT
PROBIEREN!**

**NEU
BEI VOLG***



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Herbstfreuden ernten



Fricktal:
Trüfflexkursion

- ① Sa, 15.10.16, 8–13 Uhr*
② Sa, 15.10.16, 13.³⁰–18.³⁰ Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Auch in der Schweiz wachsen schmackhafte Trüffel, die sogenannten Herbst- oder Burgundertrüffel. Um aber die begehrten Knollen zu finden, braucht es viel Wissen, Erfahrung und natürlich Geduld. Nach einer theoretischen Einführung geht es mit dem sachkundigen Trüfflexperten und seiner Hündin auf die Suche im Wald. Dabei erfahren Sie allerlei Spannendes über den Edelpilz. Ein feines Trüfflessen rundet den erlebnisreichen Halbtag ab.

Teilnehmer: 20 Personen ab 8 Jahren

Kleidung: Der Witterung entsprechende Kleidung und feste Schuhe oder Gummistiefel, der Kurs findet vorwiegend im Freien statt.

Leitung: Stephan Spahr, TrüffelGarten Schweiz, Büren a.A., www.trueffelgarten.ch

Preis: Fr. 90.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränke sowie Unterlagen



Seebachtal:
Herbstliche Fotoexkursion

- ① Fr, 07.10.16, 9–16.³⁰ Uhr
② Sa, 08.10.16, 9–16.³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Es gibt Stimmen, die sagen, das Licht für die Fotografie sei im Herbst am besten. Auf jeden Fall mangelt es in dieser Zeit nicht an wunderbar farbigen Motiven, die Sie mithilfe der Einstellungen an der Kamera kreativ gestalten und als Erinnerung festhalten können. Sie lernen in Theorie und auf einer Fotoexkursion die korrekte Belichtung und das Erzeugen von speziellen Effekten mit Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren
Mitbringen: Eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Zeit oder Blende. Stativ von Vorteil, sofern vorhanden.

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

Leitung: Renato Gerussi, FotoPro Fotoschule, Zürich, www.fotopro.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Unterlagen zu den behandelten Themen

In den tollen Herbstkursen von Volg NATURENA gehen Sie auf Trüffelsuche, fotografieren schöne Herbstnatur und schaffen Wärme mit Seidenschal und Leuchtstele.



Werdenberg:
Leuchtstele

- ① Fr, 21.10.16, 9–16 Uhr
② Sa, 22.10.16, 9–16 Uhr

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

Programm: Ob drinnen oder draussen, die attraktive Leuchtstele aus Holz ist nicht zu übersehen. Mit der Stichsäge sägen Sie aus einem Brett die gewünschten Motive (Sterne, Herzen oder andere), hinterlegen diese mit einer Folie und einer Lichterkette und fixieren alles mit einem zweiten Brett als Rückwand. Das warme Licht und die individuellen Motive der 150 cm grossen Lichtsäule zaubern ein wunderschönes Ambiente in Ihren Wohnräumen oder aber draussen im Garten oder Eingangsbereich.

Teilnehmer: 16 Personen ab 18 Jahren
Mitbringen: Stichsäge, Hammer, Akkubohrmaschine mit Standardbits (mind. 10-teilig), Verlängerungskabel

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

Leitung: Käthi Baumgartner, Betschwanden, www.bastelatelier.ch

Preis: Fr. 210.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Material für Ihre Leuchtstele (Höhe 150 cm, Breite ca. 25–35 cm)



Zugerland:
Filzen – Seidenschal mit Struktur

- ① Fr, 07.10.16, 9–16 Uhr
② Sa, 08.10.16, 9–16 Uhr

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

Programm: Wenn gut filzendes Wollgarn auf einen feinen Seidenstoff gefilzt wird, ergeben sich filigrane Muster und spannende Stoffstrukturen. Die Technik nennt sich Nunofilzen, was aus dem Japanischen kommt und Stoff oder Gewebe bedeutet. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie mit diesem Verfahren einen luftig leichten Seidenschal herstellen können. Weil Wolle beim Filzen einläuft und dadurch die Seide zusammenzieht, erzielen Sie wunderschöne Effekte. Sie können aus einer bunten Palette Seidenschals und Wollgarnen auswählen.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren
Mitbringen: Schreibzeug und Papier, Schere, Massband, 2 Handtücher oder Frotteetücher

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

Leitung: Susanne Bachmann Stauffer, Wald, www.filz-art.ch

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Material für einen ca. 150–170 cm langen Seidenschal

* In den Kurszeiten ist eine Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
Anmeldeschluss: 16. September 2016

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



Heute keine Lust auf *Kochen?*



WIR HABEN DA MAL WAS

»» **VORBEREITET.** ««



hilcona
FÜR BESSERES.

FEINE
PASTA-MAHLZEITEN!



**JETZT IN DREI
SORTEN IN
IHREM VOLG.***

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Schöner Schmuck cool und übersichtlich aufzubewahren, ist eine Herausforderung. Wir zeigen tolle Ideen, wie man einfach Schmuckes für Schmuck bastelt und stylish Ordnung schafft.

Wer kennt das nicht? Ohringe, Ketten und Armbänder – im Schmuckkästchen sind die schönen Stücke schnell zu einem unübersichtlichen Knäuel verwickelt. So rasch dies passiert – so schwerlich sind die schönen Schätze wieder voneinander zu lösen. Geliebte Schmuckstücke verdienen aber einen besonderen Platz. Wir zeigen euch, wie man Hübsches und Dekoratives für eure Prachtstücke einfach und mit wenig Aufwand selber machen kann. In einem Baumarkt oder Bastelgeschäft findest du für wenig Geld alle nötigen Utensilien.

Alte Flaschen für kostbare Schätze

So wird's gemacht: Eine Flasche mit einer schönen Form gut ausspülen und trocknen lassen. Die Oberfläche mit Schmirgelpapier etwas aufrauen, damit der Lack gut haften bleibt. Anschliessend die Flasche nach Lust und Laune weiss, schwarz oder auch bunt mit Acryl-Dekospray besprühen. Fertig!



Schmuckes für Schmuck

Individuell und schön – die Gipshand ist nicht nur ein optischer Blickfang, sondern schafft auch ansprechende Ordnung in deiner Schmucksammlung.

Handlicher Schmuckständer

Für die Gipshand brauchst du Latexhandschuhe, eine Gipsmischung zum Anrühren mit Wasser, eine Plastikschüssel sowie einen Wäscheständer und einige Wäscheklammern. Lege dir alles griffbereit – am besten in der Küche oder im Bad. Sollte etwas Gips daneben gehen, kannst du die Spritzer ohne grossen Aufwand entfernen.



1 Bastelgips mit Wasser, wie auf der Anleitung beschrieben, gut vermengen und so lange umrühren, bis die Masse glatt und geschmeidig ist.



2 Gipsmasse sorgfältig in den Gummihandschuh füllen. Achte darauf, dass keine Hohlräume entstehen. Hol dir Hilfe, falls nötig.



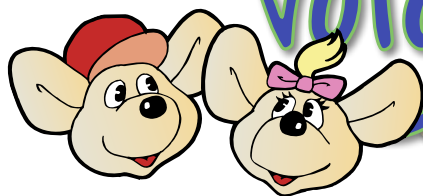
3 Den mit Gips gefüllten Handschuh mit Wäscheklammern an den Wäscheständer hängen und über Nacht trocknen lassen.

JETZT PROBIEREN! TOBLERONE CRISPY COCONUT



TOBLERONE

▲ OF SWITZERLAND ▲



volgi & volgine

Wilhelm Tell

Die wohl bekannteste Schweizer Sage handelt vom tapferen Bauern Wilhelm Tell, der sich mutig gegen seinen Unterdrücker gestellt hat. Als er gefangen genommen wurde, zwang man ihn, mit seiner Armbrust einen Pfeil durch einen Apfel auf dem Kopf seines Sohnes zu schiessen. Der Superschütze Tell hat den Apfel natürlich getroffen, und später auch seinen Unterdrücker besiegt.

Der Erdmannlistein

Unter einer Gruppe von Findlingen – das sind grosse Steine – sollen in einer Höhle kleine zutrauliche Erdmannli gewohnt haben. Nachdem zwei Burschen Steine in die Höhle geworfen haben, sind die Erdmannli für immer verschwunden. Man sagt, wenn es jemand schafft, siebenmal mit angehaltenem Atem um den Stein zu rennen, würden sie zurückkommen. Bis jetzt hat das noch niemand geschafft.

Der Basilisk von Basel

Einer Legende nach soll in Basel ein Basilisk in einer Höhle gehaust und die Bevölkerung in Angst und Schrecken versetzt haben. Der Basler Basilisk ist eine geflügelte Schlange mit Guggel-Kopf, und wer ihm in die Augen sieht oder ihn mit dem Schwert sticht, stirbt. Das einzige Mittel, ihn zu vernichten, sei, ihm einen Spiegel vor die Augen zu halten.

Das Geisterschiff auf dem Genfersee

Es heisst, dass man früher in gewissen Nächten ein Geisterschiff auf dem Genfersee gesehen hat. Das Geisterschiff wurde von 8 weissen Schwänen gezogen. An den Ufern, an die es sich näherte, sollen Bäume und Blumen im darauffolgenden Sommer schöner als anderswo geblüht haben. Wer das Geisterschiff sah, dem ging ein lang ersehnter Wunsch in Erfüllung.



Geisterschiff und böse Guggel-Augen!

Die Schweiz ist ein Land voller Sagen und Legenden!
Volgi & Volgine haben für euch 4 Orte mit sagenhaften Geschichten besucht.

Ausflugstipp! Freiämter Sagenweg

GEWINNE!

Um den Erdmannlistein in Wohlen gibt es einen tollen Sagenweg! Kunstwerke und Sagentafeln entlang des Freiämterwegs zwischen dem Erdmannlistein und dem Tierpark Waltenschwil erzählen dir die mystischen Sagen vom Aargauischen Freiamt. Ein Besuch in der geheimnisvollen Sagenwelt ist ein tolles Erlebnis!

Gewinne eine spannende Führung durch den Sagenweg für dich und deine Familie und Freunde (bis 25 Personen)!
Schicke eine Postkarte bis 20. September mit Stichwort «Sagenweg» und deiner Adresse und Telefonnummer an
Volg Konsumwaren AG, «Sagenweg», Postfach 344, 8401 Winterthur.



LEERDAMMER

Genuss geht vor.



Jetzt bei Volg!

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Mehr Infos unter www.leerdammer.ch



Kürbispätzli

Zutaten für 4 Personen:

150 g geschälten **Kürbis** in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit 2 dl **Milch** fein pürieren. 400 g **Mehl** in eine Schüssel geben. Eine Mulde formen. 4 **Eier** und das Kürbismus in die Mulde geben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. Den Teig mit einem Holzlöffel verrühren, bis er Blasen wirft, ihn durch ein Knöpflesieb ins siedende Salzwasser geben und aufsteigen lassen. Abschütten und noch heiss servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: Wild gemäss Packung zubereiten und mit den Kürbispätzli und dem Pilzragout servieren.

Der Herbst ist für Liebhaber von wilden Spezialitäten eine ganz besondere Jahreszeit und ein einzigartiger Genuss.



Pilzragout

Zutaten für 4 Personen:

500 g **Champignons** oder andere frische **Pilze** in Scheiben schneiden. In einer Pfanne **Butter** erhitzen. Eine halbe gehackte **Zwiebel** und die Pilze dazugeben und andünsten. Mit ½ EL **Mehl** bestäuben. Mit 1 dl **Weisswein** ablöschen und diesen etwas einreduzieren. 1 dl **Rahm** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und zu den Spätzli servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Wenn die Tage wieder kürzer und die Sonnenstrahlen spürbar kühler werden, ist es ein untrügliches Zeichen, dass der Herbst Einzug hält. Das Warten hat ein Ende – endlich ist es wieder Zeit für herrlich wilde Köstlichkeiten aus Wald und Garten.

Herbstschätze

Kürbisse, Pilze und Wild sind typische Herbstboten. Kürbisse sind das Saisongemüse schlechthin. Die orangen Riesen sind in dieser Jahreszeit kaum zu übersehen. Die Auswahl an Rezepten ist so bunt wie das Laub. Aus Kürbissen zaubern Sie feine Menüs für jede Gelegenheit und jeden Geschmack – sei es eine wärmende Suppe, ein rassiger Eintopf oder ein originelles Dessert. Der Herbst bietet aussergewöhnliche kulinarische Spezialitäten. Ein Spaziergang durch den Wald ist an sonnigen Herbsttagen ein ganz besonderes Vergnügen und wird im Nu zu einer Schatzsuche. Denn mit etwas Glück und Erfahrung finden aufmerksame Wanderer sogar frische Pilze. Die Gelegenheit, eine feine Sauce oder ein schmackhaftes Ragout aus den edlen Waldfrüchten zu zaubern. Aber Vorsicht: Laien sollten ihre gesammelten Schätze unbedingt von der amtlichen Pilzkontrolle prüfen lassen. Aromatische Pilze gibt's auch in Ihrem Volg. Herbstzeit ist aber auch Wildzeit. Ein kräftiges Hirsch- oder Rehpfeffer lässt die Herzen von Wildliebhabern höher schlagen. Herbstzeit ist Erntezeit und Zeit für ganz besondere Köstlichkeiten.



Im Herbst offenbart die Natur ihre einzigartigen kulinarischen Schätze. Herbstzeit ist Erntezeit und ein buntes Fest für Liebhaber herzhafter Genüsse.

Für Wildliebhaber – Hirsch-Pfeffer, Reh-Pfeffer und Marroni in Caramelsauce jetzt im Volg-Sortiment.



ÖISE LADE TIPP

Neu im Volg-Sortiment zum Einführungspreis, Seite 24

ERFRISCHEND
NATÜRLICH



VOLVIC GRÜNTEE MIT MINZGESCHMACK

Rindstatar auf Apfelfächer

Zutaten für 4 Personen:

- 2 P. Rindsplätzli, à la minute
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Peterli, gehackt
- 1 TL Salz
- Weinbrand, Cognac oder Brandy
- Tabasco, Cayenne,
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Äpfel
- 4 Eigelb, in der Schale lassen



Zubereitung:

1. Alle Zutaten abmessen, vorbereiten und nochmals in den Kühlschrank stellen, damit alles gut gekühlt ist.
2. Die Rindsplätzli fein hacken und mit Zwiebeln, Senf, Peterli, Salz und Olivenöl vermischen. Mit den übrigen Zutaten nach Belieben verfeinern und würzen.
3. Äpfel halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Diese fächerartig auf 4 Tellern auslegen. Das Tatar auf den Apfelfächern anrichten und das Eigelb in der halben Schale oben platzieren.

Zubereitung: 30 Min.



Knackiger Herbstsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Fenchel, mit Kraut
- 150 g Aprikosen
- 2 EL Baumnüsse, gehackt
- 1 Bd. Rucola
- 3 EL Condimento bianco
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Dem Fenchel den Strunk wegschneiden und fein hobeln. Aprikosen in Würfel schneiden und mit dem Fenchel in eine Schüssel geben.
2. Die Nüsse dazugeben, den Rucola etwas zerzupfen und ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Öl und Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Asia-Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

- | | | |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 350 g Glasnudeln | 1 EL Sesam | 5 Dörraprikosen |
| 1 dl Orangensaft | 2 Peperoncini | |
| 1 Zitronensaft | 3 cm Ingwer, geschält | |
| 1 dl Sojasauce | 100 g Champignons | |
| 1 Zwiebel | ½ Salatgurke | |
| 1 Knoblauchzehe | | |



Zubereitung:

1. Glasnudeln mit warmem Wasser übergießen und stehen lassen, bis sie weich sind.
2. Ingwer dem Orangensaft beigegeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Nudeln abschütten und mit der Sauce vermischen. Die übrigen Zutaten klein schneiden und unter die Nudeln mischen. Mit Salz/Pfeffer mischen und 30 Min. ziehen lassen. Anschliessend servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 30 Min. ziehen lassen

Kürbissalat mit Körnerschnittchen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Senf
- 2 cm Ingwer, geschält, grob gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 300 g Kürbis, geschält
- 2 TL Mohnsamen
- 100 g Blattsalat, gerüstet
- Salz, Pfeffer

Für die Körnerschnittchen:

- 4 EL Kleie
- 6 EL Leinsamen
- 4 EL Sonnenblumenkernen
- 2 EL Kürbiskernen
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Wasser
- 6 EL Oliven, entsteint
- 8 Tomaten, getrocknet aus dem Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Senf, Ingwer, Olivenöl und Zitronensaft gut mixen und kräftig würzen.
2. Kürbis mit der Röstiraffel raffeln und mit der «Marinade» gut vermischen und 1 Std. ziehen lassen.
3. Blattsalat und Mohnsamen unter den Kürbis mischen, anrichten und servieren.



4. Für die Körnerschnittchen die Kleie mit etwas Wasser anrühren. Leinsamen, Kerne und Knoblauch im Küchenhacker zu einer feinen Masse pürieren. Mit der Kleie vermischen, ev. etwas Wasser dazugeben und zu einem «Teig» verkneten. Tomaten mit Küchenpapier trocken tupfen und zusammen mit den Oliven fein hacken. Unter den «Teig» mischen und diesen auf ein Backpapier 0,5 cm dick ausstreichen und 12 Std. trocknen lassen. Danach Teig umdrehen und weitere 12 Std. trocknen. Teig zuschneiden und zum Salat servieren.

Zubereitung: 45 Min. + 1 Std. ziehen lassen + 2 x 12 Std. quellen/trocknen lassen

Tipp: anstelle von Kleie, Haferflocken verwenden



Echt gut seit über 60 Jahren



Jetzt profitieren!

**Aktion
25%**



**In Aktion vom
05. bis 11. September 2016**



Gemüsenudeln mit Sesambällchen

Zutaten für 4 Personen:

Für die Nudeln:

- 5 Rüebli, geschält
- ½ Sellerie, geschält
- 1 Zucchini, geschält
- ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- 3 Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

Für die Sesambällchen:

- 8 EL Kürbiskerne
- 8 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 2 TL Sesam
- 8 EL Wasser
- 2 EL Sesam zum Panieren
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Rüebli, Sellerie und Zucchini mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und etwas ziehen lassen.

2. Für die Sauce alle Zutaten in einen Mixbecher geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Sesambällchen Kürbis-, Sonnenblumenkerne und die Zwiebel ganz fein hacken oder mit dem Cutter zu einer feinen Masse zerhacken. Wasser dazugeben und zu einem «Teig» verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und daraus baumnussgrosse Kugeln formen und diese im Sesam wenden. Im Kühlschrank 1 Std. kühl stellen.

4. Gemüsenudeln auf Tellern anrichten. Tomatensauce darüber geben und mit den Sesambällchen garnieren.

Zubereitung: 45 Min. + 1 Std. kühl stellen



Tomaten-Mais-Eintopf

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tomaten
- 1 Peperoncini, gehackt
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 EL Peterli, gehackt
- 300 g Maiskörner
- 100 g Erdnüsse, geröstet
- Salz, Pfeffer, Tabasco

Zubereitung:

1. Tomaten in grobe Würfel schneiden und kurz mixen.

2. Zwiebeln, Peperoncini, Peterli und Maiskörner dazugeben. Alles gut vermischen und gut abschmecken.

3. Erdnüsse grob hacken, ⅔ davon daruntermischen, in kleiner Schüssel anrichten und mit den restlichen Erdnüssen garnieren.

Zubereitung: 15 Min.

Zucchini-Tagliatelle mit Sauerrahm

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zucchini
- 1 Briefchen Safranpulver
- 3 EL Baumnusskerne, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- 180 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini schälen und mit dem Sparschäler in feine «Nudeln» schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ½ Std. ziehen lassen.

2. Die Zucchettistreifen im Sieb abtropfen lassen. Den Safran im dem Zucchettisaft anrühren. Die Zucchettistreifen wieder dazugeben und gut vermischen.

3. Die übrigen Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf Tellern



anrichten und mit der Sauerrahmsauce garnieren.

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. ziehen lassen

Tipp: mit Peperoniwürfeln garnieren



Himbeer-Apfelkompott

Zutaten für 1 Glas à 3 dl:

- 50 g Apfelschnitze oder -ringe, getrocknet, gehackt
- 5 cl Wasser
- 250 g Himbeeren
- 2 EL Honig, flüssig

Zubereitung:

1. Äpfel für eine Stunde im Wasser einweichen.

2. Äpfel mit dem Einweichwasser, den Himbeeren und dem Honig gut durchmischen.

3. In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung: 5 Min. + 1 Std. einweichen



Party-Time!
Warum bis
zum Weekend
warten?



TEX MEX
Santa Maria

INSPIRATION UND REZEPTE AUF
WWW.SANTAMARIAWORLD.COM

Die perfekte
Tortilla mit
Santa Maria.



M Ö V E N P I C K®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

VERLEIHT JEDEM MOMENT
ETWAS BESONDERS
Profitieren Sie jetzt!

AKTION

Vom Montag 1. August bis Sonntag
7. August 2016 auf allen Mövenpick
Familienpackungen ab 500ml.



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM

Rüebli-Mandeldip

Zutaten:

- 5 EL weisse Mandeln, gemahlen
- 2 Rüebli, klein gewürfelt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 5 Basilikumbblätter
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Alles in den Mixbecher geben und zu einem feinen Püree mixen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu buntem Dip-Gemüse servieren.

Zubereitung: 5 Min.

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, mit einem Löffel Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. Avocadofleisch mit einer Gabel fein zerdrücken, in eine Schüssel geben und

Avocado-Dip

Zutaten:

- 1 Avocado
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz, Pfeffer

den Avocadostein wieder dazugeben, damit die Masse nicht oxidiert.

3. Zitronensaft und den gehackten Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dip-Gemüse servieren und sofort geniessen.

Zubereitung: 5 Min.



Kürbis-Törtchen

Zutaten für 4 Stück:

- 6 Dörraprikosen
- 6 Datteln
- 100 g weisse Mandeln, gemahlen
- 300 g Kürbisfleisch
- 3 EL Honig, flüssig
- 50 g Marzipan
- Vanillezucker
- Zimt
- 1 EL Sultaninen

Zubereitung:

1. Aprikosen und Datteln fein hacken. Mit den gemahlenden Mandeln zu einem Teig verkneten. Kleine Kuchenförmchen einfetten, mit dem Teig auslegen und in den Tiefkühler stellen.
2. Kürbis in grobe Würfel schneiden, zusammen mit Honig und Marzipan gut mixen. Mit Vanillezucker und Zimt abschmecken. Sultaninen darunterermischen.
3. In die vorbereiteten Förmchen füllen und zum Festwerden nochmals 2 Std. in den TK stellen. Die Törtchen in gefrorenem Zustand aus den Förmchen lösen.
4. Sofort nach dem Auftauen geniessen.

Zubereitung: 30 Min. + 2-3 Std. tiefkühlen

Bunte Gemüsepizza mit Rohschinken

Zutaten für 4 Personen:

Für den Pizzaboden:

- 200 g Leinsamen, gemahlen (Kaffeemühle/Küchenhacker)
- 150 g Haferflocken, gemahlen (Kaffeemühle/Küchenhacker)
- 150 g Sonnenblumenkerne, gemahlen (Kaffeemühle/Küchenhacker)
- 1 TL Salz
- 4 dl Wasser

Für die Tomatensauce:

- 4 Tomaten
- 4 Tomaten, getrocknet aus dem Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Für den Belag:

- 100 g Rohschinken
- fein geschnittenes Gemüse nach Belieben (z. B. Peperoni, Champignons, Frühlingzwiebeln, Rucola, Cherrytomaten ect.)
- 100 g Pinienkerne
- Oregano und andere Kräuter nach Belieben
- Oliveneröl



Zubereitung:

1. Die gemahlenden Körner und Samen mit Salz und Wasser vermischen und ¼ Std. stehen lassen. Nochmals gut durchmischen.

2. Blech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig einen Pizzaboden ausstreichen und für 12 Std. trocknen. Dann

Boden umdrehen und weitere 12 Std. trocknen lassen.

3. Die Zutaten für die Sauce vermischen und gut mixen. Auf dem Boden verteilen. Mit Gemüse, Kräutern und dem Rohschinken belegen. Pinienkerne im Mörser leicht zerdrücken und die Pizza damit bestreuen.

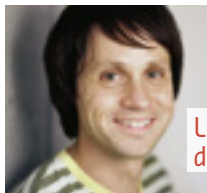
Zubereitung: 30 Min. + 24 Std. trocknen lassen

Herausgepickt

In solid rumantsch


Legendas èn grondiusas, surtut sch'i tractan dad ina tschavera. Perquai qua exclusivamain la legenda anc betg enconuschenta. La legenda dals capuns: Tut è capità avant blers, blers onns. Mariuschla, ina giuvna da la Surselva, èra arrivada en Engiadina tar ina famiglia da purs. Mariuschla steva fitg gugent en Engiadina ed ella aveva fitg gugent ils canedels ch'ils engiadinai cuschinavan savens. Uschia guardava ella adina fitg bain co che sia patruna fascheva ils canedels.

Suenter in pèr onns en Engiadina ha Mariuschla lura pachetà la valisch ed è turnada en Surselva. Tuts vulevan natiralmain savair sche Mariuschla haja emprendi insatge special. Mariuschla ha raquintà dals canedels. Insatge uschia n'avevani anc mai udi e tuts han ditg a Mariuschla da cuschinar immediat quests cane-



La legenda dals capuns

dels. Mariuschla era tut nervusa. Ussa stueva ella sa regurdar bain da quai che ella aveva vis tar sia patruna en Engiadina. Dentant: la pasta è daventada memia liquida. Mariuschla era desperada. Uschia na dat quai betg canedels – uschia datti ina portgaria – ha ella pensà. Ma lura ha ella vis las feglias dad urtais en curtin. Mariuschla è currida ed ha enzuglià la pasta liquida en las feglias. Uschia ha ella cuschinà, ed empè da canedels hai dà ils capuns landrora. La famiglia era intgantada e Mariuschla è daventada enconuschenta en tut la vallada pervia da ses capuns che eran ina delicatessa.


David Spinnler

Wussten Sie, dass . . .



• • • in Saas-Almagell VS und in Onnens VD je ein neuer Volg-Dorfladen eröffnet wurde?

Die Einwohner von Saas-Almagell dürfen sich seit dem 1. Juni über ihren neuen Dorfladen freuen. Auch in der kleinen Gemeinde Onnens am Jura-südfuss darf man sich über den neuen, Mitte Mai eröffneten Dorfladen freuen. Beide Standorte profitieren von attraktiven Ladenöffnungszeiten und sind sogar sonntags offen. Viel Spass beim Ladenbesuch und beim Entdecken des umfangreichen Angebots.

• • • wer Blut spendet, Leben rettet?

Bei Unfällen, zur Behandlung von Krebspatienten oder auch bei Herzkrankheiten braucht es Blut. Darum gilt nach wie vor: Wer Blut spendet, rettet Leben! Mitte August führte Blutspende SRK Schweiz die Blutspende-Kampagne «Missing Type» durch mit dem Ziel, den Blutspendern zu danken und die Bevölkerung für die Konsequenzen zu sensibilisieren, wenn eine bestimmte Blutgruppe fehlt. Machen Sie mit und spenden Sie Blut! Weitere Informationen finden Sie unter www.missingtype.blutspende.ch/



Diese Volg-Geschichte . . .

• • • erzählt von Laurin und Lina Frei und ihrer Vorliebe für Schorle-Most

Laurin (4) und Lina Frei (2½) aus Bellikon hoch über dem Reusstal im Kanton Aargau werden jeden Freitag von ihren Grosseltern gehütet. Die beiden Kinder trinken für ihr Leben gerne Schorle-Most. Ihr Grossvater Hansruedi Frei meint aber: «Wer Durst hat, muss sich das Trinken selber holen!» Deshalb nehmen die beiden ein gutes Stück Weg in Kauf und fahren regelmässig mit Traktor und Velo zum Einkaufen in ihren Volg. Laurin und Lina sind schon richtige Stammkunden im Volg Bellikon. Kaum in ihrem schönen Dorfladen angekommen, schnappen sie sich einen Kinder-Einkaufswagen, holen sich ihre Schorle, gehen zur Kasse und legen ihren Einkauf ordnungsgemäss aufs Band.

Hansruedi Frei



Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gewinnspiel vom Volg

Der 1. und 2. Preis, je ein «Barletta» Gartenset von Beliani im Wert von je Fr. 1148.–, gehen an Ursula Behling aus Dachsen und an Paul Jörger aus Bertschikon. Fünf Gewinnspiel-Teilnehmer aus Stadel, Windisch, Schinznach Dorf, Wangen und Trimbach dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– freuen und weitere zehn Gewinnerinnen und Gewinner erhalten je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 07 / 16: «Preiselbeerstrauch»

Auflösung des Storck-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 06 / 16: Antwort A, eine knackige Haselnuss

Familie Held aus Weiningen, Gewinner des Hauptpreises, mit Petra Aschwanden, National Account Manager von Storck (hinten, 2. von rechts) und Volg-Produktmanagerin Gabi Fehr (hinten links)



Gewinnen mit Storck

Der 1. bis 10. Preis, je ein «Hudora Tischkicker Lyon» im Wert von Fr. 459.–, gehen an glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Weiningen, Bergün, Siblingen, Wängi, Reinach, Hettenschwil, Dietschwil, Füllinsdorf, Sommeri und Schönbühl. Über den 11. bis 40. Preis, je ein Ochsner-Sport-Gutschein im Wert von Fr. 100.–, dürfen sich 30 Personen freuen. An weitere 20 Personen geht je ein Toffifee- und Knoppers-Package mit einem Toffifee-Flaschenöffner im Fussball-Design im Wert von Fr. 25.–.

Auflösung des Red Band-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 06 / 16: Antwort B, 40

Christine Egloff aus Neftenbach, die Gewinnerin des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Red Band-Vertreter René Bosshard, Key Account Manager Conaxess Trade Switzerland AG (l.) und Volg-Produktmanagerin Gabi Fehr (r.)



Gewinnen mit Red Band

Der 1. Preis, Reka-Geld im Wert von Fr. 1000.–, geht an Christine Egloff aus Neftenbach. Über den 2. bis 5. Preis, Reka-Geld im Wert von je Fr. 500.–, dürfen sich Urs Weber aus Teufenthal, Kurt Steiger aus Strengelbach, Esther Fischer aus Stäfa und Alexandra Bühler aus Zäziwil freuen. Den 6. bis 90. Preis, je eine gefüllte Red Band-Einkaufstasche im Wert von Fr. 80.–, gewinnen weitere 85 Personen. Und nochmals 10 Personen haben je eine Tageseintrittskarte für Erwachsene ins Alpamare im Wert von Fr. 53.50 gewonnen.

Verlosung aus «Öise Lade» 06 / 16, Rubrik Mehr zum Thema

Weinwissen ganz einfach

Über je ein Jahresabonnement des «Weinseller Journals» von Chandra Kurt im Wert von Fr. 8.– dürfen sich Claudio Ammann aus Sirnach, Jörg Bieli aus Rüti, Johannes Haller aus Bülach, Nelly Wyler aus Fraubrunnen und Fritz Sommer aus Gelterkinden freuen.

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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 10/16 erscheint am 29. September 2016



Strudel des Genusses

Wir präsentieren feine Strudelrezepte. Wir verraten als «Making-of» wie der Teig einfach gelingt und zeigen praktische Tipps und Tricks, wie feine Füllungen vor- und zubereitet werden – ganz nach Geschmack und Budget.



Im Bann der Aromen

Tee ist weit mehr als ein aromatisches Getränk. Mit Tee zaubern Sie nicht nur aussergewöhnliche Gerichte – Tee ist auch ein ausgezeichnetes Hausmittel gegen Erkältung, Grippe, bei kleinen Wunden oder Entzündungen.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz





Z'NACHT ISCH SUPPE-ZIT!

20%

VOM 05.09.2016 – 10.09.2016
AUF VERSCH. SUPPEN VON KNORR

