

öise lade

Küche aktuell

Ausbruch aus
der Grillroutine

Themenheft Seite 33

Mehr zum
Thema

AUS MEINEM GARTEN

Grüne Daumen,
starke Gärten

Hiestand
1967 - 2017

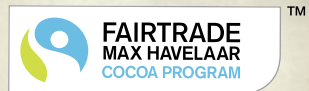
50

DAS WECKT KINDHEITSERINNERUNGEN

NEU



CAILLER
BRANCHE
BRÖTLI



STATT CHF 2.30

AKTION
15. - 21.05.2017
CHF 2.00

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Hiestand 

OFENFRISCHE - UNSER HANDWERK



Editorial

Bald hat er wieder seinen sicheren Stammplatz auf dem Rasen. Die Rede ist vom Grill zu Hause. Und was da jeweils draufkommt, weiss ich auch schon: das obligate Stück Fleisch. Denn ich gestehe: Ich gehöre – wie wohl viele Männer – der Gattung traditioneller Grilleure an, die auf Bewährtes setzen.

Oder darf ich schon sagen «gehörte»? Ich lasse mich nämlich auch überraschen und umstimmen. Und das hat der Grillbeitrag in

Freestyler, an den Grill

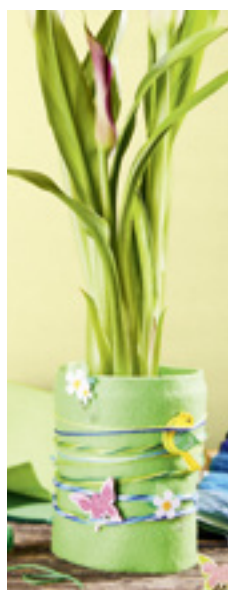
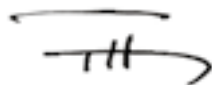
dieser Ausgabe, obwohl ich beim Titel zunächst dachte, das sei nichts für mich: Grill-Freestyle. Ich staunte über die teils sehr ungewohnten Gerichte – bis hin zur Dessert-Zubereitung auf dem Grill. Die ausgefallenen, aber cleveren Grillutensilien wie etwa Büchsen oder Blumentöpfe brachten mich zum Schmunzeln. Und ich hatte Spass bei der Lektüre. Das eine oder andere, das ich dabei erfuhr, werde ich in mein persönliches Grill-Repertoire aufnehmen. Lassen auch Sie sich überraschen.

Ich wünsche Ihnen schönes Grillwetter und viel Spass mit Familie und Freunden.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



48

Freizeit Ambiente
**Übertöpfe
im Frühlings-
kleid**

- 5 Küche aktuell**
Grill-Freestyle: Feuer, Fun & Fantasie
- 9 Kochschule**
Letzte Zubereitungs-News
- 14 Marktplatz**
Geflügel mariniert – Geschmack raffiniert
- 16 Wein- und Käseangebot des Monats**
Viele Geschichten – ein einziger Genuss
- 19 Dorfladen**
Der Volg Schnottwil bringt Jung und Alt zusammen
- 20 Aktueller Tipp**
Süsse Überraschung fürs Mami
- 22 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Die Schutzengel aus Knonau
- 25 Aktueller Tipp**
Hiestand dreht die Zeit zurück
- 27 Hausmarke**
«frisch und fründlich» unterwegs
- 29 Das grosse Volg-Dorfturnier**
Spiel für dein Dorf
- 30 In eigener Sache**
Wünsche verschenken
- 33 Mehr zum Thema**
Grüne Daumen – starke Gärten
- 41 Wettbewerb**
Wer gewinnt, fliegt!
- 43 Feins vom Dorf**
«Feins vom Dorf ist beliebt»
- 45 Aktueller Tipp**
Laktosefrei – leichter Jogurtgenuss
- 46 Novissimo**
Stimmungsgipfel bei Volg
- 48 Freizeit Ambiente**
Übertöpfe im Frühlingskleid
- 51 Freizeit Sportsponsoring**
Hoch zu Rad aufs Siegerpodest
- 53 Freizeit NATURENA**
Die Volg Erlebnishöfe im Juni
- 55 NATURENA Rezept**
Dörrotomaten-Tartar extra fürs Mami von Andrea Jäger
- 57 Freizeit Kochkurs**
Wok – Kochen mit der Wunderpfanne
- 59 Freizeit Teens**
Blumentopf Sweet & Fire
- 61 Volgi & Volgine**
Fleissige Honigmacher
- 63 Saison**
Grill-Tipps & Dips



Küche aktuell **Grill-Freestyle: Feuer, Fun & Fantasie**

5



Freizeit Sportsponsoring **Hoch zu Rad aufs Siegerpodest**

51



Das Themenheft

Aus meinem Garten

33 mehr zum thema

Italien von seiner schönsten Seite: Cin cin, e buon appetito!



In kulinarischer Hinsicht gehört Italien unbestritten zur Weltklasse. Die mediterrane Küche ist auch hierzulande äusserst beliebt – wer möchte schon auf Pizza, Pasta usw. verzichten? Auch im Weinbau gehört Italien zur Spitzenklasse.



PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGP

Charakter

Zarte strohgelbe Farbe mit leicht grünlichen Lichtreflexen. Der Wein besitzt ein komplexes, fruchtiges, blumiges Bouquet. Am Gaumen präsentiert er sich weich, voll und harmonisch.

Eignet sich zu

Frischkäse und gegrilltem Gemüse. Hervorragend zu Süswasserfischen, weissem Fleisch, Antipasti, als Aperitif.

PRIMITIVO SALENTO IGP

Charakter

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

Eignet sich zu

Fleisch, Grilladen und Käse.

ROSATO TOSCANA IGT

Charakter

Helles Himbeerrosa. Feine Aromatik nach Himbeeren, Piemont Kirschen, Vanille und Quitten. Weicher Auftakt, präsenste Säure und frischem Körper. Ein fruchtiger leichter Roséwein mit aromatischem Abgang.

Eignet sich zu

Aperitif, Geflügel, Crostini, Teigwaren, Grilladen.

NEGROAMARO DEL SALENTO IGP

Charakter

Rubinrote Farbe. Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt. Am Gaumen elegant, fruchtig mit milder Säure und reifen Tanninen. Vollmundiger Körper mit einem langen, aromatischen Abgang.

Eignet sich zu

Rotem Fleisch, besonders vom Holzkohlegrill, Käse von mittlerer Reife, edlem Wild.

COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT

Charakter

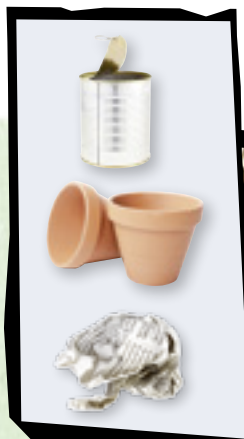
Schönes Rubinrot. Feine Holz- und Beerenaromen. Im Gaumen weicher Auftakt, gehaltvoll, saftig und samtig im Abgang.

Eignet sich zu

Wildgerichten, Rindsragout, Rumpsteak mit Teigwaren, asiatischen Gerichten, Grilladen, rezentem Käse.

- Preisänderungen vorbehalten
- In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Grillieren ist wieder angesagt – aus den vier Wänden ausbrechen. Brechen Sie für einmal auch mit der Grill-routine. Grill-Freestyle verhilft gewiss auch Ihnen zu neuen Ideen und Inspirationen.



Grill-Freestyle bedeutet auch ungewohnte Hilfsmittel zum Kochen auf offener Glut.



Apple in the Büx

Apfelkuchen in Büchse:
Feuer, Flamme, Fantasie
und Freude

One-eighty
Snake Twist

Grill-Freestyle: Feuer, Fun & Fantasie

Cervelas-Schlangen-
brot-Spiess: Das
Rezept finden Sie unter
www.volg.ch/rezepte

Die Grillsaison ist eingeläutet. Und zum Grillieren gehört, nebst vielem anderen, Spass einfach dazu – der Ausbruch aus dem Alltag. Brechen Sie für einmal auch mit der Grillroutine. Diesbezüglich kann Ihnen Grill-Freestyle zu ungeahnten Inspirationen für die eigene Grill-party verhelfen.

Freestyle bedeutet – auch für Schwimmer, Rapper, Breakdancer bis Snowboarder, Skater, Surfer – eigentlich nichts anderes, als mit Regeln und Ritualen zu brechen. Das kann man beim Grillieren auch: Indem man nicht das immer das gleiche Fleisch und Gemüse auf den Rost legt, sondern auf teils kuriose Zutaten und Zubereitungen zurückgreift und die Desserts gleich mit auf dem Grill zubereitet. Und indem man sich auch ungewöhnlicher Hilfsmittel wie Büchsen und Blumentöpfe, Zeitungspapier und Schnur zum Kochen am offenen Feuer bedient. Die Hauptsache beim Grillieren ist und bleibt das Grillaroma.

Paella on the Grid

Paella auf dem Rost: die mit dem besonderen Raucharoma

Volg-Kochkurs im Juni: Asiatisches aus dem Wok

Für wie viele verschiedene Gerichte und Kochtechniken sich die asiatische Wunderpfanne eignet, erfahren Sie in unserem Wok-Kurs.

Infos dazu finden Sie auf Seite 57.



TIPP

Der granatrote, süßige **Zinfandel Caswell Kalifornien** mit Aromen reifer Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren eignet sich hervorragend als Partywein und zu einem BBQ.



Onion Flip

Das Rezept für die frechen Zwiebel-Zwerge gibt's unter www.volg.ch/rezepte



Von Big Air Grill bis New School Tricks

Grillieren unter freiem Himmel eröffnet Möglichkeiten, die auf Ihre Gäste wie Show-Einlagen wirken. Das trifft insbesondere auf Grill-Freestyle zu. Bei der Neuen Schule des Grillierens spielen Spass und Stil eine vorrangige Rolle: Beliebte traditionelle Grillspeisen werden beispielsweise einfach auf neue Art, etwa geschnürt oder in

feuchtes Zeitungspapier gewickelt, zubereitet und mit neuen, teils bombastischen Namen versehen. Freestyle steht aber auch für innovative Zutatenkombinationen und Gerichte, die man nicht auf dem Rost erwarten würde – kurzum für überraschend neuen, schmackhaften Genuss.



Doubleflip-Toast

Toast: ein so schön schnell geschnürtes Genusspäckchen



TIPP

Der milde, im Gaumen süsse **White Zinfandel Caswell Kalifornien** von ansprechend heller Kirscharbe mit Aromen von Himbeeren und Früchten passt vortrefflich zu Grilladen.



Argentinos im Teig

Im Grunde genommen eine Art Würstchen im Schlafrock – also alte Traditionen mit neuem Namen

ÖISE LADE TIPP

Mehr zum Thema Grill-Freestyle finden Sie unter der Rubrik Freizeit Teens auf Seite 59.



TIPP

Der hellgelbe und fruchtige, aus der sehr alten Rebsorte **Petite Arvine** gewonnene **Petite Arvine AOC Valais** besticht durch markante Fruchtigkeit und gehaltvollen Abgang.



FEUER FREI!

... für Züger Grillkäse!



www.montaronline.ch



www.frischkaese.ch

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

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Sais

Hergestellt in der



Schweiz

15% RABATT

für perfektes Braten, Backen und Frittieren!

VOM 01.05. BIS 06.05.2017



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



SCHRITT für SCHRITT

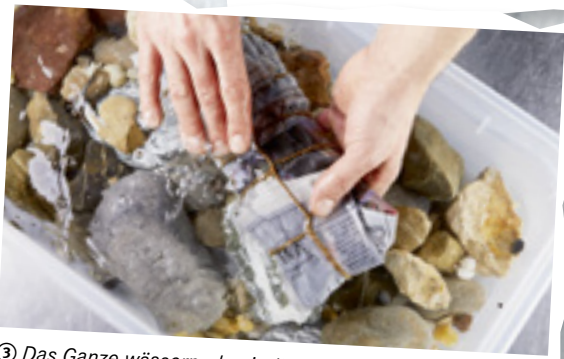
Forelle in der Zeitung grilliert



① Forelle auf Backpapier legen und würzen



② Zunächst in Backpapier und dann in Zeitungspapier einwickeln



③ Das Ganze wässern, damit die Zeitung nicht Feuer fängt



④ Die eingepackte Forelle zum Garen auf den Rost legen



TIPP

Der **Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour** mit harmonischem Körper und Aromen frischer Früchte und Himbeere ist ein vorzüglicher Gesellschafter an sommerlichen Abenden.

Grill-Forelle in the Paper

Forelle in der Zeitung grilliert: aromatische Röststoffe an der Oberfläche – das Fleisch zart und saftig

TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Holzspiesse zum Aufstecken und Schnüre zum Binden des Grillguts vor Anwendung in Wasser einlegen, damit sie nicht verbrennen.
- Alufolie jeweils etwas einölen, damit das Grillgut nicht kleben bleibt.
- Direkt auf die Glut verteilte Kräuter entfalten angenehme Luft und feinen Duft.
- Bei länger anhaltender Grilledauer empfiehlt es sich, ein kleines Nebenfeuer für den Glutnachschatz am Brennen zu halten.

Letzte Zubereitungs-News

«Zeitungen sind so was von gestern.» So tönt es oft in Freestyle-Kreisen. Und dementsprechend sieht es bei ihnen auch am Grill aus. Frischer Fisch von heute wird beispielsweise in der Zeitung vom Vortag grilliert. Nicht einfach aus Jux. Sondern damit die Forelle pochiert saftig bleibt. Probieren Sie es aus.

SUTTERO



GESCHMACKSACHE

Geniesse das Steak nach deinem Geschmack!



Im Mai aktuell: das BBQ Steak mit feiner, rauchiger Marinade. Weitere Steaks mit auserlesenen Marinaden folgen - lass dich überraschen!



**GRILL
TIPP**

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Campfire Orange

SCHRITT für SCHRITT Orangen aus der Folie



① Orangen aushöhlen



② Hefeschnecken hineinpressen und mit Alufolie einwickeln

Süss und gut – alles aus der Glut

Vorbei sind die Zeiten, als man die Krönung jeder Grillparty, die Desserts, zuvor in der Küche zubereitet hatte. Grill-Freestyle versteht sich als Total-Performance – als eine Art Gesamtkochwerk im Freien. Süßigkeiten werden dementsprechend auch gleich auf dem Grill zubereitet. Überraschen Sie auch Ihre Gäste mit Zuckersüßem und Zauberhaftem in der Zubereitung.

Orangen aus der Folie, mit Hefeschnecken gefüllt: fruchtig-süßes Dessert zum Grill-Finish

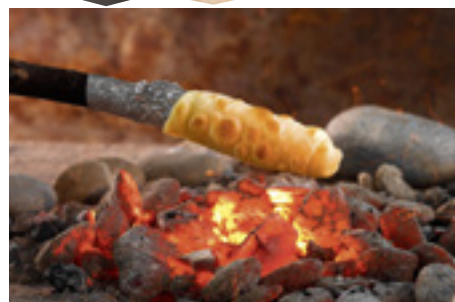


① Stecken mit Alufolie einwickeln und mit Öl bepinseln



② Teig aufwickeln

SCHRITT für SCHRITT Cornets vom Feuer



③ Gebackene Cornets auslösen



Creme Roll
three-sixty

Cornets vom Feuer:
unvorstellbar lecker

VERLEIHT IHREM SOMMER FLÜGEL.

MIT GRAPEFRUIT GESCHMACK.



BELEBT GEIST UND KÖRPER®.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Bölle BBQ Spin

Bölle-Ring mit Speck: zum Genuss freigegeben

Grillplausch im Visier Grillieren soll in erster Linie Spass machen. Das gilt für Grill-Freestyle genauso wie für Grill-Old-Style. Es muss nicht unbedingt immer Fleisch sein, sondern genauso gut Gemüse, Käse, Fisch, Dessert. Hauptsache Grill und Spass. Und das alles – Fleisch und Fleischloses, Grillzubehör und Einkaufsspass – finden Sie auch prompt in Ihrem Volg.



Es muss nicht immer Fleisch sein. Hauptsache grillkompatibel und lecker – wie diese Produkte vom Volg



Heizen schnell jede Grillparty an – Produkte zum Anfeuern aus Ihrem Volg



Monats-Hit

Schweinsnierstück-Steak des Monats Mai: mit Barbecue-Marinade

Das Volg Steak-Festival geht weiter. Es ist wieder für Abwechslung gesorgt. Das traditionelle Schweizer Schweinsnierstück-Steak kommt im Mai in einer leckeren Barbecue-Marinade in Ihr Volg-Kühlregal. Lassen Sie sich auch kommenden Monat überraschen.





Marktplatz



Ein gutes Angebot an Geflügel zum Marinieren und weitere Geflügel-spezialitäten gibt es in Ihrem Dorfladen.

Das Wort Marinieren entstammt dem französischen «mariner» und bedeutet direkt übersetzt «in Salzwasser legen». Denn ursprünglich diente das Marinieren der Haltbarmachung von Fleisch mittels Salzlake für lange Seereisen. Heute muss man nicht die Segel hissen, um in den Genuss von mariniertem Fleisch zu kommen. Der geschmacksbewusste Koch mariniert, um Fleisch aromatischer, saftiger und zarter zu machen. Besonders fettarmes Geflügelfleisch bietet sich zum Marinieren an, um zusätzliche Geschmacksnoten zu erhalten. Aromatische Zutaten wie Kräuter, Bier, Senf, Wein und Salbei sorgen für köstliche Marinaden und somit für herrlich aromatisches Geflügelfleisch.

Geflügelspeise Deluxe

Marinaden bringen Geschmack ins Fleisch – sei es nur Olivenöl mit Knoblauch und einem Spritzer Zitrone oder etwas Raffinierteres wie die vier Marinaden, die wir Ihnen mit Rezept vorstellen. Als Basis für unsere Geschmacksbringer dienen säure- oder ölhaltige Zutaten. Liegt das Fleischstück einige Stunden lang vollständig in der Marinade und ist das Gefäß luftdicht verschlossen, dringen Säure und Öl der Marinade optimal in das Fleischgewebe ein und transportieren den Geschmack der jeweiligen Zutaten ins Fleischinnere. Eine zwar etwas zeitintensive, aber lohnenswerte Art und Weise, um aus Ihrem Poulet oder Truthahn eine exquisite Geflügelspeise Deluxe zu zaubern.

Geflügel ist fettarm – das macht es so beliebt. Weniger Fett muss aber nicht weniger Geschmack heissen. Mit köstlichen Marinaden verleihen Sie Ihrem Poulet oder Truthahn die finale Würze.

Geflügel mariniert – Geschmack raffiniert

Geschmacksbouquets zum Aufpinseln – gehaltvolle Geschmacksgeber für den herzhaften Fleischgenuss



Zutaten für 4 Pouletbrüste: 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 5 gemischte Kräutерzweige waschen, trocken schütteln, zupfen und fein schneiden. Alles mit 2 EL Balsamico-Essig (bianco), 1 TL zerstoßener schwarzer Pfefferkörner, 1 TL abgeriebener Zitronenschale und 1 dl Olivenöl verrühren. Pouletbrüste einige Stunden in der Marinade ziehen lassen.
Zubereitung: 15 Min. + 4-5 Std. einziehen lassen

Pfeffermarinade

Würzige Biermarinade

Zutaten für 4 Pouletbrüste: 1 dl Bier, 1 EL Senf, 2 geschälte, in Ringe geschnittene Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 10 Pfefferkörner und 1 Pr. Chilipulver gut miteinander vermischen. Zum Schluss 2 EL Öl untermischen und die Pouletbrüste darin einlegen. Fleisch mehrere Stunden marinieren. Vor dem Grillieren Marinade gut abtropfen lassen und die Pouletbrüste abtupfen.

Zubereitung: 10 Min. + mind. 6 Std. marinieren



Salbeimarinade

Zutaten für 4 Pouletbrüste: 1,25 dl Weisswein und 4 EL Essig in eine Pfanne geben. Blätter von 5 Salbeizweigen von den Stängeln zupfen und mit ½ grob gehackten Zwiebel zur Flüssigkeit geben. Aufkochen und auskühlen lassen. Poulet in die ausgekühlte Marinade geben und mehrere Stunden einziehen lassen.

Zubereitung: ca. 20 Min. + 4–5 Std. einziehen lassen



Kräuter-Knobli-Marinade

Zutaten für 4–6 Pouletbrüste: 2 dl Olivenöl, 2 TL Honig, 1 EL Senf und 2 gepresste Knoblauchzehen in eine Schüssel geben. 1 Bund Rosmarin, Oregano, Majoran und Thymian mit einer Küchenschnur zu einem Bündel binden, Marinade damit aufrühren und mit dem Kräuterbündel darin etwas ziehen lassen. Kräuterbündel zum Einpinseln des Grillguts verwenden.

Zubereitung: 10 Min. + 20–30 Min. ziehen lassen





Wein- und Käseangebot des Monats

Wein und Käse des Monats stammen aus Gegenden, um die sich zahlreiche Geschichten drehen. Zusammen sind sie ganz einfach ein Genuss.

Viele Geschichten – ein einziger Genuss

Saillon, ein kleiner Walliser Ort mit sagenumwobener Geschichte, ist ein Sammelsurium grosser Besonderheiten. Die 2000 Einwohner zählende Weinbaugemeinde beherbergt gleich vier Thermalbäder, das Klima ist derart mild, dass Mandel- und Feigenbäume wachsen, und hier liegt, mit lediglich drei Rebstöcken, der kleinste Weinberg der Welt – in Gedenken an den Alpen-Robin-Hood Joseph-Samuel Farinet.

«Weisser Roter» vom Wallis

Sagenumwoben ist auch der Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour, eine Assemblage aus den Traubensorten Gamay und überwiegend Pinot Noir. Weil die Pressung vor der Gärung erfolgt, wird er als Weisswein klassiert. Da vorher die Trauben aber einige Stunden auf der Maische liegen, nimmt der Most Gerbstoffe auf, wird bernsteinfarben und darum als Rosé empfunden. Und auch ohne das für Rotweine charakteristische Tannin weist er Merkmale auf, die für Frucht und Charakter eines Roten bezeichnend sind. Die ideale Begleitung zu Käse an prächtigen Sommerabenden.



Wein des Monats
Dôle Blanche AOC Valais
Fleur d'Amour, Schweiz,
75 cl, statt Fr. 11.95
Fr. 8.95

Käse des Monats
Gottardo
100 g, statt Fr. 2.85
Fr. 2.25



«Glückskräuter» vom Gotthard

Gottardo – der Name, den man sogleich mit dem legendären Alpenpass in Verbindung bringt, bezeichnet auch einen Käse. Produziert wird er im Caseificio dimostrativo del Gottardo. Diese Schaukäserei in Airolo verarbeitet täglich frische Milch

jener glücklichen Kühe, die immer noch frische Kräuter auf den umliegenden Bergweiden geniessen können. Genau diese Bergweiden-Kräuter verleihen dem Gottardo seinen unverwechselbar würzigen Geschmack und Charakter.

Diese Aktion gilt vom 1. Mai bis 3. Juni 2017, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2017» von Chandra Kurt.

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



75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. 13.90

**Petite Arvine
AOC Valais,
2015, Schweiz**

Charakter Dieser hellgelbe, aus der sehr alten Rebsorte Petite Arvine gewonnene Tropfen besticht durch markante Fruchtigkeit und gehaltvollen Abgang.

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

Passt zu Aperitif, Muscheln, Meeresfischen, Fischterrinen, Geflügel, Käse

Punkte 17



75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90

**L'amorino Bianco di
Chieti IGT Abruzzan,
2015, Italien**

Charakter Dieser blassgoldene, betörend nach Kernobst, Zitrone und einem Hauch exotischer Früchte duftende italienische Verführer überzeugt mit schöner Spritzigkeit.

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

Passt zu Geflügel, Meeresdelikatessen, Spaghetti, Apero und zur Liebesbekundung

Punkte 16,5 ★



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

**Dôle Blanche AOC
Valais Fleur d'Amour,
2015, Schweiz**

Charakter Dieser sagenumwobene, gesetzlich als Weisswein klassierte, aber allgemein als Rosé empfundene Walliser besticht durch Frische und fruchtigen Geschmack.

Trinken Jung trinken, bei 8–10 °C

Passt zu Aperitif, Vorspeisen, Spargeln, Pikantem, weissem Fleisch und sommerlichen Abenden

Punkte 16.75



75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90

**L'amorino Rosato
IGT Abruzzan,
2015, Italien**

Charakter Das Bouquet dieses himbeerrosa Weins wird von roten Beeren und Zitrusfrüchten mit etwas Himbeermarmelade und Minze dominiert.

Trinken Jung trinken, bei 10–12 °C

Passt zu italienischer Küche, Grilladen, Apero

Punkte 16



75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.90

**Dôle AOC Valais
Nuit d'Amour,
2015, Schweiz**

Charakter Dieser fruchtige Tropfen mit frischer Note schwarzer Kirschen und Brombeeren bekennt Farbe wie kein Zweiter: ein prächtiges, kräftiges Rubinrot.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Fleischpasteten, Trockenfleisch, Rindfleisch, Lamm, Käseplatten

Punkte 17,25 ★



75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90

**L'amorino Negroamaro
IGT Puglia Apulien,
2015, Italien**

Charakter Dieser tiefrote, violett reflektierende Rotwein überwältigt mit Anklängen von schwarzen Beeren, Minze, Lakritze und mit Aromen von Pflaume, Brombeere, Johannisbeere.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu italienischer Küche, Grilladen, Apero

Punkte 16,75 ★



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

**Zinfandel Caswell
Kalifornien, 2014, USA**

Charakter Dieser granatrote, süffige Partywein mit Aromen reifer Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren überzeugt durch weichen Auftakt und mittleren Körper.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu asiatischen Gerichten, BBQ, Pizza, Pasta, Braten, Wild

Punkte 16

**Das anregende Resultat
sanft abgepresster Trauben**



**White Zinfandel
Caswell Kalifornien,
2015, USA**

Charakter Dieser hell kirschfarbene Kalifornier mit Aromen von Himbeeren und Früchten zeigt sich am Gaumen süß und von angenehmen, weichen Tanninen begleitet.

Trinken Jetzt schön zu trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu asiatischen Gerichten, Grilladen, Sweet & Sour, Aperitif

Punkte 16,5 ★

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

10 neue Weinclips

Welche Weine eignen sich zu welchen Speisen? Was bedeutet Cuvée bei uns, was in Frankreich? Wie lagert man am besten welche Weine bis zur Trinkreife und wie lange? Auf diese und weitere oft gestellte Fragen geben 10 neue Kurzfilme über Wein Auskunft. Durch die neue Staffel führt erneut Kurt Feser, Leiter Weinkulturen der VOLG Weinkellereien und branchenweit anerkannter Experte. Auf www.volg.ch/weinwissen oder YouTube abrufen und bequem auf Ihrem PC, Tablet oder Smartphone sehen. Viel Spass.

Meine Bestellung

- Anzahl 6er-Karton PETITE ARVINE AOC VALAIS, 75 cl, statt Fr. 101.40 nur Fr. 83.40
- Anzahl 6er-Karton L'AMORINO BIANCO DI CHIETI IGT ABRUZZEN, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
- Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS FLEUR D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 71.70 nur Fr. 53.70
- Anzahl 6er-Karton L'AMORINO ROSATO IGT ABRUZZEN, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
- Anzahl 6er-Karton WHITE ZINFANDEL CASWELL KALIFORNIEN, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–
- Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 75.– nur Fr. 59.40
- Anzahl 6er-Karton L'AMORINO NEGROAMARO IGT PUGLIA APULIEN, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
- Anzahl 6er-Karton ZINFANDEL CASWELL KALIFORNIEN, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–

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 1. Mai bis 3. Juni 2017, solange Vorrat.


evian.
Live young





Chronehof-Bewohnerin Hanni Dällenbach mit Volg-Ladenleiterin Sabrina Schlup



In Schnottwil sind Volg und Chronehof, eine Alterssitz-Dépendance für betreutes Wohnen mit Pflege, unter einem Dach. Das macht den Dorfladen auch zum Treffpunkt für Jung und Alt.

Der Volg Schnottwil bringt Jung und Alt zusammen

Im solothurnischen Schnottwil hält seit Herbst 2016 etwas Beispielhaftes Jung und Alt zusammen. In einem Prachtsgebäude, das aus einem alten Bauernhaus entstand, haben nacheinander ein Volg-Laden und der Chronehof, eine Dépendance des Alterssitzes Buechibärg, ihre Türen geöffnet.

In diesem schicken Gebäude sind die Alterssitz-Dépendance Chronehof und der Volg-Laden unmittelbar beieinander untergebracht.



Volg-Laden von sozialer Bedeutung

«Für mich ganz praktisch: Seit meiner Geburt bin ich in Schnottwil und nun, da ich beim Gehen Mühe habe, wohne ich sogar zwei Schritte vom Dorfladen entfernt», strahlt Hanni Dällenbach, die vom betreuten Wohnen im Chronehof mit Laden im selben Haus profitiert – so wie 22 weitere ältere Menschen. Dazu zählt auch Verena Moser: «Ich komme täglich in den Volg. Da für mich das Essen im Chronehof inbegriffen ist, brauche ich nicht viel: Hygieneartikel, Früchte, Naschereien. Aber im Volg begegne ich auch Leuten aus dem Dorf zum Schwatzen.» Diesen Treffpunkt-Aspekt bestätigen auch Angela Ritz, die in Schnottwil wohnt und einkauft, und Ladenleiterin Sabrina Schlup, die fast alle



Angela Ritz, mit Sohn Dario, findet im Volg alles, was sie im Alltag braucht, und begegnet hier gleichzeitig alten Bekannten, die im Chronehof wohnen.

Chronehof-Bewohner kennt und wegen der Unterkunft im selben Haus weiss, dass sie auch «sicher und gut nach Hause kommen». Diese nicht nur räumliche, sondern auch emotionale Nähe des Ladenpersonals würdigt Alterssitz-Standortleiterin Theres Dellenbach-Suter besonders. Sie ist sich auch der nötigen Geduld im Umgang mit einigen Senioren bewusst: «Logistische wie auch soziale Aspekt eines Ladens unter demselben Dach waren schon bei der Planung konzeptionelle Bestandteile der neuen Alterssitz-Dépendance. Beim Vermieten unserer Wohnungen und Studios heben wir den Volg-Standort entsprechend hervor.»

Chronehof-Bewohnerin Verena Moser mit Standortleiterin Theres Dellenbach-Suter





Aktueller Tipp

Lindor Geschichte

«Schokolade zum Muttertag, das gehört bei uns einfach dazu. Vor zwei Jahren schenkte ich meinem Mami LINDOR Kugeln und in die Verpackung steckte ich einen Gutschein: Mutter-Tochter-Reisli nach Mailand an die Expo! Als mein Mami diesen Gutschein zwischen den Schokokugeln entdeckte, war sie ganz aus dem Häuschen. Und unsere gemeinsame Zeit in Mailand bleibt unvergesslich ... Dieses Jahr möchte ich sie nach Berlin entführen – mit LINDOR, natürlich.»
(Nicole, 23 Jahre, aus Basel)



Zartschmelzende LINDOR Kugeln in der schmunzigen Rosendose oder in einer vielleicht selbst gebastelten Geschenkverpackung sind eine wahre Freude zum Muttertag. Darin lassen sich wunderbare Ideen verstecken: Gutscheine, liebevolle Botschaften, eine Kinderzeichnung. Mit etwas Fantasie entsteht Ihre persönliche, unvergessliche LINDOR Geschichte. Ideen und einen Wettbewerb finden Sie auf www.lindormoments.lindt.ch – lassen Sie sich inspirieren!

Dankeschön mit Herz

Sagen Sie einfach danke und verschenken Sie süsse Genussmomente. Die klassischen LINDOR Kugeln hübsch verpackt? Den Frühstückstisch mit den zartschmelzenden Köstlichkeiten dekoriert? Oder als süsse Überraschung zum Zvieri-Kaffee? Dieses Dankeschön mit Herz zaubert Ihrer Mutter und der Schwiegermama bestimmt Freude in den Tag. Manchmal ist Dankesagen so einfach und so süss.



Pünktlich zum Muttertag gibt es die verführerische Schokolade von Lindt in hübschen Geschenkverpackungen.

Süsse Überraschung fürs Mami

Verführerische, zarte Schokolade in schmucker Verpackung und eine liebevolle Überraschung? So wird der Muttertag zum unvergesslichen LINDOR Moment.

Ebenfalls im Volg erhältlich: die klassische LINDOR Cornet zum Verschenken, Teilen und Geniessen

«Danke, Mami!» – süsse Überraschung zum Muttertag mit zartschmelzenden LINDOR Kugeln in der Rosendose





Typisch Schweiz – Typisch Volg



Marcel J. Strebel,
Inhaber und Geschäftsführer der Anta Swiss AG in Knonau ZH

Entwickler Matthias Strebel:
In seinem Kopf ist der Waren-Safe entstanden.



Vier Fragen

an Marcel J. Strebel

Herr Strebel, was ist die Anta Swiss AG?

«Die Anta Swiss AG ist ein vorwärtsstrebendes, innovatives Unternehmen. Der Name ANTA steht für aktuell und nachhaltig in technologischen Anwendungen. Wir stellen Produkte her für eine lebenswerte und sichere Umwelt. Dazu gehören neben den Waren-Safes für Zigaretten und andere Waren auch die bekannten Abfallhaie (Abfallcontainer), Sitzbänke, Beleuchtungslösungen und weiteres.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Unsere Stärken sind unsere Innovationsfreude und unser technisches Know-how – und eine aussergewöhnlich gute Kundenbindung mit professionellem Kundenservice. Wir gehen auf individuelle Bedürfnisse ein, wie bei den Waren-Safes für die Volg-Läden. Unsere Stärke liegt aber auch bei der Nachhaltigkeit. Mit modernen Technologien wollen wir möglichst wenig Energie verbrauchen.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Ich bin im wahrsten Sinne des Wortes ein Volg-Kind. Meine Mutter war Filialeiterin im Volg-Laden in Forch ZH, wo wir im selben Haus auch lebten. Heute darf ich mit Volg zusammenarbeiten. Gemeinsam haben wir die Waren-Safes entwickelt und sorgen mit den Abfallhaien für saubere Vorplätze bei den Dorfläden – ganz nach dem Volg-Motto «frisch und fründlich». Mit dem Volg haben wir ausserdem gemeinsam, dass auch wir den Werkplatz Schweiz fördern – mit unserem Produktionsstandort Knonau und Schweizer Zulieferern.»

Was ist das Besondere am Waren-Safe?

Jeder Waren-Safe wird genau auf die Kundenbedürfnisse zugeschnitten. Er passt in jedes Ladenlayout. Dazu ist er sehr einfach in der Handhabung: Befindet sich kein Ladenpersonal im Umkreis von drei Metern oder mehr beim Waren-Safe, schliesst dieser automatisch seinen Rollladen. So ist sein Inhalt – vor allem Zigaretten – jederzeit vor Diebstahl geschützt.»



Die Waren-Safes werden fixfertig ausgeliefert. Produktionsleiter Andy Zanolli beim Bau eines Volg-Geräts.



Löten, schrauben, verdrahten. Die Intelligenz des Waren-Safes verbirgt sich hinter der Verschalung.

Produktionsmechaniker Alessandro Mariano mit einem fertigen Waren-Safe. Fünf Stück verlassen pro Monat das Firmengelände.



Er sorgt für Ordnung im Lager: Lagerist Mark Niemetz holt für seine Kollegen Nachschub an Einzelteilen.

Die Schutzengel aus Knonau

Die Anta Swiss AG in Knonau sorgt mit ihren Waren-Safes in den Volg-Läden für Schutz vor ungewolltem Zugriff. Mit moderner Technologie wird Umsatz gesichert – und Ladenpersonal entlastet.

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.



Jasmin Lussi vom Volg Wolfenschiessen NW weiss die Vorteile des Waren-Safes zu schätzen.



Da steckt sooooo viel drin!



Unsere Milch stammt zu 100% aus der Region und genießt somit einen sehr kurzen Transportweg. Sie wird bei uns lokal und in einem schonenden Verfahren zu Pastmilch verarbeitet, damit Sie eine echte und authentische Milch genießen können.

www.milchhuus.ch/milch



Weckt Kindheitserinnerungen: das neue Cailler-Branche Brötli – aus hochwertigen Schweizer Rohstoffen und Kakao aus fairem Handel



Schulranzen von www.kufell.ch

Hiestand dreht die Zeit zurück

Die Bäckerei Hiestand legt zum 50-Jahr-Jubiläum beliebte Backwaren-Klassiker neu auf. Eine dieser neuen Kreationen, das Cailler-Branche Brötli, gibt's jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg.

Schliessen Sie die Augen. Und denken Sie zurück an gute alte Zeiten ihrer Kindheit. Sehen Sie Ihre Mutter, wie Sie Ihnen Znüni oder Zvieri zubereitet? Ein Stück Brot mit einem Reiheli Milchschoggi – stimmt's?

Inspiziert von alten Klassikern

Das neue Cailler-Branche Brötli ist einer dieser beliebten Klassiker, welchen die Bäckerei Hiestand zu ihrem 50. Geburtstag neu interpretiert hat. Bäckermeister und Produktentwickler haben sich von Erinnerungen aus der Kindheit und der umfangreichen Hiestand-Rezeptsammlung goldener Back-

traditionen inspirieren lassen. Entstanden ist eine neue Köstlichkeit, die es mit des Schweizers liebstem Schoggigipfel aufnehmen kann: dem Cailler-Gipfel – einer vorzüglichen Kombination aus Hiestand-Buttergipfel und einem Cailler-Branche. Als ihn Fredy Hiestand vor über 20 Jahren kreierte, hatte er auch nur das vor Augen: ein Stück Brot und ein Reiheli Schoggi.

Nur gute, reine Zutaten

Für Entwicklung und Rezeptur der Cailler-Branche Brötli hat man sich ebenfalls ganz der Ursprünglichkeit des Zvieris verschrieben. Die Hiestand Bäcker verwenden dafür

nur bestes, naturbelassenes IP-Suisse-Mehl, reinen Sauerteig, Hefe, Salz und Wasser und kneten es zu einem feinen Bürliteig. Nach der erforderlichen Ruhezeit wickeln geschickte Hände das Cailler-Branche mit Fairtrade-Kakao in den Teig, um dann die Brötli knusprig vorzubacken und tiefzukühlen. Und in Ihrem Volg-Laden werden die Cailler-Branche Brötli schliesslich fertig gebacken, um Sie ofenfrisch verwöhnen zu können. – Also, schliessen Sie die Augen.

Hiestand^{CH}
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



extreme.

**25%
günstiger**
Gültig:
01.05. – 07.05.17



Extreme Classic
Vanille/Erdbeer



Extreme Swiss Edition
Kirsch Edelweiss /
Aprikose Edelweiss*



Extreme Classic
Schokolade / Vanille



Extreme Classic
Schokolade / Stracciatella

*In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

AKTION

Profitieren Sie jetzt!



Die Hygiene-
produkte der
Volg-Hausmarke
sorgen für
Frische – auch
unterwegs.

Volg Bodylotion
300 ml
Fr. 3.95

Volg Shampoo
300 ml
Fr. 3.35

Volg Cremedusch
300 ml
Fr. 2.95

«frisch und fründlich» unterwegs

**Auch auf Reisen will man frisch sein.
Mit den Hygieneprodukten der Volg-Haus-
marke sind Sie sauber ausgestattet,
um sich auch unterwegs wohlfühlen.**

Fr. 1.95
Volg Zahnpasta
125 ml

Volg rüstet Sie mit den wichtigsten Utensilien für Ihre Reise aus. Mit Zahnpasta, Shampoo, Cremedusch und Bodylotion der Volg-Hausmarke. Qualitätsprodukte, die bei der ganzen Familie für stete Frische, saubere Zähne und sanfte Haut sorgen. Damit Ihr Necessaire – der wichtigste Reisebegleiter – für die nächsten Ferien komplett ist.

Für Körper und Geist – auch auf Reisen

Die Volg Hygieneprodukte überzeugen mit schützender Pflege. Die Zahnpasta mit erfrischendem Minzgeschmack remineralisiert den Zahnschmelz und macht die Zähne somit widerstandsfähiger gegen Karies. Die pflegende Bodylotion und die sanfte Cremedusch schützen vor dem

Austrocknen und pflegen sanft mit Mandelöl. Auch das milde Pflegeshampoo wirkt schonend und schenkt dem Haar einen gesunden, schönen Glanz. Alle Produkte werden in der Schweiz hergestellt. Für den täglichen Bedarf zu Hause – oder praktisch im Necessaire für unterwegs, damit Sie Körper und Geist auch auf Reisen verwöhnen können.



WECKE DIE SONNE!



*

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Im September findet das grosse Volg-Dorfturnier 2017 für fussballbegeisterte Mädchen und Jungs von 8 bis 13 Jahren statt. Willst du für dein Dorf-Team mitmachen? Melde dich gleich an.

Das alles erhältst du geschenkt



- › **Fussballdress** (Trikot, Shorts, Stutzen) für Spieler/innen
- › **Trainerjacke und Trikot** für Trainer/innen und Team-Coaches
- › **Gratis-Teilnahme** am Turnier
- › **Gratis-Verpflegung** am Turnier
- › **Gratis-Getränke** am Turnier
- › **tolle Preise** bei Finalteilnahme

Bist du 8 bis 13 Jahre alt (Jahrgang 2004–2009) – egal, ob Mädchen oder Junge – und spielst gerne Fussball? Dann melde dich zum grossen Volg-Dorfturnier 2017 an und kick im Volg-Team deines Dorfs als Feldspieler/in oder Goalie mit.

Freunden, Bekannten und Dorfbewohnern werden Aktivitäten an den Turnier-Austragungsorten geboten.

Die Anmeldung

Fülle gleich den Anmeldetalon hier unten aus, wenn du mitmachen willst: als Spieler/in, Trainer/in oder Team-Coach. Gehen zu viele Anmeldungen für dein Dorf ein, entscheidet das Los über die Teilnahme. Gehen nicht genug Anmeldungen ein, kann dein Dorf nicht teilnehmen. Bis spätestens 15. Juli 2017 erhältst du schriftlich Bescheid, ob du zum Team gehörst – zusammen mit allen Informationen zum weiteren Ablauf.

Die Dorf-Teams

Ein Dorf-Team besteht aus neun Kids, inkl. Goalie, Trainer/in und Team-Coach. Gespielt wird sechs gegen sechs. Die drei Reservespieler dürfen fliegend ein- und ausgetauscht werden.

Die Trainer/innen und Team-Coaches

Trainer und Team-Coaches müssen mindestens 16 Jahre alt sein und melden sich ebenfalls mit unten stehendem Talon an. Sie sind für die Teambetreuung verantwortlich.

Ein Familienevent

Das grosse Volg-Dorfturnier ist ein Event für die ganze Familie. Auch den mitfiebernden Eltern, Geschwistern,

Spiel für dein Dorf

DAS GROSSE VOLG DORF-TURNIER 2017



Die Austragungsorte

Qualifikations-Turniere:

Sonntag, 3. September
in Eschenbach LU

Sonntag, 10. September
in Kirchberg SG

Sonntag, 17. September
in Gerlafingen SO

Grosses Final-Turnier:
Sonntag, 24. September
in Bäretswil ZH

Ich möchte im Volg-Fussballteam meines Dorfs dabei sein.

Für den Volg-Standort:

Als

- Feldspieler/in Goalie
 Trainer/in Team-Coach

Ich bin

- weiblich männlich

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon/Mobile: _____

Geburtsdatum: _____

Kleidergrösse:

- 152 164 S M L XL —

Ort/Datum: _____

Unterschrift Eltern/Erziehungsberechtigte:
(bei Jugendlichen unter 18 Jahren)

Abgabetermin: vollständig ausgefüllten Anmeldetalon **bis spätestens 22. Juni 2017** in die Sammelbox in deinem Volg einwerfen. Weitere Anmeldetalons findest du auf den Informations-Flyern im Volg und als Download auf www.volg-dorfturnier.ch. Fotokopien sind ebenfalls erlaubt.





In eigener Sache



online bezahlen für Webservices wie den Kommunikationsdienst Skype, Musikportal Spotify und Videospiele-Portal Steam

Google Play: zum Downloaden von Apps, Spielen, Filmen, E-Books und Musik auf Windows- und Androidgeräten

Mit Gutscheinen oder Wertkarten jemandem eine Freude zu bereiten, wird immer beliebter. Speziell in der digitalisierten Welt, wo unzählige Webshops um die Gunst der Konsumenten buhlen, eignen sich Wertkarten mit unterschiedlich hohen Guthaben wunderbar als Präsent an Geburtstagen oder anderen Anlässen. Auch im Volg sind solche Wertkarten erhältlich – für Liebhaber allerlei digitaler Freizeitfreuden wie Musik, Videospiele und anderen Unterhaltungsmedien oder Dienstleistungen. Ein ideales Geschenk für alle kleinen und grossen Fans des «digital Entertainments» und des Onlineshoppings.



PlayStation® Plus: dreimonatige Mitgliedschaft für den Multiplayer-Dienst und weitere Zusatzdienste der Videospielekonsole PlayStation® 4™

30.-

PlayStation® Store:

Guthaben für Spiele und
Unterhaltung aus dem
Onlineshop der Video-
spielkonsolen PlayStation®
Vita™, 3™ und 4™



30.-

50.-

100.-

Wünsche verschenken

20.-

**Wertkarten für Onlineshopping im
Multimedia-Bereich sind bei Gross und
Klein derzeit hoch im Kurs. Schenken
Sie Ihren Liebsten Wünsche zum Selber-
erfüllen aus Ihrem Dorfladen.**

**Nintendo®
eShop Card:**

Guthaben für Spiele der
Videospielkonsolen
Nintendo® Wii U™ und
Nintendo® 3DS™

**iTunes:**

einkaufen auf iTunes,
dem Medienportal
von Apple zum Down-
loaden von diversen
Unterhaltungsmedien



RISOTTI: JETZT GLUTENFREI! UNVERÄNDERT FEIN



RisOTTO

mehr zum thema

Aus meinem Garten



Ob im Beruf oder als Hobby: ein eigener Garten, gross oder klein, macht Freude. Fünf passionierte Gärtner im Porträt – mit fünf Geschichten, Leidenschaften und Produkten.



Grüne Daumen, starke Gärten

Sei es in der Garage, im Hinterhof oder auf dem Acker – die fünf Porträtierten haben sich ihr eigenes irdisches Paradies geschaffen. Und das Schöne daran: Sie

lassen ihre Mitmenschen daran teilhaben – mit Garten-Spezialitäten, die mit viel Herzblut zubereitet wurden und gerade deshalb das gewisse Extra enthalten. Darunter Konfi-

türe aus Berg-Erdbeeren, pikanter Senf nach Hausrezept, extrascharfes Chilipulver, liebevoll arrangierte Blumensträusse oder Pesto aus extragrossen Tomaten.





Chilipaste

Zutaten für 3 Gläser à 1,5 dl:

Zuallererst: Handschuhe anziehen! 24 frische **Chilischoten** vom Samen befreien. Wer es besonders scharf mag, lässt ein paar Samen drin. Chili, 1 rote **Peperoni**, 2 EL geriebenen **Ingwer**, 2 **Zwiebeln** und 4 **Knoblauchzehen** hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit 2 TL **Zucker** leicht caramellisieren. Chili, Peperoni und Ingwer und 1 TL **Salz** dazugeben und mit etwas Wasser auffüllen, sodass das Kochgut knapp bedeckt ist. Auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln lassen. 3 EL **Balsamico-Essig** dazugeben und fein pürieren. Falls es noch zu flüssig ist, noch etwas einkochen. 1 Bund **Peterli** untermischen. In heiss ausgespülte Gläser füllen und verschliessen. Im Backofen bei ca. 120 °C für 45 Min. sterilisieren.

Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. Kochzeit

Tipp: vorsichtig dosieren – sehr scharf!

Vorsicht: scharf! Der ehemalige Volg-Filialleiter Alfred Weber aus Trüllikon ZH hat sich ganz der Chilizucht verschrieben.



Landwirtin Corinne Heuberger aus Bözen AG macht keine 0815-Sträusse. Für ihre Blumenbouquets lässt sie sich von der Natur inspirieren.



Aus kleinen Samen etwas Schönes wie einen Blumenstrauss zu schaffen, ist für die Floristin Corinne Heuberger eine Art kreative Erfüllung. Auf mehreren Aren Land blühen jedes Jahr von Frühling bis Herbst ihre verschiedenen Saisonblumen.

Blumen & Blicke



Hobbygärtner Alfred Weber mag es scharf. In seinem «Garten» – eine Garage mit warmem Kunstlicht – zieht er um die 50 Sorten des pikanten Nachtschattengewächses. Als Töpfe verwendet er mitunter ausgefallene Behälter wie Bierhumpen. Seine Palette an Chili-Produkten, die er eigenhändig herstellt,

reicht von kandierten oder getrockneten Chilischoten bis Chilipulver mit Salz oder Zitrone. Die Hauptsache: Scharf soll es sein! Alfred Webers Chili-Rat: «Nie in eine Chilischote beißen, ohne vorher ein winziges Stückchen probiert zu haben. Pfeift es trotzdem mal aus den Ohren, Milch trinken – kein Wasser!»

Gewürze & Gefahren

Im März eröffnen Tulpen die Blumensaison. Bald folgen weitere Frühlingsblumen und mehrjährige Blütenstauden und später unter anderem Sonnenblumen und Chrysanthemen. «Jede Blume hat ihre Saison, so wie jeder Anlass sein passendes Blumenbouquet hat – sei es an einer Hochzeit, einem Geburtstag oder um Trost zu spenden», sagt Corinne Heuberger.



Blumen-Potpourri aus getrockneten Blüten

Zutaten für 1 Schale:

Gemischte Blütenblätter von *Rosen, Tulpen, Geranien, Glockenblumen, Azaleen, Hornveilchen* etc. auf einem feinmaschigen Gitter/Sieb auslegen und langsam trocknen. Die Blütenmischung zum Aufbewahren luftdicht verschliessen. Schonendes Trocknen hält die Farbe besser. Blüten können auch im Backofen bei kleiner Hitze oder über dem Radiator getrocknet werden. Die Blütenmischung zum Aufbewahren luftdicht verschliessen.

Zubereitung: 10 Min. + 12-20 Std. trocknen

Seit 30 Jahren baut Christian Schnider Erdbeeren an, verkauft sie frisch oder verarbeitet sie zu exquisiten Produkten wie Erdbeerwein, -schnaps und -konfiture. «Unser Hof liegt in den Bergen. Der Reifeprozess wird beeinflusst von den Differenzen der Tag- und Nachttemperaturen, darum sind unsere Erdbeeren extra süss

und der Geschmack ist intensiver», erklärt der Beerenbauer. Die Erdbeere, sagt er, sei ohnehin eine sinnliche Frucht, die auf Menschen mit grosser Anziehungskraft wirke. In seine Erdbeerwelt gewährt er deshalb gerne Einblicke und begrüsst Besucher und Feriengäste im Hochsommer, wenn die Früchte reifen, auf seinem Hof.

Frische & Früchte



NATURENA-TIPP

Einmachen, Einkochen oder Einlegen – erfahren Sie im **Volg NATURENA-Kurs im August** auf dem **Volg Erlebnishof Zugerland**, wie Sie Ihre Gartenernte verarbeiten und konservieren können. Weitere Informationen finden Sie auf www.naturena.ch/zugerland-zg/veranstaltungen

Tomatenconfit

Zutaten für 6 Einmachgläser:

1 kg gemischte Tomaten in grobe Würfel schneiden, 2 Zwiebeln fein hacken. In einen Topf geben. 1 kg Gelierzucker, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 10 Pfefferkörner und 1 Rosmarinzwig beifügen. Auf kleiner Flamme 1–1,5 Std. köcheln. Confit in saubere und heiss ausgespülte Einmachgläser füllen.

Zubereitung: 2,5 Std.



Landwirt Christian Schnider ist Erdbeer-Fan und führt bereits in der 9. Generation den Birkenhof bei Sörenberg LU.



Beeren-Götterspeise im Glas

Zutaten für 4 Weckgläser à 370 ml:

Je 1 Scheibe **Zwieback** in 4 **Weckgläser** geben und mit 150 g **Beeren** bedecken. 1 Pack **Vanillepudding** mit 5 dl **Milch** und 40 g **Zucker** gemäss Packung zubereiten und etwas davon über die Beeren geben. Je eine weitere Scheibe **Zwieback** auf die Creme geben, 50 g **Beeren** darüber und die übrige Creme auf die Gläser verteilen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Zubereitung: 20 Min. + ca. 45 Min. kalt stellen



Monika Fessler-Alig aus Hämikön LU züchtet extravagante Tomaten, die es in der Landi Hochdorf zu kaufen gibt.

Ganze 127 Tomatensorten in allen möglichen Farben und Formen spriessen in Monika Fessler-Aligs Treibhäusern. Diese sind nicht beheizt, denn Monika Fessler-Alig setzt ganz auf die Natur. Keine Zusatzstoffe, keinen Kunstdünger oder sonstige Chemie. «Wenn die Pflanzen beschädigt oder krank sind, wissen sie

sich selber zu helfen. Die Natur hilft der Natur», sagt die Gemüsebauerin. Nur so erhalten ihre Tomaten den natürlichen, intensiven Geschmack. Aus den Liebesäpfeln macht sie allerlei Produkte, die sie in ihrem Hofladen anbietet – darunter Saucen, Pesto, getrocknete Tomaten und Tomatenmostardel, ein feiner Süssessig.

Gemüse & Genüsse



Die Störköchin Marianna Buser macht seit 17 Jahren ihren pikanten Senf nach Hausrezept. Die Senfkörner für die Produktion bezieht sie über einen Händler, denn: Senfpflanzen in der Schweiz anzubauen, sei zwar möglich, aber problematisch, da sie sich mit unserem Raps einkreuzten. In ihrem Garten finden sich dafür unzählige andere Kräuter wie Rosmarin, Estragon, Ampfer und Salbei, die sie zum Kochen verwendet. «Es geht doch nichts über ein feines, selbst gemachtes Gartenkräuter-Risotto oder Bärlauch-Spaghetti», schwärmt sie. Manchen Kräutern schreibt sie nicht nur ein wunderbares Aroma, sondern auch heil- und kraftbringende Eigenschaften zu.



Hobby-Gärtnerin
Marianna Buser verkauft
ihren selbst gemachten
pikanten Senf als «Feins
vom Dorf» im Volg
Kirchlindach und Meikirch.

Kräuter &



JETZT
ERHÄLTlich

Angebaut von
Bergbauern;
von Hand gepflegt



BIO
ALPENKRÄUTER
SIRUP



www.swissalpineherbs.ch



Sellerie an Senfsauce

Zutaten für 4 Personen:

800 g gerüsteten Sellerie in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, dann aus den Stücken ca. 2 cm grosse Rhomben schneiden. 1 EL Butterschmalz oder Bratbutter anschwitzen, mit 1,5 dl Wasser ablöschen. 0,5 TL Salz und 1 TL Zitronensaft beifügen und weich kochen. 2 EL Butter erhitzen, 2 EL Weismehl anschwitzen, dann mit 1 dl Wasser und 1 dl Milch ablöschen und aufkochen. Ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen und dann 3 EL körnigen Senf einrühren. Die Sellerierhomben in die Sauce geben, aufkochen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 45 Min.

Kräfte



JETZT BUCH GEWINNEN



Projekt: Garten

Selber planen, selber pflanzen, selber bauen: Vom Baumarkt zum DIY-Projekt

Folko Kullmann
GU Verlag

ISBN: 978-3-8338-5872-7

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten Schritt für Schritt in Eigenregie gestalten können – von der Planung bis zur praktischen Umsetzung. Sei es beim Anlegen von Wegen, Treppen, Beeten oder eines Gartengrills.

Machen Sie mit bei der Verlosung und gewinnen Sie eines von 10 Exemplaren des Buchs «Projekt: Garten» von Folko Kullmann. Schicken Sie bis am 20. Mai 2017 eine Postkarte an Volg Konsumwaren AG, «Buchverlosung», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Rosière

Sag: Merci!

Genuss, der den Muttertag verschönert

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



Rosé in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich

MAGA jetzt auch für Ihre Weisse Wäsche

NEU

Von Herzen
für die
Schweiz



**Jetzt in
Ihrem Volg
erhältlich**

**AKTION
19.90**

Color Compact
Pulver Duo
2 x 990 g



**AKTION
16.90**

Color Gel
Beutel Duo
2 x 1,35 Liter*



Angebote gültig
vom 15. bis 20. Mai 2017.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Wettbewerb

Live miterleben, wie man ein Flugzeug in allen Fluglagen beherrscht, das werden bald die vier glücklichen Wettbewerbs-Hauptgewinner.

Wer gewinnt, fliegt!



WETTBEWERB

Wie heissen vier unvergessliche Glace-Klassiker von Frisco?

- A:** Pralinato, Winnetou, Extrême, Rakete
- B:** Brasimato, Old Shatterhand, Supreme, Helikopter
- C:** Raffinato, Apache, Extraordinaire, Raumschiff

1. Preis im Wert von Fr. 840.-

3 Kunst-Schnupperflüge à je 20 Minuten mit dem Frisco Flieger ab Flughafen Altenrhein SG

2.-4. Preis im Wert von je Fr. 560.-

je 2 Kunst-Schnupperflüge à je 20 Minuten mit dem Frisco Flieger ab Flughafen Altenrhein SG

5.-75. Preis im Wert von je Fr. 80.-

je 2 Circus-Knie-Eintritte

→ **Mitmachen & Gewinnen**

Teilnahme Wettbewerb vom 27. April bis 24. Mai 2017 möglich

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse nach dem Signalton.

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

Per Post: Lösung bis 20. Mai 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Frisco», Postfach 344, 8401 Winterthur

Wer Frisco Glaces geniesst, erlebt sinnliche Höhenflüge. Und wer beim Wettbewerb gewinnt, durchlebt spektakuläre Kunstflüge. Machen Sie mit.

Seit über 55 Jahren stellt Frisco, einer der ältesten Schweizer Produzenten seiner Branche, im idyllischen Rorschach am Bodensee erstklassige Glaces her: in den verschiedensten Variationen und in höchster Qualität. Nur das Beste ist gut genug für Frisco – das weiss hierzulande jeder. Produziert wird mit dem Gespür für Glace-Tradition mit modernsten Anlagen – und stets auf der Suche nach immer neuen Rezepturen, um die Glaces noch cremiger und noch fruchtiger werden zu lassen.

Ausnahmslos natürliche Zutaten

Auch alle Zutaten werden von den Frisco Glaciers mit grösster Sorgfalt ausgewählt und mittels entsprechendem Packungs-Logo garantiert, etwa «100% natürliche Zu-

taten – mit Schweizer Rahm». Auf künstliche Farb- und Aromastoffe wird gänzlich verzichtet. Das macht Frisco Glaces bei Jung und Alt umso beliebter und zu bekannten Klassikern – wie etwa die in Ihrem Volg erhältlichen Pralinato, Winnetou, Extrême oder Rakete.

Wie die Raketen werden auch unsere vier Wettbewerbs-Hauptgewinner abgehen. Ihnen winken sensationelle Kunst-Schnupperflüge mit dem blauem Frisco Flugzeug am Flughafen Altenrhein. Am Wettbewerb teilnehmen hat also höchste Priorität – im wahren Sinne des Wortes.

Frisco Glaces: innovative Produkte, die zu unvergesslichen Klassikern werden



Die Mitarbeitenden der Froneri Switzerland S.A. und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DIE UNWIDERSTEHLICH
ERFRISCHENDEN
FLAVOURS VON EVE

4x27,5cl
CHF 7.95
STATT CHF 9.95
Gültig vom 22.05.-
27.05.2017

eve

BEST MOMENTS
BEST FRIENDS



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Das Gute teilen.

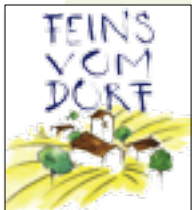
Hero Ravioli –
Heiss begehrt, warm geliebt,
oft kalt genossen

Vom 8.–13. Mai:
30% auf
Hero Eier Ravioli*



* Aktion gilt für folgende
Verpackungsformate:
430 g TRIO, 870 g DUO
und 1180 g Einzelpackung

hero.ch



Feins vom Dorf

Tommy Gabriel überreicht Volg-Ladenleiterin Sonia Finelli Nidwaldner Trockenfleisch und Chämimeckli sowie Engelberger Wurst aus Eigenproduktion.



Im Volg Wolfenschiessen sind auch Produkte vom lokalen Metzger Gabriel erhältlich – als «Feins vom Dorf». Eine Idee, die allgemein gut ankommt, meint Tommy Gabriel.

Der Leitsatz hinter dem Namen der Metzgerei in Wolfenschiessen ist Programm: «Metzger Gabriel – Wir sind Region». Es ist daher nur natürlich, dass der 1908 gegründete Familienbetrieb in vierter Generation mit eigenen Schlacht-, Produktions- und Trocknungsräumen auch Trockenfleisch- und Trockenwurst-Spezialitäten herstellt, die im Volg Wolfenschiessen als «Feins vom Dorf»-Produkte angeboten werden. «Zu hundert Prozent aus Nidwaldner Schweinen von Bauernhöfen aus der



Tommy Gabriel zwischen Nidwaldner Trockenfleisch und Engelberger Würsten

«Feins vom Dorf ist beliebt»

Trockenfleisch-Produzent
Tommy Gabriel

Umgebung produziert – und ausschliesslich vom Stotzen, also schön mager im Vergleich zur gängigen Schulter», wie Geschäftsführer Tommy Gabriel betont. «Alles Eigenkreationen – mit Ausnahme der Engelberger Wurst, die wir nach einem sehr alten Rezept herstellen, das uns ein Metzger aus Engelberg vor einigen Jahrzehnten übergab.»

«Feins vom Dorf» hat Lokalbonus

«Gabriels Spezialitäten verkaufen sich sehr gut, am besten das Plättli», wie Volg-Ladenleiterin Sonia Finelli bestätigt. «Das gilt eigentlich für alle «Feins vom Dorf»-Produkte. Unsere Kundschaft kennt Produkte und Herstellerfamilien sehr gut. Es ist schon eine tolle Sache, diese «Feins vom Dorf»-Idee.» Tommy Gabriel kann da nur zustimmen: «Zu fairen Preisen. Und allgemein beliebt.»



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. Im Volg Wolfenschiessen sind nebst Nidwaldner Trockenfleisch, Nidwaldner Chämimeckli, Party Tüfeli, Znüni Plättli und Engelberger Wurst am Stück oder gehobelt von Metzger Gabriel auch Geisschäs von der Odermatt Käserei in Dallenwil, Alpenkräutertees und -sirups vom Hof Neufallenbach in Grafenort, Joghurts von der Familie Zumbühl aus Wiesenberg sowie Salatsaucen von der Familie Odermatt aus Wolfenschiessen erhältlich.

Dr.Oetker

Kostbare Einmachschätze

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



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



BUTTERFLY

Neu mit Böxli und Dösli in neuen Farben - nur für kurze Zeit.



in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Leicht und bekömmlich sind die laktosefreien Joghurts der Sorten Erdbeere, Himbeere, Mango, Mocca, Vanille und Nature.



Ein feines Joghurt gehört auf den Frühstückstisch und ist eine schmackhafte Zwischenmahlzeit. Sie fühlen sich nach dem Joghurtgenuss jedoch aufgebläht, stören sich an Bauchgeräuschen oder reagieren sogar mit Durchfall? Wie mühsam und einschränkend ist doch eine Laktose-Unverträglichkeit. Manche reagieren nicht ganz so heftig, fühlen sich nach dem Verzehr von Milchzucker jedoch unwohl und unangenehm voll. Was nun? Auf leckere Joghurts verzichten?

Geniessen ohne Verzicht

Nein, Verzicht ist glücklicherweise unnötig. Die Molkerei Biedermann vereint beste Bio-Qualität mit laktosefreiem Genuss. Joghurts für Laktose-Empfindliche gibt es in Ihrem Volg-Laden in den feinen Sorten Vanille, Erdbeere, Himbeere, Mocca, Mango und Nature. Der Milchspezialist spaltet dafür die Laktose enzymatisch in Glucose und Galactose, damit das Joghurt vom Verdauungsapparat leicht aufgenommen und verarbeitet werden kann. Und wie es sich für wolkenleichten, verträglichen Genuss gehört, sind diese Bio-Köstlichkeiten natürlich ohne zusätzliche Farb- und Aromastoffe.



Molkerei Biedermann AG

Laktosefrei - leichter Joghurtgenuss

Verzichten Sie nicht auf Joghurt, geniessen Sie federleicht laktosefrei und genau das, was Ihnen schmeckt.

Geniessen Sie unbeschwert mit den laktosefreien Bio-Joghurts der Molkerei Biedermann.



in kleineren Verkaufsstellen nur auf Anfrage erhältlich



neu

Die nationalen Aperoklassiker gibt's jetzt auch als Hausmarke Ihres Vertrauens: Volg Schinkengipfeli.

Stimmungsgipfel bei Volg



Fr. 7.95

Volg Schinkengipfeli,
12 Stück, 540 g



Es gibt kaum einen Anlass, den Herr und Frau Schweizer nicht mit einem Apero einläuten. Aperokultur hat ihren festen Platz unter Helvetiens Traditionen und soll für Genuss und Geselligkeit sorgen. Nicht nur, was aufgetischt wird, muss stimmen – auch die Stimmung. Wahre Begeisterungsgaranten aus kulinarischer Sicht sind nach wie vor die Schinkengipfeli. Kaum jemand kann diesen Aperoklassikern widerstehen. Schinkengipfeli gibt's nun auch als Volg-Hausmarke: mit hochwertigen Zutaten und einfach in der Zubereitung. Einfach mal probieren. Und Sie werden sehen, wie mit Volg Schinkengipfeli der Stimmungsgipfel jeder Party schneller erreicht ist. Also am besten gleich für genügend Vorrat in Ihrem Tiefkühlfach sorgen.

Mehr als nur Aperoklassiker

Es muss aber nicht immer Apero sein. Schinkengipfeli sind nicht bloss eine kulinarische Aufheiterung. In Verbindung mit einem knackigen, frischen Salat beispielsweise ergeben sie eine ebenso köstliche wie nahrhafte Komplettmahlzeit.

Aperokultur bedeutet Genuss und Geselligkeit. Da dürfen auch kulinarische Stimmungsgaranten nicht fehlen: etwa die klassischen Schinkengipfeli. Neu auch als Volg-Hausmarke erhältlich.



Fr. 2.95

Geballte Energie
*Emmi Energy Milk
High Protein Choco, 3,3 dl



Fr. 2.60

Blumig-zarte Versuchung
Baer Tomme Wiesenmilch,
100 g




statt Fr. 3.95
Fr. 3.50

Kusprige Gartenschätze
*Roland Crunchy Cracker Apfel-Chia, 130 g
*Roland Crunchy Cracker Gemüse, 135 g

Tischkugelspiel			Zeitungsanzeige	Skilauftechnik		Beschädigung im Stoff	TV-Musiksender (Abk.)		unmodern (engl.)			Ureinwohner v. Feuerland	französische Nationalfahne	rezent, pikant	
	13						See im Kanton Bern			5					
Miss Schweiz 1996 (Melanie)			Abk.: Eidg. Departement des Innern				Wirkstoff in der Nahrung							Stechfliege	
				deutlich gemacht								Kapitäne beim Eisschiessen	Berufsunfallversicherung		
			Bahn zw. Bern und dem Wallis												2
Pass im Kanton Zug		3					schweiz. Wirt								
			nicht krank			int. Auto-Z.: Tunesien						schweiz. Name für die Pappel	innerhalb		
Insektizid (Abk.)	Stossverletzung	Ostgermane										schweiz. Videokünstlerin			12
Gewinner von DSDS 2012 (Luca)												... mene muh, und raus bist du!			Fragewort
						Spaltwerkzeug						schweiz. Frauenname	Schwerathlet	Abk.: Niedertarif	
geballte Hand	Ferienort in Graubünden		kant. Auto-kennzeichen												
schweiz. Umweltaktivist (Bruno)															6
deutsche TV-Anstalt (Abk.)						schweiz. Mundartmusiker (Florian)	Fluss durch Norditalien					Vieh-hüter			erster Generalsekretär der UNO
abgemessene Menge			schweiz.: Hochgebirgsweide					korean. Autohersteller	Ort im Kt. GR (Domat/...)		Initialen Warhols	franz., span.: du		ehem. schweiz. Kunstturner	
						Kimono-gürtel			Material, Substanz						7
Bergwiese, Weide															16

IHR GEWINN

Eine Halskette 750/18 K Weissgold mit Anhänger von Rhomberg Schmuck im Wert von Fr. 2200.-



Dieses kostbare Bijou von Rhomberg Schmuck wird Sie bei jeder Festgesellschaft wie ein Stern erstrahlen lassen: ein prachtvoller Anhänger mit Süßwasserzuchtperle, umgeben von 52 funkelnden weissen Diamanten an einem Schlangencollier - beides in 750/18 K Weissgold gefertigt. Entdecken Sie die Schmuckwelten von Rhomberg schweizweit in den Bijouterien oder unter www.schmuck.ch. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 27.04.17 - 24.05.17 möglich. Online: unter www.volg.ch/volg-magazine
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.
 Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS
 Per Post: Lösung bis 20. Mai 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Halskette», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



statt Fr. 4.90
Fr. 4.40

Wundersame Mischung
 *Uncle Ben's Reis & Quinoa, 3 x 125 g



statt Fr. 2.65
Fr. 2.35

Wärmende Momente
 *Knorr Riebeli Suppe, 80 g



statt Fr. 2.95
Fr. 2.65

Knackiges Vergnügen
 *Chirat Cornichons süß & sauer, 205 g



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

Die Lösung finden Sie ab 1. Juni 2017 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.





Mit Wäscheklammern lässt sich ein charmanter Gärtli-Übertopf zaubern, der noch mehr Farbe ins Grün bringt.

Ein Kaktustopf im Strandkleid lässt von heisseren Orten träumen und bringt das Meer in die Stube.



SCHRITT für SCHRITT Strand



①

Den Topf mit einer hellen Farbe einsprühen. Wenn die Farbe trocken ist, auf dem gesamten oberen Topfrand Universalleim deckend auftragen.



②

Den oberen Topfrand in feinen Sand tauchen, sodass dieser am Leim haften bleibt. Angeleimte Muscheln am unteren Topfrand geben dem Übertopf den finalen Strand-Look.



feine Körnchen
Geruch absorbierend



White Hygiene Ultra compact
Feinklumpende Katzenstreu

Natürlich hygienisch.

Qualitäts-Katzenstreu von Sivocat.

Klumpenbildung:	★★★★★
Geruchsbindung:	★★★★
Ergiebigkeit:	★★★★
Staubfrei:	★★★★★
Extra:	Aromaguard®

SIVOCAT





SCHRITT für SCHRITT Garten



①

Wäscheklammern wie auf dem Bild anordnen und weiss einfärben. Wenn die Farbe trocken ist, mehrere längliche Aussparungen mit dem Einsatz von zwei Blättern Halbkarton mit Farbe besprühen.



②

Aus dem Karton einen Streifen zuschneiden, der in der Länge vier Zentimeter mehr als der Topfumfang misst. Die Klammern am Streifen befestigen und mit 3-4 Klammern dort, wo sich die Streifenenden überlappen, den Kreis schließen.

Der Frühling bringt Farbe mit und lädt zum Basteln ein. Verzierungen an Blumentöpfen passen da wunderbar zur Saison und sind auch ein schönes, ganz persönliches Muttertagsgeschenk.

Es muss nicht immer der Terrakotta-Stil sein. Mit selbst gemachten Übertöpfen für Pflanzen holen Sie den Frühling zu sich nach Hause und geben Garten, Balkon oder Wohnzimmer willkommene Farbtupfer. Diese drei Bastelideen sorgen für ein buntes, frühlingshaftes Ambiente mit den Themen Blumenwiese, Strand und Garten. Ideal zum Selbermachen und Verschenken – zum Beispiel zum Muttertag am 14. Mai. Folgen Sie den Bastelanleitungen und kommen Sie in wenigen Schritten zu Ihrem ganz persönlichen Muttertagsgeschenk.

Übertöpfe im Frühlingskleid

SCHRITT für SCHRITT Blumenwiese



①

Filzstoff so zuschneiden, dass er in der Länge dem Topfumfang entspricht und in der Breite etwas mehr als die Topfhöhe misst. Den Filzstoff dann mit Universalleim um den Topf kleben.



②

Bunte Schnüre und verspielte Blumen- und Tiersujets geben dem Übertopf den frühlingshaften Blumenwiesen-Look.

Im Mai ein Zeichen des erhsehnten Frühlings: die Blumenwiese. Auch als Topfgewand eine Augenweide.





Die Kraft der Natur

natürlich Ramseier

ramseier.ch

**LASS DIE
SONNE
RAUS.**

**PUNKT
FÜR DICH**



SINALCO Passionsfrucht ist in kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

jung, fit & 

fründlich



Volg unterstützt seit Jahren junge Einzelsportler aus verschiedensten Sportarten als Sponsor. Es sind alles engagierte, junge Menschen, die sich klare, sportliche Ziele gesetzt haben, intensiv dafür trainieren und ihr Hobby mit Lust und viel Freude ausüben. In den letzten vier Jahren wurden im «Öise Lade» regelmässig von Volg gesponserte Nachwuchssportler vorgestellt. Jetzt fragen wir nach, ob sie ihre Ziele erreicht haben oder wie sie sich fit halten.



Hoch zu Rad aufs Siegerpodest

Liroy Haas (15) ist ein talentierter Einradfahrer mit grossen Ambitionen. Nicht viele wissen, dass diese Sportart auf höchstem Niveau betrieben wird. An Wettkämpfen auf der ganzen Welt versammeln sich Topathleten, die in diversen Disziplinen hoch zu Rad gegeneinander antreten. Der junge Luzerner ist ehrgeizig, gewann Gold und Bronze im Einrad-Slalom und Bronze im Cycle-Cross an der WM 2016 im spani-

schen San Sebastian. Auch beim Nachwuchs der Einradhockey-Nationalmannschaft ist er ein aufgehender Stern. So hoch oben er auf dem Einrad sitzt, so hoch sind auch seine nächsten Ziele: in allen Disziplinen Gold zu holen und einen Platz in der Nationalmannschaft. Er weiss, dafür muss er trainieren. Drei wichtige Fitnessübungen fürs Einradfahren erklärt er genauer.



1 Rumpfbeugen

Einradfahrer beeindrucken mit schönen und scheinbar leichtfüssigen Bewegungen. Die Sportart nimmt aber den ganzen Körper in Anspruch und ist kräfteraubend. Kraftübungen wie Rumpfbeugen sind deshalb wichtiger Bestandteil von Liroy Haas' Training. Damit stärkt er Bauch- und Rückenmuskeln, die für Stabilität auf dem Einrad sorgen.



2 Gummiband

Wer nicht dehnt, der stöhnt. Vor allem für Erfolgssportler wie Liroy Haas, die täglich Sport treiben, ist das Muskeldehnen nach dem Training unverzichtbar. Es beugt Muskelkater vor und sorgt dafür, dass sich die Muskeln nicht zusammenziehen und langfristig gar verkürzen. Bei der Übung mit dem Gummiband dehnt Liroy Haas die Muskeln in den Kniekehlen, indem er die Beine durchstreckt. Dabei trainiert er gleichzeitig auch die Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur.



3 Spin Ball

Beim Einradhockey geht's schnell zu und her. Eine gute Koordinationsfähigkeit und geübte Handgelenke sind dabei sehr wichtig. Schliesslich soll der Ball im entscheidenden Moment passgenau gespielt werden können. Dafür trainiert Liroy Haas mit dem Spin Ball. Im Innern des Spin Balls rotiert ein Kreisel mit bis zu 9000 Umdrehungen. Den Kreisel in Bewegung zu halten, erfordert Koordination, Konzentration und Kraft.

NIVEA

SUN

GUT GESCHÜTZT DIE SONNE GENIESSEN



**JETZT
AKTUELL**

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

[NIVEA.ch/sun](https://www.nivea.ch/sun)

Der Sommer steht vor der Tür!



Sommerspielsachen für Klein und Gross*

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

MAR·CHON ☘

Ab in den Frühling

Der Frühling lässt die Natur erwachen und lockt uns wieder nach draussen. Die NATURENA-Kurse im Juni sind genau das Richtige dafür.



Fricktal:
Orchideen-Exkursion

- ① Do, 01.06.17, 10–15 Uhr
- ② Sa, 03.06.17, 10–15 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Exotische Zuchtorchideen stehen heute in fast allen Wohnzimmern. Aber gibt es auch in der Schweiz wild wachsende Orchideenarten? Kommen Sie ins Fricktal, hier gibt es eine Vielzahl davon. Im Kurs erhalten Sie umfassende Informationen über ausgewählte Orchideen sowie deren Ansprüche und teilweise raffinierten Fortpflanzungsstrategien. Bei der anschliessenden Exkursion auf den Nettenberg vertiefen Sie das Gelernte und entdecken die Orchideenvielfalt im ältesten Naturschutzgebiet des Aargaus.

Teilnehmer: 20 Personen ab 12 Jahren
Kleidung: Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Benno Zimmermann, Wittnau

Preis: Fr. 50.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken



Seebachtal:
Kugelbahn

- ① Fr, 23.06.17, 9–17 Uhr
- ② Sa, 24.06.17, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Nach einer kurzen Einführung ins Weichlöten kreieren Sie Ihre eigene kleine Kugelbahn, die auf einem mitgebrachten Schwemmholz, Stein, Holzrahmen oder einer Holzplatte angebracht wird. Sie bestimmen, wie und wo die Kugel durchrauscht, und verzieren die Bahn nach eigenem Gusto mit Dekomaterial. Ob die Kugelbahn an einer Wand hängen oder auf dem Boden stehen soll, entscheiden Sie.

Teilnehmer: 15 Personen ab 16 Jahren
Mitbringen: Schwemmholz, Stein, Holzrahmen oder Holzplatte als Unterlage für die Kugelbahn und, wer mag, Dekomaterial (Perlen, Federn, anderes) zum Ausschmücken

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

Leitung: Alain Schartner, Wettingen, www.kugelbahnenundobjekte.ch

Preis: Fr. 170.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Kugelbahn in der Grösse von ca. 20 x 40–50 x 20 cm B x H x T (exkl. Unterlage und Dekomaterial)



Werdenberg: Nützlinge und Schädlinge im Garten

- ① Sa, 17.06.17, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 17.06.17, 14–18 Uhr*

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

Programm: Feines aus dem Garten zu ernten oder sich an der Blumenpracht zu erfreuen, setzt einige Kenntnisse über die Pflanzengesundheit voraus. Vom Gärtnermeister erfahren Sie, wie Sie einen Gemüse-, Kräuter- oder Blumengarten fachgerecht anlegen und Nützlinge fördern sowie Schädlinge von Nutzpflanzen fernhalten können. Zu Anschauungszwecken besuchen Sie einen Garten in der Nachbarschaft. Nebst Fachwissen nehmen Sie noch einen selbst bepflanzten Topf (Kräuter oder Blumen) mit nach Hause.

Teilnehmer: 20 Personen ab 18 Jahren
Kleidung: Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Peter Lippus, Widnau

Preis: Fr. 90.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie einem Kräuter- oder Blumentopf

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



Zugerland:
Flip-Flops nach Mass

- ① Fr, 09.06.17, 9–14 Uhr
- ② Sa, 10.06.17, 9–14 Uhr

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

Programm: Selbst geschusterte Flip-Flops sind Wellness für Ihre Füsse und passen auch immer farblich zum Outfit. Aus farbigen Web- und Gurtbändern, Moosgummi, Kork und Schuhmacher-sohlen fertigen Sie Ihre massgeschneiderten, individuellen Flip-Flops. Der Sommer kann kommen – die bequemen und leichten Treter werden zu unverzichtbaren Begleitern in den Ferien, im Schwimmbad etc.

Teilnehmer: 25 Personen ab 10 Jahren
Mitbringen: Leichtes Schuhwerk, da Sie zwischendurch auch barfuss sind.
Kleidung: Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Leitung: Maya Langhi, Atelier Langhi, Hausen a.A., www.atelier-langhi.ch

Preis: Fr. 105.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für ein Paar Flip-Flops

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. Mai 2017



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Abmeldungen bis zum offiziellen Anmeldeschluss des Kurses/Workshops sind ohne Kostenfolge. Bei verspäteten Abmeldungen werden 50% und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100% des Kurspreises in Rechnung gestellt.



Caillet's[®]

of Switzerland

Ich liebe
Dich

Alles Gute zum Muttertag!

AKTION
VOM 8. BIS 13. MAI 2017



Good Food, Good Life

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Mai 2017

Dörrtomaten-Tatar extra fürs Mami

Am 14. Mai ist Muttertag und dann ver-
wöhne ich mein Mami auch gerne zum
Brunch oder Aperero mit einem feinen Dörrtomaten-Tatar. Ich
schneide 300 g getrocknete, in Öl eingelegte Dörrtomaten mit dem
Wiegemesser oder dem Cutter fein. Dann hacke ich 1 mittelgrosse
Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1½ Bund Peterli, 4 Basilikumzweige und
½ Bund Schnittlauch fein und gebe die Zwiebel-Knoblauch-Kräuter-
Mischung zu den fein gehackten Tomaten. Wer eine feine Masse mag,
kann nochmals alles zusammen mit dem Pürierstab mixen. Dann gebe ich
2 Eigelbe, 5 EL Ketchup, 1½ TL scharfen Senf und 1 EL Balsamico-
Essig bei, vermische alles gut und schmecke das Tatar mit Salz
und Pfeffer ab. Aus 1 Baguette schneide ich dünne Scheiben und
und dekoriere sie mit schwarzen Oliven, Peperonistreifen oder
Gurkenscheiben. Ich serviere die Tatar-Scheiben schön arrangiert
beim Aperero, an dem wir aufs Mami anstossen und ihr wieder einmal
Danke sagen.

«En Gvätä wünscht»
Andrea Jäger



Andrea und Edith Jäger
Erlebnishof Seebachtal

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 Re-
zept mit einer persönlichen Geschichte vor.
Der Erlebnishof Seebachtal von Edith und
Christian Jäger ist auf Reb- und Ackerbau
ausgerichtet und wird nach den Richtlinien
des ökologischen Leistungsnachweises
(ÖLN) bewirtschaftet.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



CAFFÈ
**CHICCO
D'ORO®**



Passion & Tradition

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

villiger

THE WORLD OF CIGARS
ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND

Original
Krumme

Original Krumme
Junior



würzig-feine Virginia-Cigarren von Hand gezöpft
Original wie das Leben.

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.villiger-krumme.ch

METZGER RÖTTMANN BURGE

Wok – Kochen mit der Wunderpfanne

Asiatisch kochen – in der asiatischen Wunderpfanne: dem Wok. Sie werden staunen, wie viele verschiedene Gerichte man damit zubereiten kann – und wie einfach und schnell. Vitaminreich, knackig und für jeden Geschmack. Auch weil es kein vergleichbares Küchenutensil gibt, das so viele verschiedene Kochtechniken ermöglicht: Rühren, Dämpfen, Räuchern, Rührbraten, Sieden, Frittieren.

Jetzt anmelden und mitrühren!

VORSCHAU

SOMMERGENUSS IM GLAS

Sehen – und gesehen werden. Machen Sie es den Gastronomie-Profis nach. Richten Sie Ihr nächstes Sommerbuffet in Gläsern an: Amuse-Bouches, Suppen, Salate, Desserts. Einmal serviert, können Ihre Gäste Ihre appetitlichen Kunstwerke Schicht für Schicht bestaunen. In diesem Kurs kochen wir auch im Glas: etwa Pâtés oder Kuchen.

28. JUNI 2017 IN AARAU

4. JULI 2017 IN OERLIKON

4. JULI 2017 IN WANGEN AN DER AARE

27. JULI 2017 IN BUCHS SG

TAPAS – FERIEN ZU HAUSE

Sie sind klein. Sie sind fein. Und raffiniert obendrein. Wir führen Sie durch Spaniens Regionen anhand der typischen lokalen Häppchen. Und präsentieren Ihnen neue Tapas-Ideen, die von den Klassikern abweichen. Damit die nächste Gartenparty wie eine fantastische Urlaubsverlängerung unter spanischem Himmel bei Ihren Gästen wirkt.

3. AUGUST 2017 IN BUCHS SG

16. AUGUST 2017 IN AARAU

29. AUGUST 2017 IN OERLIKON

29. AUGUST 2017 IN WANGEN AN DER AARE

PASTA E BASTA

Sie werden überrascht sein, was sich mit Pasta so alles anrichten lässt. Ein abendfüllendes Programm. Unser gemeinsamer Pasta-Plausch geht denn auch lange vor dem Essen los. Den selbst gemachten Teig formen, färben, füllen wir nach Gusto. Und richten unsere Pasta-Variationen dann mit nicht alltäglichen Saucen an. Bis es schliesslich auch für uns an diesem Abend heisst: jetzt aber basta – und buon appetito.

7. SEPTEMBER 2017 IN BUCHS SG

12. SEPTEMBER 2017 IN OERLIKON

12. SEPTEMBER 2017 IN WANGEN AN DER AARE

13. SEPTEMBER 2017 IN AARAU

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

Asiatisches aus dem Wok



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG
MIT DARIO & MARCUS MARXERS:

1. Juni 2017, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.marxers.ch
oder Telefon 081 756 11 22
Marxers Kochwelt
Fallengässli 10
9470 Buchs SG
E-Mail:
geniessen@marxers.ch



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

6. Juni 2017, 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



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

6. Juni 2017, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.tatort-kochschule.ch
oder Telefon 078 713 76 35
Tatort-Kochschule
Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
E-Mail:
info@tatort-kochschule.ch



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

20. Juni 2017, 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

Geniessen Sie beste Pflanzenkraft!

20%
auf Rama

Von Dienstag, 2. Mai
bis Sonntag, 7. Mai!



In kleinen Filialen eventuell nicht erhältlich.



Ein witziger Partygag von www.pylones.com: die tragenden Ameisen

Wie aus ein paar Alltagsgegenständen ein Grillier-Kunstwerk entsteht. Und wie aus dem Kunstwerk mit einem einfachen Dessertrezept ein Party-Kracher wird. Das erfährst du hier.

Kein Grill? Kein Problem. Mit zwei Blumentöpfen, einem Gitter, etwas Sand und Steinen erschaffst du ein mindestens so gut funktionierendes Grillier-Kunstwerk. Wir zeigen dir wie. Und damit aus dem Kunstwerk ein partymässiges Meisterstück wird, haben wir auch ein geniales Dessertrezept mit zwei einfachen Zutaten für dich. So punktest du mit Sicherheit bei allen Freundinnen und Freunden beim nächsten Brutzeln unter freiem Himmel.

Blumentopf Sweet & Fire

Sicherheitshinweise:

- Grilliere nur im Freien und nicht auf Balkonen oder drinnen.
- Halte brennbare Materialien mindestens 1 Meter von deinem Topf-Grill entfernt.
- Giess auf keinen Fall irgendwelches Brennmaterial nach.
- Lass deinen Topf-Grill nie unbeaufsichtigt, solange die Glut brennt.
- Lösche die Asche danach mit Wasser und lass den Topf-Grill 1 Tag lang auskühlen.



Grillierte Marshmallows

Zutaten für 4 Spiesse:

1 Pack **Marshmallows** rundum angrillieren. Guetzli aus 2 Pack **Petit beurre au lait** auf den Rost legen und Marshmallows darauf platzieren. Warten, bis die Schokolade weich wird und die Marshmallows angegröstet sind. Fertig.

Zubereitung: 15 Min.

Was du für deinen Topf-Grill brauchst:

- grosser Terracotta-Topf
- kleiner Terracotta-Topf
- Kuchengitter oder Maschendrahtzaun
- Sand
- Steine



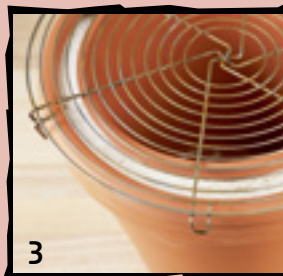
1

Ein paar Steine in den grossen Topf legen und anschliessend den kleineren Topf mittig platzieren.



2

Hohlraum zwischen grossem und kleinem Topf mit Sand auffüllen.



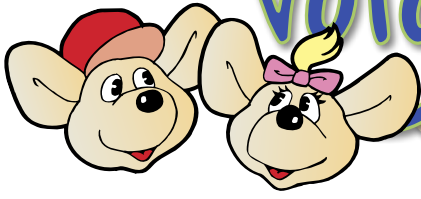
3

Ein altes Kuchengitter oder ein Stück Maschendrahtzaun aus Chromstahl darüberlegen.

MIT WEM
WÜRDDEST
DU DEINE
m&m's
TEILEN?



Freizeit



volgi & volgine

Fleissige Honigmacher

Ein Honigbrot zum Frühstück ist etwas Feines. Zu verdanken haben wir den süssen Brotaufstrich den emsigen Bienen. Volgi & Volgine waren in einer Imkerei, wo der Honig geerntet wird.

Die kleinen Bienen haben immer viel zu tun: Mit ihren Rüsseln saugen sie einen süssen Saft aus Pflanzenblüten, den sogenannten Nektar. Im Bienenmagen vermischt der sich dann mit körpereigenen Stoffen. Als nächstes würgen die Bienen die Flüssigkeit wieder hoch und legen sie in Waben aus Bienenwachs. Dort reift der Honig, bis ihn der Bienenzüchter, man nennt ihn auch Imker, ernten kann. So wie Volgi & Volgine in ihren Imker-Anzügen, die sie vor Bienenstichen schützen.

Koche den Honig nun auf schwacher Hitze 1–2 Stunden weiter, bis er dickflüssig wird und du ihn in Gläser abfüllen kannst.

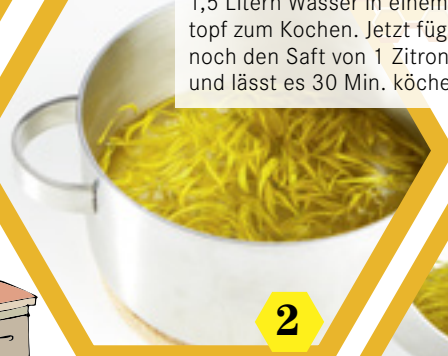
Ausflugstipp

Du kannst dich mit deiner Schulklasse für eine spannende Führung in der Imkerei Wabe3 in Zürich anmelden. Mehr Infos findest du im Internet auf www.wabe3.net. Oder frag einen Imker in deiner Umgebung.

1
Samle etwa 50 gelbe Löwenzahnblüten, zupfe die einzelnen Blütenblätter ab und wasche sie.



2
Bring die Blütenblätter mit etwa 1,5 Litern Wasser in einem Kochtopf zum Kochen. Jetzt fügst du noch den Saft von 1 Zitrone dazu und lässt es 30 Min. köcheln.



Das neue HEY ist da!
Hol dir das Heft ab dem 8. Mai im Volg!



Erfahre, wo du auf spannenden Sinnespfaden mit all deinen Sinnen spielen und experimentieren kannst. Dann waren Volgi & Volgine auf Schatzsuche als Geocacher. Das und vieles mehr jetzt im HEY!

Löwenzahnhonig selber machen

Honig kannst du auch selber machen, allerdings etwas anders als die Bienen. Für einen selbst gemachten Löwenzahnhonig brauchst du:

- 50 Löwenzahnblüten (ca. 300 g Blütenblätter)
- 1,5 Liter Wasser
- 1 Zitrone
- 750 g weissen Zucker
- 750 g braunen Zucker

**20%
RABATT**

In Aktion vom 02.05. bis 07.05.2017



Freu dich drauf.

Echte Genussmomente. Emmi Mozzarella



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Natürlich natürlich.

Viel Geschmack, nur drei Zutaten, null Zusatzstoffe.



Freu dich drauf.



Vermutlich ist er schon überall aufgestellt. Der Grill hat ab sofort seinen festen Platz im Garten oder auf dem Balkon. Doch wie setzt man ihn am besten ein? Welches Fleisch eignet sich besonders zum Grillieren? Die Auswahl ist eine Frage geschmacklicher Vorlieben und der Grilltechnik, die man anwenden möchte. Die Qualität muss stimmen. Da sind Sie mit Grillfleisch vom Volg auf der sicheren Seite – und mit den Marinaden von Schweinsnierstück-Steak, Pouletbrüstli und Lammnierstück auf Profiebene.

Dip, Dip, hurra!

Was sich richtige Grillparty nennen will, kommt aber nicht um die Dips herum. Die leckeren Saucen bereichern zum einen Grill-Buffer und Auge an sich, zum andern geben sie dem Grillfleisch das gewisse Etwas. Sehen Sie hier, wie einfach und schnell sich die kleinen Köstlichkeiten zubereiten lassen. Alles Notwendige dazu finden Sie in Ihrem Volg.



Würzig mariniertes Grillfleisch aus Ihrem Volg: Schweinsnierstück-Steak mit Cognac, Schweinsnierstück-Steak mit Pfeffer, Pouletbrüstli, Lammnierstück

Die Grillsaison ist in vollem Gange. Im Volg läuft das Grillfleisch-Angebot auf vollen Touren. Und mit selbst gemachten Party-Dips dazu kommen Gastgeber und Gäste voll auf ihre Kosten.

Erfrischender Erbsen-Dip

Zutaten für 4 Personen:

100 g tiefgekühlte Erbsli mit 1 EL Wasser aufkochen, mit Bouillon würzen und zugedeckt weich kochen. Auskühlen lassen. ½ Salatgurke entkernen und würfeln. Gurke, 2 EL fein geschnittene Pfefferminzblätter und Erbsli samt Flüssigkeit pürieren. 120 g Nature-Jogurt und 1 TL Zitronensaft darunter rühren und mit Salz und weissem Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 15 Min.

Rassiger Tomaten-Dip

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, 1 gehackte Zwiebel, 1 EL gehackte Kräuter und 1 fein gehackter Peperoncino dazugeben und glasig dünsten. In einer Schüssel mit 3 entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 15 Min.

Würziger Käse-Dip

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Butter und 2 fein gehackte Knoblauchzehen in einer Pfanne andünsten, ½ TL Senf dazugeben und mit 1 dl Bier ablöschen. 375 g Reblochon und 125 g Roquefort würfeln und dazugeben. Käse unter Rühren zerlassen, mit Salz, Pfeffer und ½ TL Sojasauce würzig abschmecken. Dip in Schälchen füllen und zum Grillfleisch servieren.

Zubereitung: 30 Min.



Einfach gut – und einfach zubereitet. Und auch die Zutaten finden Sie ganz einfach in Ihrem Volg.



EiCO⁺



Mehr als nur eine Alternative



THOMY

WAS GRILLIERT D'SCHWITZ?

STIMM AB & GWÜNN

LIBERTÉ ET PATRIE

WWW.THOMY.CH

Waadtländer Hamburger

Luzerner Ivottliini

Sauce COCKTAIL THOMY

Sauce KNOBLI/AIL THOMY

Apfelkuchen in Büchse (Apple in the Büx)

Zutaten für 4 Dosen à 2,5–3 dl Inhalt:

- 3 Äpfel
- 2 EL Sultaninen
- 3 EL Zucker
- 3 EL Haselnüsse, gemahlen
- 180 g Sauerrahm
- 1 Pr. Zimt
- 1 TL Butter
- 1 P. Kuchenteig
- 4 leere Dosen
mit ca. 2,5–3 dl Inhalt



Zubereitung:

1. Äpfel halbieren, entkernen und in Schritze schneiden. Diese in feine Scheiben schneiden. Mit Zucker, Sultaninen, Haselnüssen und Sauerrahm vermischen und mit Zimt würzen.
2. Dosen mit Butter ausstreichen, mit Teig auskleiden und die Apfelmischung auf die Dosen verteilen.
3. Aus dem restlichen Kuchenteig 1,5 cm breite Streifen schneiden und ein Gitter über die Dose legen. Auf dem Grillrost für 30 Min. garen, bis der Teig knusprig ist.

Zubereitung: 45 Min.

Argentinos im Teig

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Argentinos
- 6 Specktranchen
- 1 Pizzateig, eckig
- 1 EL Sesam
- 6 Grillstecken

Zubereitung:

1. Argentinos mit je 1 Specktranche umwickeln. Pizzateig mit dem Teigrad in 1,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Die «Speck-Würste» mit Teigstreifen einwickeln, mit Sesam bestreuen und diese an Grillstecken spiessen.
3. Über dem Feuer grillieren, bis der Teig gut gebacken ist.

Zubereitung: 30 Min.



Toast (Doubleflip Toast)

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Toastscheiben
- 150 g Brie
- 1 Birne
- 100 g Rohessspeck, geschnitten
- Küchenschnur

Zubereitung:

1. Toastbrot auslegen, Brie in Scheiben schneiden. Birne entkernen und in feine Spalten schneiden.
2. Die Hälfte der Toastscheiben mit Brie belegen, Birnen darauf verteilen. Speck daraufgeben und mit den übrigen Toastscheiben zudecken.
3. Die vorbereiteten Toasts mit Küchenschnur zusammenbinden und auf dem Grill beidseitig grillieren.

Zubereitung: 1 Std.





ENTDECKE DIE PROVENCE IN DIR FÜR EINEN PERFEKTEN GRILLABEND



CHAMPIGNONS VOM GRILL MIT CANTADOU-FÜLLUNG

REZEPT FÜR 4 PERSONEN | DAUER: 10 - 20 MINUTEN

ZUTATEN: 8x braune Champignons, 1x Cantadou Knoblauch & Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG: Champignons vorsichtig putzen und Stiele herausschneiden.
Die Pilze mit Cantadou Knoblauch & Kräuter füllen. Die gefüllten
Champignons auf dem Grill während 10 Minuten grillen
und sofort geniessen.

Sommerliche Rezepte finden Sie auf
www.cantadou.ch



Paella auf dem Rost (Paella on the Grid)

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Parboiled-Reis
- 2 Frühlingzwiebeln
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Peperoni
- 100 g Erbsen, TK, aufgetaut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoncini
- 1 Rüebli, fein geschnitten
- 1 Rosmarinzwig
- 2 dl Weisswein
- 4 dl Gemüsebouillon
 - 1 Safranbriefchen, 125 mg
- 4 EL Olivenöl
 - 2 Pouletbrüstli, gewürfelt
- Paprika, Tabasco, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Alufolie



Zubereitung:

1. Gemüse waschen, rüsten und klein schneiden. Die Zutaten in gut verschliessbare Frischhaltedosen oder Säckli abfüllen, damit man im Freien nicht rüsten und schneiden muss und alles griffbereit zur Hand hat.
2. Aus der Folie 8 grosse Quadrate schneiden. Je zwei übereinander legen. Über eine Dose oder ein Geschirr drücken, damit eine Schale entsteht.
3. In jede Schale etwas Olivenöl geben, Reis, Gemüse, Rosmarin, Safran und Poulet auf die vier Schalen verteilen. Weisswein und Bouillon ebenfalls auf die vier Schalen verteilen und diese gut verschliessen.
4. Die Alu-Beutel gut durchschütteln und auf den Grill geben. Ca. 1 Std. auf dem Grill garen. Alle 15 Min. wenden.

Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. garen

Forelle in der Zeitung grilliert (Grill Forelle in the Paper)

Zutaten für 4 Personen (2 Päckli):

- 4 Forellenfilets
- 1 Zitrone
- 1 Bd. Dill
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Bögen Backpapier
- 2 Zeitungen
- Küchenschnur



Zubereitung:

1. Forellenfilets abspülen und mit Küchenschnur trocken tupfen.
2. Zitronen in Scheiben schneiden.
3. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Dill auf die «Fleisch-Seite» der Forellen geben. Je drei Zitronenscheiben diagonal auf die Backpapierbögen legen. Die Forellen mit den Hautseiten nach aussen aufeinanderlegen und auf den Zitronen platzieren. Mit den übrigen Zitronenscheiben belegen und mit Olivenöl beträufeln.
4. Gut in das Backpapier einschlagen. Rund-

um je eine dicke Zeitung wickeln und die beiden Pakete mit Küchenschnur festbinden.

5. Ins Wasser tauchen, damit die Zeitung richtig nass ist. Anschliessend auf den Grill legen und rundum für 20 Min. grillieren.

Zubereitung: 45 Min.

Böle-Ring mit Speck (Böle BBQ Spin)

Zutaten für 4 Personen:

- 3 grosse Zwiebeln
- 1 P. Bratspeck
- Tabasco
- 2 EL Weissmehl
- Zahnstocher



Zubereitung:

1. Zahnstocher in Wasser einweichen. Zwiebeln in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. In eine Schüssel geben und mit einigen Tropfen Tabasco würzen.
2. Zwiebelringe im Mehl wenden und mit Bratspeck-Tranchen satt umwickeln.
3. Mit Zahnstocher befestigen und auf dem Grill rundum knusprig braten.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: mit Kräuterdip servieren

JETZT DIE NEUEN GLACES PROBIEREN!



RELEASE THE BEAST

MAGNUM DOUBLE



Almond

Classic

NEU



Double Kokosnuss x4*



Double Himbeere x4*



Mini Classic-Almond-White x6



Almond x6



Classic x6



After Dinner x10

BEN & JERRY'S



Wich Cookie Dough, 80ml*



Cookie Dough, 500ml/150ml*

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Cornets vom Feuer (Creme Roll three-sixty)

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Grillstecken
- 4 Stk. Alufolien
- 1 P. Kuchenteig
- 1 EL Zucker
- 1 D. Vanillecreme



Zubereitung:

1. Stecken etwa 15 cm satt mit Alufolie umwickeln. Den Kuchenteig in Streifen schneiden.
2. Die Teigstreifen um die Folie wickeln und wie Schlangenbrot am Feuer backen, bis sie rundum schön braun sind.
3. Kurz auskühlen lassen und samt der Folie vom Stecken ziehen. Die Folie sorgfältig aus den «Cornets» ziehen, diese mit Creme füllen und geniessen.

Zubereitung: 20 Min.



Orangen aus der Folie, mit Hefeschnecken gefüllt (Campfire Orange)

Zutaten für 4 Personen :

- 4 Orangen
- 4 Hefeschnecken
- 4 Stk. Alufolien

Zubereitung:

1. Den Orangen einen «Deckel» abschneiden und das Fruchtfleisch sorgfältig aus den Orangen lösen, ohne die Schale zu beschädigen.
2. Die Schnecken etwas zusammendrücken und in die Orangen geben. Die weggeschnittenen Deckel wieder aufsetzen und die Orangen in Alufolie einwickeln.
3. Direkt in die Glut geben und für 15 Min. schmoren lassen. Dessert direkt aus der Orange geniessen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: das ausgelöste Fruchtfleisch für einen Salat verwenden



MATCH NIGHT

DER PERFEKTE FUSSBALLABEND

ESTD 1873
Heineken®
open your world

JETZT ZUGREIFEN!

HEINEKEN 6 x 25 cl EW*
HEINEKEN 6 x 50 cl DS

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



In solid rumantsch

Alles neu macht der Mai? Schi. In Engiadina eir. Ma in möd inaspetto, dschains: originel. Scha sun co già ün per fluorinas, forsa dafatta tulipaunas, scha'l verd dal tschisp dvainta plaunet verdischem, es que pussibel, cha vain aunch'üna vouta la naiv, eir la fin da meg. Oter scu i'l rest da la Svizra haun ils iffaunts in Engiadina vacanzas da scoula in meg, e las famiglias indigenas fügen i'l süd. Scha tuornan dal mer in Engiadin'ota po que der cha stögljan monter chadainas per river sü pella foura dal Malögja.



Tulipaunas
e rabarber

As es partieu in Toscana cun üna temperatura agreabla da 24 gros, passo Bologna, passo Chiavenna – ed alura mincha pêr kilometers ün grô pü fraid fin cha's riva illa sfera alpina cun 3 grôs.

O na!, sbregian ils iffaunts. Ils genituors prouvan da rester calms, cur cha vezzan la vetta alva süllas planüras da Segl als 25 meg. Almain nun es que avuost, relativeschan els, e'l bap agiundscha: L'üert ho dal sgür fat bels progress. E suot la naiv es que verd, disch la mamma. Ils iffaunts marmuognan: Na vender que scu flot, nisch!

Ils genituors taschan, fin cha'l bap disch: Che cana, nus vains bger pü lönch rabarber scu quels da la Bassa! E cunque bger pü lönch tuorta da rabarber. Okay, dischan ils iffaunts. Ed els cumainzan a paquetter oura lur valischs.

Romana Ganzoni

Romana Ganzoni

Herausgepickt

Wussten Sie, dass . . .

• • • es bis Ende Jahr nur noch wenige freie Besichtigungstermine unserer Verteilzentralen hat?

Die Besichtigungen unserer Verteilzentralen, die jeweils ca. 2 Stunden (inkl. Verpflegung) dauern, erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind lange im Voraus ausgebucht. Freie Plätze hat es bis Ende Jahr noch an folgenden Daten (alle jeweils montags) für die Verteilzentralen Landquart und Oberbipp:

Jetzt anmelden

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



Volg-Rundgänge Landquart

12. Juni 16.00 und 17.30 Uhr
7. August 16.00 und 17.30 Uhr
4. September 17.30 Uhr
2. Oktober 16.00 und 17.30 Uhr
6. November 16.00 und 17.30 Uhr
4. Dezember 16.00 und 17.30 Uhr

Volg-Rundgänge Oberbipp

6. November 17.30 Uhr
4. Dezember 16.00 und 17.30 Uhr



Bärbel Oftring «Double-use-Gärtnern – 100 Gartenpflanzen mit Mehrfachnutzen»

Haupt Verlag, 224 Seiten,
ISBN 978-3-258-07978-3

• • • zahlreiche Gartenpflanzen einen doppelten Nutzen haben?

Pflanzen sind meist nicht einfach nur schön anzusehen – sie haben einen doppelten, ja sogar einen drei- oder vierfachen Nutzen. Der Echte Steinklee etwa hilft bei schweren Beinen, aromatisiert Getränke und Desserts, hält Kleidermotten fern und lockert harte, verdichtete Böden. Und das ist nur ein Beispiel von insgesamt 100 Gartenpflanzen mit Mehrfachnutzen, die Bärbel Oftring, Diplom-Biologin und Autorin, in ihrem neusten Sachbuch beschreibt.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der 1.–12. Preis, je ein Küchenwäsche-Set der Weberei Meyer-Mayor im Wert von Fr. 170.–, gehen an glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Grindelwald, Tschier, Wauwil, Brüttsellen, Marthalen, Dietlikon, Amriswil, Dielsdorf, Bächli-Hemberg, Boppelsen, Stansstad und Weiach. Fünf Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– freuen. Und zehn weitere Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 03/17: «Tierfreunde»

Auflösung des Chiquita-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 02/17:
Antwort A, perfekter Energielieferant zum Frühstück

Corinne Burgermeister aus Islikon, die Tochter der Gewinnerin eines Chiquita-Toasters, bei der Preisübergabe mit Carole Bacht, Marketing Coordinator Chiquita Brands International (I.), und Massimo Porri, Volg-Produktmanager (r.)



Gewinnen mit Chiquita

Der Hauptpreis, ein Chiquita-Toaster im Wert von Fr. 66.20, geht an Verena Burgermeister aus Islikon sowie an weitere 120 glückliche Gewinnerinnen und Gewinner.

Fünf Gewinner haben nun den Salat

Die 5 im «Mehr zum Thema» 02/17 vom Cosmos Verlag gestifteten Exemplare des Buchs «Da hast du den Salat: Geschichten zur Sprache und Kultur der Küche» von Christian Schmid gehen an folgende Gewinner: Elsa Hauser aus Güttingen, Hansruedi Wymann aus Wangen, Rita Müller aus Nürensdorf, Josef Baumann aus Seuzach und Ruth Abrecht aus Wettingen.

De grünen Duume



Der Wonnemonat Mai lockt in den Garten. Zum Entspannen unter der Frühlingssonne – und natürlich zum Säen, Jäten und Schneiden. Davon lassen sich Gartenfreunde auch durch die Eisheiligen nicht abbringen, die im Mai mit Kälteeinbrüchen und Nachtfrost drohen. Pflanzen, die Temperaturen bis -3°C überstehen und schon früh angebaut werden können, sind unter anderem Geranien, Schnittlauch, Zwiebeln und Blattsalate. Unbesorgt lassen sich anfangs Mai auch schon

Hecken in Form schneiden und Sträucher stützen. Vertraut man auf einen alten Volksglauben, wartet man mit dem Anbau frostempfindlicher Pflanzen wie Dahlien, Begonien, Basilikum und Tomaten bis nach der «Kalten Sophie», die letzte der Eisheiligen am 15. Mai.

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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 06/17 erscheint am 1. Juni 2017



Grillparty in Schale

Die Abende sind mild, das Wetter lädt zum Grillieren ein. Wir zeigen Ihnen, wie Grillpartys mit Alu-Schalen zum Genuss für Gäste und Gastgeber werden. Und welche Biere zu welchen Grillgerichten passen.



Einfach mal Picknick

Draussen spriesst und blüht es. Es zieht alle ins Freie. Picknickzeit. Picknick ist aber nicht gleich Picknick, sondern eine Frage der Transportmittel, Stile und Speisen. Sehen Sie, was auch kulinarisch gelungene Picknicks ausmacht: von selbst gemachten Gerichten bis zu Convenience-Produkten vom Volg.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



FRISCH AUFGEGABELT.

Die neuen Chips aus Rüeblen, Randen, Pastinaken, Tomaten
... und natürlich besten Kartoffeln.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Wir tun alles für die besten Chips.



DIE CHIPS-
EXPERTEN