

öise lade



Küche
aktuell

.....
Gut geerntet,
lecker verwertet

Mehr zum Thema

Toll im Saft



MMM... ÖPFELWEIHE
VOM MAMI!



IN AKTION
20% RABATT*



*Aktion gültig von 29.08.- 03.09.2017
Der Kuchenteig Glutenfree 230g ist in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Editorial

Obst und Gemüse – diese Ausgabe ist erfrischend voll davon. Pünktlich zur Erntezeit wird gezeigt, wie Obst als würziges oder süsses Gericht kalt verzehrt oder für die kalte Jahreszeit eingemacht werden kann. Und Smoothie-Fans erhalten Anleitungen, um das Trend-Getränk selber frisch zuzubereiten.

Frische ist für die teils sehr kleinen Volg-Läden eine tagtägliche Selbstverständlichkeit. Wie beispielsweise die Banane jedoch den Weg zum Ladenregal findet, ist alles andere als selbstverständlich.

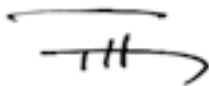
Sie ist grün und hart, wenn sie die einmonatige Reise von ihrem Ursprungsland zu uns antritt – damit sie nicht unterwegs reift und verdorbt. Die Kühlkette muss vom ersten bis zum letzten Transportmittel eine konstante Temperatur einhalten. Einmal in den Volg-Verteilzentralen angekommen, gewährleisten modernste Systeme und Techniken den weiteren Ablauf – bis eine Flotte von Volg-Lastwagen nachts losfährt, um frühmorgens die Dorfläden mit Frischprodukten zu beliefern.

So warten jeden Morgen frisches Obst und Gemüse im Volg auf Sie. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Ausprobieren der neuen Rezepte.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Männersache
Wie Mann gut
abschneidet

53



5 Küche aktuell

Jedes Obstgericht ein Naturgedicht

12 Wein- und Käseangebot des Monats

Wenn Qualität harmoniert

15 Einfach & bequem

Eins – zwei – Zvieri

17 Aktueller Tipp

Für den kleinen Wolfshunger

18 Vorteil Volg

Versorgung bis ins hinterste Tal

20 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Feines Öl für feine Speisen

23 In eigener Sache

Wenn Volg-Produkte fliegen

26 Weinreisen

Bei welchem Wein wollen Sie zu Gast sein?

28 Militärbiscuits/-schoggi

Pizza Quattro Soldati

31 Mehr zum Thema

Von null auf Smoothie

43 Wettbewerb

Mit Hero die Schweiz entdecken

45 Feins vom Dorf

«Einzigartiger Geschmack»

47 Hausmarke

Feine Klassiker zur Teestunde

49 Aktueller Tipp

Quöllfrisch aufgetischt & auskosten

50 Novissimo

Fruchtiger Kern im Schokomantel

53 Männersache

Wie Mann gut abschneidet

55 Freizeit Kochkurs

Pasta e basta

57 NATURENA Rezept

Tipps & Tricks zur Grillparty von Helen und Herbert Schmid

59 Freizeit NATURENA

Die Volg Erlebnishöfe im September

61 Volgi & Volgine

So ein Etui fällt aus der Rolle

63 Saison

Gross in Mode: Zucchetti-Streifen



Küche aktuell
Jedes Obst-
gericht ein
Naturgedicht

5



Vorteil Volg
Versorgung
bis ins
hinterste Tal

18



Von null auf Smoothies

Das Themenheft

31 mehr zum thema

ICH BIN FRUCHTVERLIEBT

AKTION

vom 02.08.
bis 06.08.2017





TIPP

Lecker, leicht und erfrischend: **Apfelschorle** und **Schorle naturtrüb** von **Ramseier** sind mit jedem Schluck ein echter Naturgenuss und gerade im Sommer perfekte Durstlöscher.

Jedes Obstgericht ein Naturgedicht

Mit der Erntezeit blühen Küchentüftler und Kochfreunde richtig auf. Zaubern Sie köstliche Obstgerichte und füllen Sie die Vorratskammer.



Birnen-Tatar:
Der rezente Geisskäse betont würzig die Birnensüsse.



Apfel-Carpaccio: ein unvergesslich frischer Sommergenuss

Die Erntezeit beginnt – Obst sei Dank! Der Kreativität, wie die reichen Naturgaben verwertet werden können, sind kaum Grenzen gesetzt. Schon unsere Vorfahren liebten Äpfel, Birnen und Kirschen direkt ab dem Baum, versuchten aber genauso, das Obst für die kargen Wintermonate haltbar zu machen. Über Jahrhunderte entstanden unzählige Konservierungsvarianten und köstliche Rezepte: süss-pikant, süss-sauer, salzig-süss, bitter-süss. Nur Bitter-Saures mag bis heute kaum jemand. Auf jede Geschmacksrichtung reagieren andere Rezeptoren auf der Zunge. Mit raffinierten Kombinationen entfaltet sich ein wahres Geschmacksbouquet.



Die Kombination von Süßem mit Pikantem oder Würzigem ist immer beliebter und Abwechslung freut die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge. Ein süß-saurer Salat, überraschendes Ketchup oder ein prickelndes Chutney sind sensationelle Begleiter für Grilliertes. Ein Schuss von schwerem Balsamico, Apfelessig, Zitronensaft, Portwein oder Honig schenkt dem Obstgericht raffinierte Noten. Nüsse oder Rohgemüse verleihen ihm attraktiven Biss. Die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge beginnen zu tanzen.



Körbe vom Arbeitsheim in Wangen ZH - www.arbeitsheim.ch

Aprikosen-Kaltschale: Fenchel mit seinem leichten Anisgeschmack wirkt rassig zu Obst.

Selleriesalat mit Feigen und Baumnüssen:
Fein gehobelter Sellerie mit raffiniertem Biss



TIPP

Suure Moscht von **Ramseier** ist der Urchige, Urtümliche im Sortiment. Nach traditionellen Rezepten hergestellt, begeistert er Sie mit purem Naturgeschmack.

Volg-Kochkurs im September:
Pasta e basta

Sie werden überrascht sein, was sich mit Pasta alles anrichten lässt. Ein abendfüllendes Programm. Unser gemeinsamer Pasta-Plausch geht auch lange vor dem Essen los.

Infos dazu finden Sie auf Seite 55.



Birnen-Gurken-Salat mit Dill
Gewieft: edel-süßer Gurkensalat mit Crevetten

Wurst-Käse-Salat mit Äpfeln
Sommerlich: Bergkäse und Äpfel
sind ein Traum im Wurstsalat.



Von kalt serviert bis raffiniert kombiniert



**Rüebli-Aprikosen
süss-sauer**
Überraschend:
sommerfrischer
Rüebli-salat mit
Sesam

Unsere Rezeptoren lieben Abwechslung. Essen darf rundum ein Genusslebnis sein, ein Fest aus verschiedenen Geschmäckern und Konsistenzen. Und das am liebsten während des ganzen Jahres: Nutzen Sie die saisonale Ernteschwemme und geniessen Sie die Geschmacksfülle auch im Winter. Das Konservieren von Obst und Gemüse ist schon seit Jahrhunderten trendy und wird es wohl auch bleiben. Die Haupterntezeit zeigt sich auch in den günstigeren Ladenpreisen, sodass sich das Einmachen auch ohne eigenem Garten lohnt.

ALLE ANDEREN SIND FLASCHEN!



www.capri-sun.com

Capri-Sun
THE TASTE OF FUN



Kein Überdross bei Überschuss

Trocknen, salzen, zuckern, einfrieren und einkochen, in Alkohol, Öl oder Essig einlegen – das alles gehört zum Konservierhandwerk. Salz und Zucker entziehen dem Eingemachten Wasser und verhindern so das Verderben. Äpfel und Nüsse lagern im Dunkeln und Kühlen, ohne sich gegenseitig zu berühren, auch unverarbeitet mehrere Monate. Beeren und Obst schmecken in Alkohol eingelegt zu vielen Desserts.

Gut getrocknet, bestens haltbar

Wer auf Alkohol und Zuckerzusätze verzichten möchte, findet im Trocknen eine natürliche Alternative. Vollständiges Austrocknen ist wichtig, damit das Obst nicht zu schimmeln beginnt. Der gute, bewährte Allrounder namens Backofen erledigt das Trocknen oder Einkochen einwandfrei, nicht zwingend braucht es Einkochtopf oder Trockenautomat.



Zwetschgen-Ketchup
Grillhit: das überraschende Ketchup zu Wurst und Fleisch



SCHRITT für SCHRITT Zwetschgen-Ketchup



① Das Kochgut in grobe Würfel schneiden



② Köcheln lassen und gelegentlich umrühren, um die Flüssigkeit zu reduzieren



③ Pürierte Masse durch ein feines Sieb streichen



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

Einmachen im Backofen

- Kochen Sie die Gläser 10 Minuten aus, um sie zu sterilisieren.
- Nach dem Befüllen säubern Sie die Ränder gut und verschliessen die Gläser mit neuen Deckeln.
- Füllen Sie ein Fettblech mit 2 cm Wasser, Gläser hineinstellen und in den Backofen schieben.
- Einkochzeit beginnt, wenn Luftbläschen im Eingemachten aufsteigen.



Birnen-Chutney
Rezent-süss: Traumpaar Ingwer-Knoblauch zu süssen Birnen

Ein
guter Tag
beginnt
mit einem



FREUDE
AUS DER
FRUCHT



Aktion

vom 21. bis am 26. August 2017

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Süss geschichtet, mehrfach verführt

Hübsche Bügeleinmachgläser oder Schraubdeckel im Karo-Look sind immer praktisch, fast überall erhältlich und schön als Geschenk. Ein Stoffhäubchen, charmant mit Schleife um den Glashals gebunden, ist die schmucke Version. Inhaltsangaben und Einmachdatum gehören auf alles Konservierte. Und mit etwas Fantasie wird auch jede Etikette zum Hingucker. Der Inhalt selbst darf aber genauso visuell beeindrucken: Bei einem Trifle verführt die gekonnte Schichtung der Zutaten zum Zugreifen.



TIPP

Ob an der Grillparty, auf der Alp oder im Café: Der **Süessmost** von **Ramseier** aus vollreifem, erntefrischem Obst ist der erfrischende Klassiker, der immer und überall passt.



Apfel-Trifle
Genuss in Schichten: mit Eierlikör, Amaretti und frischem Apfelmus

Was ist ein Trifle?

Englische Süssspeise aus mehreren Schichten mit Obst, Biscuits, Crème und Schlagsahne

neu

Monats-Hit



Schweinsnierstück-Steak des Monats August: mit Knoblauchmarinade

Auf keinen Fall darf er fehlen: der Knoblauch am Grillfleisch. Das Schweinsnierstück aus Schweizer Fleisch und Produktion als Monatshit im August überzeugt würzig mit feiner Knoblauchmarinade. Jetzt in Ihrem Volg-Kühlregal.





Wein- und Käseangebot des Monats

Prestigeträchtiger Wein aus der Westschweiz und Gorgonzola aus einer berühmten Käsestube in Italien. Zwei Produkte, die harmonieren und bei Geniessern einen ausgezeichneten Ruf haben.

Wenn Qualität harmoniert

In der Romandie entstehen bekannterweise hervorragende und exquisite Weine. In diese Riege darf sich auch der Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige einreihen. Er ist eine gelungene Kombination aus den Westschweizer Weinen Chaselas, Chardonnay und Riesling-Silvaner. Bei der Produktion wurde darauf geachtet, dass die jeweiligen Grundweine ideal aufeinander abgestimmt sind. Das Resultat ist ein eleganter, harmonischer, fruchtiger Wein, der den vielseitigen Charakter der Westschweiz widerspiegelt.

Passend zu Käse und Käsegerichten

Der ausgewogene Weisswein passt herrlich zu einer Vielzahl von Gerichten. Weinkenner empfehlen, den Tropfen zum feinen Waadtländer Eintopfgericht Papet vaudois oder zum traditionellen Westschweizer Käsegericht Ramequin zu kredenzen. Genau so gut schmeckt der Wein in Kombination mit einem milden, leicht süsslichen Gorgonzola, zum Beispiel jenem aus dem namhaften Hause Mario Costa in Italien.



Käse des Monats
Gorgonzola
200 g, statt Fr. 4.50
Fr. **3.60**

Wein des Monats
Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige, Schweiz,
75 cl, statt Fr. 13.50
Fr. **10.50**

Sommergenuss mit Käsehit aus Italien

Gorgonzola ist einer der beliebtesten Käsesorten Italiens und die Mario Costa Käserei einer der renommiertesten Käsespezialisten unseres südlichen Nachbarlandes. Ihr milder und cremiger Gorgonzola Dolcificato Costa

passt mit seiner dezent süssen Note wunderbar zu Salaten, Speck, Birnen und Aprikosen. Begleitet von einem Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige ein herrlich sommerlicher Genuss.

Diese Aktion gilt vom 31. Juli bis 26. August 2017, solange Vorrat.



75 cl, statt Fr. 13.50
Fr. 10.50

Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige, 2015, Schweiz

Charakter Dieser Weisswein mit Grünreflexen ist fruchtig, ausgewogen und frisch. Er besticht durch ein dezentes Bouquet und eine weiche, harmonische Struktur.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Apéritif, Pouletbrust, Papet vaudois und Ramequin

Punkte 16,5 ★



75 cl, statt Fr. 8.90
Fr. 6.95

Besitos Moscato D.O. Valencia, 2015, Spanien

Charakter Ein goldgelber Spanier, der mit fruchtigen und blumigen Nuancen erfrischt und am Gaumen süß und erfrischend schmeckt.

Trinken Jung trinken, bei 8–10 °C

Passt zu Apéritif, Meeresfrüchten, asiatischen Speisen, Käseplatten und Fruchtdesserts

Punkte 16,5



75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.30

-25%

Marqués de Riscal Rueda DO, 2016, Spanien

Charakter Ein frischer und ausgewogener Weisswein mit intensiven Aromen und Duftnoten von tropischen Früchten. Mit einem eleganten Abgang

Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Meeresfrüchten, Schinken, Teigwaren und kalten Fleischplatten



75 cl, statt Fr. 11.95
Fr. 8.95

-25%

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

Charakter Dieser harmonische Walliser überzeugt mit Aromen frischer Früchte und deutlicher Himbeernote. Im Abgang besticht er mit viel Schmelz.

Trinken Jung trinken, bei 8–10 °C

Passt zu Apéritif, Spargeln, weissem Fleisch und pikanten und exotischen Gerichten

Punkte 16.75



75 cl, statt Fr. 14.90
Fr. 11.90

Goldbeere G Cuvée Prestige, 2015, Schweiz

Charakter Eine schöne Kirscharomatik und pfeffrige Würze zeichnen diesen kräftig rubinroten Tropfen aus. Mit gutem, lang anhaltendem Abgang.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Filet im Teig, Grilladen, Bündner Spezialitäten, Wild und Lamm

Punkte 16.75 ★



75 cl, statt Fr. 9.30
Fr. 6.90

-25%

Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro, 2016, Italien

Charakter Dieser dicht rubinrote Italiener präsentiert sich mit einem lieblichen, beerigen und würzigen Auftakt. Am Gaumen ist er vollmundig und geschmeidig.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 18 °C

Passt zu rotem Fleisch, reifem Käse und Wild



75 cl, statt Fr. 20.50
Fr. 14.50

-29%

Marqués de Riscal Rioja DOCa Reserva, 2013, Spanien

Charakter Dieser kirschröte Wein aus Spanien besticht mit balsamischen Aromenoten und Nuancen von reifem Obst. Der Abgang erinnert an geröstete Eiche.

Trinken Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Hartkäse, Geflügel, rotem und gegrilltem Fleisch und Eintopf



75 cl, statt Fr. 8.70
Fr. 7.20

Animus Douro DOC, 2014, Portugal

Charakter Ein intensiv granatroter Tropfen, der durch eine delikate Aromatik von schwarzen Beeren, Lakritze, Eukalyptus, reifen Pflaumen, Birnen und Caramel überzeugt.

Trinken Bis 6 Jahre, bei 15–17 °C

Passt zu Pizza, Grilladen, Nudelgerichten, Gemüselasagne und Wildgerichten

Punkte 16,5 ★

Von Einheimischen als «sizilianischer Prinz» verehrt



Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro, 2015, Italien

Charakter Dieser dicht rubinrote Italiener präsentiert sich mit einem lieblichen, beerigen und würzigen Auftakt. Am Gaumen vollmundig und geschmeidig.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 18 °C

Passt zu rotem Fleisch, reifem Käse und Wild

-36%

150 cl, statt Fr. 18.60
Fr. 11.90

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 GOLDBEERE G CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE, 75 cl, statt Fr. 81.– nur Fr. 63.–
- | — Anzahl 6er-Karton BESITOS MOSCATO D.O. VALENCIA, 75 cl, statt Fr. 53.40 nur Fr. 41.70
- | — Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE RISCAL RUEDA DO, 75 cl, statt Fr. 75.– nur Fr. 55.80
- | — Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS FLEUR D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 71.70 nur Fr. 53.70
- | — Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE G CUVÉE PRESTIGE, 75 cl, statt Fr. 89.40.– nur Fr. 71.40
- | — Anzahl 6er-Karton NERO D'AVOLA TERRE SICILIANE IGT, 75 cl, statt Fr. 55.80 nur Fr. 41.40
- | — Anzahl 6er-Karton NERO D'AVOLA TERRE SICILIANE IGT, 150 cl, statt Fr. 111.60 nur Fr. 71.40
- | — Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE RISCAL RIOJA DOCA RESERVA, 75 cl, statt Fr. 123.– nur Fr. 87.–
- | — Anzahl 6er-Karton ANIMUS DOURO DOC, 75 cl, statt Fr. 52.20 nur Fr. 43.20

Name: _____ Vorname: _____

Telefon: _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 31. Juli bis 26. August 2017, solange Vorrat.



LEERDAMMER

Genuss geht vor.



**Bei VOLG in Aktion
vom 29.08. bis 03.09.2017!**

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Mehr Infos unter www.leerdammer.ch



Einfach & bequem

Süss, diese Tartelettes:
in Aussehen und Geschmack
und in der Zubereitung



Frucht-Tartelettes

Zutaten für 6 Stück:

6 **Dessert-Bödeli** zur Hälfte mit 200 g **Griechischem Jogurt** füllen. 200 g gemischte **Früchte** klein schneiden, gut mischen und über das Jogurt verteilen. 2 EL flüssigen **Honig** über die Früchte geben und sofort servieren.

Zubereitung: 10 Min.

Einfacher geht's nicht:
Dessert-Bödeli und **Jogurt**
fürs süsse Nichtstun
und Geniessen.
Gibt's in Ihrem **Volg**.



Einfach: Dessert-Bödeli vom Volg

Lust auf etwas Süsses? Mit den **Dessert-Bödeli** aus zartem Mürbeteig haben Sie eine ideale Grundlage für schnell und einfach zubereitete Desserts: Etwa indem man sie mit **Jogurt nach Griechischer Art** füllt, dessen rahmig-cremiger Geschmack den beigemischten Früchten Ihrer Wahl das gewisse Extra verleiht.

Bequem: Chäs-Plättli vom Volg

Appetit auf ein fein angerichtetes Käseplättchen? Mit dem **Chäs-Plättli**, das aus je einer snackgerechten Portion **Emmentaler, Tilsiter, St. Paulin** und **Gruyère** besteht, ersparen Sie sich das Anschneiden verschiedener Käsesorten. **Toastbrot, Nüsse** und etwas **Obst** dazu – und fertig ist Ihr Käse Brettli.

Wenig Zeit, viel Fantasie
– und fertig ist das
feine Käse-Zvieri.

Eins – zwei – Zvieri

Lust auf etwas Süsses oder Würziges zwischendurch – aber zu wenig Zeit? In Ihrem **Volg** gibt's **Produkte, die Ihnen ermöglichen, mit ein, zwei Handgriffen etwas Feines hinzuzubereiten.**

Wir kennen das alle: Plötzlich packt einen die Lust oder gar Heiss-hunger auf eine feine Kleinigkeit zwischendurch, aber fürs Zubereiten hat man gerade wenig Zeit. Kein Problem. Mit wenig Aufwand lassen sich beispielsweise ein feines Zvieri oder gluschtige Apéro-Häppchen zubereiten.

Nuss-Käse-Obst-Häppli

Zutaten für 16 Häppli:

4 Scheiben **Toastbrot** zweimal diagonal halbieren, so dass aus jeder Scheibe 4 Dreiecke entstehen. Die Käsestücke von 2 Pack **Chäs-Plättli** etwas kleiner schneiden, 1 **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und diese auch noch halbieren. 8 **Baumnusskerne** ebenfalls halbieren. Die Toastecken mit **Käse, Gurken** und **Nüssen** belegen. Je 1 **Traube** darauf legen und alles mit einem Zahnstocher befestigen. Die fertigen **Snackspiessli** auf einer Platte oder einem Teller anrichten und geniessen.

Zubereitung: 15 Min.



Bequemer geht's nicht:
vier Käsesorten in
snackgerechten Portionen.
In Ihrem **Volg** erhältlich.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Just Smile!



Schmecken gut und sind gesund: die Schafmilch und die cremig feinen Schafjogurts von Biedermann

Für den kleinen Wolfshunger

Feinschmecker und Ernährungsexperten sind sich einig: Produkte aus Schafmilch stehen für gesunden Genuss – erst recht in Bio-Qualität. Beliebt bei grossen und kleinen Wölfen.

Biedermann setzt mit den Schafmilch-Produkten aus Bio-Qualität auf geschmacks-, gesundheits- und umweltbewusstes Geniessen. Die Schafmilch und die drei erfrischenden Joghurt-Sorten Nature, Himbeere und Mango sind reich an Vitaminen, Mineralien und weiteren Spurenelementen. Schafmilch-Produkte sind leicht bekömmlich und eignen sich hervorragend für ein belebendes Frühstücksmüsli oder als Zwischenmahlzeit gegen den kleinen Hunger. Die Produkte von Biedermann bestehen aus besten Bio-Rohstoffen und sind mit dem Bio-Knospe-Label versehen, was

ein gesundes Tierwohl und höchste Produktionskriterien garantiert.

Erst feiner Geschmack, dann gute Verdauung

Schafmilch strotzt vor gesundheitlichem Wert, der erwiesenermassen sogar höher ist als der von Kuhmilch. Für Menschen mit Kuhmilchallergie ist Schafmilch eine willkommene Alternative. Zwar hat Schafmilch einen hohen Fettanteil, doch dessen günstige Zusammensetzung bewirkt, dass das Fett vom Körper schnell abgebaut werden kann und die Verdauung angeregt wird. Kenner schwören auch auf ihre rahmigere Konsistenz und der leichte, milde Mandelgeschmack, der auch bei den Schafmilch-Produkten von Biedermann hervorsteht.



Molkerei Biedermann AG
... das Beste aus Milch

Vorteil Volg

Versorgung
bis ins
hinterste Tal.

Keine Kurve
zu eng -
kein Hang zu steil

Volg engagiert sich – auch für entlegene Dörfer wie Mathon, auf 1520 m ü. M. gelegen, mit gerade mal 51 Einwohnern. Weder enge Kurven noch steile Strassen hindern erfahrene Chauffeure daran, vor jedem Volg-Laden zuverlässig und pünktlich mit frischen Produkten vorzufahren.



Volg. Im Dorf daheim.
In Mathon GR zuhause.



Der erfahrene Lastwagen-Chauffeur Robert Zwysig ist seit 26 Jahren auf den Strassen unterwegs. Abwechslungsreiche, schwer beladene Transporte zu entlegenen Volg-Läden sind sein täglich Brot und machen für ihn den Reiz aus an seiner wichtigen Tätigkeit. Die Haarnadelkurve vor dem Volg in Mathon meistert er mit einer geschickten Wende, bevor er seinen Lastwagen geübt rückwärts mit der etwas verwinkelten Laderampe des Dorfladens verbindet. Dort wartet schon die Ladenleiterin mit einem frischen Gipfeli und Kaffee.

«Volg sorgt sich gut um seine Chauffeure.»

**Robert Zwysig,
Volg-Lastwagen-Chauffeur**

Der Arbeitstag von Robert Zwysig beginnt frühmorgens um 4 Uhr in der Volg-Verteilzentrale Landquart. Das gefällt ihm, denn so kann er früh Feierabend machen und seiner zweiten Passion nachgehen. Der Lastwagen-Pilot sitzt auch gerne in der Luft am Steuer: Als Deltasegler gleitet er in fast jeder freien Minute über das schöne Prättigau.



Bergstrassen sind zuweilen eng und kurvig. Kein Problem für erfahrene Chauffeure wie Robert Zwysig.

Vom Lastwagen zur Lastwagenflotte

Vor 114 Jahren war der erste Volg-Lastwagen in der Schweiz unterwegs. Er war zugleich der erste Firmen-Lastwagen überhaupt in Winterthur und seinerzeit eine kleine Sensation. Da Volg schon damals geprägt war von Innovationsgeist und wirtschaftlichem Den-

ken, wuchs der Lastwagenbestand schnell. Heute versorgt eine moderne und optimierte Lastwagenflotte Volg-Kundinnen und -Kunden mit einer ausgeklügelten Logistik auch in den kleinsten, abgelegensten Dörfern mit Produkten des täglichen Bedarfs.



Seit 1903 sind Lastwagen für Volg unterwegs.

«Spannende und abwechslungsreiche Routen mit wenig Autobahn, darum gefällt's mir.»

**Robert Zwysig,
Volg-Lastwagen-Chauffeur seit 26 Jahren**



Typisch Schweiz – Typisch Volg



Lorenzo Centonze,
CEO der Oleificio Sabo

Vier Fragen

an Lorenzo Centonze

Herr Centonze, was ist die Oleificio Sabo?

«Wir sind ein seit 1845 operierendes, traditionsreiches Unternehmen im Bereich Herstellung und Veredelung von Speiseölen. Die Oleificio Sabo wurde während fünf Generationen von der Tessiner Familie Bordoni geführt und steht seit April 2017 unter einem neuen Management. Wir beliefern die wichtigsten Schweizer Vertriebsketten des Detailhandels, unter dem Namen Sabo und anderen Handelsmarken.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Wir sind ein Schweizer Unternehmen mit 85 Mitarbeitern aus allen Landesteilen mit Produktionswerk in Horn TG. Das gibt uns auch sprachliche Vorteile und hilft uns, Trends zu setzen und zu erkennen. Als Unternehmen mit Verankerung im Tessin vertreten wir mit unseren Produkten in der Schweiz auch die mediterrane Küche und können uns so auf dem Markt von unseren Mitbewerbern differenzieren.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Mit Volg verbindet uns die Schweizer Landwirtschaft. Bei der Agrargenossenschaft fenaco, der auch Volg angehört, beziehen wir alle inländischen Saaten für unsere Produktion. Mit Volg pflegen wir eine langjährige, konstruktive Geschäftspartnerschaft.»

Was ist das Besondere am Volg Schweizer Rapsöl?

«Das Volg Schweizer Rapsöl wird durch ein rein mechanisches Verfahren gepresst und anschliessend raffiniert. Es ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Hergestellt wird es ausschliesslich aus inländischem Raps und dies bezeugt das Suisse-Garantie-Label. Das unterstützt die heimische Landwirtschaft, was der Oleificio Sabo ein grosses Anliegen ist.»

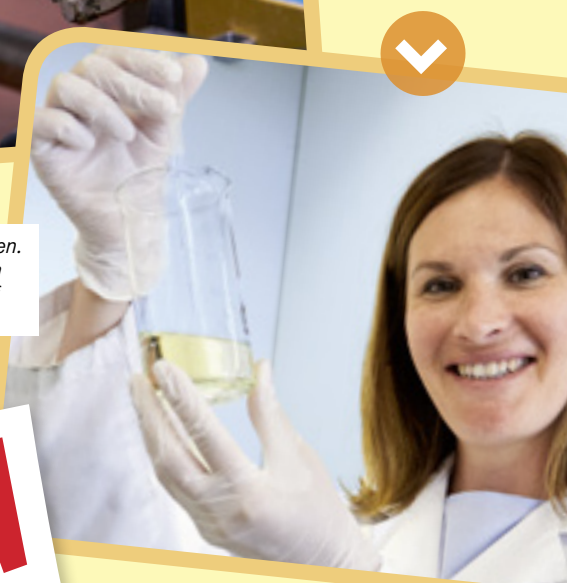
*Aus Schweizer Rohstoffen:
Das Volg Schweizer Rapsöl ist
in Ihrem Dorfladen erhältlich.*



Getrocknet und bereit für die Presse. Sabine Scholz bei der Saat, die in einem der grössten Flachlager der Schweiz aufbewahrt wird.



Maurizio Taricco prüft mit geübtem Blick die Farbe und Beschaffenheit des Öls, das aus der Presse kommt.



Die Qualität muss stimmen. Im Labor analysiert Elena Souslennikova das Öl auf seine Inhaltsstoffe.



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.

Das Volg Schweizer Rapsöl eignet sich wunderbar für Salatsaucen und Dips aller Art.



In Horn produziert die Oleificio Sabo das Volg Schweizer Rapsöl aus bestem Schweizer Raps. Der Tessiner Speiseöl-Spezialist weiss, was in den Küchen gefragt ist – seit 170 Jahren.

Feines Öl für feine Speisen



Sabo produziert auch Schweizer Sonnenblumenöl, das ebenfalls bei Volg erhältlich ist. Nidia Troncão steuert die Abfüllung und die Etikettierung.



Echte Tempo-Sauberkeit.



Tempo Toilettenpapier,
9 Rollen à 120 Blatt, 4-lagig, weiss



Tempo Toilettenpapier,
9 Rollen à 150 Blatt, 3-lagig, weiss



Tempo feuchte Toilettentücher,
sanft & pflegend, 42 Tücher

Neuer
Verschluss

Trockenes Toilettenpapier von Tempo ist die perfekte Kombination aus starkem, aber doch weichem Papier. Zusammen mit Tempo feuchte Toilettentücher verwendet, verleiht es Ihnen das sichere Gefühl von Sauberkeit durch eine gründliche und doch schonende Reinigung.

Die Grundversorgung in entlegenen Weilern zu gewährleisten, erfordert von Volg logistisches Geschick, Erfahrung und ein starkes Partnerkonzept.

Wenn Volg-Produkte abheben, ...

Die Versorgung mit Lebensmitteln und Waren für die Bevölkerung in Bristen war nach einem Erdbeben im März dieses Jahres zeitweise abenteuerlich.



Waschpulver und Mineralwasser per Helikopter? Salat, Äpfel und Gurken per Seilbahn? Nicht immer führt der Volg-Lastwagen ans Ziel. Für Volg sind aussergewöhnliche Lieferwege bis in entlegenste Weiler keine Seltenheit. Der Verkaufsspezialist im ländlichen Raum beliefert neben den Volg-Dorfläden dank einem innovativen Partnerkonzept auch Primäläden mit Frischeprodukten und allem für den täglichen Bedarf.

Das Verladen erforderte Teamwork und Muskelkraft.



Von Amsteg aus führen die Volg-Produkte per Standseilbahn ins kleine Bergdorf im Kanton Uri.



Drei erfolgreiche Konzepte

Bis ins entlegenste Dorf funktionieren die Konzepte der Volg-Gruppe. Bewohner, Bergsportler und Wanderer freuen sich über die gute und frische Versorgung.

Volg: Der beliebte Dorfladen mit Hausmarken, «Familienpreis»-Produkten und Spezialitäten lokaler Produzenten – das traditionelle Volg-Konzept.

TopShop: Tankstellenshops in Kombination mit AGROLA-Tankstellen. Aktuell gibt es 92 Standorte (Franchise-Konzept).

Prima: Partnerkonzept für selbstständige Ladenbetreiber mit kleineren Verkaufsflächen. Sortiment, Verkaufspreise und Ladenmargen sind mit dem Volg-Konzept identisch.



ICE TEA

Die absolute Erfrischung!



Lipton Ice Tea Peach
6 × 0.5l & 6 × 1.5l



Lipton Ice Tea Green*
6 × 0.5l & 6 × 1.5l



Lipton Ice Tea Lemon
6 × 0.5l & 6 × 1.5l

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



REAL
LOVE
FOR
TEA



NATÜRLICH, EINFACH TEE

PURE LEAF – der neue Premium Iced Tea aus hochwertigen, nachhaltigen Teeblättern mit Rainforest Alliance Zertifizierung. Ohne künstliche Zusatzstoffe und nur 3g Zucker pro 100ml. Erhältlich als 0.5 Liter Lemon und Mint.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Der Prima-Laden in Bristen versorgt Bewohner, Bergsportler und Wanderer mit frischen Produkten.



Die Ladenleiterin Heidi von Büren ist gebürtige Nidwaldnerin und arbeitet seit 5 Jahren im Dorfladen.



...ist das Bergdorf frisch versorgt!



Die ersten vier Tage nach dem Erdbeben wurde der Prima-Laden sogar per Helikopter beliefert.

Volg lässt seine Dorfläden nicht im Stich. Nach einem Erdbeben im März dieses Jahres war die einzige Zufahrtsstrasse nach Bristen für lange Zeit gesperrt. Der Prima-Dorfladen im Maderanertal wurde dennoch «frisch und fründlich» von Volg mit allem für den täglichen Bergalltag versorgt. Kurzerhand wurde die Standseilbahn wieder in Be-

trieb genommen, damit die Bevölkerung, aber auch die Volg-Produkte ihren Weg ins Dorf fanden. Manchmal mag der Lieferweg etwas luftiger und ungewöhnlicher sein, doch Volg punktet zuverlässig mit Frische auch im abgelegensten Dorf. Das Prima-Partnerkonzept, basierend auf dem bewährten Volg-Konzept, macht es möglich.

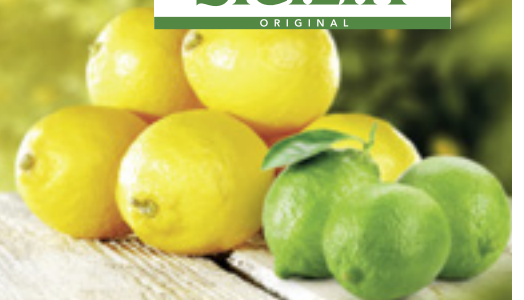
Sommer, Sonne,
Sizilien – SICILIA.
Das Original

IDEAL FÜR DIE **FEINE KÜCHE**,
FRUCHTIGE SMOOTHIES
UND **KÜHLE DRINKS!**

Limettensaft in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich!



SICILIA®
ORIGINAL



SÜDAFRIKA



24. März – 1. April 2018

Südafrika ist eines der schönsten Länder der Welt. Im «Paradies auf Erden» besuchen wir fantastische Weingüter und lassen uns kulinarisch und kulturell verwöhnen. Die atemberaubende Sicht vom Tafelberg aus, der südwestlichste Punkt des Kontinents am Kap der Guten Hoffnung, der Botanische Garten auf der Kap-Halbinsel und eine Straussenfarm stehen auf unserer Agenda. Und als krönender Abschluss ein dreitägiger Aufenthalt mit Vollpension und Pirschfahrten im Krüger Nationalpark. Während 6 Tagen mit lokaler, deutschsprachiger Reiseleitung.

9 Tage Fr. 4900.-
pro Person im Doppelzimmer
(Einzelzimmer-Zuschlag: Fr. 550.-)

SPANIEN

22.–26. Mai 2018

Valencia – Yecla – Utiel-Requena – Jumilla – Almansa

Spaniens traditionelle Anbaugelände liegen im hügeligen, teils sogar gebirgigen Hinterland der Städte Valencia und Alicante. Diese Region ist, dank verschiedener klimatischen Bedingungen, nicht nur für Weiss- und Rotwein, sondern auch für Süsswein aus der Moscatel-Traube bekannt. In der Gegend gedeihen auch Reis, Südfrüchte und exotisches Gemüse – was uns auch kulinarische Verwönmomente verspricht. Wir logieren in Valencia und Elda, wo Tradition und Moderne miteinander verschmelzen und jeden Besucher damit in ihren Bann ziehen.

5 Tage Fr. 1850.-
pro Person im Doppelzimmer
(Einzelzimmer-Zuschlag: Fr. 250.-)



Bei welchem Wein
wollen Sie zu Gast sein?

Melden Sie sich zu einer der fünf VOLG-Weinreisen 2018 an. Und entdecken Sie überraschend feine Weine vor Ort. Mit Weinexperte Kurt Feser als Reisebegleiter.

BULGARIEN

21.–30. Juni 2018*

Rebbau und Weinkelterung gehören seit jeher zu Bulgariens Alltag – bereits zur Jungsteinzeit, später bei Thrakern, Römern, Griechen, Slawen und Bulgaren. Mit den erheblichen Fortschritten, die in den letzten Jahren erzielt wurden, gelang einer neuen Generation von Weinmachern der Durchbruch zur Spitze. Auf unserer Entdeckungstour besichtigen wir interessante Kellereien, schöne Städte, geschichtsträchtige Klöster und lassen uns durch einheimische Spezialitäten kulinarisch verwöhnen. Das alles mit lokaler, deutschsprachiger Reiseleitung.



10 Tage Fr. 2550.-
pro Person im Doppelzimmer
(Einzelzimmer-Zuschlag: Fr. 200.-)

MOLDAWIEN

2.–9. September 2018*

Weinbau hat in Moldawien eine über 5000-jährige Geschichte. Und das Land hat auch sonst so einiges zu bieten – etwa malerische Landschaften, deren weite Felder sich mit wilden Flusstälern abwechseln. Wir besuchen alte Felsenklöster und Kellereien, die grossartige Weine hervorbringen: Die unterirdische Weinstadt Cricova und die mittelalterliche Festung Tighina werden Sie begeistern. Ebenso die Herzlichkeit der Bewohner, das postkommunistische Flair und die verschiedenen kulturellen Einflüsse. Das alles mit lokaler, deutschsprachiger Reiseleitung.

8 Tage Fr. 2730.–

pro Person im Doppelzimmer
(Einzelzimmer-Zuschlag: Fr. 280.–)



ITALIEN

16.–22. September 2018*

Apulien

Die Weinregion Apulien im Süden Italiens erstreckt sich der Adria entlang vom Nordrand des Sporns bis hin zum Absatz des italienischen Stiefels. Die Region ist landwirtschaftlich von Wein und Oliven geprägt. Unser Hotel beziehen wir im Zentrum der Barockstadt Lecce, besuchen verschiedene Weinkellereien, sind auf der renommierten Olivenfarm von Elena Georgopoulos zu Gast, besichtigen die weltbekannten Trulli in Alberobello, die von der einzigartigen Kultur Apuliens zeugen, und steigen in die 1938 entdeckte Grotte von Castellana hinab, die zu den schönsten Italiens zählt.

7 Tage Fr. 2350.–

pro Person im Doppelzimmer
(Einzelzimmer-Zuschlag: Fr. 300.–)

Für jeden Geschmack etwas – das bieten VOLG-Weinreisen auch 2018. Etwa eine Tour durchs «Paradies auf Erden», wie Südafrika auch genannt wird, mit Aufenthalt im Krüger Nationalpark als Krönung. Oder ein Trip zum hügeligen Hinterland von Valencia und Alicante. Aber auch das Kennenlernen einer neuen Generation von Spitzen-Weinmachern in Bulgarien. Wer 5000 Jahre Weinbau-Geschichte durchreisen will, kommt mit nach Moldawien. Und wen es in Italiens tiefen Süden lockt, begleitet uns nach Apulien. Wohin geht Ihre Weinreise? Schenken Sie Ihrer ersten spontanen Eingebung Gehör und melden Sie sich unverzüglich an.

Weinreisen mit Kurt Feser von den VOLG Weinkellereien sind jeweils Erfahrung, Erlebnis und Erkenntnis pur – garantiert ein Erfolg.



WEINREISEN 2018

Haben Sie schon Ihre Wahl getroffen?

Anmeldung

- Ja, ich/wir möchte(n) mehr Informationen
- Ja, ich/wir reserviere(n) folgende(n) Platz/Plätze
- Weinreise Südafrika, 24. März – 1. April 2018
- Weinreise Spanien, 22.–26. Mai 2018
- Weinreise Bulgarien, 21.–30. Juni 2018*
- Weinreise Moldawien, 2.–9. September 2018*
- Weinreise Italien, 16.–22. September 2018*

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Anzahl Personen: _____

Datum, Unterschrift: _____

Coupon einsenden an: VOLG Weinkellereien, Weinreisen, In der Euelwies 32, Postfach, 8401 Winterthur
Auskunft/Info: Kurt Feser, VOLG Weinkellereien, Telefon 058 433 71 11, Fax 058 433 71 09 oder Mail an kurt.feser@volgweine.ch – www.volgweine.ch
Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt. Programmänderungen vorbehalten.

*Bitte beachten Sie, dass die Daten für Bulgarien, Moldawien und Apulien aufgrund möglicher Flugplanänderungen unter Vorbehalt stehen.



In eigener Sache *Militärbiscuits/-schoggi*

Das «Guetzli der Nation» – so kann man das bezeichnen, was der Trubschacher Feingebäckspezialist Kambly 1959 erfand: das Militärbiscuit. Das im Auftrag der Schweizer Armee zu entwickelnde Gebäck sollte den allgemein nicht sehr beliebten Militärzwieback – etwas abschätzig auch «Bundesziegel» genannt – ersetzen, als lange haltbarer Brotersatz dienen und sehr nahrhaft sein, um den Schweizer Soldaten die für den Wehrdienst notwendige Kraft zu gewährleisten.

Ein Abbild unseres Nationenprinzips: neutral

Was dabei herauskam, kennen wir alle: Ein ungewöhnliches Guetzli, das gleichermaßen süß und salzig schmeckt – und damit auf verblüffende Weise gleichzeitig auch das Neutralitätsprinzip unseres Landes widerspiegelt.

Gastronomisch getarnte Militärbiscuits – ein Konfliktherd?

Die Geschmacksneutralität des Militärbiscuits hat dem Traditionsgebäck, das eigentlich nur als Pausen-Snack der Armee gedacht war, auch ausserhalb der Kasernen zu zahlreichen Fans verholfen. Und damit auch zu ungeahnt vielen, teilweise ausgesprochen überraschenden Gerichten, die damit zubereitet werden. Militärbiscuits machen selbst vor weiehvoll abgesteckten kulinarischen



Pizza Quattro Soldati

Pünktlich zum 1. August sind Militärbiscuits und Armee-Schoggiriegel exklusiv in Volg-Läden erhältlich. Nicht nur für Soldaten. Es hat solange Vorrat.



Mini-Pizzas aus Militärbiscuits

Zutaten für 24 Stück:

2 Pack **Militärbiscuits** auf ein mit Backpapier belegtes Blech auslegen. Den Ofen auf 220 °C Grillstufe stellen. Auf jedes Biscuit etwas **Tomatensauce Napoli/Basilikum** geben. 120 g geschnittene **Champignons** aus der Dose und 100 g in Streifen geschnittenen Schinken daraufgeben. 1 Pack **Mozzarella** raffeln und darüber verteilen. Mit 2 EL geriebenem **Sbrinz** bestreuen und mit etwas **Pfeffer** aus der Mühle würzen. Für 3–5 Min. in den Ofen schieben, kurz überbacken und als Snack servieren. **Zubereitung: 10 Min.**

Grenzen nicht Halt – und lassen sich gar als geschmacklich vorzügliche Pizza-Häppchen tarnen. Wenn das mal bloss nicht zu einem gastronomischen Konflikt mit unseren südlichen Nachbarn führt.

Volg rüstet zum Nationalfeiertag auf – gleich doppelt

Die Kambly-Rezeptur des Militärbiscuit-Teigs ist heute noch top secret. Alles andere als ein Geheimnis ist hingegen die Beliebtheit der speziellen Guetzli auch bei Zivilisten. Pünktlich zu unserem Nationalfeiertag bieten Volg-Läden deshalb originale Militärbiscuits zum Kauf an, die über ein Jahr haltbar sind. Wer also jetzt vom zeitlich befristeten Volg-Angebot profitiert, kann sich bis mindestens 1. August des kommenden Jahrs an den Biscuits erfreuen. Und nicht nur das. Für den Heiss hunger oder den kleinen Gluscht zwischendurch sind auch die mindestens so beliebten Armee-Schoggiriegel im Angebot. Seien Sie also marschbereit – mit Kurs auf den nächsten Volg: Militärbiscuits und Armee-Schoggiriegel hat es nur solange Vorrat.

Heute noch so beliebt wie 1959: Militärbiscuits nach der Geheimrezeptur von Oscar J. Kambly

Unter Soldaten mindestens so beliebt: der Armee-Schoggiriegel – auch «Off-Schoggi» genannt

**23%
RABATT**

In Aktion vom 9.8. bis 13.8.2017



Freu dich drauf.

Mmmmmixen!



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Mix it Jogurt
Waldbeeren



Mix it Jogurt
Amarena*



Mix it Jogurt
Birchermüesli



Mix it Jogurt
Nüsse*



Mix it Müesli
Erdbeeren*



Mix it Müesli
Pfirsich*

mehr zum thema

Von null auf Smoothies

Gemüse und Früchte sind gesund – unumstritten und bekannt. Wer hat Lust und Zeit, davon tatsächlich die fünf empfohlenen Portionen pro Tag zu essen? Die Vorteile der Smoothies liegen auf der Hand oder stecken im Blattgrün: 1 Liter grüner Smoothie liefert im Handumdrehen vier der fünf Portionen und ist schnell zubereitet. Von null auf sofort steht mit ihm die gesunde Ernährung auf dem Tisch. Diese praktischen Vorteile klingen nach viel mehr als nach nur einem Trend.

Power im Glas, Kraft und Vitamine tanken, neue Vitalität spüren: Sind die gesunden Mixdrinks Smoothies nur trendy oder die neue Ernährung?

Gesund & Smooth

Für Smoothie-Kenner sind Mixturen mit hohem Fruchtanteil eher Shakes, während jene mit bis zu 90% Blattgrün das Wahre sind. Da sich unser Körper solch nährstoffreiche Nahrung kaum noch gewohnt ist, sollten die Smoothies in den ersten Wochen eine Ergänzung sein und erst später vielleicht eine Mahlzeit ersetzen. Smoothies liefern mit dem Fruchtzucker neue Energie, sind also tatsächlich ein natürlicher «Energy-Drink». Sie versorgen den Körper mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, was Stoffwechsel und Verdauung ankurbelt, gesünder und fitter hält.

Einsteiger-Mix: Fruchtig und frisch ist die «Power-sonne» eine süsse Energiebombe.



Power-sonne

Zutaten für 2 Gläser:

1 **Banane** schälen, 200 g **Erdbeeren** rüsten, 1 **Apfel** vierteln und entkernen.

1 **Orange** schälen. Früchte grob würfeln, zusammen mit 1,5 dl **Kokosmilch** in einen Mixbecher geben und schaumig aufmixen.

Zubereitung: 10 Min.

Tipp: Anstelle von Erdbeeren Himbeeren verwenden.

Einsteiger-Mix: Werden Eiswürfel und Pfefferminzblätter zuvor gut zerkleinert, ist die «Coole Orange» auch gut ohne Profi-Ausrüstung machbar.



**Smoothie-Expertin
Melanie Sutter:**

begeisterte Sportlerin,
Yoga-Instruktorin,
Fastenbegleiterin und
Smoothie-Expertin.
Lebensmittelunver-

träglichkeiten auch bei ihrem Mann – Ex-Profi-
fussballer Alain Sutter – führten sie vor vielen
Jahren zu diesen Themen. Seit 3 Jahren bietet
sie Smoothie-Kurse an (www.smuusy.ch).

Sommer, Frische und Energieschub –
Eiswürfel pepen den Smoothie auf
und Crushed Ice verleiht ihm eine prickelnde Note. Produkte aus dem Tiefkühler brauchen nicht erst aufgetaut werden, sondern dürfen gleich so in den Mixer. Äpfel, Birnen, Aprikosen und ähnliche Früchte nicht schälen, jedoch gut waschen. Steine, Kerne und Kerngehäuse sauber entfernen, denn die würden im Drink wirklich stören.



**Coole
Orange**

Zutaten für 2 Gläser:
150 g **Netzmelone**,
6 entsteinte **Aprikosen**,
5 **Pfefferminzblätter** und
1 **Ramati-Tomate** in grobe
Stücke schneiden und in den
Mixer geben. ½ dl **Apfelsaft**
und 4 **Eiswürfel** dazugeben
und alles gut mixen. In
Gläser füllen und geniessen.
Zubereitung: 5 Min.

Beeren & Eis

5 Grundtipps für leckere Smoothies

1. Einfach beginnen: Beginnen Sie am besten mit einfachen Smoothie-Rezepten. Helles Grünzeug ist oft milder im Geschmack.

2. Wasser zuerst: Geben Sie erst das Wasser oder die Flüssigkeit in den Mixer, dann arbeitet der sich leichter durch die Masse und es bleiben weniger Stücke.

3. Reife Früchte: Verwenden Sie möglichst reife Früchte, das gibt Süsse. Ba-

nanen sind erst tolle Zutaten, wenn sie nicht mehr schön anzusehen sind.

4. Gut mixen: Die Mixdauer ist eine Gratwanderung. Zu langes Mixen erwärmt und kostet Vitalstoffe. Grünzeug oder Nüsse müssen dennoch wirklich klein gehackt sein.

5. 50/50-Regel: Ein ausgewogener Geschmacksmix ergibt die Grundregel: 50% Früchte, 50% Grünzeug, für Fortgeschrittene darf es mehr Blattgrün sein.



Von Wasser bis Reismilch

Nur mit Wasser mixen? Nicht doch.

Versuchen Sie es mal mit:

- Hafer-, Mandel-, Soja- oder Reismilch
- Kokoswasser oder -milch
- Ananassaft
- div. Fruchtsäften
- Teesorten, warm und kalt

Beerenstark

Zutaten für 2 Gläser:

3 EL **Sultaninen** kurz in

1 dl **Milch** einweichen.

3 **Zwetschgen** halbieren,

entsteinen und mit 100 g

Brombeeren und 80 g

Heidelbeeren in den Mix-

becher geben (inklusive

der Milch). Alles

gut aufmixen, in Gläser

füllen und servieren.

Zubereitung: 5 Min. +

15 Min. einweichen

Abwechslung ist enorm wichtig



«1 Liter grünen Smoothie mit 90% Blattgrün trinke ich pro Tag als Ergänzung zu den Hauptmahlzeiten. Smoothies sind der gesündeste Fast Food. Abwechslung ist elementar wichtig – Spinat gehört nicht jeden Tag in den Mixer, stattdessen auch Kohl, Mangold, Radieschenblätter, Peterli und Wildkräuter. Bei mir kommt nur Saisonales aus der Schweiz rein. Unerfahrene Smoothie-Trinker halten sich besser an einfache Rezepte. Bitte merken: Es geht um das Blattgrün!»

Einsteiger-Mix: Bärenstarker Genuss mit tollen Beerenaromen und die Sultaninen süssen natürlich.



Need to relax?



33%

7.80 STATT 11.70
Lemon & Peach
6x1,5 L

Nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich. Aktionsdauer: 14.08. - 19.08.2017

©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.

Ein echter Smoothie ist in 1 Minute fertig

«Mein Mixer schafft 35000 Umdrehungen pro Minute, somit ist der Mix innert 1 Minute fertig. Echte Smoothies benötigen mindestens 25000 Umdrehungen, damit sich die Masse nicht erwärmt, faserfrei und angenehm von der Konsistenz wird. Maximal 24 Stunden bewahre ich Smoothies in Glasflaschen im Kühlschrank auf – keine Plastikflaschen.»



Einsteiger-Mix: Mit einem schwachen Mixer können Rückstände von Traubenhäuten auftauchen – sonst ein wahrer, erfrischender Tropengenus!

Mixer & Konsistenz

Stab- oder Standmixer? Die Unterschiede liegen im Portemonnaie, in der Qualität und auf der Zunge.

Der eher schwach motorisierte Stabmixer reicht für einen Powerdrink ohne komplizierte Zutaten. Längeres Mixen mit ihm erwärmt die Masse, wodurch Vitamine und Nährstoffe verloren gehen. Deswegen ist Schnippeln und Hacken der Zutaten vorab wichtig. Für gelegentliches Mixen und einfache Drinks reicht der Stabmixer.

Standmixer sind kräftig, etwas teurer und erbringen je nach Gerät Hochleistung von über 30000 Umdrehungen pro Minute. Damit schafft ein solcher Mixer innert nur 1 Minute mehr, gründlicher und kräftiger, ohne Schnippeln vorab und ohne die Masse zu erwärmen. «Smooth» bedeutet auf Deutsch «glatt» und ein leistungsstarker Standmixer liefert echte, sämige Smoothies.

Tropen-gruss

Zutaten für 2 Gläser:
 1 **Banane** schälen, 2 **Aprikosen** halbieren und Steine entfernen.
 100 g weisse **Trauben** von den Stielen zupfen. ½ **Mango** schälen und grob würfeln. Alles in einen Mixbecher geben und gut aufmixen. Saft 1 **Zitrone** auspressen und begeben.
 Nach Belieben **Mineralwasser** begeben und nochmals kurz mixen. In Gläser füllen und servieren.
Zubereitung: 10 Min.



Je grüner, desto besser ist oft im Zusammenhang mit grünen Smoothies zu lesen. Intensiv grüne Drinks sind Geschmacksache. In Dunkelgrünem wie Spinat, Rucola und Wildkräutern steckt viel Chlorophyll, welches uns Power und Vitalität liefert. Chlorophyll ist das grüne Farbpigment der Pflanzen und ermöglicht ihre Photosynthese – Gesundheit pur. Profis verwenden in ihren Smoothies bis zu 90% Blattgrün, was für Smoothie-Neulinge ungeniessbar wäre.

Möhrenkraut, Wildkräuter & Co.

Gehören die Schalen und das Gemüsekraut ebenfalls in den Smoothie? In ihnen stecken oft die meisten Vitamine und Nährstoffe, dennoch ist Vorsicht geboten. Ist die Herkunft der Zutaten unbekannt oder zweifelhaft, gehören weder Kraut noch Schale in den Mixer. Verhindern Sie mit dem bewussten Einkaufen von Bio-Produkten Pestizidrückstände in Ihrem Powerdrink. Vermeiden Sie Experimente und verzichten Sie im Zweifelsfall lieber auf eine Zutat. Nur ein leistungsstarker Mixer verarbeitet Kraut und Schalen zu einer angenehm trinkbaren Konsistenz.



*Frische, saisonale
Zutaten sind die
besten*

«Eine Überdosis an Vitaminen ist nicht möglich, an Spinat (nicht täglich!) und Fruchtzucker hingegen schon. Ich verwende möglichst frische Zutaten. Gefrorener Spinat verliert Nährstoffe und verändert sich im Geschmack. Meine Smoothies süsse ich höchstens mit Datteln. Ich mag Zimt und Ingwer sehr. Unsere Wildkräuter sind der Superfood.»



Popeye

Zutaten für 2 Gläser:

½ Zucchini grob würfeln und 1 Kohlrabi in Streifen schneiden. Zusammen mit 100 g frischem Spinat und den Zucchiniwürfeln in einen Mixbecher geben. 1 Avocado halbieren, den Stein entfernen, mit einem Löffel aus der Schale lösen und ebenfalls in den Mixer geben. 1 dl Apfelsaft dazugeben, gut aufmixen und in Gläser füllen.

Zubereitung: 10 Min.

Tipp: Anstelle von Kohlrabi-Blättern und frischem Spinat können auch Kopfsalatblätter verwendet werden.

Profi-Mix: Nur ein starkes Gerät schafft es, aus Spinat und Kohlrabi-Blättern eine angenehme Konsistenz zu mixen.



Smoothie-Mixer zu gewinnen

Gewinnen Sie mit dem Onlineshop www.vitality-concept.ch den Hochleistungsmixer Attivo von Bianco di Puro im Wert von 399 Franken. Gesundheit auf Knopfdruck: 3 Programme für Smoothies und Suppen, manueller Modus zur Stufenauswahl, 1 Liter Nassbehälter, 0,6 Liter Sport-2-go-Behälter. Schicken Sie bis am **20. August 2017** eine Postkarte an Volg Konsumwaren AG, «Mixer-Verlosung», Postfach 344, 8401 Winterthur.

5 Smoothie-Bücher zu gewinnen

Vom Dessertsmoothie bis zur Vitaminbombe: Dieses Buch von Eliq Maranik liefert 101 Smoothie-Ideen. Volg verlost 5 Buchexemplare, damit Sie zu Hause nach Herzenslust mixen und ausprobieren können. Schicken Sie bis am **20. August 2017** eine Postkarte an Volg Konsumwaren AG, «Buch-Verlosung», Postfach 344, 8401 Winterthur.



«101 Smoothies: Die man probiert haben muss»
von Eliq Maranik
ISBN 978-3848006823
Verlag: h.f. ullmann publishing

Einsteiger-Mix: Ein starkes Gerät zerkleinert Salat deutlich leichter, der «Star in Grün» schmeckt aber auch toll als Einsteigerdrink.



Star in Grün

Zutaten für 2 Gläser:
2 Handvoll grünen Salat rüsten und in den Mixer geben, 1 Banane und 250 g Wassermelone in grobe Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit Saft ½ Zitrone beträufeln und alles gut mixen. Nach Belieben Wasser dazugeben (in der Regel nicht notwendig). Abfüllen und genießen.
Zubereitung: 10 Min.

Vitamine & Vitalität

HUNGER?



Aktion gültig vom 28. August bis 2. September 2017

SNICKERS

UND DER HUNGER IST GEGESSEN

Smoothie süß-grün

Zutaten für 2 Gläser:

2 Handvoll **Kopfsalatblätter** in grobe Streifen schneiden. $\frac{1}{2}$ **Fenchel** in Streifen schneiden. Röschen von 1 **Broccoli** mit dem Salat und Fenchel in den Mixer geben. Saft $\frac{1}{2}$ **Zitrone** und 1 EL **Birnel** dazugeben und gut mixen. Nach Belieben schluckweise noch $\frac{1}{2}$ -1 dl **Wasser** oder 3-4 **Eiswürfel** dazugeben, in Gläser füllen und servieren.

Zubereitung: 10 Min.

Vom grünen Allerlei zum Smoothie-Cocktail: Mit etwas Fantasie wird jeder Powerdrink zum Cocktail-Star. Warum nicht mal eine Smoothie-Party feiern? Gemeinsames Smoothie-Mixen mit Freundinnen? Ausprobieren, Rüsten und Mixen machen zusammen unglaublich Spass.

Kokosraspeln & Fenchelkraut

Edle Cocktailgläser schenken tollen Smoothie-Kreationen einen Hauch Ferienstimmung. Zur Dekoration eignet sich besonders etwas zum Streuen, wie Kokos- oder Schokoras-

peln oder fein geschnittenes Fenchelkraut. Zum Schluss ein Minzeblatt in den Drink gesteckt, Beeren und Fruchtstücke aufgespiesst, eine Zitronen- oder Kiwischeibe auf den Glasrand – so macht jeder Mix eine tolle Figur.



Mit Kernen, fein geschnittenem Kraut und aufgespiessten Früchten stylen – fertig ist der gesunde, leckere Cocktail.



Deko & Style

Profi-Mix: Kopfsalat, Fenchel und Co. brauchen starke Messer, sonst gibt es eine Gemüsesuppe, die aber auch vitaminreich und bekömmlich ist.

EIN SCHWEIZER KLASSIKER – FEIN VERPACKT UND HANDLICH.

Hiestand
1967 – 2017
50



THOMY

FLEISCH
CHÄS
BÜRLI



AKTION
21. - 27.08.2017
CHF 2.50
STATT CHF 2.95

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK.

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.



TASTE THE FEELING™

**ERFRISCHE
DEINEN SOMMER**

© 2017 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coke, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.

Mit einer Kleinigkeit erhält der Smoothie den letzten Schliff, mit einem Spritzer Zitronensaft oder einer Prise Zimt beispielsweise. Ist Kalorien zählen kein Thema, darf ruhig auch Schokoladenpulver rein. Nach dem Sporttraining die gewohnte Menge Proteinpulver statt in Wasser im Smoothie auflösen? Probieren Sie es aus. Viel Freude beim Mixen!



Lecker und verführerisch

- Süßen Sie mit:
- Agavendicksaft
 - Ahornsirup
 - Birnel
 - Datteln
 - Dörrozweitschgen
 - Erdnussbutter
 - Honig
 - Konfitüre
 - Ovomaltine
 - flüssigem Stevia
 - Vanille

Würzig bis scharf

Würzen Sie eher vorsichtig:

- Chili
- Himalayasalz
- Ingwer
- Kardamom
- Kurkuma
- Muskat
- Schnittlauch
- Zimt



Hits & Superfood

Wertvoller Superfood

Sogenannte Superfood-Zutaten sind besonders reich an Vitaminen und Nährstoffen:

- Brennnessel
- Heidelbeeren
- Kresse
- Löwenzahn
- Moringa
- Salbei
- Spirulina
- Sprossen
- Weizengras



Sommertraum

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Birne halbieren und entkernen.
 - 1 Orange schälen und mit der Birne in den Mixer geben. 200 g Wassermelone ebenfalls dazugeben. 1 Kiwi schälen und grob würfeln. Ebenfalls in den Mixbecher zu den Früchten geben. Die Blätter von 2 Melissenzweigen von den Stängeln zupfen und zusammen mit den Früchten gut durchmischen. In Gläser füllen und sofort genießen.
- Zubereitung: 10 Min.**



Einsteiger-Mix: Dürfen die Melissenblätter noch Biss haben, ist der leckerere «Sommertraum» auch für erstes Ausprobieren geeignet.

Comfort
intense

Unglaublich intensive Frische



Ultrakonzentrierter Weichspüler + Wäscheparfüm

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

So einfach geht's



Comfort Intense Wäscheparfüm in die Trommel der Waschmaschine füllen



Kleidung drauflegen



Waschmittel und nach Wunsch Comfort Intense Ultrakonzentrierter Weichspüler dazugeben



Das Wäscheparfüm ist für alle Textilien geeignet, auch für Sportwäsche!

BORN TO BE SWEET



LIMITED BEACH COLLECTION
www.constellationcigars.com

villiger

THE WORLD OF CIGARS
ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Gewinnen Sie mit Hero eine Reise zu den schönsten Orten der Schweiz.

Mit Hero die Schweiz entdecken

WETTBEWERB

Was macht, nebst der raffinierten Tomatensauce, das Geschmacksgeheimnis von Hero-Ravioli aus?

A: die spezielle Fleischfüllung

B: die spezielle Teigzusammensetzung

C: die spezielle Kräuter-Gewürzmischung

1. Preis im Wert von Fr. 3063.–

Rundreise «Glacier, Bernina und Gotthard Panorama Express» für 2 Personen (5 Tage/4 Nächte)

2. Preis im Wert von Fr. 1975.–

Rundreise «Glacier Express Klassik» für 2 Personen (3 Tage/2 Nächte)

3. Preis im Wert von Fr. 1557.–

Rundreise «Bernina Express Klassik» für 2 Personen (3 Tage/2 Nächte)

4.– 5. Preis im Wert

von je **Fr. 300.–**
je 1 Reka-Check

6.– 10. Preis im Wert

von je **Fr. 100.–**
je 1 Reka-Check

11.– 30. Preis im Wert

von je **Fr. 20.–**
je 1 «Hero-Rundum-Sorglos»-Genusspaket

→ **Mitmachen & Gewinnen**

Teilnahme Wettbewerb vom 27. Juli bis 23. August 2017 möglich

Online: www.volg.ch/volg-magazine

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



Mit Hero-Klassikern geniessen Sie ein schönes Kapitel Schweizer Küchenkulturgeschichte. Und mit etwas Glück gewinnen Sie eine Rundreise zu den schönsten Plätzen der Schweiz.

Hero-Klassiker sind so vielfältig wie die Schweiz. Seit Jahrzehnten ist das Angebot von Hero mindestens so abwechslungsreich wie unsere Heimat und aus den Küchen von Herrn und Frau Schweizer nicht mehr wegzudenken. Und zwar nicht nur für den Genuss zu Hause.

Hero-Fleischkäse schmeckt – egal wo

Der feine Hero Delikatess-Fleischkäse im Becher überzeugt sowohl als Zwischenmahlzeit zu Hause wie auch als idealer Wegbegleiter im Zug, Bus, Tram, auf dem Schiff oder auf Wanderungen.

Hero-Ravioli schmecken – egal wie

Heiss begehrt, warm geliebt, oft kalt genossen, eignen sich die klassischen Hero-Ravioli auch als perfekter Reiseproviant. Die 1948 eingeführten Teigtaschen, deren Geschmacksgeheimnis in der speziellen Kräuter-Gewürzmischung und der raffinierten Tomatensauce

liegt, zählen bis heute zu den beliebtesten der Schweiz. Hero-Ravioli stellen damit eines der erfolgreichsten Kapitel der Schweizer Küchenkulturgeschichte dar. Entdecken Sie mit Hero nun auch einige der schönsten Seiten des Schweizer Landschaftsreichtums: Nehmen Sie am Wettbewerb teil – und gewinnen Sie mit etwas Glück eine märchenhafte Rundreise.



Einfach gut essen.



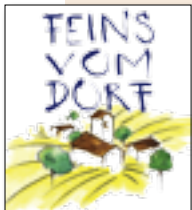
Die Klassiker von Hero sind ein genüssliches Stück Schweizer Kulturgeschichte.

Da steckt sooooo viel drin!



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





Feins vom Dorf

Christoph Frutiger überreicht Volg-Ladenleiterin Nancy Banholzer seine Frutal Meringues.



Christoph Frutiger mit frisch gebackenen Frutal Meringues



«Einzigartiger Geschmack»

Meringues-Produzent
Christoph Frutiger

Ihren Namen verdanken die Meringues ihrem Geburtsort Meiringen BE. Es ist also kein Zufall, dass Christoph Frutiger hier mit viel Know-how seine feinen Frutal Meringues produziert.

Die weltbekannten Meringues, auch als «Spanischer Wind», «Kiss» oder «Baiser» (franz. Kuss) bekannt, sind zuckersüss und doch luftig-leicht. Sie sind benannt nach ihrem Geburtsort Meiringen im Haslital, wo sie anno 1600 von einem Konditor namens Gasparini erstmals kreiert wurden.

Das grösste Meringue der Welt

Am selben Ort produziert heute Christoph Frutiger in seiner Bäckerei die weitherum beliebten Frutal Meringues. Er ist Bäcker mit Leib und Seele, führt die Familien-Bäckerei Frutal bereits in der zweiten Generation. Seit jeher wird Grosses angestrebt. In den 1980er-Jahren stellte die Bäckerei Frutal den Guinnessbuch-Weltrekord für

das grösste Meringue der Welt auf, das so gross war wie ein VW-Bus.

Die Frutal Meringues gibt es auch im Volg Innertkirchen zu kaufen. «Unsere verschiedenen Meringues-Sorten wie Meringues Normal, Schokolade, Vanille-Schoggi und Baileys-Kaffee sind einzigartig im Geschmack und passen wunderbar zu Schlagrahm, Glacé, Früchten oder Crème», sagt Christoph Frutiger. Seine luftigen Eiweisschalen gibt es in fünf verschiedenen Grössen, von Mini- bis Riesen-Meringue, und sind ein Renner im Volg-Laden Innertkirchen. Das weiss auch Ladenleiterin Nancy Banholzer: «Seit der Ladeneröffnung vor 5 Jahren haben die Meringues ihren festen Platz im Regal», sagt sie.



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 Innertkirchen sind nebst Meringues von Christoph Frutiger auch Holunderblütenlikör und Durstlöschersirup aus dem Püüre Laden Gadmen erhältlich sowie Geissenkäse von der Familie Kaufmann aus Guttannen, Jogurt von der Molki Meiringen, Salatsauce vom Restaurant Gletscherblick in Hasliberg, Gurken süss-sauer von Jacqueline Ott aus Guttannen und Rosmarin-essig und Löwenzahnsirup von Kräuter Zauber aus Innertkirchen.

Probieren
Sie jetzt



URSA MAIOR

RIOJA DOCA RESERVA



Ein Rioja Reserva wie aus dem Bilderbuch

«Vielschichtige Aromen in Nase und Gaumen von reifen Beeren wunderbar vermählt mit den Röstnoten des Holzfassausbaus, weich und füllig im Gaumen mit lang anhaltendem Abgang.»

Ein Klassewein zu einem unschlagbaren Preis.



THE ORIGINAL BACARDÍ MOJITO



MOJITO THE CLASSIC COCKTAIL

- 5 cl BACARDÍ Carta Blanca mit 1,5 cl Limettensaft, 2 TL Zucker und eisgekühltem kohlesäurehaltigem Mineralwasser in ein Glas geben.
- 8-10 grosse Minzblätter hinzugeben.
- Mit einem Barlöffel vorsichtig andrücken.
- Das Glas fast bis zum Rand mit Crushed Ice füllen und umrühren.
- Grosszügig mit einem Minzweig garnieren.

DRINK RESPONSIBLY.

BACARDÍ, ITS TRADE DRESS AND THE BAT DEVICE ARE TRADEMARKS OF BACARDÍ & COMPANY LIMITED.



Hausmarke

Von Volg gibt es die drei beliebtesten Guetzi-Klassiker Spitzbuben, Vogelnestli und Wienerwaffeln.



Feine Klassiker zur Teestunde

Guetzi bieten auch in der Sommerzeit einen gluschtigen Snack für zwischendurch. Volg hat die Klassiker – für genussvolle Teestunden und Dessertmomente.



Volg-Guetzi: für Pausen, Teestunden und sonst alle Momente, die Genuss und Entspannung verlangen.

Teekränzchen passen nicht nur zu kalten Tagen – auch bei schönem, warmem Wetter verwöhnen die süssen Knabbereien als Begleiter zu Tee oder Kaffee den Gaumen und das Gemüt. Von der Volg Marke gibt es die Klassiker: beerige Spitzbuben, fruchtige Vogelnestli und knusprige Wienerwaffeln. Machen Sie den Sommer noch süsser – auf dem Balkon, im Garten, in der Badi oder in der kühlen Stube.

Beste Zutaten für puren Knabberspass

Die Guetzi vom Volg überzeugen mit ausschliesslich Schweizer Zutaten. Luftige Makaronen-Masse, duftender Sabléteig oder feine Mandelmasse, mit süsser Puderzuckerschicht überzogen oder fruchtiger Konfitüre aufgepeppt – die Volg Guetzi im handlichen Snack-Format laden zum Reinbeissen ein und sind beliebt bei Gross und Klein.



Unser bestes Stück Natur.

Jedes

Bisschen ein Stück Heimat.



www.agrinatura.ch



Meatballs
Feine Hackbällchen aus Rindfleisch. Würzig im Aroma und überzeugend in der Qualität.








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



Schweins-Nierstück
Ein Leckerbissen für Fleischliebhaber. Ideal für den grossen Hunger.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

-  **Glückliche Tiere**
Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.
-  **Bauern mit klaren Idealen**
Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.
-  **Garantierte Schweizer Herkunft**
Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.
-  **Sicherheit durch Kontrolle**
Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.
-  **Verantwortungsvoller Genuss**
Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



Das Quöllfrisch ist mit frischem Quellwasser besonders schmackhaft gebraut.

In ausgezeichneter Qualität und enormer Vielfalt braut der Familienbetrieb Brauerei Locher bestes Appenzeller Bier – zum Beispiel das Quöllfrisch hell.

Quöllfrisch aufgetischt & auskostenet



Das vollmundige, frisch-fruchtige, hefebetonte Lagerbier Quöllfrisch oder der malzbetonte, milde Brandlöscher? Welche Bierspezialität aufgetischt wird, ist Geschmackssache. Tatsache ist, das Quöllfrisch aus der Appenzeller Brauerei Locher mittlerweile weit über die Kantongrenzen bekannt und beliebt ist. In der fünften Generation braut das Familienunternehmen mit frischem Quellwasser aus dem sagenumwobe-

nen Alpstein, was dieses Hopfenge-tränk so besonders schmackhaft macht.

Kreative Braukunst

Die Innovationsfreude der Brauspezialisten ist riesig und so entstanden über 30 verschiedene Biere, darunter eben das Quöllfrisch oder mit feuerroter Etikette der fast bernsteinfarbene Brandlöscher – ein Durstlöscher, welchen die Brauerei im Gedenken an den grossen Dorfbrand in Appenzell im Jahr 1560 kreierte. Die Braukunst der Familie Locher ist im Besucherzentrum «Brauquöll Appenzell» in einem Audio-Rundgang oder während Degustationen erlebbar. Ein quöllfrischer Besuch in Appenzell oder in Ihrem Volg lohnt sich also ganz bestimmt.



Bei einem spannenden Rundgang durch das Besucherzentrum «Brauquöll Appenzell» erfahren Sie viel Interessantes über die Braukunst.

Das Quöllfrisch hell und der regional verkaufte Brandlöscher gibt es in Ihrem Volg.



*nur regional erhältlich



Spezialitäten von Lindt sind Genuss für alle Sinne. Das gilt auch für die neueste Kreation Sensation Fruit, eine unwiderstehlich fruchtig-schokoladige Köstlichkeit der Lindt Maîtres Chocolatiers. Ein weicher Kern aus erlesener Fruchtfüllung trifft hier auf feinste dunkle Schokolade, die ihn umhüllt. Handliche Schokoladenkugeln mit weichem Herz, die Ihren Alltag mit edlen Gourmet-Pausen versüssen wollen.

Exquisit und praktisch

Erleben Sie die Kombination von herrlich ausbalancierten Noten von Früchten und Beeren mit zarter, dunkler Lindt-Schokolade. Die Variationen Orange & Pink Grapefruit und Himbeere & Cranberry bieten einzigartiges Naschvergnügen - sei es in Arbeitspausen, als Belohnung oder als fruchtig-süßes Dessert. Im wiederverschliessbaren Beutel bieten die süßen Kugeln einen feinen, gelungenen und praktischen Snack. Für alle, die exquisiten Genuss wollen und dabei auch Wert auf Qualität legen.



**Erlesene Frucht trifft
feinste Schokolade**



statt Fr. 5.50
Fr. 4.95

Lindt Sensation Fruit Himbeere & Cranberry,
Lindt Sensation Fruit Orange & Pink Grapefruit,
je 150 g

Die neue Lindt-Spezialität Sensation Fruit überrascht mit einer einzigartigen Verbindung von dunkler Schokolade und fruchtiger Füllung. Ein harmonischer Genuss für jede Gelegenheit.

<p>Fr. 3.85</p>	<p>statt Fr. -.90 Fr. -.65</p>	<p>Fr. 3.60</p>
<p>Fisch im Olivenölbäd Escuris Weisser Thunfisch in Olivenöl, 85 g</p>	<p>Erstklassiges in der Dose Ureich Lager Premium, 50 cl</p>	<p>Steak in Spezialmarinade Nierstück Steak Knoblauch Marinade, 2 x 200 g</p>

kleine Gemüseknolle	höchster Berg in der Türkei	westafrikanischer Staat		Lehrer Samuels	westslawisches Volk	Stil beim Schwimmen (engl.)	Männernamen			kurz für: in das	ital.: König	stark metallhaltiges Mineral	Epidemie	Heu aus dem zweiten Grasschnitt	unerlässlich	Sauerstoff aufnehmen
							12			Tessiner Eishockeystadion						
portug. Insel vor Afrika		ruhmreich					5			Ein-siedler						
Ab-schnitt eines Buches		voll, stramm		eine engl. Tageszeitung								ausser-dem		Vorn. des eh. Tennisprofi Agassi		
Heeres-nach-schub-kolonne												kleiner, lichter Wald				
Acker-geräte	Last-schiff		trainieren		lyrisches Werk							knapp, schmal				Kante des Billard-tisches
												verbindet VS mit UR (Pass)	Chrono-meter (Mz.)		Unsinn	
ausge-sucht, wert-voll		Hochruf		Initialen DeVitos								Strom durch Basel		Abk.: Nach-richten-dienst		
Natur-wissen-schaft																
				germa-nische Sagen-gestalt								alle zwei		altröm. Göttin der Ernte		Spreng-stoff (Abk.)
Stadt im Kanton Bern			Stamm-vater									Initialen Schwarzen-eggens	Dorf			
Bedroh-lichkeit einer Lage																
schlank, ge-schmei-dig				medizi-nisch: fleischig									englisch: sitzen			

IHR GEWINN

16 x 2 Rigi-Tageskarten im Wert von je Fr. 144.-

Die Rigi bietet mit ihrem 360°-Panoramablick ein erstklassiges Bergerlebnis für alle vier Jahreszeiten. Die Zahnradbahnen ab Goldau und Vitznau sowie die Luftseilbahn ab Weggis ermöglichen abwechslungsreiche Rundfahrten, auch in Verbindung mit einer romantischen Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 27.07.17 – 23.08.17 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. August 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Rigi», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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

Fr. 4.90

Wurstgenuss im Doppelformat
Gemperli Bratwurst
Pflaume-Speck, 2 x 130 g

statt Fr. 5.20
Fr. 4.60

Vielfalt aus dem Beutel
Sheba Selection
in Sauce Fisch Variation,
4 x 85 g

statt Fr. 3.75
Fr. 3.35

Ausgewähltes im Vierpack
Whiskas 1+ Jahre Ragout in Gelée
mit Huhn, Rind, Lamm, Geflügel,
4 x 85 g

neu

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

Die Lösung finden Sie ab 24. August 2017 online auf www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.

Feldschlösschen verbindet



Mit Verantwortung
genossen.



Feldschlösschen
Original
6x50 cl Pack

Jetzt
Biervorrat
sichern!



FELDSCHLÖSSCHEN



Seit 1876 gebraut in der Schweiz

Was Mann zur Bartpflege benötigt.



Wie Mann gut abschneidet

Sie sind Barträger oder liebäugeln damit, es bald zu werden? Wie man Bärte am besten pflegt und ihre Form selber in Schwung hält, sagt Ihnen unser Profi-Barbier.



DER PROFI ERZÄHLT

Samir Iseini, Barbier und Berater beim Barbershop Keiler in Aarau AG

Vollbart

bedarf des Grobformens durch einen Barbier, um ihn dann selber in Schuss zu halten.



Schnauzer

wird mit Schnauzwichse gestylt und mit einem Scherchen geschnitten.



3-Tage-Bart

wird am besten mit einem Barttrimmer gestutzt.



Kinnbart

wird ähnlich in Form gehalten wie ein Vollbart.



Zuallererst sollte Mann den passenden Bart für sich finden.

Der Siegeszug des Barts scheint bei vielen Männern weiter unaufhaltsam zu sein. Als Ausdruck von Männlichkeit und Selbstbewusstsein oder als individuelles Stil-Accessoire – wen kümmert's? Auf alle Fälle nicht aus Rasurfaulheit, denn schöne Bärte erfordern mindestens so viel Aufwand und Pflege wie glatt rasierte Gesichter. Das Selbermachen ist aber nicht ganz so einfach.

Wo ein Bart ist, da sollte auch ein Barbier sein

Das weiss kaum einer so gut wie Samir Iseini, Barbier und Berater in seinem Barbershop Keiler in Aarau, der selber auch Barträger ist: «Mein Bart bleibt oft auf der Strecke und wird folglich immer wieder mal weggeschnitten, weil ich ihn nie von einem Profikollegen formen lasse – und meine ganze Zeit den Bärten anderer widme.» Hier nachstehend einige seiner Tipps.

→Wie Mann den Bart kämmt

Empfehlenswert ist die Verwendung einer Naturhaarbürste oder eines hochwertigen Kamms.

→Wie Mann den Bart stylt

Nach der Bartwäsche einölen, nach unten kämmen, stutzen, trocknen lassen und anschliessend mit Bartbalsam behandeln und stylen.

→Wie Mann den Bart pflegt

Hierfür gebe ich meinen Geheimtipp preis. Waschen Sie den Bart mit Kernseife, deren alkalische Wirkung die Schuppenschicht des Barthaars öffnet. Verteilen Sie dann grosszügig Öl in den Bart. Duschen Sie anschliessend heiss: den Körper – nicht den Bart, der die Wärme lediglich einziehen soll. Schliesslich spülen Sie den Bart kalt ab: Das schliesst die Schuppenschicht und die pflegenden Substanzen mit ein.

→Wie Mann den Vollbart selber formt

Die Grobform des Vollbarts sollte stets von einem Barbier gestaltet werden. Sie halten dann die Form in Schuss, indem Sie Ihren Vollbart jeweils nach dem Waschen einölen, nach unten kämmen und die Barthaare, die nach aussen stehen, abschneiden.

→Wie Mann den Bart stutzt

Die feinen Härchen, die nach aussen stehen, stutzen Sie am besten mit einem Barttrimmer.

→Wie Mann den Bart wäscht

Es ist ratsam, den Bart täglich zu waschen, da er stets wie ein Filter wirkt und Staub aufnimmt. Verwenden Sie dazu ein rückfettendes Shampoo, damit der pH-Wert im Gleichgewicht bleibt. Im Gegensatz zu den Kopfharen, die Talg produzieren, haben Gesichtshaare keine entsprechenden Talgdrüsen.

BSCHÜSSIG

Schweizer Teigwaren seit 1876



Swiss Premium Quality

Vo Generation
zu Generation,
Bschüssig
si eifach
die Beschte!

Die Urschweizer 3-Eier
Teigwaren von Bschüssig,
Schweizerischer geht nicht!



www.bschuessig.ch

VORSCHAU

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 IN OERLIKON

5. OKTOBER IN BUCHS SG

18. OKTOBER IN AARAU

24. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

MEIN WINE & DINE

Die Krönung eines stimmigen, mehrgängigen Menüs ist der zu jedem Gang perfekte edle Tropfen. Doch welcher Wein oder Schaumwein passt wozu? An diesem Gourmet-Abend wird gekocht, degustiert und gefachsimpelt. Weinexperten erklären, worauf bei der Auswahl des Weins zu achten ist und präsentieren die geeigneten Weine aus dem Volg-Sortiment.

19. OKTOBER IN AARAU

24. OKTOBER IN OERLIKON

26. OKTOBER IN BUCHS SG

28. NOVEMBER IN WANGEN AN DER AARE

BROTKUNST

Was gibt es Herrlicheres als den Duft frisch gebackenen Brots? Besonders von selbst gemachtem. In diesem Kurs backen Sie sich durch die Welt der Brote. Sie werden lernen, was es dabei besonders zu beachten gilt, und bald alle Grundtechniken und Variationen der Brot-Backkunst beherrschen: mit verschiedenen Mehlen und in den unterschiedlichsten Formen. Der Kurs endet mit einer gemeinsamen Brotzeit.

2. NOVEMBER IN BUCHS SG

7. NOVEMBER IN OERLIKON

8. NOVEMBER IN AARAU

14. NOVEMBER IN WANGEN AN DER AARE

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

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 for-

men, färben und 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.



Ein Abend zu Ehren der Pasta



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

7. Sept. 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



**CULINEA IN OERLIKON MIT
JONAS SCHÖNBERGER:**

12. Sept. 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



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

12. Sept. 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



**COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:**

13. Sept. 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



chirat®

Ein knackiges Angebot!



15% Rabatt vom 31.7.-4.8.2017

August 2017

Tipps & Tricks zur Grillparty

Bei uns Sorge ich für das Fleisch, meine Frau Helen bereitet die Salate zu. Gerne gebe ich Ihnen meine Tipps und Tricks für Ihre Grillparty weiter.



Helen und Herbert Schmid
Erlebnishof Fricktal AG

- Damit das Fleisch beim Grillieren nicht austrocknet, sollte es zart, **nicht zu dünn geschnitten** und leicht mit Fett durchzogen (**marmoriert**) sein.
- Das Fleisch frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es zum Grillieren **Zimmertemperatur** hat.
- Vorzugsweise wird mariniert grilliert. Die Marinade **schützt vor dem Verbrennen** der Gewürze und die Aromen dringen besser ins Grillgut ein.
- Bildet sich zu schnell eine Kruste, kann das Fleisch in **Alufolie** verpackt und zusätzlich die **Hitze reduziert** werden.
- Zum Wenden immer eine Grillzange verwenden und Fleisch **nicht mit der Gabel** einstechen.
- Ein Steak wird nur einmal gewendet, und zwar dann, wenn auf der oberen Seite das **Eiweiss** austritt.
- Unsere Natura-Beef-Huftsteaks würzen wir nur mit **Salz** und **Pfeffer**, eine Minute bevor wir es auf den Grill legen.

Das hebt den **Eigengeschmack** hervor.

→ Den Kartoffel-, Reis- und Teigwarensalat mischen wir im Voraus mit Sauce. Randensalat marinieren wir mit **Kirschenessig**. Riebli-, Gurken-, Tomaten- und grünen Salat stellen wir **ohne Sauce** aufs Buffet. So bleiben sie länger frisch.

«En Guete wünscht»
Helen und Herbert

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

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Der Held nach jeder Grillparty.



Ob Kohle, Ketchup oder Kartoffelsalat:

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



Persil
Da weiss man, was man hat.

Dekoration und Degustation

In den NATURENA-Kursen im September geht es ums Gestalten, Sehen und Schmecken. Sie flechten Kugeln, schöpfen Papier, schauen in den Spiegel und degustieren feinen Wein.



Fricktal:
Geflochtene Leuchtkugeln

- ① Fr, 29.09.17, 9–16 Uhr
- ② Sa, 30.09.17, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Sie flechten unter Anleitung eines erfahrenen Korbmachers eine bis zwei aparte Kugeln aus Kulturweiden. Die angewendete Technik ist das Chaosflechten, eine anspruchsvolle Art, Weidenruten dicht miteinander zu verschlingen und zu formen. Für den funkelnden Effekt werden die mitgebrachten Lichterketten in die Kugeln eingeflochten, so dass Sie eine wunderbare Dekoration sowohl für drinnen wie draussen mit nach Hause nehmen.

Teilnehmer: 12 Personen ab 12 Jahren (Kinder in Begleitung Erwachsener)

Mitbringen: 1–2 Outdoor-Lichterketten, ca. 10–20 m und 100–200 Lämpchen

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

Leitung: Werner Turtschi, Thun, www.flechtereien.ch

Preis: Fr. 160.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für 1–2 Leuchtkugeln (Ø 40–55 cm), exkl. Lichterkette



Seebachtal:
Weinkunde mit Degustation

- ① Fr, 22.09.17, 10–15 Uhr
- ② Sa, 23.09.17, 10–15 Uhr

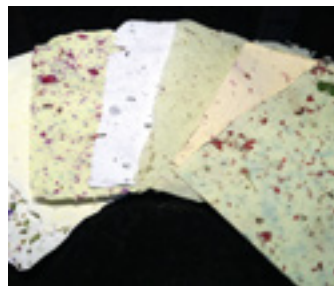
Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: NATURENA-Bauer und Winzer Christian Jäger und Hanspeter Wägeli, Önologe und ebenfalls Winzer, nehmen Sie nach einer theoretischen Einführung mit in den Rebberg und erklären Ihnen Wissenswertes über den Weinbau. Nach dem Mittagessen darf dann degustiert werden. Dabei erhalten Sie von den beiden Experten ausführliche Informationen über die edlen Tropfen und jede Menge Tipps und Kommentare rund um die faszinierende Welt des Weines.

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

Leitung: Christian Jäger, Haldenhof, www.rebgut-jaeger.ch

Preis: Fr. 85.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken



Werdenberg:
Papierschöpfen

- ① Fr, 08.09.17, 9–17 Uhr
- ② Sa, 09.09.17, 9–17 Uhr

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

Programm: Nach einer Einführung in die Geschichte des Papiers erstellen Sie Ihren eigenen Schöpfrahmen, zerkleinern Papier und bereiten mit Naturmaterial von der Wiese den Rohstoff zum Papierschöpfen vor. Danach schöpfen Sie Papier, das Sie mit einem Wasserzeichen versehen oder dem Sie mit Glitzer, Blüten u.a. Struktur verleihen können. Die geschöpften Papiere lassen sich als Briefpapier, Karten, für Couverts und Geschenkverpackungen verwenden.

Teilnehmer: 16 Personen ab 10 Jahren (Kinder in Begleitung Erwachsener)

Mitbringen: Wasserabweisende Schürze und Plastikhandschuhe von Vorteil

Kleidung: Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet bei guter Witterung draussen in einer gedeckten Remise statt.

Leitung: Dr. Viviane-Jacqueline Girardier, Bildungszentrum Sunnahof, Oberschan, www.sunnahof.com

Preis: Fr. 170.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Schöpfrahmen und 10–20 Papiere



Zugerland:
Spiegel in Nussbaumholz

- ① Fr, 01.09.17, 9–16 Uhr
- ② Sa, 02.09.17, 9–16 Uhr

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

Programm: Nussbaumholz wird schon seit langer Zeit als edles und kostbares Möbelholz geschätzt. In einen hohlen Wurzelstock aus Nussbaumholz schnitzen Sie eine Vertiefung und bearbeiten die Oberfläche, um die für dieses Holz typische, schöne Maserung und Färbung hervorzuholen. Dann wird ein runder Spiegel (Ø 40 cm) eingepasst, befestigt und zuletzt noch eine Öse zum Aufhängen montiert – fertig ist das edle Kunstwerk für den Wohnbereich.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren
Mitbringen: Schreibzeug, Notizpapier sowie Schnitzmesser (sofern vorhanden)

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

Leitung: Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.ch

Preis: Fr. 220.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Spiegel (B x H x T: 60 x 60 x 6 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: 15. August 2017



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

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



HARIBO



www.haribo.ch

HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO

volgi & volgine

So ein Etui

fällt aus der Rolle

Im August ist Schulanfang. Hast du schon ein Etui für deine Stifte? Volgi & Volgine zeigen dir, wie du ganz einfach ein tolles, buntes Etui selber machen kannst.

Was brauchst du für dein Etui?

- 3 WC-Papierrollen
- farbiges Kartonpapier
- Klebestreifen
- Material zum Verzieren (Geschenkpapier, Filz, farbige Klebestreifen, Sticker etc.)
- Alleskleber
- Schere
- Bleistift



1
Schneide eine WC-Rolle längs auf und trage auf der einen Hälfte Leim auf. Dann steckst du die geleimte Hälfte in eine zweite WC-Rolle und drückst sie fest.



2
Zeichne für Deckel und Boden zwei Kreise mit dem gleichen Durchmesser wie die WC-Rollen auf ein Kartonpapier. Dann schneidest du sie 3 cm um den Kreis herum aus.



3



4

Klebe nun den Boden mit den Streifen an das längere und den Deckel an das kürzere Etui-Teil. Wenn alles trocken ist, fixiere die Streifen mit Klebestreifen.



Verziere die beiden Etui-Hälften ganz nach deinem Geschmack. Zum Beispiel wie hier mit farbigen Klebestreifen, Perlen und Stickern.





EST. 1873
Heineken
open your world



Heineken®

IN AKTION!

VOM 14.08. – 19.08.2017



Heineken 6 x 50 cl DS
CHF 9.60
statt CHF 14.40



Heineken 6 x 25 cl EW*
CHF 6.50
statt CHF 7.95

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Feiern Sie mit
den einzig wahren
**SCHWEIZER
GURKEN &
CORNICHONS!**



Diese Produkte sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

WWW.HUGOREITZEL.CH



Zucchini sind ein typisches Sommergemüse, auf das man auch im Winter nicht verzichten muss. Und sie sind vielseitig in der Zubereitung. Der Trend: Feta mit Zucchini-Streifen ummantelt.



Feta im Zucchini-Mantel

Zutaten für 4 Personen:

2 Pack **Feta** je horizontal durchschneiden und mit einem Haushaltspapier trocken tupfen. 2 **Zucchini** mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Zucchini-Streifen dicht aneinander auslegen und die Fetastücke darin einschlagen. Falls nötig, mit einem Zahnstocher befestigen. 1 EL **Bratbutter** in einer Bratpfanne erhitzen und Zucchini rundum anbraten. Mit dem Saft 1 **Zitrone** beträufeln, mit **Pfeffer** würzen und servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Streifen sind der Endsommer-Trend. Einfach aus Zucchini müssen sie sein. Jetzt in der Gemüseabteilung Ihres Volg-Ladens täglich frisch ausgestellt. Zucchini sind ein typisches Sommergemüse, das von Juni bis Oktober bei uns geerntet wird. Ursprünglich aus Mittelame-

rika stammend und im 17. Jahrhundert schon auf Märkten in Italien angeboten, gelangte dieses leicht verdauliche, kalorienarme, wasser- und vitaminreiche Gemüse erst vor wenigen Jahrzehnten von unseren südlichen Nachbarn zu uns.

Auch zur Herbst/Winter-Saison angesagt

Das Besondere und Raffinierte an Zucchini ist ihre Vielseitigkeit in der Zubereitung. Sie können roh, gekocht, gegrillt oder gedünstet verzehrt werden. Darüber hin-

aus lassen sie sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und bis zu einigen Wochen lang in kalten Räumen lagern. Zur Haltbarkeit können Sie Zucchini auch in Essig einmachen oder zu Chutneys verarbeiten. Einfrieren kann man sie dagegen nur gekocht. Vor allem lässt sich das grüne Gemüse mit allem Erdenklichen kombinieren. Probieren Sie es einmal mit ebenfalls im Volg erhältlichem Feta, den Sie mit feinen Zucchini-Streifen ummanteln. Eine erfrischende Köstlichkeit zu jeder Jahreszeit.



Als Vorspeise, zur Beilage oder für den kleinen Hunger zwischendurch – stets ein Genuss



Wir halten den Regionen die Stange!

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

Im Volg. Ist doch naheliegend.

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

Volg
frisch und fründlich



Birnen-Tatar

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Birnen
- 200 g Geisskäse, Petit Chèvre
- 50 g Baumnusskerne, geröstet und gehackt
- 1 EL Honig, flüssig
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Birnen waschen und in feine Würfel schneiden.
2. Den Chèvre ebenfalls klein schneiden. Birnen, Käse und Baumnusskerne vermischen und mit Pfeffer würzen.

3. Die Masse zu Klösschen formen und auf Tellern anrichten. Das Tatar mit Honig beträufeln und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Aprikosen-Kaltschale

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Aprikosen, halbiert, entkernt
- 20 g Zucker
- ½ dl Portwein
- 2,5 dl Wasser
- ½ Fenchel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Erdbeeren
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwei Aprikosenhälften beiseite legen. Übriges Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In einer Pfanne Zucker schmelzen, mit Portwein ablöschen. Aprikosenwürfel und Wasser dazugeben. Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Fein pürieren und abkühlen lassen.

2. Fenchel in feine Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker in einer Schüssel gut mischen. Erdbeeren waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

3. Aprikosen-Kaltschale und Fenchelstreifen in tiefe Teller verteilen. Mit Aprikosen- und Erdbeerscheiben garnieren und servieren.

Zubereitung: 35 Min. + 2–3 Std. kalt stellen

Tipp: Anstelle von Erdbeeren können auch saisonale Früchte wie Zwetschgen als Dekoration verwendet werden.

Apfel-Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 1 Bd. Rucola
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Haselnüsse, geröstet
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Äpfel in hauchdünne Scheiben schneiden und vier Teller damit belegen.

2. Rucola darüber streuen und mit Essig und Olivenöl beträufeln. Die Crème fraîche ebenfalls über die Äpfel verteilen.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haselnüsse grob hacken, über die Äpfel geben und servieren.

Zubereitung: 10 Min.



Wurst-Käse-Salat mit Äpfeln

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Cervelats, geschält
- 200 g Bergkäse, fein gewürfelt
- 2 Äpfel, entkernt und in feine Würfel geschnitten
- 4 Essiggurken, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 EL Senf
- 180 g Joghurt
- 1 dl Rapsöl
- 0,5 dl Wasser
- 0,5 dl Essig
- 2 Sch. Toastbrot, gewürfelt, geröstet
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Cervelats mit Käse, Apfelwürfeln, Essiggurken und Zwiebeln in eine Schüssel geben.

2. Senf, Joghurt, Öl, Essig und Wasser in einen Massbecher füllen und mit dem Stabmixer aufrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat verteilen und gut mischen.

3. Croûtons darüber streuen und servieren.

Zubereitung: 20 Min.



GOLDFISH DER KNABBERSPASS FÜR GROSS UND KLEIN

www.kambly.ch

**Mit Ovomaltine
kannst du's nicht besser.
Aber länger.**



Ovomaltine



www.facebook.com/ovomaltine

Rüebli-Aprikosen süss-sauer

Zutaten für 4 Personen:

- 350 g Rüebli, geschält
- 250 g Aprikosen, halbiert, entsteint
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 dl Weissweinessig
- 2 EL Zucker, braun
- 1 Knoblauchzehe
- ½ dl Rapsöl
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Sesam, geröstet
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Rüebli in feine Stäbchen schneiden und in eine Schüssel geben. Aprikosen fein würfeln und zu den Rüebli geben.
2. Essig und Zucker in eine kleine Pfanne geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Kurz abkühlen lassen und zusammen mit dem Rapsöl über die Rüebli-Aprikosen-Mischung geben. Den Knoblauch dazupressen.
3. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Peterli und Sesam dazugeben und alles gut vermischen. Bis zum Servieren etwas ziehen lassen.

Zubereitung: 20 Min. + 30 Min. einziehen lassen

Birnen-Gurken-Salat mit Dill

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|---|-----------------------|
| 250 g Crevetten, aufgetaut | 1 Zwiebel, gehackt |
| 350 g Salatgurke | 3 Dillzweige, gehackt |
| 1 Birne | Salz und Pfeffer |
| 1 Bd. Radieschen, in feine Scheiben geschnitten | 4-5 EL Olivenöl |
| 2-4 EL Zitronensaft | Salz und Pfeffer |
| 1 TL Senf | frische Dillzweige |

Zubereitung:

1. Crevetten in eine Schüssel geben. Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren und Kerne entfernen. Gurkenfleisch in kleine Würfel schneiden.
2. Birne waschen, ungeschält in kleine Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen, zusammen mit der Gurke und den Radieschen zu den Crevetten geben.
3. Zutaten von Zitronensaft bis und mit Dill in eine Schüssel geben und verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl unter Rühren dazugießen. Salatsauce mit

den Gurken und Crevetten vermischen und abschmecken. Ca. 20-30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen, eventuell nochmals etwas nachwürzen. In Schalen abfüllen, mit Dillzweigen garnieren und servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. ziehen lassen



Zwetschgen-Ketchup

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Tomaten, vollreif
- 700 g Zwetschgen, entsteint
- 2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 1 TL Butter
- 20 g Ingwer, grob gewürfelt
- 2 dl Pommel Apfelessig
- 200 g Rohrzucker
- 30 g Salz
- 1 TL Sojasauce
- Paprika, Cayennepfeffer, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten in Würfel schneiden, mit Zwetschgen und Zwiebeln in der Butter andünsten.
2. Ingwer, Essig, Zucker und Salz dazugeben und 45 Min. leise köcheln lassen.
3. Mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Sojasauce dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken.

Zubereitung: 1,5 Std.

Tipp: passt zu grilliertem Fleisch und Käse, Wildgerichten, Geflügel oder Kaninchen; statt Zwetschgen Kirschen verwenden



syoss

Get
syossed
get-syossed.ch

PROFESSIONELLE
QUALITÄT
FÜR ZU HAUSE.

SALON-SCHÖNES HAAR JEDEN TAG.



Die Produkte sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Scotch-Brite™

Bringt auch Ihre Küche zum Strahlen.

Scotch-Brite® Reinigungsschwamm Universal

- Reinigung ohne kratzen
- Kraftvoll für alle Oberflächen
- Saugstark



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.scotch-brite.ch

3M

REICHL UND PARTNER



Apfel-Trifle

Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Vollrahm
- 125 g Mascarpone
- 1 EL Puderzucker
- 4 EL Eierlikör
- 1 Pr. Zimtpulver
- 2 Guetzli
- 1–2 EL Calvados, nach Belieben
- 8 EL Apfelmus

Zubereitung:

1. Rahm steif schlagen. Mascarpone in einer Schüssel mit Puderzucker, Eierlikör und Zimtpulver verrühren, geschlagenen Rahm unterheben.
2. Ein paar Guetzli für die Dekoration beiseite legen, den Rest in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz zerdrücken.
3. Die Guetzlibrösel ca. 2 cm hoch in vier Gläser füllen. Mit etwas Calvados beträufeln.

4. Apfelmus darüber schichten, mit Zimtcrème abschliessen und kalt stellen. Zum Servieren mit Zimtpulver und restlichen Guetzli dekorieren.

Zubereitung: 45 Min.

Für das Apfelmus:

Äpfel samt Schale halbieren, nach Belieben eine Zimtstange und Sternanis dazugeben und in einem grossen Topf zugedeckt auf kleiner Hitze dünsten, bis die Äpfel komplett verkocht sind. Nun durch ein Sieb streichen und nach Belieben mit etwas Zucker süssen. Zum Konservieren das Apfelmus nochmals aufkochen und in heiss ausgespülte Einmachgläser füllen. Oder die Einmachgläser im Wasserbad sterilisieren.

Birnen-Chutney

Zutaten für 1 Einmachglas à 2,5 dl Inhalt:

- 2 EL Olivenöl
- 2 Birnen, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Zucker
- 2 EL Ingwer, fein gerieben
- 1 EL Thymian
- 2 dl Weissweinessig

Zubereitung:

1. Olivenöl erhitzen, Birnen, Zwiebel und Knoblauchzehen andünsten.
2. Zucker, Ingwer und Thymian dazugeben, mit Essig ablöschen und ca. 25 Min. einkochen.
3. Heiss randvoll in das Einmachglas füllen und sofort verschliessen.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Das Chutney kann so während ca. 1 Monat gehalten werden, angebrochen sollte man es im Kühlschrank lagern und innerhalb 1 Woche verbrauchen.



Selleriesalat mit Feigen und Baumnüssen

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 400 g Sellerie | 2 EL Rapsöl |
| 4 Feigen | 1 TL Zucker |
| 1 Birne | 4 EL Baumkernkerne, geröstet |
| 125 g Nature-Jogurt | Salz, Pfeffer |
| 2 EL Aceto balsamico, bianco | |



Zubereitung:

1. Sellerie schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden.
2. Feigen in feine Spalten schneiden. Die Hälfte beiseite legen. Den Rest zum Sellerie geben. Die Birne mit der Röstiraffel zum Sellerie reiben.
3. Jogurt, Öl und Essig zum Sellerie geben. Zucker dazu, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten, so dass alle Zutaten gut vermisch sind. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.
4. Den Selleriesalat mit den Feigenschnitten und den Nüssen mischen und in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten.

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. ruhen lassen


In salid rumantsch

Sco prim èsi stà da decider tgenina maschina cumprar. 2Ps – 32000 girs la minuta. Perfect. Cun ina cuppa per fritgs u verdura e cun ina cuppa per graun e nuschs e da quai. Kuno chanta entant ch'el vesia ora sco in cudogn, ina «quitta». Sche lura bain. Ma quai saja in fritg simpatic cun in bun character. Prendain nus gist per provar in prim smoothie. Ed ina banana. E duas mails. Na, quels na sa cunfan betg cullas quittas. Ähm, lura prendain nus forsa, ähm, mabain, tuttina mails. Simplamaing ina sort dultscha.



Smutti

Ma la quitta è dira. Nagin problem per la maschina cun 2Ps e 32000 girs la minuta. Quella fa buglia era cun il minz dad in avocado. Ella sfenda tut ils minzs da tut ils fritgs e da tut la verdura. Prest sco ina ovra atomara. Quai rendia surtut cun quai che è verd dian ils experts. Sfratgar si las paraids da la feglia da las carottas gist raccoltadas en iert, il meglier gist ensemen cun las carottas. Uschia deliberain nus las substanzas nutritivas «zuppadas» en las feglias. Quai fetschia che nus restian vitals. Dian ils profis. Perquai ha era tat cumprà ina maschina per far smuttis. Restar vital è super. Dentant a tat plaschi surtut ch'ins po bittar ils fritgs (quai cun la verdura sto el anc ponderar) entirs en la cuppa da la maschina, smatgar il buttun e dai. Lura pon ins gia baiver il smutti. E restar vital era sch'ina vesa ora sco ina quitta.


David Spinnler

Online einkaufen!

Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–

Jetzt alles für den täglichen Bedarf online einkaufen.



Ab sofort noch einfacher und bequemer einkaufen: Sie bestellen online und wählen, ob die bestellten Artikel nach Hause geliefert oder im Volg-Laden Ihrer Wahl für Sie zur Abholung bereitgestellt werden sollen.

Sie haben die Wahl:

Heimlieferservice

Montag – Samstag

**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

Montag – Sonntag*

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

Abhol-Informationen erhalten

**Bereits 4 Stunden nach
Bestelleingang ist Ihre
Bestellung abholbereit.**

**Bezahlung vor Ort
im Laden**

Keine Abholgebühren

*bei Volg-Läden mit Sonntagsöffnung

**10% Willkommensrabatt
für einen Einkauf mit Heimlieferung auf
www.volgshop.ch**

Gutscheincode: volgshop2017

Mehr Informationen auf
www.volgshop.ch

Logistikpartner
DIE POST

Volg

Herausgepickt

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der 1.–18. Preis, je ein Swiss Designed Cleaver Hackmesser im Wert von Fr. 119.–, gehen an glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Ormalingen, Dällikon, Wetzikon, Zürich, Beatenberg, Kirchleerau, Frauenefeld, Näfels, Bachenbülach, Küssnacht, Pfäffikon ZH, Arisdorf, Frenkendorf, Hirschtal, Finsterwald, Unterägeri, Rothenburg und Thürnen. Fünf Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– freuen. Und zehn weitere Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 06/17: «Gastgeberqualitaeten»

Auflösung des Frisco-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 05/17: Antwort A, Pralinato, Winnetou, Extrême, Rakete



Lars Oehninger aus Hombrechtikon, der Gewinner des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Erich Weidmann, Volg-Produktmanager (l.) und Rodolfo Colcergran, Key Account Manager Nestlé Frisco Findus (r.)

Gewinnen mit Frisco

Der 1. Preis, 3 Kunst-Schnupperflüge à je 20 Minuten mit dem Frisco Flieger ab Flughafen Altenrhein SG im Wert von Fr. 840.–, geht an Lars Oehninger aus Hombrechtikon. Den 2.–4. Preis, je 2 Kunst-Schnupperflüge à je 20 Minuten mit dem Frisco Flieger ab Flughafen Altenrhein SG im Wert von Fr. 560.–, gewinnen Claudio Weber aus Russikon, Selina Frei aus Hornussen und Sandra Aeschlimann aus Neftenbach. Und weitere 71 Personen dürfen sich über je 2 Circus-Knie-Eintritte im Wert von Fr. 80.– freuen.

Den Buch-Gewinnern schmeckt's

Die 10 im «Mehr zum Thema» 06/17 vom AT Verlag gestifteten Exemplare des Buchs «Draussen schmeckt's natürlich besser» von Andrea Martens und Jo Kirchherr gehen an folgende Gewinner: Karin Oeschger aus Thayngen, Maria Zuber aus Ohmstal, Ruth Lüthi aus Dotzigen, Hansruedi Michel aus Wilderswil, Brigitte Fingerhuth aus Davos-Wolfgang, Judith Fischer aus Lampenberg, Toni Steiger aus Heerbrugg, Annagret Frey aus Reinach, Ernst A. Nyffeler aus Ormalingen und Elisabeth Egeter aus Salez.

Wer will im August etwas Ungewöhnliches erleben?



Weitere Infos und Anmeldung unter www.naturena.ch oder Tel. 058 433 54 09

Für folgende NATURENA-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen sind noch Plätze frei:

Gartenernte verarbeiten und konservieren

11. oder 12. August, Volg Erlebnishof Zugerland, CHF 220.–/Person inkl. Mahlzeit

Steinbildhauen «Säule aus Sandstein»

18. oder 19. August, Volg Erlebnishof Werdenberg, CHF 250.–/Person inkl. Mahlzeit

Malen auf dem Bauernhof

25. oder 26. August, Volg Erlebnishof Fricktal, CHF 140.–/Person inkl. Mahlzeit

Rückschau ←

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 09/17 erscheint am 24. August 2017

Spaghettata



Das Spaghetti-Plauschessen mit verschiedenen Saucen verbindet Familien-, Gäste- und Freundeskreis stimmungsvoll. Wir zeigen Ihnen, dass es sich nicht um die immer gleichen Spaghetti handeln muss und sich weit mehr als die gewohnten zwei, drei Saucen dafür eignen.



Gepflegter Feierabend

Körperpflegemittel, die bei Menschen mit teils extremen berufsbedingten Pflegeproblemen wie etwa Russ oder Stallgeruch wirksam sind, müssen es bei allen andern erst recht sein. Wir stellen Ihnen sowohl Volg-Produkte als auch alternative Garten- und Hausmittelchen vor.

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

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



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK