

öise lade

Küche aktuell

So chic:
in Schale grillieren

Laura

Themenheft Seite 33

Mehr zum
Thema

EINFACH MAL PICKNICK

Wieslein deck dich

mach's frischer.

**NEW
MANGO
FLAVOUR**





Editorial

Der Sommer ist da. Und mit ihm die Lust auf Sonne, Essen und Trinken – am liebsten mit Familie und Freunden in entspannter Atmosphäre. Grillieren und Picknicken nehmen deshalb reichlich Platz in dieser Ausgabe in Anspruch: mit cleveren Tipps und Tricks, schmackhaften Gerichten und süffigen Bieren.

Zur geselligen Grillparty gehört ein Bier einfach dazu. Wir stellen Biere vor, die vortrefflich zu diesem oder jenem Grillgut passen und auch in den Volg-Läden erhältlich sind. Die wenigsten wissen vermutlich, dass von den Hunderten von Brauereien, die es in der Schweiz gibt, der allergrösste Teil ausschliesslich regionale Biere herstellt.

So viel Bier muss sein

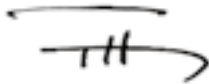
So viel Bier darf also sein. Lokale Eigenheiten, Produkte und Produktionen sind uns schon immer ein grosses Anliegen – viele dieser regionalen Biere gibt es auch im Volg zu kaufen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Durchlesen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



- 5 Küche aktuell**
Wenn sich Grillgut in Schale wirft
- 9 Kochschule**
Einfache Rolle vorwärts
- 13 Einfach & bequem**
Einfach schnell in Schale werfen
- 15 Wein- und Käseangebot des Monats**
Extreme, die zusammenpassen
- 18 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Prickelndes aus Sursee
- 20 Dorfladen**
Jeder hat mal klein angefangen
- 22 Aktueller Tipp**
Erfrischung für jeden Geschmack
- 25 Familienpreis**
Grosse Partys zu kleinen Preisen
- 26 In eigener Sache**
Online einkaufen – Zeit sparen
- 29 Das grosse Volg-Dorfturnier**
Jetzt bist du am Ball
- 31 In eigener Sache**
Frisch von der grünen Insel
- 33 Mehr zum Thema**
Einfach mal Picknick
- 41 Wettbewerb**
Doppelt gelacht
- 43 Feins vom Dorf**
«Fatti con amore»
- 45 Aktueller Tipp**
Geniessen. Mal besser.
- 46 Novissimo**
So sieht ein Kornfeld von Zweifel aus
- 49 Freizeit Öisi Brüüch**
Volg-Jass 2017: Fricktal ist Trumpf
- 51 Männersache**
Auf das Brett, fertig, los
- 53 NATURENA Rezept**
Schnelle Erdbeercreme von Bernadette Hotz-Mathis
- 55 Freizeit NATURENA**
Die Volg Erlebnishöfe im Juli
- 57 Freizeit Kochkurs**
Sommergenuss im Glas
- 58 Freizeit Teens**
Comix Fabrik – Erzähle deine Comic-Figur
- 61 Volgi & Volgine**
Dammbauen leicht gemacht
- 63 Saison**
Tomaten, Rucola & Fantasie



Küche aktuell
Wenn sich Grillgut in Schale wirft

5



Männersache
Auf das Brett, fertig, los

51



Einfach mal Picknick

Das Themenheft

33 mehr zum thema





Unser bestes Stück Natur.

Ohne

Kompromisse – Natur pur.

www.agrinatura.ch



Schweins-Nierstück mariniert

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



Bündner Rohschinken

Die Delikatesse aus den Bündner Bergen ist ein vorzüglicher Begleiter in der Spargelsaison.



St. Galler Bratwurst

Die St. Galler Bratwurst gehört unbestritten zu den besten der Schweiz - Wurstgeschichte seit 1438.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



Wenn sich Grillgut in Schale wirft

Die Alu-Schale hat sich längst als Behälter und Grillunterlage durchgesetzt. Sehen Sie, was und wie darin zubereitet werden kann. Und was sonst noch bei Grillpartys bedacht werden muss.

Schafchäsli im Speck auf gegrillten Zucchetti: eine einfach zubereitete Vorspeise – nicht nur für Käseliebhaber

Elegant, sauber, praktisch und an beinahe jeder zweiten Grillparty mit dabei: Die Rede ist von der Schale aus Aluminium. Diese Art von Behälter dient längst nicht mehr allein der Aufbewahrung von Lebensmitteln, bevor sie auf den Rost gelangen. Alu-Schalen werden direkt als Grillunterlage verwendet. Sie verhindern, dass Fleischsäfte oder Marinaden auf den Grillrost und in die heisse Glut tropfen. Empfindliche Zutaten wie Fisch, Geflügel

oder Gemüse lassen sich darin einfacher zubereiten. Und Öl und Fleischsäfte, die sich ansammeln, halten das Grillgut zart, saftig und attraktiv. Werfen auch Sie sich gedanklich in Schale. Wir zeigen Ihnen, was und wie in den kleinen Wunderdingern alles zubereitet werden kann, was es an Vorbereitungen zu beachten gilt, damit jede Grillparty reibungslos gelingt, und welche Biere und weiteren Durstlöscher zu welchen Grilladen passen.



Tipp

Das aus Pilsenermalz und drei verschiedenen Hopfensorten gebraute und monatelang im Felsenkeller gelagerte **Quöllfrisch** besticht durch seine Milde und leichte Fruchtigkeit.



Spiesser-Party? Oder Hühner-Party? Was auch immer Ihr Ding ist – in Alu-Schalen lässt sich eigentlich alles grillieren und servieren: von Spiessen, Burgern, Hackfleisch bis hin zu Fisch und fleischlosen Gerichten. Bleibt nur die Frage nach dem Wie und dem Wieviel. Anhand der Rezepte zu den präsentierten Gerichten können die jeweiligen Mengenangaben einfach hochgerechnet werden. Hier geben wir Ihnen noch einige allgemeine Hinweise dazu.



Tipp

Das unfiltrierte, naturtrübe **Feldschlösschen Braufrisch** mit rötlichen Reflexen duftet und schmeckt nach frischer Hefe und leichter Hopfenbittere mit Malz- und Caramelnoten.

Hackfleisch-Auberginen
Perfektes Grillfleisch mit perfektem Grillgemüse ergeben das perfekte Grillaroma.



Alles macht Party

– vom Spiesser bis zum Hacker



Mediterranes Grillgemüse mit Knoblauch-Kräuter-Sauce
Mit Leidenschaft grilliert – mit Schweinskoteletts serviert

überraschend
fleischig

Wie viel wovon?

Bei 10 Erwachsenen

- ideal: 5 verschiedene Komponenten (sprich: Schalen)
- 2–3 kg Fleisch
- eutl. auch 1 kg Fisch (in dem Fall: 1 kg Fleisch weniger)
- 3 kg Stärkebeilagen und nahrhafte Salate
- Farben- und Zutatenvielfalt jeweils beachten

Bei 30 Erwachsenen

- Legen Sie sich auf ein paar wenige Komponenten in grösseren Mengen fest: In der Regel wenden sich alle Gäste jeweils denselben paar Rennern zu – und wer da zu kurz kommt, ist trotz Alternativen enttäuscht.
- Basisbeilagen: Folienkartoffeln, Kartoffeln oder Teigwarensalat und ein gutes Grillgemüse als Ergänzung

Naturstein von www.richner.ch

Volg-Kochkurs im Juli Sommergenuss im Glas

Wie man Amuse-Bouches, Suppen, Salate, Pâtés und Desserts im Glas präsentiert und im Glas kocht, erfahren Sie in diesem Kurs. Infos dazu finden Sie auf Seite 57.

Tipp

Das weltweit beliebte, im Geschmack leicht herbe **Heineken** zeichnet sich durch das frische, fruchtige Aroma, die helle Farbe und seine ausserordentliche Klarheit aus.

Was darf's zu trinken sein?

Bei 20 Erwachsenen

- an heissen Tagen: 30 Liter Wasser (20 PET-Flaschen genügen also schon für eine beträchtliche Anzahl Personen)
- nicht vergessen: Süssgetränke für Kinder

Achtung, Kinder

- nichts für Kinder: kulinarische Experimente und ausgefallene Zutaten und Gerichte
- bei Kindern beliebt: gängige Würste wie Bratwürste und Cervelas
- für die Kleineren besonders geeignet: Cipollata

Dorschspiesse auf Tomaten

Und das i-Tüpfelchen zum Fisch: mit Baked Potatoes, Sauerrahm und Blattsalat servieren



Die beliebteste Konfi-Marke: Selbstgemacht.

Jetzt Gratis-
Rezeptbuch
bestellen.



Nichts schmeckt besser als Selbstgemachtes. Und mit dem Aarberg Gelierzucker-Sortiment gelingt jedes Rezept wunderbar gut. Bestellen Sie unser Gratis-Rezeptbuch und probieren Sie es selber: zucker.ch



Weil aus der Schweiz.



Einfache Rolle vorwärts und andere kleine Kunststücke

Von der gross angerichteten Schlemmerei bis zur krönenden, kleinen Nachspeise lässt sich alles einfach auf dem offenen Feuer zubereiten. Ein paar Alu-Schalen zur Hand und etwas Vertrautheit mit den Grundlagen des Kochens – und es kann losgehen. Viel Spass beim Nachmachen für die eigene Grillparty.



SCHRITT für SCHRITT Pouletbrust mit Ricotta-Orangen-Füllung



① Plattierte Pouletbrust auf den Rohschinken legen und Füllung daraufgeben



② Das Ganze satt einrollen und die Rolle mit Küchenschnur zusammenbinden

Pouletbrust mit Ricotta-Orangen-Füllung
Gebundene Pouletrolle – entfesselter Eiweissgenuss



SCHRITT für SCHRITT Chriesichueche vom Grill



Die glatt gerührte Masse über die Kirschen geben

Chriesichueche vom Grill
Alles vom Grill – bis hin zur Krönung jedes Essens: dem Dessert



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Grillschalen eignen sich ganz besonders für kleinteiliges Grillgut.
- Gefüllte Gemüse- oder Fleischstücke lassen sich damit auf dem Grill besser platzieren.
- Handhabung und Drehen des Grillguts auf dem Feuer ist einfacher, als wenn die Stücke einzeln verschoben werden müssen.
- Stets im Voraus daran denken, dass nicht eine beliebige Anzahl Schalen auf dem Grill Platz haben.
- Für Getränke eine grosse Wanne mit kaltem Wasser und Eis bereitstellen. Zur Beschleunigung des Kühlvorgangs Salz dazugeben.



THOMY



*Luzerner
Ivortini*



*Waadtländer
Hamburger*



WAS GRILLIERT D'SCHWIZ?

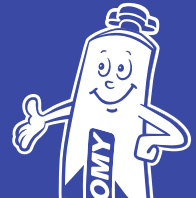
**STIMM AB
& GWÜNN**

WWW.THOMY.CH

**THOMY MAYONNAISE IN
AKTION!**
05.06.2017-10.06.2017



**MACHEN SIE MIT UND GEWINNEN SIE
BEIM GROSSEN KAMPF DER KANTONE AUF WWW.THOMY.CH**





Achtung – Fertig – Party

Grillpartys sind häufig eine spontane Sache – etwa bei unvorangekündigtem Besuch. Dann muss es schon mal schnell gehen und improvisiert werden, ganz ohne Vorbereitung. Gerichte und Zutaten, die im Nu startklar sind und sich ebenso schnell wie einfach zum ansehnlichen Grillschmaus zubereiten lassen, finden Sie in Ihrem Volg. Sorgen Sie einfach für genügend Vorrat. Der Sommer ist lang – die Gästeliste könnte es ebenfalls werden.

Gefüllte Pilze in drei Varianten
Mit Currybutter, Zigerbutter,
Le Parfait – ein absolutes Spitzentrio

Die Qual der Wahl: Elektro, Holzkohle oder doch Gas?

- Der **Elektrogrill** ist praktisch für den Balkon und für die schnelle Zubereitung des Grillguts. Wichtig sind genügend Leistung und eine starke Sicherung der Steckdose.
- Der **Holzkohle-Kugelgrill** ist geeignet für delikates Grillgut und verleiht Ihren Speisen den unverkennbaren, rauchigen Grillgeschmack.
- Der **Gasgrill** ist schnell einsatzbereit, dafür gibt er wenig vom klassischen Grillaroma her.
- Mit dem **Smoker** lassen sich herzhaft, gut durchzogene Fleischstücke zubereiten – mit langen Garzeiten und viel rauchigen Noten.



Immer wenn es schnell und spontan gehen muss: mariniertes Fleisch aus Ihrem Volg.

Tip

Das hellgelb strahlende, klassische **Feldschlösschen Original** besticht durch eine harmonische, zartbittere Hopfennote und ein angenehm bieriges Gefühl im Mund.



Monats-Hit



Schweinsnierstück-Steak des Monats Juni: mit Pfeffermarinade

Die Grillsaison ist in vollem Gange. Und das Volg Steak-Festival geht weiter: mit traditionellem Schweinsnierstück aus Schweizer Fleisch und Produktion – in jeweils anderer Marinade. Diesen Monat in einer pffiffigen Pfeffermarinade. Jetzt in Ihrem Volg-Kühlregal.



Toppits®

Helfer am Grill

Bei einer Grillparty dürfen sie nicht fehlen: die Haushalts-
helfer von Toppits® – für ein perfektes Grillvergnügen.



NEUE Abreisstechnik:
stressfrei und
kinderleicht

www.toppits.ch

®Registrierte Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe

Aussen Toppits® – Innen Geschmack

ZIP

SINCE 1936

ZIP Anzündhilfen Gehören zu jeder Grillparty



www.zipfires.com

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Einfach & bequem



Der klassische Coupe Dänemark:
allgemein ein Brüller – und vom
Grill ein Knüller



Coupe Dänemark vom Grill

Zutaten für 4 Personen:

2 dl Vollrahm auf 4 kleine Alu-Schalen (Chäschüechli-Grösse) verteilen, 200 g Kochschokolade in Stücke brechen und ebenfalls in die Schalen geben. Bei nicht zu starker Hitze schmelzen und gelegentlich umrühren. Die fertige, noch heisse Sauce mit je 1 Kugel Vanilleglace servieren. Zubereitung: 15 Min.

Kochschokolade und Vanilleglace gibt es als Volg-Hausmarken.



Der Knaller vom Grill

Der Heisse Knaller, ein Bratkäse aus dem Zürcher Oberland, ist zur Grillsaison jeweils heiss begehrt. Seinen aussergewöhnlichen Geschmack verdankt er hoher Käserkunst, der silofreien Milch der Bauern im Töss- und Jonatal und den exklusiven Alpenkräutern aus dem Berner Oberland. Schmeckt aus Ofen, Bratpfanne oder Mikrowelle genauso wie vom Grill.

Einfach schnell in Schale werfen

Alu-Schalen eignen sich nicht nur fürs Grillieren von Selbstgemachtem, sondern auch von Schnellgemachtem. Auf Genussfaktor und Überraschungseffekt wird trotzdem nicht verzichtet.



Grillieren in der Alu-Schale ist nicht nur etwas für Kenner, sondern auch für Renner – wenn es also schnell gehen muss. Wenn zum Beispiel plötzlich Lust oder Heiss hunger plagen. Volg-Fertigprodukte wie etwa Käse oder Glacezutaten kommen ganz einfach und schnell, aber ungewohnt zubereitet auf jeder noch so spontanen Grill-Party ganz gross heraus.



Knaller im Brot

Zutaten für 4 Personen:

2 Heisse Knaller auf dem Grill während ca. 10 Min. beidseitig grillieren. Inzwischen 2 Tomaten in Scheiben schneiden, auf 2 horizontal halbierten Baguette-Hälften verteilen und mit 1 EL Rotweinessig beträufeln. Den Grillkäse in Stücke schneiden und diese auf den Tomaten anrichten. Mit 50 g Kresse garnieren. Mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen und geniessen. Zubereitung: 30 Min.

Heisser Knaller – einer der ganz grossen Grillhits aus Ihrem Volg





HAUSSPEZIALITÄTEN AUS DEM EMMENTAL

Neu in
Ihrem Volg



*Noisette Pur Beurre**

* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

Cœur Pur Beurre

*Chocolat Pur Beurre***

** Ab 29. Mai für kurze
Zeit erhältlich.

MIT FRISCHER EMMENTALER BUTTER

Wein- und Käseangebot des Monats

Expressiver Wein, extrawürziger Käse. Zwei Genussbringer mit intensivem Charakter – ideal, um den sommerlichen Grillabend mit dem gebührenden «Extra» zu versehen.

Extreme, die zusammenpassen

Es gibt etwas, das Australierinnen und Australier noch mehr lieben als Wellenreiten, Rugby und Cricket. Die Rede ist von Barbecues – Grillfeste, auf dem roten Kontinent liebevoll «Barbies» genannt, unter der grosszügigen australischen Sonne. Auf den Grill kommt viel Fleisch, in die Gläser guter Wein. Der Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot mit seinem frischen Geschmacksbouquet ist der ideale Begleiter für Grilladen aller Art, exotische Küche, Lamm und Wild. Ein moderner Rotwein, der besticht, mit Noten von Cassis, Erdbeeren und Eukalyptus – die liebste Speise der hiesigen Koalabären.

Nächtliche Ernte für den Hochgenuss

Das «Hunter Valley» im Südosten Australiens, wo der Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot herkommt, bietet mit seinem fruchtbaren Boden und wechselhaften Klima die optimalen Voraussetzungen für erstklassige Weine mit intensivem Charakter. Die Trauben werden in der Nacht geerntet bei kühlen Temperaturen, was sich ebenfalls positiv auf die Qualität der Weine auswirkt.



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



**Wein
des Monats**
Bimbadgen Shiraz Cabernet
Merlot, Australien,
75 cl, statt Fr. 11.50
Fr. 8.90

Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot, 2014, Australien

Charakter Dieser dunkle, kirschrote Wein besticht durch seine Aromenvielfalt und einen ausgeprägt süssen Auftakt.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Spareribs, Grillfleisch, Wildgerichten, Kalbshaxen an Rotwein-Gemüsesauce

Punkte 17.25 ★

Käse des Monats

Der scharfe Maxx

200 g, statt Fr. 4.90

Fr. 3.90

100 g, statt Fr. 2.65

Fr. 1.95

Extrawürziger Käse mit maximalem Geschmack

Ein besonderer Gaumenschmaus für Käseliebhaber ist «Der scharfe Maxx», ein extrawürziger und zartschmelzender Halbhartkäse. Die Schweizer Spezialität beeindruckt nicht nur mit ihrem ausge-

fallenen Namen, sondern auch mit einem äusserst würzigen Geschmack. Dieser entsteht durch die Pflege während der fünfmonatigen Reifezeit im speziell klimatisierten Käsekeller.

Diese Aktion gilt vom 5. Juni bis 1. Juli 2017, solange Vorrat.

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

Celebrations[®]



Immer ein Grund zum Feiern!



75 cl, statt Fr. 17.50
Fr. 13.90

**Heida
AOC Valais,
2015, Schweiz**

Charakter Diese Walliser Spezialität mit einem klaren, mittleren Gelb besticht durch intensive Aromen reifer und exotischer Früchte sowie mit einer lebhaften Frische.

Trinken Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–12 °C

Passt zu Aperitif, weissem Fleisch, Käseplatten, Fondue und Raclette

Punkte 16,75



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

**Chardonnay
Caswell California,
2015, USA**

Charakter Dieser Chardonnay überzeugt mit fruchtigen Aromen und im Abgang anhaltend mit Noten von Vanille und Nelken.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Meeresfisch, Muscheln, gegrilltem Poulet, Kalbfleisch, Käse



75 cl, statt Fr. 11.95
Fr. 9.50

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

Charakter Dieser lachs-farbene Rosé beeindruckt mit dezenten Aromen von roten Beeren und Blüten und mit gut strukturiertem Körper.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Aperitif, Spargeln, gewürzten Speisen, leichten Sommergerichten

Punkte 17,25 ★



75 cl, statt Fr. 11.50
Fr. 8.90

**Bimbadgen Shiraz
Cabernet Merlot,
2014, Australien**

Charakter Dieser dunkle, kirschrote Wein besticht durch seine Aromenvielfalt und einen ausgeprägt süßen Auftakt.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Spareribs, Grillfleisch, Wildgerichten, Kalbshaxen an Rotwein-Gemüsesauce

Punkte 17,25 ★



75 cl, statt Fr. 7.95
Fr. 6.30

**Salice Salentino DOC
Trentacinquesimo
Parallelo Apulien,
2014, Italien**

Charakter Dieser tief rubinrote Tropfen präsentiert sich am Gaumen angenehm und intensiv, mit kräftigem, harmonischem Geschmack.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 18–20 °C

Passt zu italienischen Gerichten und rezentem Käse

Punkte 16.5 ★



75 cl, statt Fr. 12.90
Fr. 9.50
-26%

**Rioja DOCa
Reserva Ursa Maior,
2012, Spanien**

Charakter Dieser dunkelrot schimmernde Rioja zeichnet sich aus durch einen vollmundigen Geschmack von reifen Früchten und Schokolade.

Trinken Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Hartkäse, Geflügel, rotem Fleisch, Eintopf



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

**Cabernet Sauvignon
Caswell California,
2014, USA**

Charakter Dieser granatrote Kalifornier mit fruchtbetontem Auftakt enthält feine Aromen von Kirschen und schwarzen Beeren.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Hamburger, Spareribs, Grilladen, Poulet, Käse

Punkte 16.25

**Mediterraner Gruss
aus dem Herzen Apuliens**



**Primitivo Salento
IGP Follare Apulien,
2015, Italien**

Charakter Dieser rubinrote Wein mit violetten Reflexen erscheint charmant und aussergewöhnlich fruchtig, mit guter Struktur und Fülle.

Trinken Jung trinken bis 3 Jahre, bei ca. 18 °C

Passt zu Fleisch, Grilladen, Käse

Punkte 16 ★

-25%

75 cl, statt Fr. 7.70
Fr. 5.70

Wein-Service

Zusätzlich zum nebenstehenden Bestell-Coupon können Sie die Volg-Aktionsweine im 6er-Karton unter www.wein.volg.ch oder per Volg Wein PickApp bestellen. Die kostenlose App mit Newsletter können Sie für iPhone, Android oder Windows Phone im jeweiligen Store herunterladen.



Meine Bestellung

- | — Anzahl 6er-Karton HEIDA AOC VALAIS, 75 cl, statt Fr. 105.– nur Fr. 83.40
- | — Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–
- | — Anzahl 6er-Karton OEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 71.70 nur Fr. 57.–
- | — Anzahl 6er-Karton BIMBADGEN SHIRAZ CABERNET MERLOT, 75 cl, statt Fr. 69.– nur Fr. 53.40
- | — Anzahl 6er-Karton PRIMITIVO SALENTO IGP FOLLARE APULIEN, 75 cl, statt Fr. 46.20 nur Fr. 34.20
- | — Anzahl 6er-Karton SALICE SALENTINO DOC TRENTACINQUESIMO PARALLELO APULIEN, 75 cl, statt Fr. 47.70 nur Fr. 37.80
- | — Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCA RESERVA URSA MAIOR, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 57.–
- | — Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON CASWELL CALIFORNIA, 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 5. Juni bis 1. Juli 2017, solange Vorrat.





Typisch Schweiz – Typisch Volg



Christian Consoni,
CEO Ramseier Suisse AG

Vier Fragen

an Christian Consoni

Herr Consoni, was ist die Ramseier Suisse AG?

«Die Ramseier Suisse AG ist ein Schweizer Traditionsunternehmen mit Hauptsitz in Sursee. Schon bei seiner Gründung, damals als Mosterei Ramsei im Emmental, war das Ziel, gute und gesunde Obstsaftgetränke herzustellen. Heute gehört die Ramseier Suisse AG zu den grössten Schweizer Getränkeproduzenten. Das Unternehmen stellt Obst- und Fruchtsäfte, Süssgetränke, Mineralwasser, Sirup und Bier her. Das eigene Sortiment umfasst die Traditionsmarken Ramseier, Sinalco, Elmer Citro und Elmer Mineral.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Die Ramseier Suisse AG ist gut schweizerischen Werten verpflichtet. Dazu gehören Tradition, Verlässlichkeit, Bodenständigkeit, erstklassige Qualität und Innovationskraft. Das Unternehmen ist sehr nahe am Puls des Marktes, entwickelt laufend neue Produktkonzepte und kann damit Trends setzen. Eine Stärke ist auch die regionale Verbundenheit. Mit den vier Press- und Produktionsstandorten in den Kantonen Luzern, Glarus und Thurgau ist die Ramseier Suisse AG regional gut verankert.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Mit Volg verbindet uns eine langjährige Zusammenarbeit, gemeinsame Werte sowie die Zugehörigkeit zur fenaco-Gruppe. Als Teil der fenaco-Gruppe unterstützen Volg und Ramseier Suisse AG die heimische Landwirtschaft und beide legen grossen Wert auf Rohstoffe und Produkte mit Schweizer Herkunft.»

Was ist das Besondere an den Volg Limonaden?

«Die drei Süssgetränke Citro, Grape und Orange der Volg-Hausmarke werden ausschliesslich mit Schweizer Zucker hergestellt. Alle drei Produkte behaupten sich im rückläufigen Markt der Süssgetränke überdurchschnittlich gut und überzeugen mit ihren ausgewogenen Rezepturen. Die Geschmacksrichtungen Orange und Grape werden mit 4% Orangen- bzw. Grapefruitsaft hergestellt und finden damit grossen Anklang.»



Jürg Emmenegger,
Leiter Marketing und
Verkauf, im Kühlkeller:
Bei ca. 4 °C wird das
Konzentrat in grossen
Tanks gelagert.

Schweizer Trinkgenuss pur:
die Volg Limonaden der
Ramseier Suisse AG
mit Zitronen-, Orangen- und
Grapefruit-Geschmack



Tobias Spotka, Leiter Quali-
tätssicherung, analysiert bei
jeder Produktion mehrere
Proben auf Herz und Nieren.





Feines Orangenaroma, gesüsst mit Schweizer Zucker. Nach dem Pasteurisieren und Abfüllen kommen die Flaschen aufs Fliessband.

Das Traditionsunternehmen Ramseier Suisse AG versüsst mit seinen Produkten die Schweizer Getränklandschaft. Für Volg stellt es die prickelnd-fruchtigen Volg Limonaden her.



Avni Ramadani sorgt am laufenden Band dafür, dass bis zu 22 000 Flaschen pro Stunde in der richtigen Spur bleiben.



Prickelndes aus Sursee

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +
typiquement
suisse



Jeweils sechs Flaschen werden mit der Schrumpffolie gebündelt und dann René Schniders strengem Kontrollblick unterzogen.

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.

Vorteil Volg

Kinder-
freundlich

Jeder hat
mal klein
angefangen ...

Im Volg einzukaufen ist wortwörtlich kinderleicht. Zum Glück, denn Kinder wissen, im Volg gibt's regelmässig spannende «HEY»-Magazine mit tollen Bastelideen, Rabattmärkli zum Einkleben, Holzfigürli und Spielpläne zum Sammeln und nicht zu vergessen – die feinen Familienpreis-Gummibärli!



Volg. Im Dorf daheim.
In Wila ZH zuhause.



Einmal pro Woche geht Maya Berwert im Volg einkaufen. Dann darf auch Ramon, der dreijährige Sohn, mitgehen. Für den kleinen Blondschoopf ist das jedesmal ein Abenteuer. Das fängt schon auf dem Volg-Vorplatz an: Immer wieder zeigt er auf die Strasse, wenn ein Traktor oder ein Auto vorbeifährt. «Ramon ist fasziniert von allem, was Räder hat», sagt Maya

«Der Dorfladen ist für Ramon ein Ort zum Entdecken und Erfahren.»

Maya Berwert, Volg-Kundin und Mutter vom dreijährigen Ramon

Berwert. Beim Dorfladen, der mitten in Wila und deshalb nah bei seinem Zuhause liegt, ist Ramon denn auch gleich mit seinem Bobbycar erschienen. Im Volg stürzt sich der Wirbelwind sogleich auf das nächste rollende Vehikel in Sichtweite. Der Teddybär nimmt Platz und schon wird losgerollt – mit dem Mini-Volg-Einkaufswagen hilft Ramon seiner Mutter beim Einkaufen. Er weiss, wenn er brav ist, kauft sie ihm vielleicht wieder die Familienpreis-Gummibärchen, die er so mag. Ausserdem kann sich Ramon bei jedem Besuch im Dorfla-



Bei jedem Besuch kriegt Ramon die beliebten Holzfigürli zum Spielen auf den dazugehörigen Volg-Spielplänen.

den über die bunten Holzfigürli und Spielpläne zum Sammeln und Spielen freuen. Heute kommt es sogar noch besser: Ramon kriegt fürs Mitmachen beim Photoshooting eine Spritzpistole aus dem Volg-Sortiment. Im Laden wartet auf junge Besucher auch das lustige Kindermagazin «HEY». Neben Bastelideen und Rätseln

sind darin auch spannende und lehrreiche Berichte für Kinder über allerlei interessante Themen enthalten. Bald geht Ramon in die Spielgruppe. Dann geht es nicht mehr lange, bis auch er das «HEY» lesen kann und gross genug ist, um alleine – und natürlich auf Rädern – zum Volg-Laden in Wila zu gehen.



Der dreijährige Ramon Berwert liebt alles, was Räder hat. Auch seinen Mini-Volg-Einkaufswagen.



Kinder- und familienfreundlich: der Volg in Wila ZH



Das Volg-Kindermagazin «HEY» liegt in den Dorfläden auf und erscheint alle zwei Monate neu.



Aktueller Tipp





Somersby Apple Original, der erfrischend andere Apfeldrink, zählt auch hierzulande eine mittlerweile grosse Fangemeinde. Das kann auch nicht weiter verwundern. Die fruchtig-spritzige Kombination aus Apfelsaft und Fruchtwein mit 4,5% vol. Alkohol, am besten eisgekühlt im Glas serviert, ist die perfekte Alternative zu Bier. Sie finden die Flaschen (33 cl) folglich auch im Bierregal Ihres Volg-Ladens.

Somersby Apple Original ist die ideale Erfrischung, um bei einem Apero den langen Arbeitstag gemütlich ausklingen zu lassen oder eine aufregend lange Nacht in Angriff zu nehmen. Überall dort, wo Sie gerne Zeit

mit Ihren Freunden verbringen, sollte auch Somersby Apple Original sein. Und fragt man Sie, ob es auch etwas anderes sein darf, können selbst eingeschworene Somersby-Fans jetzt mit einem aufrichtigen Ja antworten. Zum erfolgreichen Apfeldrink gesellt sich neu der spritzige Holunderblüten-Limetten-Drink Somersby Elderflower Lime, dessen zartblumigen Geschmacksnoten von Holunderblüten mit einem Hauch von Limette für ein herrlich prickelndes Geschmackserlebnis sorgen. Kurzum: Erfrischend anders im Geschmack – wie wir es von Somersby Apple Original gewohnt sind. Entdecken Sie auf www.somersby.ch die einzigartige Welt von Somersby.

Erfrischung für jeden Geschmack

Somersby Apple Original passt perfekt zu Momenten mit Ihren Freunden. Mit dem neuen Holunderblüten-Limetten-Drink Somersby Elderflower Lime gibt es nun noch mehr Auswahl.



Die berühmteste Entdeckung von Lord Somersby ist das Eis, mit welchem er seine Drinks stets kühlte. Kein Wunder, entwickelten sich Somersby Apple Original und Elderflower Lime zu den erfrischendsten Getränken – so sagt man.



Need to relax?



33%

7.80 STATT 11.70
Lemon & Peach
6x1,5 L

Nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich. Aktionsdauer: 19.06. - 24.06.2017

©2017 Beverage Partners Worldwide (Europe) AG. All rights reserved. NESTEA® is a trademark of Société des Produits Nestlé S.A. licensed to Beverage Partners Worldwide (Europe) AG.



Volg Familienpreis-Schweinshuft-Steak und -Poulet-Oberschenkel

Immer, wenn beim STV Niederwil ein Fest ansteht, kauft man Volg-Familienpreis-Produkte ein. Bei einer Grillparty erst recht die Familienpreis-Schweinshuft-Steaks und Poulet-Oberschenkel.



Selina Müller und Tanja Gauch decken sich für die Grillparty ihrer Gymnastikgruppe mit Volg-Familienpreis-Produkten ein.

Grosse Partys zu kleinen Preisen

Wenn Selina Müller und Tanja Gauch den Volg Fischbach-Göslikon AG mit grossen Einkaufstaschen voller Volg-Familienpreis-Produkte im Arm verlassen, ist das ein untrügliches Zeichen, dass es wieder mal so weit ist: In ihrem Turnverein, dem rund 150 Mitgliederinnen und Mitglieder zählenden STV Niederwil, ist Party angesagt.

Günstig. Gut. Gekauft.

Tanja Gauch präzisiert: «Diesmal ist es nur die Grillparty unserer Gymnastikgruppe,

das sind 20 Frauen. Doch schon bei unserer kleineren Gruppe zahlt es sich aus, sich mit Familienpreis-Produkten einzudecken. Das sind grosse Mengen zu kleinen Preisen und qualitativ erst recht noch sehr gut. Das Familienpreis-Mineralwasser zum Beispiel finde ich das beste, das es überhaupt gibt.» Selina Müller zeigt auf die zwei Artikel der Linie, Familienpreis-Schweinshuft-Steak und Familienpreis-Poulet-Oberschenkel: «Familienpreis-Fleisch ist natürlich ideal für unsere Grillparty. Auf diese Produkte hat uns Cindy, die Volg-Ladenleiterin,

aufmerksam gemacht. Sie ist übrigens Anjas Schwester und auch Mitglied im STV Niederwil.»

Tanja und Selina haben für ihre Vereinsparty auch Eistee, Energy-Drinks, Guetli und Sugus der Familienpreis-Produktlinie eingekauft, die über 70 preisgünstige Artikel aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs umfasst. Jeder Artikel ist, was Preis und Portionierung anbelangt, perfekt auf die Bedürfnisse von Familien und Gruppen zugeschnitten.



Die Zusammenarbeit mit der Post ermöglicht es Volg, Ihnen den Einkauf via Postbotentour nach Hause zu liefern.

Online einkaufen Zeit sparen

Bequem im Internet einkaufen: Das ist jetzt auch bei Volg möglich. Lassen Sie sich Ihren Einkauf ganz einfach auf www.volgshop.ch nach Hause liefern oder zum Abholen bereitstellen.

Bei Volg können Sie jetzt alles für den täglichen Bedarf auch online einkaufen – rund 700 Artikel stehen Ihnen zur Verfügung. Einfach im Onlineshop anmelden, die gewünschten Produkte auswählen und von Volg Ihren Einkauf zusammenstellen lassen. Dieser wird Ihnen nach Wahl entweder via Postbote nach Hause geliefert oder Sie können ihn im gewünschten Dorfladen abholen. Beim Einkaufen im Volg-Onlineshop sparen Sie Zeit – mit dem Heimlieferservice auch noch Weg und Transport.

Frisch aus dem Laden

Bei Volg profitieren Sie von günstigen Lieferkonditionen. Einkäufe ab 100 Franken werden gratis geliefert, bei Einkäufen unter 100 Franken betragen die Liefergebühren 10 Franken. Geliefert wird von Montag bis Samstag. Das Liefergebiet umfasst das Volg-Gebiet in der Deutschschweiz und im Oberwallis. Abgeholt werden können die rund 700 Artikel des täglichen Bedarfs in rund 500 Volg-Läden in der Deutschschweiz und im Oberwallis. Probieren Sie es aus.



Rund 700 ausgewählte Artikel für den täglichen Bedarf können Sie auf www.volgshop.ch bestellen.



Ihr Einkauf wird vom
Volg-Ladenpersonal zusammen-
gestellt und ist bereits ab
vier Stunden nach Bestellung
abholbereit.

**Frisch
vom
Volg**

www.volgshop.ch



Sie haben die Wahl:

Heimlieferservice Montag – Samstag



**Bei Bestellungen bis 18.00 Uhr:
Lieferung am nächsten Tag mit
der ordentlichen Postbotentour**

Das Liefergebiet umfasst Dörfer
mit Volg-Läden sowie angrenzende
Ortschaften (ohne Städte).



Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–
Bei Bestellwert unter Fr. 100.– beträgt
die Liefergebühr Fr. 10.–.



**Bezahlung auf Rechnung, per
Kreditkarte oder Postcard**

Abholung im Volg-Laden Montag – Sonntag*



**Online bestellen, Volg-Laden
und Abholdatum auswählen**



**Abhol-Informationen
erhalten**



**Bereits ab 4 Stunden nach
Bestelleingang ist Ihre Bestel-
lung abholbereit.**



**Bezahlung vor Ort
im Laden**

Keine Abholgebühren

Mehr Informationen auf www.volgshop.ch

*bei Volg-Läden mit Sonntagsöffnung

Echt bergfrisch 

Elmer

Teilnehmen &
gewinnen!

Wir haben
Geburtstag –
Du feierst!

ELMER Citro verlost 90
bergfrische Preise, die Dir das
Frischeerlebnis garantieren.
Unter allen Teilnehmenden
wird als Hauptpreis ein **Fest in
den Bergen** im Wert von
CHF 9000.– verlost.



Jetzt
teilnehmen unter
www.elmercitro.ch



Am 22. Juni 2017 ist Anmelde-schluss. Im September findet das grosse Volg-Dorfturnier 2017 statt. Willst du in deinem Dorf-Team mitkicken?

Jetzt bist du am Ball

DAS GROSSE

VOLG DORF-TURNIER 2017

Jetzt anmelden

Anmeldetalons findest du in den **Dorfturnier-Flyern** im Volg sowie als Download auf www.volg-dorfturnier.ch.
Wirf den ausgefüllten Talon in die Sammelbox in deinem Volg.

Anmeldeschluss ist der 22. Juni 2017

Alles 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



Dein Dorf kann teilnehmen, wenn genügend Anmeldungen eingehen. Der Ball liegt auch bei dir: Sag es möglichst vielen weiter!

Die Dorf-Teams

Ein Dorf-Team besteht aus neun Kids, einem Team-Coach und Trainer/in. Gespielt wird sechs gegen sechs – drei Reservespieler dürfen fliiegend eingewechselt werden.

Die Trainer/innen und Team-Coaches

Die Team-Coaches und Trainer/innen müssen mindestens 16 Jahre alt sein und sind für die Teambetreuung zuständig.

Ein Familienevent

An den Turnier-Austragungsorten wird allen etwas geboten – auch mit speziellen Aktivitäten für mitreisende Eltern, Geschwister, Freunde, Bekannte und Dorfbewohner.

Die Anmeldung

Mach mit: als Spieler/in, Trainer/in oder Team-Coach. Melde dich jetzt an. 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 Austragungsorte

Qualifikations-Turniere:

Sonntag, 3. September, in Eschenbach LU

Teams aus LU, ZG, OW, NW, UR, SZ, GL

Sonntag, 10. September, in Kirchberg SG

Teams aus SG, TG, GR, ZH, SH, AI, AR

Sonntag, 17. September, in Gerlafingen SO

Teams aus BE, BS, AG, SO, VS

Grosses Final-Turnier:

Sonntag, 24. September, in Bäretswil ZH

24 Teams – die jeweils acht bestplatzierten der drei Qualifikations-Turniere





**OB GROSS ODER KLEIN –
 UNSERE BUTTERZÖPFE SIND OFENFRISCH UND FEIN!**

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.



Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK.



In eigener Sache



Frisch von der grünen Insel

Lassen Sie sich inspirieren: Gluschtige Rezepte für Lammgerichte finden Sie auf www.volg.ch/rezepte

Natürliches, gesundes Lammfleisch aus Irland ganz ohne Zusatzstoffe ist jetzt neu bei Volg erhältlich. Und nur bei Volg.

Auf Grill und Teller eine wahre Freude: Qualitäts-Lammfleisch aus Irland. Familie Schweizer schätzt die Vorzüge vom mageren, schmackhaften Lammfleisch. Die Nachfrage ist nicht alleine mit Schweizer Produktion zu decken. Warum aber in die sehr weite Ferne nach Australien oder Neuseeland schweifen? Wer die satt-

grünen und saftigen Wiesen Irland einmal sah, kennt die Naturidylle, in der Schafe friedlich weiden. Dieser Lebensraum in unberührter Natur fördert Spitzenqualität.

Gesunde Frische schmeckt

Die tierfreundliche Freiland-Aufzucht zeigt sich in besonderer Fleischqualität, das Lammierstück – mariniert oder nature – schmeckt dadurch natürlich einfach besser. Die Ernst Sutter AG, der Fleischlieferant von Volg, importiert direkt mit Rückverfolgbarkeit bis auf die Weide und liefert optimale Frische mit einer verträglichen CO₂-Bilanz. Natürliches, gesundes Lammfleisch aus Irland ohne Zusatzstoffe und ohne Leistungsförderer ist nicht nur grilliert eine erlesene Wahl. Ausschliesslich bei Volg erhältlich.

neu



Jetzt neu im Volg:
saftige Lammierstücke
aus Irland mariniert
oder nature

ERFRISCHUNG FÜR JEDEN GESCHMACK.



4 X 33 CL FÜR
CHF 7.50
STATT CHF 9.50

Gültig vom 05.06. – 10.06.2017

Somersby Elderflower Lime
ist in kleineren Verkaufsstellen
evtl. nicht erhältlich.

Mit Verantwortung
genießen.



**SOMERSBY – DIE FRUCHTIG-SPRITZIGE KOMBINATION
AUS APFELSAFT UND FRUCHTWEIN – AM BESTEN AUF EIS!**

mehr zum thema

Einfach mal Picknick

Wunderschöne Natur, Wanderrouten und Rastplätze. Die Schweiz ist ein Picknickerland.



Köstlichkeiten unter freiem Himmel genießen – ein durch und durch lustvolles Vergnügen



Gut ausgerüstet mit dem richtigen Picknick-Behälter: Kühltasche oder Korb mit Kühlelementen?



Wieslein deck dich

Picknicken vereint Natur, gute Laune und Kulinarik. Lassen Sie sich inspirieren – mit köstlichen Outdoor-Rezepten und praktischen Tipps für ein rundum gelungenes Freiluft-Schlemmen.



Selbstgemachtes wie Tomaten-Tapenade macht das Picknick erst recht besonders.



Durstlöscher an heißen Picknick-Ausflügen: im Fluss gekühltes Volg-Bier

Ob auf der grünen Wiese, am Strand oder im Wald – Picknicker schwören: Das Essen schmeckt draussen einfach besser. Doch Picknick ist nicht gleich Picknick. Folgt es auf eine Velofahrt, einen Fussmarsch oder eine Zugfahrt? Transportiert man die Köstlichkeiten im edlen Korb, in der praktischen Sacoche, in der Kühlbox oder im Rucksack? Die Brotzeit im Freien ist immer auch eine Frage des Stils.

Ein gelungenes Mahl an der frischen Luft braucht neben schönem Wetter vor allem gute Planung und Ausrüstung. Angefangen beim Transport in praktischen Behältern über geeignetes Geschirr und Besteck bis zu bequemen Sitzunterlagen. Wenn alles stimmt, steht einem erquickenden Esserlebnis unter freiem Himmel nichts mehr im Weg. Sei es vornehmlich edel mit etwas mehr Aufwand oder vor allem praktisch.



Ein süsser Abschluss jedes Picknicks: die **Biscuit-Tartelette mit Beeren**. Das Rezept dazu finden Sie ab Seite 65 oder unter www.volg.ch/rezepte



Pikanter Eiersalat

Zutaten für 4 Personen:
2 von 4 gekochten, fein gehackten **Eiern** in eine Schüssel geben, 1 dl französische **Salatsauce** dazugiesen, mit einer Gabel gut zerdrücken. Die restlichen 2 Eier, 2 fein gehackte **Peperoncini** und 1 EL gehackten **Peterli** dazugeben, nach Belieben mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** nachwürzen. Eimasse auf 4 geröstete **Brotstücken** verteilen, mit frischen **Kräutern** garnieren.
Zubereitung: 20 Min.

Rindstatar mit Toastecken

Zutaten für 4 Personen:
2 Pack **Rindsfiletplätzli à la minute** fein hacken und mit 1 gehackten **Zwiebel**, 1 **Eigelb**, 1 TL **Senf**, ½ EL gehacktem **Peterli**, 1 TL **Salz** und 2 EL **Olivenöl** vermischen. Nach Belieben mit **Weinbrand**, **Cognac** oder **Brandy**, **Tabasco**, **Cayenne**, **Pfeffer** aus der Mühle verfeinern und würzen. In den Kühlschrank legen, bis alles gut gekühlt ist. Mit 4 getoasteten, diagonal halbierten **Toastbrotstücken** geniessen.
Zubereitung: 20 Min.

Gib der Langeweile einen Korb



Canapé mit Lachs

Zutaten für 4 Personen:
4 **Toastbrotstücken** mit 20 g weicher **Butter** bestreichen, 200 g **Rauchlachstranchen** daraufgeben. 1 **Zwiebel** in Ringe schneiden und Canapés damit garnieren. 1 TL **Kapern** in die Zwiebelringe legen, damit sie beim Transport nicht davonrollen.
Zubereitung: 10 Min.



Der Picknicker-Appetit verlangt nach energiereichen Gaumenfreuden und erfrischenden Getränken. Gleichzeitig soll das Essen fürs Picknick zeitsparend in der Zubereitung und praktisch zum Transportieren sein. Das müssen nicht Fertiggerichte sein, auch Selbstgemachtes lässt sich fix zubereiten, problemlos in Plastikbehältern, Einmachgläsern und Frischhaltefolie transportieren und bequem auf der Picknickdecke geniessen.

Plastik- und Pappgeschirr sind leicht und lassen sich am einfachsten transportieren. Doch manchmal erfordert exquisites Essen auch beim Picknick entsprechende Utensilien und Sie wollen – wie zum Beispiel in England üblich – auf schönes Besteck und Champagnergläser nicht verzichten. Für deren sicheren Transport eignet sich Zeitungspapier. Und damit der Korb sauber bleibt, das dreckige Geschirr am besten in einen Plastik- oder Papiersack legen.

Aprikosenwürfel (mit Löffelbiscuit in Glasschale)

14 Löffelbiscuits in einer Schale einreihen. 250 g Aprikosen in Würfel schneiden und mit 50 g Puderzucker vermischen. 250 g Mascarpone aufrühren und Aprikosenwürfel darunter mischen. Mascarpone in einen Spritzsack geben und auf jedes Löffelbiscuit einen Streifen aufspritzen. Für 30 Min. kalt stellen, bis die Mascarpone-masse wieder fest ist.

Zubereitung: 20 Min.



Kalte Gurkensuppe im Glas (Gazpacho)

Stielansätze von 500 g Tomaten wegschneiden. 4 von 8 Baguettescheiben entrinden und zerzupfen. Je einen Viertel von 1 geschälten Gurke, 1 Zwiebel und 1 entkernten, grünen Peperoni in kleine Würfel schneiden, beiseite stellen. Tomaten, restliche Gurke, Zwiebel und Peperoni in grobe Stücke schneiden, 2 geschälte Knoblauchzehen grob hacken und zusammen mit dem zerzupften Baguette in einen Cutter geben, pürieren. Nach und nach 4 EL Rotweinessig, 4 EL Olivenöl und 1 EL Tomatenpüree dazugeben. 6 dl Wasser nach und nach dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, 2 Std. kühl stellen. In 4 Gläser füllen. Übrige Baguettescheiben rösten, mit den Gemüswürfeln zur Gazpacho servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 2 Std. kühl stellen



Die **Tomaten-Tapenade** lässt sich gut im Voraus zubereiten. Das Rezept dazu finden Sie ab Seite 65 oder unter www.volg.ch/rezepte

Mit Stil unterwegs zum Genuss



Buntes Sommergemüse im Glas

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel in Streifen schneiden, 250 g Tomaten und 400 g kleine Champignons halbieren. ½ EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und die Pilze darin braten. Mit 2 EL Balsamico ablöschen und auskühlen lassen. 600 g gekochte Teigwaren mit Zwiebeln, Tomaten, Pilzen und Basilikumblättern von 4 Zweigen und mit 2 EL Pesto mischen. In 4 Gläser füllen und gut verschliessen.

Zubereitung: ca. 10 Min.

Sacoche, Korb oder Koffer? Wie das Picknick transportiert wird, bestimmen Umfang, Ausflugsziel und persönlicher Geschmack.

Auch in den Niederlanden wird gerne gepicknickt – mit zum Teil ausgefallenen und praktischen Utensilien. Dieser Velokoffer wird kurzerhand zum Tisch ausgeklappt. Design: www.bloondesign.com





Vitello-Plättli

Zutaten für 4 Personen:

600 g **Kalbfleisch** (Unterspälte oder Schulter) binden und in leicht siedendem **Salzwasser** mit einem Gemüsebündel (500 g **Lauch**, **Rüebli**, **Zwiebeln**, **Sellerie**) weich garen (Kerntemperatur 65 °C, pro kg Fleisch ca. 1 Std. Kochzeit). Das ausgekühlte Fleisch in feine Scheiben schneiden. Für die Sauce 200 g **Thunfisch** im Öl, 2 EL **Kapern**, 4–5 **Sardellenfilets**, 1 grob geschnittene **Schalotte**, Saft 1 **Zitrone**, 4 EL **Mayonnaise**, 50 ml **Olivenöl**, 1 EL **Worcestershiresauce** im Cutter fein pürieren. Das Fleisch auf die Streifen von ½ **Eisbergsalat** anrichten, mit der Sauce nappieren und mit 1 Bund **Rucolablättern**, 4 **Oliven**, 4 getrockneten, in Streifen geschnittenen **Tomaten**, 1 EL **Kapern** und 4 **Sardellenfilets** garnieren.

Zubereitung: 30 Min. + 1 Std. Kochzeit



Ob Getränke, Käse oder Fleisch: Frisches will gekühlt sein. Eine Kühlbox ist eine gute, aber nicht die einzige Möglichkeit.



Schinkenrollen

Zutaten für 4 Personen:

2 klein gewürfelte **Bundzwiebeln**, 1 klein gewürfeltes **Rüebli**, 100 g klein geschnittene **Champignons** in 1 EL **Butter** andünsten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Gemüse Mischung zügig unter 500 g **Fleischkäsebrät** heben. 8 Tranchen **Hinterschinken** auf der Arbeitsfläche auslegen, Brätmasse darauf verteilen und einrollen. Jede Rolle in ein Stück Backpapier oder Klarsichtfolie wickeln, auf ein Dämpfgitter legen und 15 Min. dämpfen. Auskühlen lassen, aufschneiden und geniessen.

Zubereitung: 40 Min.

Tipp: anstelle von Brät Fleischkäse zum Backen verwenden

Immer schön cool bleiben

Frischkäse-Roulade

Zutaten für 4 Personen:

4 **Schinkenscheiben** auf einer Klarsichtfolie zu einem Rechteck auslegen. 300 g **Frischkäse** nature mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Zitronensaft** würzen, 1 EL gehackte **Kapern** dazugeben und vermischen. Frischkäsemasse auf den Schinkenranchen ausstreichen, mit 50 g gewaschener **Kresse** bestreuen, etwas andrücken und satt einrollen. In 2 EL gemischten, gehackten **Kräutern** wenden. Vor dem Aufschneiden 2 Std. kalt stellen.

Zubereitung: 15 Min. + 2 Std. kalt stellen

Tipp: mit frischem Brot servieren

Jogurtcreme mit Beeren

Zutaten für 4 Personen:

500 g **Naturjogurt** in eine Schüssel geben. 300 g gemischte **Beeren** mit 80 g **Puderzucker** vermischen, zum Jogurt geben und gut mischen. 1 dl **Schlagrahm** sorgfältig unter die Beerencreme mischen und für den Transport in ein gut verschliessbares Gefäss füllen.

Zubereitung: 15 Min.

Ausflugstipps

Ob ein Ausflug mit Kindern in den Park, romantisches Open Air-Dinner am See oder Abenteuer-Brotzeit im Wald: Die Schweiz bietet wunderschöne Plätze für vergnüglichen Picknickspass.

- **Klöntalersee GL** – Der saubere Stausee bietet mit seinem 10 Meter hohen, natürlichen Sprungturm auch jede Menge Action.
- **Voralpsee SG** – Das perfekte Alpsee-Idyll für alle, die typisch schweizerische Bergnatur suchen.
- **Kyburg an der Töss ZH** – Nach einem spannenden Besuch im Schloss Kyburg laden Feuerstellen an der Töss zum erholsamen Imbiss ein.
- **Wägitalersee SZ** – Nach einem Waldlehrpfad wartet am Wägitalersee eine Hütte zum Rasten mit wunderschöner Voralpenkulisse.
- **Verzasca-Tal TI** – Neben pittoresken Dörfern mit mediterranem Charme lädt der Fluss Verzasca zum Geniessen ein.
- **Brienzersee BE** – Der Brienzersee wartet mit vielen wunderbaren Picknickplätzen auf, zum Beispiel in Iseltwald.

Online-Tipp: Auf www.wandern.ch finden Sie neben schönen Wanderrouten auch allerlei Inspiration zum Thema Picknicken.

Jetzt Buch gewinnen

Erfahren Sie in diesem Buch mit über 60 Rezepten, wie einfach, unkompliziert und schnell sich unverfälschte Genüsse zum Picknicken zubereiten lassen. Nach dem Motto: Gesund essen, Kraft tanken und draussen einfach zusammen Spass haben.

Machen Sie mit bei der Verlosung und gewinnen Sie eines von 10 Exemplaren des Buchs «Draussen schmeckt's natürlich besser» von Andrea Martens und Jo Kirchherr. Schicken Sie bis am **20. Juni 2017** eine Postkarte an Volg Konsumwaren AG, «Buch-Verlosung», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Andrea Martens / Jo Kirchherr
Draussen schmeckt's natürlich besser
 AT Verlag,
 ISBN: 978-3-03800-963-4

Manch Schmackhaftes will beim Transport gekühlt bleiben, um die Frische nicht zu verlieren. Eine Kühlbox oder -tasche fürs Picknick ist praktisch, es geht aber auch ohne. Nebst Kühl-Akkus eignen sich auch gefrorene Getränke wunderbar als Kühlelement. Dazu bieten sie, am Ziel aufgetaut, extrakalten Trinkgenuss. Auch ein nasses Tuch, um die Verpackung gewickelt, bewahrt die Speise vor dem Warmwerden. Und beim Picknick am Fluss oder See bietet sich für Getränke die Wasserkühlung an. Achtung: Festbinden nicht vergessen!



Mein Wohlfühlbrot



Mestemacher
the lifestyle-bakery

www.mestemacher.de

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Vertrieb durch TOGA FOOD SA · CH-3380 Wangen an der Aare · www.togafood.ch

MEHR ZUM THEMA: EINFACH MAL PICKNICK

Für den schmackhaften Pulled Pork von Hero ebenfalls einpacken: Burger Buns, Tomaten, Gurken und Cocktailsauce



Bruschetta aus dem Glas auf feinem Baguette serviert: ein sommerlich-mediterraner Gaumenschmaus



Wer sich für ein spontanes Picknick entscheidet und nicht viel Zeit bei der Vorbereitung in der Küche verlieren will, kann auf die feinen Volg-Fertiggerichte zurückgreifen. Von Sandwiches über Eisteebeutel bis Fertigsalate bietet Ihnen Volg eine grosse Auswahl an praktischem Convenience-Food. Damit Sie jederzeit für den Hunger im Freien gerüstet sind und auch mit wenigen Handgriffen unterwegs köstliche Menüs auf die Picknickdecke zaubern können.

Alles fertig – los

Picknickausrüstung

Zwar ist das Essen beim Picknick das Wichtigste, doch für optimales Gelingen raten wir Ihnen, folgende Dinge ebenfalls in die Tasche zu packen:

- Abfallbeutel
- Taschenlampe
- Sackmesser
- Waschlappen
- Mückenschutz
- Sonnencreme
- Tuch oder Schirm als Schattenspender
- Jacke
- Badehose
- Spiele
- Toilettenpapier
- Plastiksäcke

Ideal für unterwegs: Eisteebeutel bereits zu Hause in Trinkflasche geben, Wasser vor Ort aus einem Brunnen nachfüllen



Beim Wandern trägt man das Picknick am besten im Rucksack mit, zum Beispiel in einem aus Schweizer Produktion von der Hess Sattlerei in Alpnachstad.

Der Mexican Salat von Hero mit ein paar Streifen Eisbergsalat in Wraps gewickelt – eine prima Mahlzeit beim Picknick

Volg hat eine Vielzahl Fertiggerichte im Angebot – zum Sofortgeniessen oder schnell zu einem feinen Snack weiterverarbeitet.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

GENIESSE DEINEN SOMMERAPÉRO MIT



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Gewinnen Sie drei Tage im Family Hotel & Spa Desirée für die ganze Familie.

Doppelt gelacht mit nimm2 und den Minions

WETTBEWERB

Wie viele Geschmacksrichtungen gibt es von den nimm2 Lachgummi Shakies zu naschen?

- A: 4 Geschmacksrichtungen
B: 6 Geschmacksrichtungen
C: 2 Geschmacksrichtungen

1.– 4. Preis im Wert

von je **Fr. 1000.–**

je 3 Tage inkl. Frühstück für die ganze Familie im Family Hotel & Spa Desirée in Grächen, Wallis

5.– 51. Preis im Wert

von je **Fr. 60.–**

je 2 Kinogutscheine inkl. Produktauswahl von nimm2 zum Naschen während des Films

52.– 81. Preis im Wert

von je **Fr. 40.–**

je 1 witziges Schuhsäckli mit Despicable Me 3 Gadgets und einer Produktauswahl von nimm2



→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 1. Juni bis 24. Juni 2017 möglich

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzтариф. 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. Juni 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «nimm2», Postfach 344, 8401 Winterthur



Ein perfektes Team: nimm2 Lachgummis und der Film Despicable Me 3. Lachen und gewinnen Sie!

Wer zaubert nun ein grösseres Lächeln auf das Gesicht? Die kurlig witzigen nimm2 Lachgummis oder die Minions des neuen Films Despicable Me 3? Beide kitzeln gekonnt Lacher hervor. Vor allem die lustigen Shakies in sechs leckeren Frucht-Milchsorten sind einfach besonders lecker und mit ihren Lachgesichtern fast solche Stars wie die Minions.

dem 6. Juli der Film Despicable Me 3 in den Kinos läuft. Naschen, lachen und Film geniessen! Wer weiss, vielleicht gewinnen Sie das Nasch-Kinovergnügen sogar in unserem Wettbewerb? Oder noch besser, die ganze Familie reist für drei Tage mit nimm2 und Despicable Me 3 in die Walliser Alpen, ins Family Hotel & Spa Desirée in Grächen? Jetzt mitmachen und gewinnen!

Perfekter Naschspass zum Film

Die Lachgummis mit Fruchtsaft und Vitaminen sind der perfekte Naschspass, wenn ab



Überall und jederzeit gut lachen mit den Naschereien von nimm2
* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Die Mitarbeitenden der Storck (Schweiz) GmbH und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

STARTKLAR FÜR DEN FESTIVAL-SOMMER?



WITH
*Montreux
Jazz Festival*

Red Bull
LIVE AUF TV
beyond the ordinary

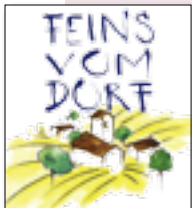
MIT DEINEN FREUNDEN ZU EINEM DER WELTBESTEN FESTIVALS?

Mehr Infos und Teilnahmecode
in jedem Red Bull Festival 8 Pack.



RED BULL VERLEIHT FLÜÜGEL. 

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Feins vom Dorf

Jürgen Leonhardsberger überreicht
Volg-Ladenleiterin Marina Visnic
die selbst gemachten Gemüse-,
Speck- und Semmel-Knödel aus seiner
Knödel Factory in Meilen.



Monica Zangobbi
schätzt die Knödel
von der Knödel
Factory vor allem,
wenn ihr selber zu
wenig Zeit zum
Kochen bleibt.



«Fatti con amore»

Volg-Kundin Monica Zangobbi

Die im Volg Meilen erhältlichen Knödel sind sehr beliebt. Weil sie im Dorf von Hand gemacht werden und daher das Etikett «Feins vom Dorf» tragen.

Fatti con amore – mit Liebe gemacht: So beschreibt Volg-Kundin Monica Zangobbi, die vor Jahren von Mailand nach Meilen zog, die Knödel von der Knödel Factory, die sie im Volg einkauft. «Ich kann sehr gut kochen – Knödel bereite ich auch selber zu», präzisiert die Stammkundin, die einen Familienhaushalt führt und freiberuflich im Tourismussektor tätig ist. «Aber manchmal pressiert's halt. Dann finde ich die Knödel vom Volg ideal – und gut.»

Handgemachte Knödel

Die Rede ist von den Knödeln im Volg Meilen ZH, wohlgerneht ein «Feins vom Dorf»-Produkt. Und eigentlich eine Ausnahmeerscheinung. «In der knödelreifen Zone Schweiz gibt es eine einzige Knödelmanufaktur – die Knödel Factory in Meilen», wie Jürgen Leonhardsberger klarstellt, der den Familienbetrieb mit Ehefrau Olivia führt. Mit seinen Speck-, Gemüse- und Semmel-Knödeln beliefert er den

Volg Meilen und vier weitere Volg-Läden der Umgebung. Das «Feins vom Dorf»-Konzept findet nicht nur er als Produzent super. Ladenleiterin Marina Visnic unterstützt die Produkte auch: «Weil sie den Dorfbewohnern nah und wichtig und wir der Dorfläden sind.»

Und Monica Zangobbi, die regelmässig im Volg einkauft, bestätigt das: «Ich kaufe «Feins vom Dorf»-Produkte, weil sie nach meinem Empfinden natürlich und ursprünglich sind und daher – wie gesagt – fatti con amore.»



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 Meilen sind nebst den Knödeln von der Knödel Factory auch Sekt vom Weingut Hasenhalde der Familie Schneider in Feldmeilen erhältlich sowie Meilener Trauben- und Quittenbrand von J. Schneider aus Feldmeilen, Wein vom Weingut Schipf von Kaspar von Meyenburg in Herrliberg, ein Essigersatz aus grünen Trauben vom Weinbau Schwarzenbach in Meilen sowie diverse Jogurt vom Hof Aarbach in Meilen.



WECKE DIE SONNE!



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Perfekter
Sommernacht:
hauchdünner
Malbuner-
Schinken auf
dem Plättli

Geniessen. Mal besser.



Malbuner ist in der Schweiz eine Lieblingsmarke der Charcuterie. Die Schinken schmecken hauchdünn besonders gut.

Was gibt es abends nach einem heissen Sommertag Herrlicheres, als ein feines Plättli mit exquisitem Schinken, dazu vielleicht Käse, Salat, Spargeln oder Melone? Malbuner zaubert den perfekten Schinken auf das Brett: Der «Hauchzart» ist durchscheinend fein geschnitten, mit dezenter Buchenholz-Rauchnote, und der hauchdünne Krustenschinken ist mit seinem ausgewogenen Geschmack ein beliebter Allrounder für die ganze Familie.

Gereifte Schweizer Qualität

Für die Köstlichkeiten aus Meisterhand, gefertigt aus Schweizer Fleisch, ist die Ospelt Gruppe mit Hauptsitz im Fürstentum Liechtenstein und diversen Niederlassungen in der Schweiz verantwortlich. Dem Spezialisten sind die genaue Rückverfolgbarkeit des Fleisches, die naturgerechte Tierhaltung sowie die schonende Verpackung äusserst wichtig. Die Malbuner-Produkte erhalten für die natürliche Reifung auch die nötige Ruhe und Zeit.



Den «Hauchzart» und den Krustenschinken gibt es in Ihrem Volg in der wieder-verschliessbaren Verpackung.

neu Novissimo

neu

Zweifel Graneo
Multigrain Snacks
Quinoa Chia-seeds,
100 g

Fr. **3.15**



Für alle, die auf Korn abfahren, gibt's jetzt den Graneo Mehrkorn-Snack von Zweifel neu mit Quinoa und Chia-seeds: eine herzhaft-kombi aus sieben verschiedenen Getreidesorten, mit einem Hauch Schweizer Alpensalz verfeinert und hochwertigem Sonnenblumenöl. Kurzum: Genuss pur direkt vom Kornfeld. Den einmaligen Geschmack und Charakter verdankt der schonend verarbeitete Mehrkorn-Snack den Zutaten Quinoa und Chia-seeds. Die ideale Ergänzung der bestehenden Graneo-Linie mit den Varietäten Original und Mild Chili.

Ebenfalls neu: Chips mit French Fries Sauce

Eine weitere Neuentwicklung der Zweifel-Chips-Experten sind die Wave Chips french fries sauce mit einer Prise Curry: eine trendige Variante der extra crunchy Chips mit Wellenschnitt. Würzig-cremig und extra knusprig: eine Kombination, die für jeden Chips-Fan zum knackigen Genusserlebnis wird.

neu



Zweifel Wave Chips
french fries sauce,
120 g

Fr. **3.60**

Neuentwicklung aus dem Hause
Zweifel: ein Graneo Mehrkorn-Snack



So sieht ein Kornfeld von Zweifel aus

Die Experten im Hause Zweifel arbeiten stets an geschmacklichen Neuentwicklungen. Mit den zwei neusten Produkten treffen sie den Geschmacksnerv von Korn-Liebhabern und Cremig-Knusprig-Fans.

statt Fr. 4.95
Fr. **4.45**



Müesli im Taschenformat
Ovomaltine crisp müesli snack,
6 x 25 g

statt Fr. 2.50
Fr. **2.25**



Fruchtpüree im Quetschbeutel
*Hero Kids Apfel, Himbeere & Banane,
*Hero Kids Birne, Banane & Mango,
je 120 g

Fr. **1.70**




Fruchstückchen im Schwebestand
*Emmi Yum Yogurt Mousse
Erdbeer-Rhabarber, 130 g

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich


Mittelmeer-insulaner	französischer Männername	5	hohe Spielkarte	Indiz	Gross-einkaufsgesellschaft	Abk.: Firma	italienisch: drei	18	liturgischer Gegenstand	englisch: sie	Sinfonie Beethovens	
Fleischware		3	Gehörorgane	Anti-lopentart	1	Stadt im Kanton Basel-Stadt					Sporenpflanzen	17
Zufluss des Urnersees	15	Staat in Mitteleuropa	Initialen von Ujknudel Waalkes					ital. Philosoph (Thomas von ...)		Titelfigur bei Milne (Bär)		
Ära								10				
			schweiz.: Flaschenpfand					schweiz.: Rute		Grundart	13	
Ort im Kanton Waadt	Vorsager beim Theater		bestimmter Artikel (2. Fall)									
schweiz. Musiker (R&B und Soul)	8							englisch: Auge				Griechen in der Antike
			Sitzbadebecken	zustimmen				Durchzeichnungskopie	Gedächtnisverlust		Tonintervall	
deutsches Adelsprädikat	schweiz. Musiker (DJ ...)	7								11		
schweiz. Ex-Rennfahrer (Gregor)										12		
sicher	Rufname Walesas		Zustimmung					Drosselart	20	int. Auto-Z.: Polen		
								Balte			4	
	6		Kreisberechnungszahl	Initialen von Fontane	Eifenkönig	Abk.: Landesliste	Abk.: künstliche Intelligenz	Abk.: Fachinformatiker		Initialen Lindenberg		
Teil des Gemüsegartens		schweiz.: Petersilie						ital.: Fluss				19
grösster schweiz. Wasserfall								Vorgang beim Schiessen				
												16

IHR GEWINN

18 x ein SWISS DESIGNED CLEAVER Hackmesser im Wert von je Fr. 119.-



Der SWISS DESIGNED CLEAVER aus deutschem Qualitätsstahl verbindet Swiss Design und Technologie aus dem Hause Kuhn Rikon mit chinesischer Tradition. Die Gravur ist eine Hommage ans chinesische Wolken-symbol, das für himmlische Nähe und Glück steht. Schneiden Sie sich ein Stück davon ab. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.



Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 01.06.17 – 24.06.17 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. Juni 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Hackmesser», Postfach 344, 8401 Winterthur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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



Fr. 2.70

Haselnüsse im Schokoladenmeer
 *Cailler Dessertcreme Milkschokolade mit Haselnüssen, 100g



statt Fr. 9.50
Fr. 7.95

Italien im Glas
 *Mionetto il Fragola,
 *Mionetto il Spriz,
 je 75 cl



statt Fr. 5.95
Fr. 5.35

Langzeit-Frische in Stein
 *Domestos Power 5, Ocean,
 *Domestos Power 5, Limette,
 je 2 Stück



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

Die Lösung finden Sie ab 29. Juni 2017 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.





extreme

Neu!
scho probiert?



SWISS EDITION

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»

Am Volg-Jass herrscht nicht nur Konzentration beim Spielen, sondern auch mindestens soviel Spielfreude.



«Öisi Brüüch»

VOLG

JASS 2017



Volg-Jass 2017: Fricktal ist Trumpf

Seit 2014 als kompetenter Turnierleiter am Volg-Jass dabei: der sympathische Köbi Früh



Für musikalische Unterhaltung vom Feinsten sorgen d'Wätterhäxe.

Gastgeberin Helen Schmid und Alphornbläser Franz Keller würden gerne auch Sie am Volg-Jass in Wittnau begrüßen.



Der Volg-Jass haltet auf seiner Tournee 2017 in Wittnau AG. Jetzt anmelden und am 15. Juli um tolle Tagespreise spielen.

Nach dem Auftakt im Zugerland macht der Volg-Jass 2017 im Fricktal Halt: am 15. Juli auf dem Volg Erlebnishof in Wittnau AG. Hier wird mit französischen Karten gejasst – wahlweise am Morgen oder am Nachmittag. Am Ende des Turniers verwöhnt Sie die Bauernfamilie vom Erlenhof mit feinen, regionalen Speisen, musikalisch umrahmt von stimmungsvoller Unterhaltungsmusik.

Gemütliches Beisammensein

Gastgeber sind Helen und Herbert Schmid. Auf ihrem Erlenhof spielt zur Begrüssung Alphornbläser Franz Keller. Köbi Früh steht, wie immer seit 2014, als kompetenter und sympathischer Turnierleiter im Einsatz. Zur Unterhaltung spielen d'Wätterhäxe.

Tolle Preise zu gewinnen

Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl gewinnen Volg-Einkaufsgutscheine sowie Preise vom Bauernhof. Die Erst- und Zweitplatzierten sowohl vom Morgen- als auch vom Nachmittagsjass reisen am 21. Oktober ans Finale nach Oberschan SG, wo sie um Ferien in der Schweiz im Gesamtwert von über 2000.– Franken spielen.

Alle weiteren Infos und das genaue Programm finden Sie unter www.naturena.ch

Anmeldung, Regeln & Infos

Es wird ein Einzelschieber über 4 Runden gespielt. Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». In Wittnau AG wird mit französischen Karten gejasst, ansonsten mit deutschen Karten. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl gewinnen Volg-Einkaufsgutscheine sowie Preise vom Bauernhof. Die Erst- und Zweitplatzierten sowohl vom Morgen- als auch vom Nachmittagsjass reisen am 21. Oktober ans Finale nach Oberschan.

Teilnehmende: max. 28 Personen pro Jasshalbtage, ab 16 Jahren
Morgenjass: 09.00–13.00 Uhr
Nachmittagsjass: 14.00–18.00 Uhr
Kosten: Fr. 50.– pro Jasshalbtage, inkl. feinem Essen
Anmeldung: Telefon 058 433 55 35 – Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Öisi Brüüch», 8404 Winterthur
Online: www.naturena.ch, Rubrik «Öisi Brüüch»

Anmeldeschluss: 23. Juni 2017

Weitere Turnierdaten

30. September	Seebachtal TG Erlebnishof Hüttwilen
21. Oktober	Werdenberg SG Erlebnishof Oberschan

Alle guten Dinge sind Ei.

Volg
frisch und fründlich



Familie Schweizer liebt Teigwaren so sehr, dass sie meistens als Hauptgericht auf den Tisch kommen. Da sollte man schon auf gute Qualität und hohen Nährwert achten. Alle 6 Sorten Volg Hausmarke-Teigwaren enthalten **drei Schweizer Eier pro Kilogramm Mehl** und bleiben beim Kochen bestens in Form. Picken Sie sich etwas Feines raus!

Volg ist seinen Preis wert.



SUP ist die neue Trendsportart für alle, die nicht nur im, sondern auch auf dem Wasser schweben wollen. Alles, was es dazu braucht, ist ein Brett, ein extralanges Paddel – und Stehkraft.

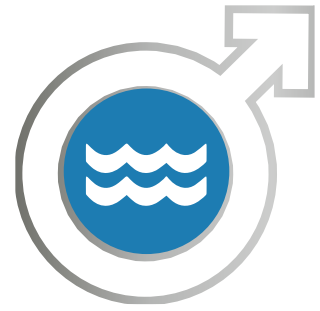
Auf das Brett, fertig, los

SUP steht für «Stand Up Paddling», auf Deutsch Stehpaddeln. Entstanden ist die kultige Wassersportart – wie kann es anders sein – auf Hawaii. Die hiesigen Surflehrer stehen auf ihren schwimmenden Brettern, um die Schüler beim Wellenreiten überblicken zu können. Irgendwann wurde auch aus dem Stehpaddeln ein Trendsport.

SUP vereint Bewegung und Natur

In der Schweiz hat SUP in den letzten Jahren einen wahren Boom erlebt. Nahezu auf allen Seen sind heute im Sommer Stehpaddler zu sehen. Zum Beispiel auf dem Hallwilersee, wo auch José Burch an den Sommerabenden seiner Leidenschaft nachgeht und SUP-Kurse gibt. Der 36-jährige Anwendungstechniker paddelt auch in Sardinien und auf dem Comersee. Er ist überzeugt: SUP ist ein idealer Freizeitspass, um den ganzen Körper zu trainieren und gleichzeitig die Natur zu geniessen.

SUP-Trainer José Burch gibt seine Begeisterung fürs Stehpaddeln in Kursen auf dem Hallwilersee weiter.



DER PROFI ERZÄHLT

José Burch, SUP-Trainer bei Spinout AG

→ **Auf dem Wasser gleiten** Zum Stehpaddeln kam ich, als ich vor einigen Jahren in der Ostsee Kitesurfen war. Wenn zeitweise kein Wind wehte, schnappten wir das Paddel und ruderten stehend auf den langen Brettern über die Wellen. Es ist einfach ein super Gefühl, fast mühelos, nur mit Brett und Paddel, auf dem Wasser zu gleiten.

→ **Ganzkörpertraining mit Kick** Beim SUP wird der ganze Körper trainiert. Um das Gleichgewicht auf dem wackligen Brett zu halten, werden viele Muskeln aktiviert. Es braucht eine Weile, bis die richtige Technik erlernt ist, aber lernen kann es jeder. Für Angefressene gibt es bereits SUP-Fitnessworkshops und SUP-Yoga, wo das Balancieren auf dem Brett während der Übungen den Extrakick gibt.

→ **Lange Bretter, kurze Bretter** Es gibt mittlerweile gute aufblasbare SUP-Bretter, die praktisch zum Transportieren sind. Bei professionellen SUP-Rennen werden zum Beispiel lange, schmale Bretter verwendet, weil diese wendiger sind. In der Badi Seerose in Meisterschwanden haben wir eine gute Auswahl an verschiedenen Brettern zum Ausprobieren und beraten auch bei der SUP-Boardwahl.

→ **Feierabend auf dem See** Der wahrscheinlich wichtigste Aspekt beim SUP ist die Verbundenheit mit der Natur und die fast schon meditative Ruhe auf dem Wasser. Ideal, um sich von der Alltagshektik zu lösen. Für mich gibt es nichts Schöneres, als mit meinen Freunden loszupaddeln und in der Abenddämmerung mitten auf dem Hallwilersee ein Feierabendbier zu geniessen.

50x
50 Franken
Volg-Gutscheine



Mitmachen und gewinnen!

10 Cristallina Jogurtdeckeli sammeln, einschicken und **Volg**-Gutscheine gewinnen!



Sammelaktion gültig auf alle Cristallina Sorten!

Einsendeschluss: 15.07.2017

Einsendeadresse: Emmi Schweiz AG, Stichwort: «Cristallina», Verkaufsdienst, Landenbergstrasse 1, 6002 Luzern

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter der Emmi- und der Volg-Gruppe sowie deren Angehörige. Die Teilnehmenden sind damit einverstanden, dass ihre Angaben zu Marketingzwecken der Emmi Gruppe verwendet werden und dass Ihnen Informationen über Wettbewerbe und Produkte von Emmi an die Post- und E-Mail Adresse gesandt werden dürfen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich.

Kein Kaufzwang. Für eine Gratisteilnahme schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Stichwort «Cristallina» und Ihrer Adresse an Emmi Schweiz AG, Verkaufsdienst, Landenbergstrasse 1, 6002 Luzern



FLORALP
Dosenrahm – passt immer.

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Aktion
13.–18.06.2017

Juni 2017



Bernadette Hotz
Erlebnishof Zugerland ZG

Schnelle Erdbeercreme

In der Erdbeerzeit kaufen viele Kunden bei uns im Hofladen Erdbeeren. Auch ich mag die Königin der Früchte sehr. Schnell und einfach zum Erdbeergenuss komme ich mit der feinen Erdbeercreme. Ich rühre dafür in einer Schüssel 250 g **Mascarpone**, 50 g **Zucker**, die ausgekrazzten Samen 1 **Vanilleschote**, die abgeriebene Schale und den Saft von 1-2 **Zitronen** und 250 g pürierte **Erdbeeren** zusammen glatt. Anschliessend ziehe ich 2 dl steif geschlagenen **Rahm** und 250 g geviertelte **Erdbeeren** unter die Creme. In die Gläser verteile ich zuerst 350 g leicht pürierte **Erdbeeren** gemischt mit 2 EL **Puderzucker**, dann die Creme. Anschliessend stelle ich die Gläser zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank. Vor dem Servieren garniere ich das Dessert mit frisch geschnittenen Erdbeeren und ein paar Blättern **Zitronenmelisse**.

«En Givete wünscht Ihnen»
Bernadette



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

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturhaft erleben



Calanda Radler. Doppelt erfrischend.

Verantwortungsvoll genießen

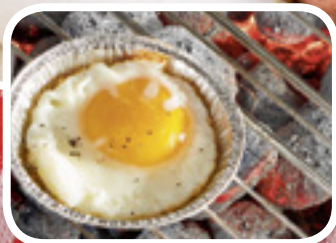


AKTIONSPREIS
statt Fr. 10.50
Fr. **8.40**
6 x 50-cl-Dose

Jetzt profitieren.
Vom 19.06.-24.06.2017



Ei CO



Ei, Ei, Ei, auch auf dem Grill ein Star

Freizeit *Die Volg Erlebnishöfe im Juli*

Im Juli fabrizieren Sie in den **NATURENA-Kursen persönliche Accessoires für Wohnung und Garten – modisch, kunstvoll, rustikal oder wonnig für ihr Haustier.**

Schönes für Mensch und Tier



Fricktal:
Statue in Rostoptik

- ① Fr, 07.07.17, 10–17 Uhr
- ② Sa, 08.07.17, 10–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Rostoptik bei Wohn- und Gartenaccessoires ist in Mode. Gestalten Sie Ihren ganz persönlichen, rustikalen Hingucker. Auf einem Steinfuss aus Styropor erschaffen Sie mit Paverpol (Textilverhärter) einen abstrakten Körper. Durch die Paversandtechnik entsteht auf der Figur in schöner Steinoptik eine grobe Struktur, auf der Sie nach dem Trocknen und Patinieren mit echtem Rost Akzente setzen.

Teilnehmer: 16 Personen ab 14 Jahren

Mitbringen: 3–4 Pinsel in div. Breiten (2, 3 und 4 cm), 1–2 Spachtel, 2 Cutter mit 1 breiten und 1 schmalen Klinge plus Ersatzklingen, 1 Haushaltpapierrolle, 1 Filzschreiber, 1 Massband/Stockmeter, mehrere Einweghandschuhe (eng anliegend), Plastik zum Transportieren der Figur

Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung und -schuhe, der Kurs findet draussen in einer gedeckten Remise statt.

Leitung: Blanca Zenger, Oetwil am See, www.art-atelier.ch

Preis: Fr. 260.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Roststatue (ca. 105 cm)



Seebachtal:
Katzen- oder Hundekörbchen

- ① Fr, 28.07.17, 9–17 Uhr
- ② Sa, 29.07.17, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Unsere Haustiere lieben einen eigenen Rückzugsort, ein Plätzchen, an dem sie ungestört sind. Ein Katzen- oder Hundekörbchen aus Naturmaterialien ist ein Klassiker – praktisch, schön und unentbehrlich. Nach einer Einführung in das Arbeiten mit Weidenruten flechten Sie einen ovalen Korb in den Massen 55 x 20 x 45 cm mit einem niedrigen Einstieg auf der einen Seite, sodass Ihr vierbeiniger Liebling bequem ins Körbchen hüpfen kann.

Teilnehmer: 17 Personen ab 12 Jahren
Mitbringen: sofern vorhanden: Baumschere, scharfes Messer (Sackmesser), Ahle

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

Leitung: Peter Streiff, Untervaz, www.vazerzaina.ch

Preis: Fr. 170.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Katzen- oder Hundekörbchen (B x H x T: 55 x 20 x 45 cm)



Werdenberg:
Freies Schmieden

- ① Fr, 28.07.17, 9–16 Uhr
- ② Sa, 29.07.17, 9–16 Uhr

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

Programm: Unter Anleitung des erfahrenen Schmieds Ruedi Blumer formen Sie mit Hammer und Amboss ein Stück Stahl zu einer Skulptur, Grillzange oder einem Grillspieß. In der Wahl Ihres Objekts sind Sie frei. Sie erfahren Spannendes über diese traditionelle Handwerkskunst und lernen Techniken wie Strecken, Stauchen, Breitschmieden, Absetzen und Einballen kennen, die beim Schmieden freier Formen angewendet werden.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren
Mitbringen: Arbeitshandschuhe sowie gutes und robustes Schuhwerk (beides aus Leder oder Leder mit Baumwollstoff, kein Synthetikstoff)

Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung ohne synthetische Materialien, der Kurs findet teilweise draussen und in einer gedeckten Remise statt.

Leitung: Ruedi Blumer, Buchs, www.hufschmiede.ch

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Objekt



Zugerland: Abstrakte Bilder – Thema Menschen

- ① Fr, 21.07.17, 9–16.³⁰ Uhr
- ② Sa, 22.07.17, 9–16.³⁰ Uhr

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

Programm: Kreieren Sie kunstvolle Menschengestalten auf der Leinwand. Zuerst gestalten Sie einen abstrakten Hintergrund in Acryl- und Mischtechnik. Dann ordnen Sie mit Papieren und feinen Stoffen die Menschengruppen an, die durch mehrere Farbschichten entstehen. Sie malen gesamthaft zwei Bilder. Dazu benutzen Sie Spachtel als Werkzeug, Kohlestifte und Pastellkreiden.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Wasserbecken, altes Frotteehandtuch, flache Wegwerfteller, Gummihandschuhe, Metallspachtel (ca. 10 cm breit), kl. Schaumstoffrollen mit Griff, flacher Bäckerpinsel (ca. 5–10 cm breit), Wassersprühflasche, kl. Fön, Schere, Modezeitschriften als Anregung zum Thema Menschen

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

Leitung: Elisabeth Jacob, Hausen am Albis, www.atelier-jacob.ch
Preis: Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für zwei Bilder (je 50 x 50 cm)

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. Juni 2017

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



www.facebook.com/naturena.erlebniswelten

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.



Jetzt profitieren!



**20%
RABATT**

CHF 11.95

anstatt CHF 14.95
auf alle NESCAFÉ
GOLD 200g vom
26. Juni bis 1. Juli 2017

It all starts with a
NESCAFÉ



Good Food, Good Life

NESCAFÉ GOLD Sérénade in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Sehen – und gesehen werden. Machen Sie es den Gastronomie-Profis nach: Richten Sie Ihr nächstes Sommerbuffet in Gläsern an. Amuse-Bouches, Suppen, Salate, Des-

serts. Einmal serviert, können Ihre Gäste Ihre appetitlichen Kunstwerke Schicht für Schicht bestaunen. In diesem Kurs kochen wir auch im Glas: etwa Pâtés oder Kuchen.



Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

Sommergenuss im Glas

Anrichten in Gläsern – weil das Auge mitisst



**COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:**

28. 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:**

4. Juli 2017, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.tatort-kochschule.ch
oder Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule
Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
E-Mail:
info@tatort-kochschule.ch



**CULINEA IN OERLIKON MIT
JONAS SCHÖNBERGER:**

4. Juli 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



**MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG
MIT MARCUS & DARIO MARXER:**

27. Juli 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

VORSCHAU

TAPAS – FERIEEN 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 auch lange vor dem Essen los. Den selbst gemachten Teig formen, färben, füllen wir nach Gusto. Und richten unsere Pasta-Variationen 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

AUS DEM VOLLEN FISCHEN

Fisch macht fit. Aber sind Sie auch fit für den Fisch? Lernen Sie, wie vielseitig Fisch zubereitet werden kann: gebraten, gedämpft, pochiert, mariniert. Beherrschen Sie die Kunst des Filetierens am Tisch. Zu Hause werden Sie Ihre Gäste damit beeindrucken. Aber nicht nur damit. Wir geben Ihnen Tipps zum Umgang mit Süswasser- und Meeresfischen sowie den passenden Beilagen und Saucen.

3. OKTOBER 2017 IN OERLIKON

5. OKTOBER 2017 IN BUCHS SG

18. OKTOBER 2017 IN AARAU

24. OKTOBER 2017 IN WANGEN AN DER AARE

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

COMIX FABRIK

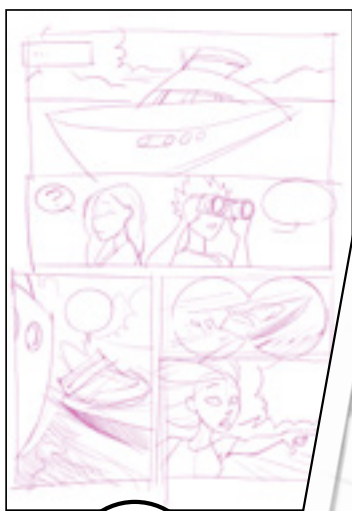
Oliver Schütz,
Web-Entwickler und
Comic-Zechner



3. Erzähle deine Comic-Figur

Du hast deine eigene Comic-Figur und weisst, wie ihr Bewegung und Ausdruck geben. Nun soll sie zum Helden eines Comics werden – deines Comics. Hier erfährst du, was es dafür zu beachten gilt.

Die Skizze zur Story



1

Skizziere grob den Ablauf deiner Story. Sofern nebst deiner bestehenden Comic-Figur in der Geschichte weitere Figuren vorkommen, überleg dir gleich, wie sie etwa aussehen sollen. Und setze auch erste Erzählfelder und Sprechblasen ein, damit du siehst, wie viel Bildfläche sie einnehmen.



2

Erzählträger und -Tempo

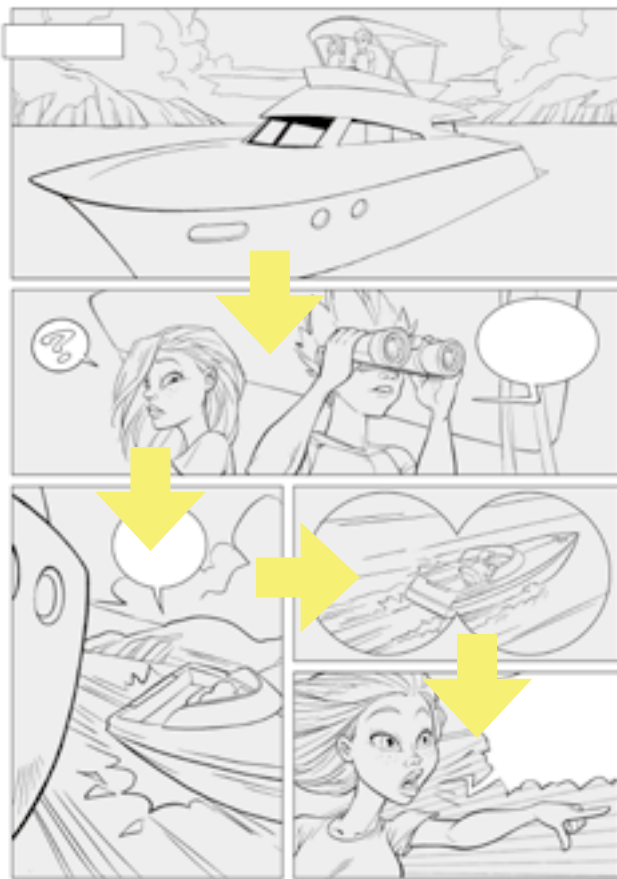
Alles, was uns die Akteure mitteilen, steht in Sprech- oder Gedankenblasen. Bedenke stets, dass Text das Tempo steuert: Je mehr Text, desto länger verweilt der Betrachter auf den Zeichnungen. Form und Schreibweise von Geräuschwörtern wie «Päng» oder «Splash» werden hingegen dem Geräusch angepasst. Bewegungslinien und Symbole dienen der Verdeutlichung von Bewegung und Aktion.

In den «Öise Lade»-Ausgaben von Februar und April hat Oliver Schütz gezeigt, wie man eine eigene Comic-Figur erschafft, sie in Bewegung bringt und ihr Ausdruck verleiht. Nun soll deine Figur zum Helden eines Comics werden – deines Comics. Eine kurze Story oder einfache Szene hast du vielleicht schon im Kopf. Wenn du dich draussen etwas umschaust, kommen dir eventuell Ideen. Oder wenn du ein Magazin oder ein Buch liest. Du kannst zum Anfangen aber auch eine bestehende Geschichte nehmen und sie als Comic zeichnen. Hier erfährst du, welche strukturellen, zeichnerischen und sprachlichen Elemente es zu beachten gilt, damit dein Comic formal und inhaltlich Sinn stiftet.

Eröffnungsbild

Noch bevor du mit dem ersten Bild anfängst, bestimmst du am besten den Zeichnungsstil: eher funny oder realistisch. Der Eröffnung der Geschichte solltest du möglichst viel Platz einräumen – mit mindestens einem Text-Rechteck, das die Ausgangssituation erläutert. Der Titel der Story sollte möglichst plakativ sein: inhaltlich bedeutend – formal klotzig über die ganze Seitenbreite prangend.

3

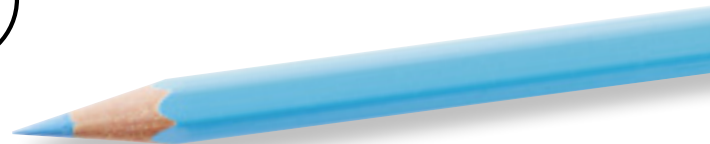


Erzähl Aufbau

Ein klarer Erzähl Aufbau der Handlung beginnt mit einem übersichtlichen Seitenaufbau, der Anordnung der Panels (so nennt man die Bildkästchen). Um so klassischer die Panels angeordnet sind, desto unmissverständlicher ist auch die Leserichtung. Weisräume zwischen den Panels steigern die Leserlichkeit ebenfalls und lassen den Comic gleich professioneller

aussehen. Formal wird die Handlung durch verschiedene Bildeinstellungen belebt: von der Totalen bis zur Detailaufnahme. Verbal solltest du darauf achten, die Story nicht nur mittels beschreibenden Texte und Gedankenblasen zu entwickeln, sondern Sachverhalte auch anhand von Dialogen zu erklären. Das macht die Geschichte natürlicher und unterhaltsamer.

4



5

Abschlussbild

Ein weiteres zentrales Erzählmoment ist der sogenannte Cliffhanger – ein Spannungserzeuger, wie man ihn auch aus TV-Fortsetzungsserien kennt, wo jede Folge mit einem Spannungshöhepunkt endet, für dessen Auflösung auf die nächste Folge gewartet werden muss. Cliffhanger können aber auch überall mitten in der

Geschichte eingebaut werden – am besten jeweils am Ende einer Seite. Ein Comic kann aber auch in sich geschlossen sein. Das Ende sollte dann idealerweise eine überraschende Auflösung oder unerwartete Wendung sein.



SPECIAL EDITION*



BIS ZU 5 SPASS-BEUTEL
IN JEDER BOX!

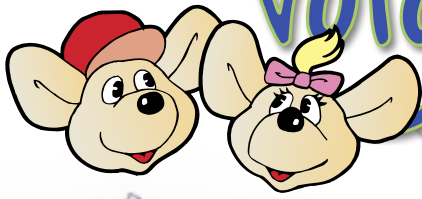


www.capri-sun.com

Capri-Sun
THE TASTE OF FUN

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Freizeit



volgi & volgine

Mit ihren scharfen Vorderzähnen knabbern sich die Biber durch das harte Holz.



leicht gemacht

Dammbauen

Diese dicken Äste lassen sich super in den sandigen Untergrund stecken.



Biber sind schlaue Tiere. Sie bauen Dämme, damit sie im gestauten Wasser Schutz finden. Volgi & Volgine machen es den fleissigen Nagern nach und stauen einen kleinen Wildbach.

Beim Wandern sind Volgi & Volgine auf einen kleinen Bach gestossen. Es ist ein heisser Sommertag, und die beiden Mäuse wollen am liebsten ins Wasser springen und sich abkühlen. Doch der Bach ist nicht tief genug. Da hat Volgi eine Idee. «Wir machen es wie die Biber!», sagt er.

Und jetzt noch ein paar Äste quer davor. Das Wasser staut sich schon!



Die Biber fällen auch grosse Bäume, um ihren Biberdamm zu errichten.



Steine und Sand sorgen dafür, dass die Wand vom Wasserstrom nicht umgedrückt wird.



Unser Stausee wird immer grösser!



Eine super Idee, den Bach zu stauen!



Meister im Dammbauen
Biber bauen Dämme in Bächen und Flüssen, um sich vor Feinden zu schützen. Kleine Eingänge unter Wasser, die nur die Biber kennen, führen zu ihrer Biberburg aus Ästen und Zweigen. Im Winter haben sie durch das Holz auch stets genügend Nahrung.

züger
frischkäse

Fresh & Cheesy
BY ZÜGER

Grosser Wettbewerb

Jetzt auf freshandcheesy.ch mitmachen und einen Kochabend mit dem Star-koch Sandro Zinggeler gewinnen. Laden Sie bis zu 6 Gäste zu Ihnen nachhause ein und lassen Sie sich von Sandro kulinarisch verwöhnen. Zusätzlich verlosen wir 20 hochwertige Pfannen-Sets von Kuhn Rikon. Viel Glück!

PS: Auf freshandcheesy.ch finden Sie jetzt feine Rezepte und Kochvideos mit unseren Produkten zum Nachkochen. Einfach, schnell – fresh&cheesy.

1X Sandro Zinggeler

20X Pfannen Set

*Grill-Cheese Spiess in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Typisch Schweiz
Typisch Volg

Lust auf echten Geschmack?

Fredy's steht für:
 Natürlichkeit
 Regionale Zutaten
 Bekömmliches Brot durch lange Teigführung
 Backen mit Leidenschaft

Sie finden bei Volg:
 Wild & Ruch aus dem Holzofen
 Huusbrot aus dem Holzofen
 Mehrkornbrot
 Polenta-Maisbrot

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.fredys.ch |

fredy's
THE FINE ART OF BREAD



Rucola und Tomaten gehören zur mediterranen Küche wie Sonne und Sand zu Sommerferien. Und gerade an warmen Tagen gehören beide Zutaten auf unsere Teller.



Tomaten-Rucola-Sandwich
Zutaten für 4 Personen:
4 aufgebäckene *Mini-Baguettes* horizontal halbieren und die unteren Hälften mit 100 g *Rucola* belegen. 250 g halbierte *Cherrytomaten* darauf verteilen und mit *Salz* und *Pfeffer* würzen. 100 g in Scheiben geschnittener *Mozzarella* auf die Tomaten geben und mit etwas *Olivensöl* beträufeln. Mit den oberen Hälften bedecken und geniessen.
Zubereitung: 30 Min.



Ein feiner mediterraner Snack – für zu Hause oder zum Picknick

Im Juni meldet sich der Vorgeschmack auf Sonne, Ferien, Mittelmeer – und auf die leichten, feinen Genüsse, mit der uns die mediterrane Küche beglückt. Dazu gehören zahlreiche würzige Aromen und viel buntes Gemüse: Tomaten und Rucola beispielsweise – sie bringen mit Sicherheit schon erste Feriengefühle auf den Teller. Der Rucola, mit seinem nussig-scharfen, leicht bitteren Geschmack, kam auch erst in den 80ern mit der Verbreitung der mediterranen Esskultur auf unsere Tische. Unsere einheimische Variante, die Rauke, war in Vergessenheit geraten und wurde an Tiere verfüttert. Ein ähnliches Schicksal widerfuhr Jahrhunderte vorher übrigens auch der To-

mate, als Kolumbus sie aus Amerika nach Europa brachte: Sie wurde lange Zeit nur als Zierpflanze kultiviert, weil sie als giftig und sinnverwirrend galt.

Buon appetito

Heute sind diese beiden Zutaten, die jede Speise erfrischend bereichern, besonders an warmen Tagen nicht mehr wegzudenken. Nicht nur in Salaten. Der Fantasie in der Verwendung sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie beispielsweise einmal ein exquisites Tomaten-Rucola-Sandwich – mit frischen Zutaten aus Ihrem Volg. Buon appetito.



APEROL[®]

— 1919 —

CINZANO[®]



Aperol Bitter
11,0 % vol., 70 cl

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



Cinzano Prosecco DOC
11,0 % vol., 75 cl

Schafchäsli im Speck auf gegrillten Zucchetti

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauch, gepresst
- 1 EL Kräuter, gehackt
- 2 Schafchäsli, 125 g
- 4 Specktranchen
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben von ca. 1 cm Dicke schneiden. Aus Olivenöl, Knoblauch und Kräutern eine Marinade mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchettischeiben gut damit einpinseln und beiseite stellen.
2. Schafchäsli in je 4 Scheiben schneiden. Specktranchen halbieren und die Käsescheiben damit einpacken. Falls nötig, mit einem Zahnstocher befestigen.
3. Zucchini in die Schale geben und goldbraun grillieren. Die Zucchini in die eine Schalenhälfte schieben und diese etwas von der Hitze nehmen. Die andere Schalenhälfte bleibt auf starker Hitze, die Speck-Käse-Päckli rundum kurz grillieren und auf Zucchini anrichten.

Zubereitung: 35 Min. + 15 Min. grillieren

Biscuit-Tartelettes mit Beeren

Zutaten für 1 Stück à 26 cm Ø:

- 1 Biscuit
- 1 P. Vanillepudding
- 250 g Beeren, gemischt

Zubereitung:

1. Beeren auf dem Biscuit verteilen. Pudding gemäss Packung zubereiten und leicht auskühlen lassen.
2. Die Beeren mit Pudding übergossen und das Biscuit für 30 Min. kalt stellen.

Zubereitung: 15 Min.



Dorschspiesse auf Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Honig, flüssig
- 3 EL Sojasauce
- 3 Tr. Tabasco
- 1 EL Ingwer, fein gerieben
- Pfeffer, weiss
- 500 g Dorschfilets, gewürfelt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 6 Tomaten
- 1 TL Provence-Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Mohnsamen



Zubereitung:

1. Für die Marinade Honig, Sojasauce, Tabasco und Ingwer verrühren und mit Pfeffer würzen. Fisch in 2 cm dicke Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und 30 Min. ziehen lassen. Die Marinade gut abtupfen.
2. Tomaten halbieren, mit Salz, Pfeffer und Provence-Kräutern würzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und in einer Grillschale grillieren.
3. Dorschwürfel auf Holzspießchen stecken, leicht salzen. Grillschale mit Sonnenblumenöl einfetten und erhitzen. Die Spießli rundum grillieren. Mit Mohn bestreuen und auf den Tomaten servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min. + 30 Min. marinieren

ZEIGEN SIE KARIES DIE ZÄHNE!



elmex®. Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.

Leib-und-Gut



Fit mit Vollkorn

Auberginen gefüllt mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Auberginen
- 80 g Ebyl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 300 g Rindshackfleisch
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

1. Auberginen längs halbieren, mit einem Löffel entkernen. In eine Grillschale legen und beiseite stellen.
2. Ebyl gemäss Packung zubereiten und auskühlen lassen. Mit Zwiebeln, Hackfleisch und Peterli gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika kräftig würzen.
3. Die Masse etwas kneten und in die Auberginen geben. Mit Käse bestreuen und auf den Grill geben.

Zubereitung: 20 Min. + 60 Min. garen



Pouletbrust mit Ricotta-Orangen-Füllung

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pouletbrüstchen
- 2 Orangen
- 150 g Ricotta
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Rohschinkentranchen
- 1 EL Thymianblätter
- 2 EL Olivenöl
- Zahnstocher oder Küchenschnur zum Fixieren

Zubereitung:

1. Pouletbrust längs halbieren und zwischen Haushaltsfolie mit einer Pfanne flach klopfen. Orangen filetieren und die Filets in Würfel schneiden. Mit Ricotta vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rohschinkentranchen auslegen und die Thymianblätter verteilen. Poulet drauflegen und innen mit Salz und Pfeffer würzen, Ricottamasse draufstreichen. Enden einschlagen und aufrollen, mit Zahnstocher oder Küchenschnur fixieren.
3. Grillschalen mit Öl einfetten. Die Rollen auf einer Grillschale rundum grillieren.

Zubereitung: ca. 40 Min. + ca. 15 Min. grillieren



Chriesichueche vom Grill

Zutaten für eine Schale 20 x 30 cm:

- 6 Scheiben Toastbrot
- 10 g Butter
- 450 g Kirschen, entsteint
- 3 dl Vollrahm
- 200 g Quark
- 1 Vanilleschote, ausgekratzt
- 3 Eigelbe
- 1 EL Cremepulver, zum kalt Anrühren
- 3 EL Zucker

Zubereitung:

1. Zwei «geschlossene» Aluschalen mit Butter ausstreichen und mit Toastbrotscheiben auslegen, die Kirschen darauf verteilen.
2. Aus dem Rahm, Quark, Vanillemark, Eigelb, Cremepulver und Zucker einen Guss herstellen und auf die beiden Schalen verteilen.
3. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze für ca. 45 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min. + 45 Min. auf dem Grill backen

Tipp: mit Puderzucker bestäuben





Lindt



MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845



AKTION

12er Multipack für CHF 19.95
statt CHF 34.20

**CHF 40.-
BON**
für Rigi-Tageskarte
valable sur une carte
journalière au
Rigi



ERLEBE DIE SCHWEIZ



LINDT 12er Multipack
kaufen und vergünstigte
Rigi-Tageskarte erhalten!

Mit Bon CHF 32.- anstatt CHF 72.-



**SCHMECKT
NOCH
FRUCHTIGER!**

Jetzt
33%
günstiger!



Auf alle 6x1,5L PET Fanta Orange, Fanta Shokata, Fanta Mango, Sprite.
In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich. Aktionsdauer: 05.06.-10.06.2017

© 2017 The Coca-Cola Company. Fanta is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

Gefüllte Pilze mit Currybutter, ZiBu, Le Parfait

Zutaten für 4 Personen:
 300 g Champignons
 1 Pack Knoblimousse
 1 TL Currypulver
 1 Le Parfait-Tube
 1 P. ZiBu



Zubereitung:

1. Champignons säubern und die Stiele herausbrechen.
2. Knoblimousse mit Currypulver vermischen, in $\frac{1}{3}$ der Pilze füllen und die auf eine Grillschale geben. $\frac{1}{3}$ der Pilze mit Le Parfait und restliche $\frac{1}{3}$ mit ZiBu füllen und ebenfalls in eine Grillschale geben.
3. Alle Pilze grillieren, bis sie weich sind.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Die Champignons können auch mit Käse, Saucen oder etwas Wein und Kräutern gefüllt werden.

Tomaten-Tapenade

Zutaten für ein Glas mit 250 ml Inhalt:
 150 g Dörrtomaten aus dem Öl
 40 g grüne Oliven, ohne Stein
 10 g Kapern
 30 g Zwiebeln, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 5 Basilikumblätter
 50 g Pinienkerne
 3 EL «Tomaten-Öl»
 Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen. Tomaten, Oliven und Kapern fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Basilikum fein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Knoblauch und Zwiebeln zufügen und alles gut mischen.
3. Pinienkerne im Mörser zerstoßen und zusammen mit etwas vom aufgefangenen «Tomaten-Öl» unter die Masse mischen. Mit Pfeffer abschmecken und in ein Glas füllen.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Damit die Tapenade 1–2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden kann, möglichst ohne Luftschlüsse einfüllen, Oberfläche flach streichen und mit etwas Olivenöl bedecken.



Mediterranes Grillgemüse mit Knoblauch-Kräuter-Sauce

Zutaten für 4 Personen:
 2 Zucchini
 1 Aubergine
 1 Peperoni, gelb
 1 Tomate
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 Kräuter
 Salz, Pfeffer
 Olivenöl
 180 g Crème fraîche
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Schnittlauch, geschnitten
 Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zucchini in Stängelchen schneiden. Die Auberginen in Scheiben schneiden und dann vierteln. Die Peperoni halbieren, entkernen und in grössere Streifen schneiden, mit den Tomaten ebenso verfahren. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter sehr fein schneiden. Alle Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.
2. Die Gemüsemischung auf einer Grillschale verteilen und unter stetem Wenden alles kräftig grillieren.
3. Knoblauch in die Crème fraîche pressen und mit Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch untermischen und zum Grillgemüse servieren.

Zubereitung: 35 Min.

Tipp: passt hervorragend zu Koteletts



Herausgepickt

In solid rumantsch

L'enviern è passà, ils trutgs èn terrens. Sco l'onni passà speresch jau dad era questa stad pudair ir a viandar inqual di da fina bell'aura.

Dasper la bella survista ch'ins ha è il picnic il segund punct culminant dad ina bella spassegiada. Ma la dumonda è adina la medema: Tge duai jau prender cun mai e quant? Il pli gugent hai jau in langegher ed in paunin. Mmm ... Jau hai uschè gugent langeghers. Ok, jau prend dus langeghers ed in paunin. Ed in dessert dovra jau era. Forsa in persic gia taglià si a chasa. Ed ivas, ivas èn



In satgados bainplain

super, ellas dostan gist anc la said. E per tranteren dovra jau er anc insatge. Co fissi cun in pachet nuschs e fritga tosta? Quai è simpel da transportar e dat energia. Apropos energia, 2-3 bastunets da muesli en cas che jau n'avess propi betg pli da pudair ir vinavant. Ed in pitschen pachet biscuits ha franc er anc piazza insanua.

Phu, uss hai jau in satgados sco insatgi che va trais mais sin viadi tras l'Australia. Betg da smirvegliar che jau hai gia suenter las emprimas 10 minutas in chau sco ina tomata.

Uii, apropos ir a viagiar en il sulegl, cura ch'i fa chaliras ... Jau na dastg betg emblidar aua. 1,5 liters? Lain far la segira, 2 liters.

Per fortuna vom jau mo a viandar e betg en l'Australia, uschiglio stuess jau anc pajar in supplement per mia bagascha a l'eroport!

Marina Wyss
Marina Wyss

Wussten Sie, dass . . .

• • • in Einsiedeln SZ ein neuer Volg-Dorfladen eröffnet wurde?

Die Einwohner von Einsiedeln dürfen sich seit dem 30. März 2017 über ihren neuen Dorfladen freuen, der auch sonntags von 7.00 bis 12.00 Uhr geöffnet hat. Viel Spass beim Ladenbesuch und beim Entdecken des umfassenden Angebots.



• • • 10 neue Wein-Kurzfilme auf www.volg.ch/weinwissen zu sehen sind?



Wie lagert man welche Weine bis zur Trinkreife und wie lange? Was bedeutet Cuvée bei uns und was in Frankreich? Welche Weine eignen sich wozu? Auf solche und andere oft gestellte Fragen geben 10 neue Weinclips von Volg Auskunft. Durch die neue Kurzfilm-Staffel führt erneut Kurt Feser, Leiter Weinkulturen der VOLG Weinkellereien und branchenweit anerkannter Experte. Jetzt auf www.volg.ch/weinwissen oder YouTube abrufen und bequem auf PC, Tablet oder Smartphone ansehen. Viel Spass.



10 neue Weinfilme und Weinthemen

- Welcher Wein passt zu welcher Speise
- Wein-Tipps für Gastgeber
- Aperoweine
- Lagerung
- Die Bedeutung von Cuvée und Assemblage
- Weinaromen erkennen
- Wann sind Weine trinkreif
- Einfluss von Gerbstoffen und Tanninen auf die Weine
- Woran erkennt man einen trockenen Wein
- Bedeutung des Weinausbaus

Rückschau ←

Novissimo

S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der 1. bis 3. Preis, je ein Gartenset von Java im Wert von Fr. 1099.–, gehen an Irène Brändle aus Boniswil, Günter Müller aus Uster und Martina Fausch aus Weisslingen. Je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– gewinnen weitere fünf Personen. Und weitere 10 Personen können sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 04/17: «Fruehlingsboten»

Auflösung des Knorr-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 03/17: Antwort A, die Verpackung



Brigitte Joss aus Fällanden, die Gewinnerin eines smart E-Bikes, bei der Preisübergabe mit Aldo Toniazzo, Volg-Produktmanager (l.) und Thorsten Sterz, Key Account Manager Unilever-Knorr (r.)

Gewinnen mit Knorr

Der 1. Preis, ein smart E-Bike im Wert von Fr. 3000.–, geht an Brigitte Joss aus Fällanden. Den 2. Preis, zehn Erwachsenen-Tagestickets für die Titlis Bergbahnen im Wert von 600.–, gewinnt Sarah Doppmann aus Reinach. Der 3. Preis, fünf Erwachsenen-Tagestickets für die Titlis Bergbahnen im Wert von Fr. 300.–, geht an Wilfried Häderli aus Berg am Irchel. Über den 4. bis 20. Preis, je zwei Erwachsenen-Tagestickets für die Titlis Bergbahnen im Wert von Fr. 120.–, dürfen sich 17 Personen freuen. An 30 Personen geht je ein Erwachsenen-Tagesticket für die Titlis Bergbahnen im Wert von Fr. 60.– und weitere 30 Personen dürfen sich über je eine Knorrpuppe im Wert von 10.– freuen.

De grünen Duume

Erdbeeren aus eigenem Anbau sind nicht nur ein schöner Kontrast im grünen Garten, sie schmecken auch fantastisch gut. Von Juni bis September ist zugleich Pflanz- und Erntezeit der sinnlichen Sammelnussfrüchte. Die Auswahl an verschiedenen Sorten ist riesig, von kleinen Waldbeeren bis hin zu grossen, fleischigen Früchten. Wichtig ist eine sorgfältige Pflege. Achten Sie darauf, dass die Pflanzenreihen nicht zu dicht aneinander gesetzt sind. Erdbeeren benötigen regelmässig Wasser, die Blätter sollten aber nicht zu nass werden. Auch bei der Ernte ist Vorsicht geboten: Erdbeeren sollte man am Fruchtstiel und mit Blattkranz ernten. So kann beim späteren Waschen kein Wasser in die Öffnung dringen und die Beere verwässern. Übrigens: Das Aroma ist am intensivsten, wenn Sie die Erdbeeren in den frühen Morgenstunden ernten.



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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 07/17 erscheint am 29. Juni 2017



Fleisch- und andere Bällchen

Ob Brätkügelchen, Knödel, Hackbällchen oder Glacekugeln – in der Küche läuft's auf alle Fälle rund. Gerollt wird Bekanntes und Beliebttes, aber auch weniger Bekanntes und absolut Neues.



Im Rheintal daheim

Reisen Sie mit uns durchs «Rhintel», jenem Stück Rheintal, das sich von Buchs bis zum Bodensee erstreckt. Fünf Rheintaler berichten über Sehenswürdigkeiten, Besonderheiten und Spezialitäten der Region.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



Hiestand
1967 - 2017

50

PERFEKT
ZUM TEILEN.

NEU

SOMMER
TRIO



AKTION

12. - 18.06.2017

CHF 3.10

280 G STATT CHF 3.60
(100 G = CHF 1.11)

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

Hiestand

OFENFRISCHE - UNSER HANDWERK