

# Süßwaren-Ladde

**Küche**  
aktuell

Leichtes aus  
dem Dampf

Mehr zum Thema

Luna und Noah  
im Glacé-Land



# ENTDECKE DEINEN NEUEN LIEBLINGS- GESCHMACK



fusetea®

NEW







## Editorial

Die grossen Sommerferien stehen den meisten von uns noch bevor – viele sonnige Sommertage hier zu Hause hoffentlich auch. Sei es in den Ferien oder im Alltag: Was jeden Sommertag perfekt macht, ist eine eisgekühlte Erfrischung in Form einer Glacé. Dabei denke ich beruflich bedingt natürlich zuerst an die Glacé-Vielfalt in den Volg-Läden und dann, in bester Erinnerung an Ferien in Italien, an die cremigen Gelati. Um ein gutes hausgemachtes Gelato zu geniessen, muss man jedoch nicht extra in den Süden fahren.

### Glacé-Träume hausgemacht

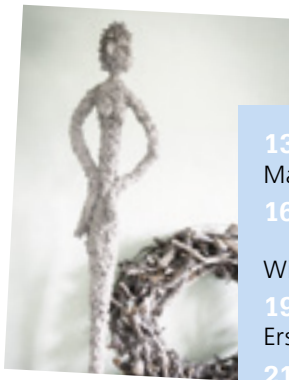
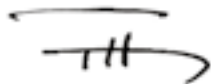
Denn in diesem «Mehr zum Thema» ab Seite 29 zeigen wir Ihnen, wie einfach die eigene Küche zur Gelateria wird. Von der Rahm-Glacé bis zum Sorbet, vom Parfait bis zur Granita stellen wir Glacé-Träume selbst her – mit allem, was dazugehört wie Cornets oder Toppings. Das Ergebnis ist zwar noch nicht weltberühmt wie die Gelati aus Italien, aber sicherlich bald hochgerühmt von der Familie und Freunden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude als «Gelatiere» und viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe.

Frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



Freizeit NATURENA  
August-Kurse  
auf den  
Volg Erlebnis-  
höfen  
**49**



Saison  
Chic: Melone  
in Schale  
**55**



13 Einfach & bequem  
Mais oder Eis?

16 Wein- und Käse-  
angebot des Monats

Wie füreinander geschaffen

19 Aktueller Tipp

Erst geniessen – dann gewinnen

21 In eigener Sache

Ausbildung: Individuell gefördert  
in die Zukunft

23 Hausmarke

Weniger Zucker, gleicher Geschmack

24 Typisch Schweiz –  
Typisch Volg

Knackiges von Schweizer Äckern

27 Neueröffnungen

Willkommen in Lax und Ernen

37 Wettbewerb

Sechs überzeugende  
Chiquita-Argumente

39 Feins vom Dorf

«Einzigartigkeit ist gefragt»

40 Novissimo

Öffnen Sie zuerst die Tafeln –  
dann Ihr Herz

42 Aktueller Tipp

Ramseier's Huus-Tee

45 Freizeit

Sportsponsoring

Sportschützin Julia Oberholzer

47 NATURENA Rezept

Berencreme von Helen Schmid

51 Freizeit Kochkurs

Bier im Teller

52 Freizeit Teens

Sommerspiel: das Stupfduell

53 Volgi & Volgine

Spielerisch die Natur  
erforschen

Küche aktuell  
Leichtes aus  
dem Dampf  
**5**



29 Das Themenheft  
**mehr** zum  
thema  
Glacé



# Vielfalt für jeden Geschmack



Die Stärke vom Schweizer Weinbau liegt in der Vielfalt. Unterschiedliche Böden, Klimaverhältnisse, Traditionen und Kulturen ergeben eine Vielzahl verschiedenartiger Weine.

**Diese 5 Weine sollte jeder Fan von Schweizerweinen mindestens einmal im Glas gehabt haben.**



**G-Cuvée de Blancs  
Prestige 75cl**

**Dôle Blanche  
Fleur D'Amour 75cl**

**Féchy La Côte AOC  
Soir Soleil 75cl**

**Merlot Ticino  
Selezione d'Autore 75cl**

**Malans Pinot Noir  
Steinböckler 75cl**

Vielschichtige Aromen von weissen Blüten, Zitrus und Honig. Rassig, fruchtbetont, harmonisch und lang anhaltend.

Duftet nach Himbeeren, am Gaumen erfrischend, aromatisch und fruchtbetont. Ausgewogen und mit viel Schmelz.

Blumiger Auftakt mit feiner Fruchtaromatik, der an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnert. Angenehm trockenes Finale.

Duft nach Waldbeeren und feinen Gewürznoten. Mittlere Struktur, feine und elegante Tannine. Voll, ausgewogen und gehaltvoll.

Sehr intensives Bouquet mit Aromen von Erdbeeren. Schöner Schmelz im Auftakt, kraftvoll, zeigt Finesse und Eleganz.

Eignet sich zu Egl- und Forellenfilets, Pouletbrüstli, Papet Vaudois, würzigen asiatischen Gerichten, Aperitif.

Eignet sich zu Hors d'oeuvres, Spargelgerichten, weissem Fleisch - grilliert oder gebraten, exotischen Gerichten.

Eignet sich zu Apéro, Süsswasserfischen, weissem und schwach gewürztem Fleisch, Raclette und Fondue.

Eignet sich zu Sonntagsbraten vom Rind oder Schwein, Kaninchenragout, Pilzgerichten mit Polenta, Hartkäse.

Eignet sich zu Rotem Fleisch, Terrine, kalte Platten von Käse und Bündner Spezialitäten, Pasta mit Pilzen.





# Leichtes aus dem Dampf

Wer beim Kochen Dampf macht, wird belohnt: mit leichten Gerichten, viel Aroma und schönen Farben – perfekt für den Sommer. Und das alles gelingt auch ohne Profi-Steamer.

**K**ochen mit Dampf ist schon seit Jahrtausenden bekannt und in asiatischen Ländern noch heute ein wesentlicher Bestandteil der Kochkultur. Seit einigen Jahren erobert Dampfgaren auch unsere Küchen. Die Kochtechnik steht für Genuss pur: Sie bereitet die Speisen äusserst schonend zu. Konsistenz, Nährstoffe, natürliche Aromen und die Farbe des Garguts bleiben erhalten und die Zubereitung erfolgt ohne zusätzliches Fett. Leicht und bekömmlich sind im Dampf gegarte Speisen gerade im Sommer heiss begehrt.

**Griessklösschen in Bouillon**  
Zarte Griessklösschen passen wunderbar in eine würzige Bouillonsuppe.



### TIPP

Der rassig frische **St. Saphorin AOC Lavaux** ist mit seiner leichten Würzigkeit hervorragend zu Fischgerichten.



**Goldbutt-Lachs-Röllchen**  
Für gebündelten Geschmack: aussen Goldbutt, innen Lachs, darunter Gemüse und mit Weisswein gegart





In Asien werden beim Dampfgaren bis heute traditionelle Bambuskörbchen verwendet, die sich über dem Wasserbehälter stapeln lassen. Auch aus dem antiken Rom entstammt eine Dampfkochtechnik: Der Römertopf aus Ton wird vor Gebrauch gewässert und samt Inhalt in den heissen Backofen gestellt. Heute gibt es eine breite Auswahl an verschiedenen Dampfkochgeräten, je nach Bedarf und vor allem nach Grösse der Speisen. Es gibt einfache Siebeinsätze für Kochtöpfe, Schnellkochtöpfe für das Dampfgaren mit Überdruck, elektrische Dampfgarer mit mehreren übereinanderliegenden Körben und mobile oder fest eingebaute Dampfbacköfen.

## Der Geschmack bleibt drin

Eins haben alle Geräte für Dampfgaren gemeinsam: Sie bereiten Lebensmittel aller Art schonend zu und machen sie knackig, zart und saftig. Besonders für empfindliche Speisen wie junges Gemüse oder Fisch eignet sich die Zubereitung mit Dampf. Der Fisch zerfällt nicht, behält sein ganzes Aroma und findet in schöner Form und Farbe auf den Teller. Auch Fleisch bleibt im Dampf herrlich saftig. Wer auf das typische Röstaroma nicht verzichten will, brät Steaks oder Filets kurz scharf in der Pfanne an und gart sie im Dampf zu Ende. Das grosse Plus bei Gemüse: Enthaltene Salz wird nicht ausgeschwemmt, wie das beim Kochen im Wasser der Fall ist, was es aromatischer macht.

## Sommergemüse

Peperoni, Cherrytomaten, Zucchini und frische Kräuter – das schmeckt richtig nach Ferien.



# Mit Volldampf zum

## Würstli im Schlafrock

Wienerli im selbst gemachten Hefeteig, auf dem Grill gedämpft: ein idealer Apéro am Sommerfest



## Volg-Kochkurs im August Bier im Teller

Erfahren Sie, wie Sie ganze Menüs mit Bier kochen. Sie erhalten zudem einen Einblick in die Welt der Biere und lernen verschiedene Biersorten kennen.

Mehr Informationen auf Seite 51





**Peperoni-Salat**  
Gedämpfte Peperoni, angereichert mit Zwiebeln und Knoblauch, ergeben einen bunten, schmackhaften Sommersalat.



### TIPP

Der nach Lakritze und Eukalyptus duftende **Animus Douro DOC** ist der ideale Begleiter zu Fleischgerichten.



**Entrecôte im Wirz-Päckli**  
Zartes Fleisch im Wirzmantel mit der rassigen Würze von Roquefort und Brät

pf  
Genuss



**Linsen-Avocado-Salat**  
Linsen schmecken auch an warmen Tagen und haben in diesem Salat mit Zitrone, Avocado und Tomaten ihren erfrischenden Auftritt.





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



Natürlich von Züger



25%  
Rabatt\*



mhhhh!

- Natürlich aus frischer Schweizer Milch
- perfekt zu Tomaten-Mozzarella Salat
- macht die italienische Küche noch besser



Entdecke jetzt feine Rezepte und Kochvideos auf [freshandcheesy.ch](http://freshandcheesy.ch).

\*Vom 24. Juli bis 01. August 2018





**W**eil das Kochen mit Dampf der asiatischen Küche entstammt, gibt es viele exquisite Dampfgerichte aus dem Fernen Osten. Allen voran die chinesischen Teigtaschen «Dim Sum», was übersetzt «das Herz berühren» heisst. Viele Gerichte schmecken nicht nur wunderbar, sie sind auch leicht in der Zubereitung. Dies vor allem deshalb, weil bei mehrschichtigem Dampfgaren alles gleichzeitig geht.

### Garzeit bestimmt Konsistenz

Wichtig ist, dass Zutaten wie Fleisch und Gemüse in gleich grosse Stücke geteilt und Zutaten, die eine kürzere Garzeit haben, oben platziert werden. So ist alles gleichzeitig gar. Je nach Geschmack kann länger und somit weicher oder kürzer und bissfester gegart werden. Fisch kann an dickeren Stellen eingeschnitten werden, damit er gleichmässig gar und so besonders zart wird. Die eingekochte Dämpfflüssigkeit lässt sich bestens – mit Wein, Sherry, Kräutern oder Zitrone verfeinert – als Sauce weiterverwenden.



### TIPP

Der ausgewogene **Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige** erinnert an exotische Früchte und Zitrusfrüchte und passt bestens zu leichten Fleisch- und Gemüsegerichten.



# Dämpfen wie in Fernost



### Dhokla

Das indische Traditionsgericht in Würfelform entfaltet im Dampf optimal seine exotischen Aromen.

### SCHRITT für SCHRITT Dim Sum



①

Rondellen ausstechen und mit der Mischung füllen, den Teig im Stil eines Pfaffenhuts schliessen



②

Oder ein Täschli formen und zum Beispiel mit Schnittlauch zubinden



③

Bei einer sehr feuchten Mischung das Täschli etwas offen lassen, damit der Dampf entweichen kann.

### Dim Sum

Für die chinesischen Teigtaschen wird Rindhackfleisch mit Knoblauch, Ingwer und Peterli verfeinert.





# JETZT PROFITIEREN!

# 20%

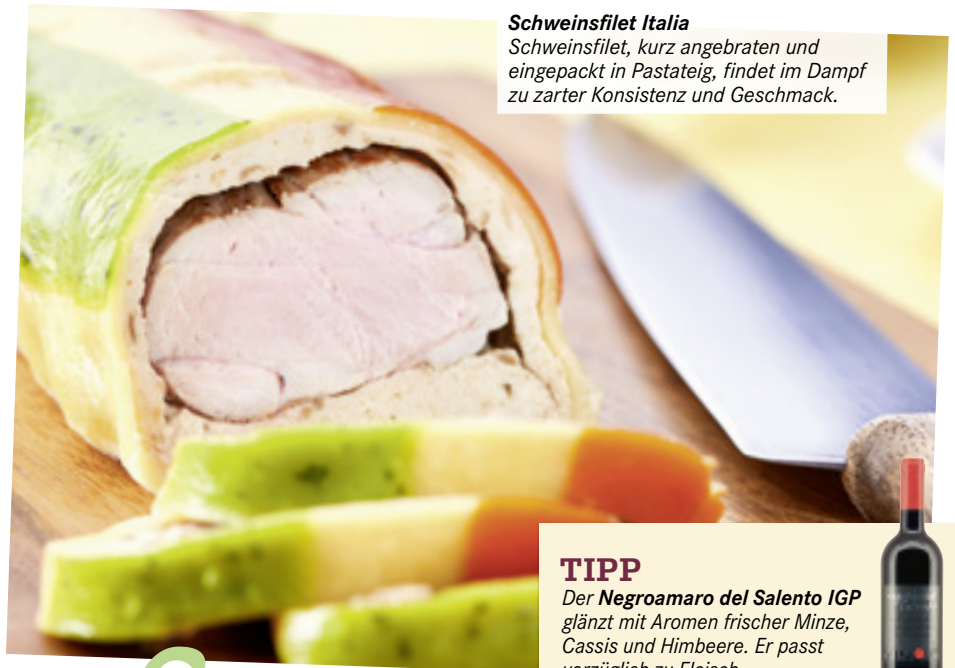
VOM 02.07. – 07.07.2018  
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR BOUILLONS







Sie haben Gäste oder wollen lieber das schöne Wetter geniessen, als in der Küche zu stehen? Kein Problem – mit Dampf kochen ist eine kurzweilige und stressfreie Angelegenheit. Ein einfaches Vorrüsten genügt, der Dampf macht den Rest. Kein Umrühren, kein Wenden, ganz nach dem Motto «Garzeit ist Freizeit». Wollen Sie auch bei der Vorbereitung Zeit sparen, empfehlen sich die Convenience-Produkte aus dem Volg wie bereits portioniertes Tiefkühlgemüse. Auch eignet sich Dampfgaren bestens, um tiefgekühlte Lebensmittel schonend aufzutauen.



**Schweinsfilet Italia**  
Schweinsfilet, kurz angebraten und eingepackt in Pastateig, findet im Dampf zu zarter Konsistenz und Geschmack.

**TIPP**

Der **Negroamaro del Salento IGP** glänzt mit Aromen frischer Minze, Cassis und Himbeere. Er passt vorzüglich zu Fleisch.



# Dampf machen bei der Vorarbeit



**TIPP**

Mit seiner Fruchtaromatik eignet sich der leichte **Rosato di Toscana IGT** hervorragend zu Geflügel, Teigwaren und Grilladen.



**Poulet-Köpfli**

Poulet und Crème fraîche stecken in diesen herzhaften Köpfli, die mit einem Chutney serviert zur edlen Vorspeise werden.



Aus praktischen Convenience-Produkten lassen sich mit Dampf köstliche Gerichte zubereiten.

## Monats-Hit

### Schweinsnierstück-Steak des Monats Juli: mit Whiskymarinade

Diesen Monat steht das Schweinsnierstück mit raffinierter Whiskymarinade im Rampenlicht des Volg Steak-Festivals. Perfekt für die Grill-Hochsaison und natürlich aus Schweizer Fleischproduktion. Jetzt in Ihrem Volg-Kühlregal.





# Jetzt probieren!

Calanda Radler im 6 x 50 cl Pack

Verantwortungsvoll genießen.

**NEU\***

Calanda Radler  
Holunder-Minze  
im 6 x 50 cl Pack



**NEU\***

Calanda Glatsch  
im 6 x 50 cl Pack

\*Nur regional erhältlich.



## GeNussmomente mit ültje!



GESCHMACK MIT KNACK

[www.uiltje.ch](http://www.uiltje.ch)



## Einfach & bequem

**Diese Snacks sind heute schon Fussball-Weltmeister, wenn es um eine einfache Zubereitung und grossen Knabberspass geht. Vor dem Fernseher, am schön gedeckten Gartentisch oder am Party-Büffet. Süss oder salzig? Ganz einfach beides!**

# Heiss auf Mais?



### Corner Chips

Apéro für 3–4 Personen:

Den Ofen auf Überbacken oder Oberhitze einstellen und auf 220 °C vorheizen. Aus Backpapier zwei tellergrosse Stücke ausschneiden und 1 P. Zweifel Corn Chips Original darauf verteilen. 1 D. Indianerbohnen unter fließendem Wasser gut abspülen, anschliessend auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Die Bohnen über den Chips verteilen, mit 120 g Emmentaler-Grüyère-Reibkäsemischung bestreuen und 6–8 Min. im Ofen überbacken. Chips samt Backpapier auf Teller ziehen und heiss geniessen.

Zubereitung: 15 Min.

**Tipp:** mit einem Zitronenschnitz, Koriander oder Peterli garnieren und mit Tomatensalsa oder Guacamole servieren



*Toppen den TV-Genuss: mit Reibkäse überbackene Mais-Chips mit roten Bohnen*

*Alle Zutaten für die Corner Chips finden Sie in Ihrem Volg.*

**N**ur schnell in die Küche gehen und vielleicht das entscheidende Tor verpassen? Da ist man besser vorbereitet! Mit diesen Snacks für den WM-Fussballabend. Einmal salzig, einmal süss: Da hat jeder Snack seine Fans und beide lassen sich bequem zubereiten. So bleibt mehr Zeit für spannende Spiele und Gäste.

### Das Salz zu jedem Anlass

Die knackigen Corner Chips sind zack, zack zubereitet. Genauso zackig bedienen sie den kleinen Hunger und beruhigen die Nerven, wenn es auf dem Spielfeld spannend wird. Mit Corn Chips, Indianerbohnen und Reibkäse ist im Handumdrehen ein Knabberkunstwerk essbereit.



TASTE THE FEELING™



© 2018 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola light, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.

# FÜRS FAMILIEN- ESSEN



CHF  
**9.30**  
statt CHF 13.80\*



\*Auf alle 6 x 1,5 L PET Coca-Cola, Coca-Cola zero und Coca-Cola light. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Aktionsdauer: 2. - 7.7.2018

PRODUIT  EN FRANCE

# CAFÉ DE PARIS

*Gut gekühlt genießen!*



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

PLEASE DRINK RESPONSIBLY



## Einfach & bequem

### Süsse Momente

Schneller Genuss und Kreativität sind ein perfektes Zusammenspiel: Denn die Idee der Funky Cornets ist so schlicht wie raffiniert. Die Grundlage für die süsse Snack-Idee sind die Cornets wie die beliebten Volg Cornet Vanille oder Erdbeer. Krönen Sie die Glacés mit einem selbst gemachten Schoggi-Mantel und bunter Streudekoration. Schön garniert mit Schlagrahm und einem Hauch Kakao-pulver wird aus einem einfachen Cornet ein ungewöhnliches Dessert. Mais oder Eis? Wer will sich da noch entscheiden?

*Im Volg gibt es alles, was Sie für ein kunterbuntes Dessert-erlebnis brauchen.*

### Funky Cornets

Zutaten für 2 Stück:

100 g Kochschokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen. 2 Cornets nach Wahl auf einen Teller legen, mit der Schokolade verzieren und mit Streudekoration (z. B. gehackte Mandelstifte, Krokant, gehackte Pistazien, bunte Zuckerkügelchen, Zuckerblumen) garnieren. 1 dl geschlagener Vollrahm in einen Spritzsack füllen und damit eine Rosette auf den Teller dekorieren, mit 1 TL Kakao-pulver bestäuben und servieren.

Zubereitung: 15 Min.



# Oder lieber ein Eis?



*Zuckersüss wie ein Traumtor:  
die Funky Cornets mit  
Schoggi-Guss und Streudeko*





## Wein- und Käseangebot des Monats

**Der Wein aus Italiens Süden eignet sich vortrefflich zum Käse aus dem Zürcher Oberland. Fruchtigkeit und Würze der beiden ergänzen sich am Gaumen zum unvergesslichen Hochgenuss.**

### Wie füreinander geschaffen

**S**alento, die zwischen zwei Meeren gelegene Halbinsel, die Italiens Stiefelabsatz bildet, ist als hervorragendes Weingebiet bekannt: wegen des rebenfreundlichen Klimas und Bodens. Der Vorzeigewein des Salento wird aus der Rebsorte Negroamaro erzeugt, wobei die Trauben von Hand gelesen und traditionell an der Maische vergoren werden. Der Duft roter Früchte, samtig-sanftes Tannin und anhaltender Geschmack sind typisch für diese Gebietsweine.

#### **Elegant und fruchtig**

Der Negroamaro del Salento IGP aus dem Hause Crea Vini ist jedoch nicht nur an den jahrhundertealten Rebbergen, sondern auch in der Kellerei durch innovatives Weinschaffen zu dem geworden, was er ist: ein Edelwein mit der Frische von Minze, dem leidenschaftlichen Duft von Cassis und der Fruchtigkeit der Himbeere. Essenzen, die ihn einzigartig machen. Dieser kraftvolle Rubinrote mit weichem Auftakt und vollmundigem Körper wirkt am Gaumen elegant und fruchtig und im Abgang lang und harmonisch. Dadurch intensiviert der komplexe Tropfen auch die Aromen herzhafter Speisen wie Grillfleisch, Wild oder würziger Käse wie dem Sternenberger reif.

**Wein des Monats**  
Negroamaro del Salento IGP,  
Italien  
75 cl, statt Fr. 9.90  
**Fr. 7.90**

**Käse des Monats**  
Sternenberger reif  
100 g, statt Fr. 2.75  
**Fr. 2.20**



#### **Würzig und delikat**

Zu einem Wein mit zartem Bouquet und fruchtiger Note wie dem Negroamaro del Salento IGP passt der feine, würzige Halbhartkäse Sternenberger reif. Im gleichnamigen Dorf unterhalb des Hörnli stellt ihn die Käserei Preisig mit viel Herzblut und Leidenschaft nach alter Tradition her. Die frische, silofreie

Milch wird täglich bei den Bauernfamilien in der Region eingesammelt. Damit der Sternenberger seine feine Würze erhält, wird er noch weitere 25 Wochen mit viel Liebe gepflegt und gelagert – das sind Gründe, warum der Sternenberger reif so delikat schmeckt.

**Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Juli 2018, solange Vorrat.**





75 cl, statt Fr. 13.50  
Fr. 10.50

**Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige, 2016/2017, Schweiz**

**Charakter** Dieser erfrischend fruchtige und elegante Weisse mit Grünreflexen ist eine harmonische Komposition aus den Grundweinen Chasselas, Chardonnay und Riesling-Sylvaner.

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

**Passt zu** Eglifilets, Poulet-brüstchen, Eintöpfen, Brot-Käse-Aufläufen und als Apéritif

**Punkte** 17 ★ (Jg. 2016)



75 cl, statt Fr. 17.95  
Fr. 14.50

**St. Saphorin AOC Lavaux Aimé Vignoux, 2016, Schweiz**

**Charakter** Elegante Noten von Steinfrüchten mit dezentem Feuersteinaroma und ein kräftiger Körper prägen diesen edlen Chasselas mit schöner blassgelber Farbe.

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

**Passt zu** Süsswasserfischen, Kalbsvoressen, Käsefondue, Käseschnitten und als Apéritif

**Punkte** 17



75 cl, statt Fr. 9.90  
Fr. 7.90

**Pinot Grigio terre di chieti IGP, 2016, Italien**

**Charakter** Am Gaumen ein weicher, voller und harmonischer Wein von zartem Strohgelb mit grünlichen Reflexen, der durch ein fruchtiges und blumiges Bouquet besticht.

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

**Passt zu** Süsswasserfischen, Fleisch, Frischkäse, Antipasti, Grillgemüse und als Apéritif

**Punkte** 16,75 ★



75 cl, statt Fr. 5.75  
Fr. 4.50

**Rosato di Toscana IGT, 2016, Italien**

**Charakter** Süffiger Rosé in hellem Himbeerrosa aus Sangiovese-Trauben mit Aromen von Himbeeren, Kirschen und Quitten, der durch seinen weichen Auftakt und frischen Körper glänzt.

**Trinken** Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 9–12 °C

**Passt zu** Geflügel, Grilladen, Pasta, Crostini und als Apéritif



75 cl, statt Fr. 14.90  
Fr. 11.90

**Goldbeere G Cuvée Prestige, 2016/2017, Schweiz**

**Charakter** Dieser nach Beeren, Kirschen, Vanille duftende, rubinrote Wein ist eine perfekte Assemblage aus den Rebsorten Dornfelder, Pinot Noir, Gamaret und Merlot.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

**Passt zu** Filet, Grilladen, Bündner Spezialitäten, Wild, Lamm

**Punkte** 16,5 (Jg. 2016)



75 cl, statt Fr. 9.90  
Fr. 7.90

**Negroamaro del Salento IGP, 2015, Italien**

**Charakter** Aromen von frischer Minze, Cassis, Himbeere verströmt dieser am Gaumen elegante und fruchtige, rubinrote Wein mit reifen Tanninen und vollmundigem Körper.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 18–20 °C

**Passt zu** rotem Fleisch, Käse, Wild

**Punkte** 17 ★



150 cl, statt Fr. 19.80  
Fr. 12.50  
-36%

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

**Charakter** Dieser Nero d'Avola in dichtem Rubinrot – die Rebsorte wird auch sizilianischer Prinz genannt – verwöhnt den Gaumen vollmundig geschmeidig mit Beerenaromen und noble Tannin.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 18 °C

**Passt zu** rotem Fleisch, Wild, Käse

**Punkte** 16,5



75 cl, statt Fr. 8.70  
Fr. 7.20

**Animus Douro DOC, 2015, Portugal**

**Charakter** Delikate Aromen von Lakritze, Eukalyptus, Caramel, Birnen, Pflaumen, schwarzen Beeren und dezentem Holz im Auftakt bestimmen diesen harmonischen Wein in intensivem Granatrot.

**Trinken** Bis 6 Jahre, bei 15–17 °C

**Passt zu** Pizza, Grilladen, Nudeln, Gemüse, Wild

**Punkte** 16,5 ★

**Sizilianischer Prinz sucht anspruchsvollen Gaumen**



**Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro, 2017, Italien**

**Charakter** Dieser Nero d'Avola – die Rebsorte wird auch sizilianischer Prinz genannt – verwöhnt den Gaumen vollmundig geschmeidig mit Beerenaromen und noble Tannin.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 18 °C

**Passt zu** rotem Fleisch, Wild, Käse

75 cl, statt Fr. 9.90  
Fr. 7.50

**Direkt in Ihrem  
Volg bestellen  
oder auf [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch)**

**... und in max. 10 Tagen abholen**



# DAS BESTE AUS DER SCHWEIZ







# Erst geniessen – dann gewinnen

**Bschüssig Urschweizer Schwinger Hörnli sind in vielerlei Hinsicht eine Hommage an den Schweizer Volkssport. Jetzt mit Wettbewerb zum Eidgenössischen Schwingfest 2019.**

**W**ir Schweizer haben sie zwar nicht erfunden – aber Teigwaren gehören erklärermassen zur nationalen Küche. Im Pro-Kopf-Konsum liegt die Schweiz weltweit an zweiter Stelle – gleich hinter Italien, dem Pasta-Land par excellence. Auch die hohe Kunst der Teigwarenproduktion hat in der Schweiz Tradition und einen Namen: Bschüssig – seit über 140 Jahren. Die unverändert grosse Beliebtheit der nationalen Teigwarenmarke ist hochwertigen Zutaten wie reinstem Hartweizengriess, 100 Prozent Schweizer Eiern aus Freilandhaltung und frischem Schweizer Wasser sowie Sorgfalt und Entwicklungsgeist der kunstfertigen Frauenfelder Hersteller zuzuschreiben.

### **Für die «Bösen» nur das Beste**

Bschüssig steht für Teigwarentradition und zugleich für jenen traditionsgeladenen Volkssport ein, den unbestritten wir Schweizer erfunden haben: den Schwingsport. Der Schwingerkönig von 2013 Matthias Sem pach ist Markenbotschafter – für «Böse» wie ihn stellen Teigwaren auch die energiereiche Ernährungsergänzung aus Kohlenhydraten dar. Bschüssig ist Kranzpartner des Eidgenössischen Schwing- und Älplerfests 2019. Die Urschweizer Schwinger Hörnli von Bschüssig sind eine Hommage an den nationalen Volkssport: mit einer neuen Verpa-



*Nationale Küchenklassiker wie Älplermagroni werden mit Bschüssig Urschweizer Schwinger Hörnli erst recht zum beschwingten Genuss.*

ckung, Logo mit typischen Schwingsport-Elementen und allem voran der «geschwungenen» Form der beliebten 3-Eier-Teigwaren. Genuss versprechen die Urschweizer Schwinger Hörnli auch Nichtsportlern. Windung, Rillung, Durchmesser und Länge sind ideal zur Aufnahme dickflüssigerer Saucen auf Tomaten-, Gemüseragout-, Fleisch- oder Käse-Basis. In Salaten oder Vorspeisen werden die Schwinger Hörnli besonders ihrer schönen Form wegen als Blickfang eingesetzt. En Guete.



*Mit Bschüssig Urschweizer Schwinger Hörnli Eintrittskarten fürs Schwingfest 2019 gewinnen*







**GO PLAY  
OUTSIDE**

In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

**granini®**



**immer dabei.**



**FREUDE  
AUS DER  
FRUCHT**





Ein vertrautes Team: Sven Krause, Max Hoffmann, Sandro Cagnazzo und Noé Friedli (v.l.)



Max Hoffmann fährt mit dem Elektro-Gabelhubwagen geschickt durch die Gänge der Lagerhalle und kommissioniert die von den Dorfläden bestellte Ware.



## Individuell gefördert in die Zukunft

**Die Mehrheit der Logistik-Lernenden in der Volg Verteilzentrale Winterthur geht ihren Weg in die berufliche Zukunft mit «axisVorOrt», einem gemeinsamen Angebot von Volg und «axisBildung» für Jugendliche mit individuellem Förderbedarf.**

Die Begrüssung fällt kameradschaftlich aus wie beim Wiedersehen mit einem guten Freund. Sven Krause, Sozialpädagoge bei «axisBildung», ist auf einem seiner regelmässigen Besuche bei «seinen» Lernenden in der Volg Verteilzentrale Winterthur. Zusammen mit Volg Berufsbildner Sandro Cagnazzo betreut er die jährlich rund sechs Logistik-Lernenden des gemeinsamen Ausbildungsangebots «axisVorOrt» (siehe Kasten). Der 19-jährige Noé Friedli und der 18-jährige Max Hoffmann sind zwei davon. Beide absolvieren die Ausbildung zum Logistiker EFZ. «Unser Angebot richtet sich an junge Menschen, für die es aus verschiedenen Gründen schwieriger ist, eine Lehrstelle zu finden und die für den Start ins Erwerbsleben etwas mehr Unterstützung benötigen»,

erklärt Sven Krause. Noé weist beispielsweise einen Schulabschluss ohne klassische Noten auf. «Auf dem üblichen Weg durch Bewerbungsschreiben eine Lehrstelle zu finden, war für mich unmöglich», erinnert sich Noé.

### Motiviert bei der Arbeit

Noé und Max sind mit grosser Begeisterung bei der Sache: «Die Lehre ist sehr vielseitig und abwechslungsreich», schwärmen sie. «Von der Kontrolle der Wareneingänge bis zum fixfertigen Bereitstellen der Bestellungen für den Transport gibt es so viele verschiedene Tätigkeiten», erzählt Max. Und während das Ergebnis ihrer täglichen Arbeit in die rund 580 Volg-Dorfläden fährt, gehen Noé und Max ihren beruflichen Weg Schritt für Schritt motiviert weiter.



Exaktes Arbeiten gefällt Noé Friedli besonders. Daher ist der Wareneingang, der eine sorgfältige Qualitätsprüfung erfordert, sein liebster Tätigkeitsbereich.

### Professionell begleitet

Mit «axisVorOrt» bieten Volg und «axisBildung» ein Angebot, bei dem Logistik-Lernende mit individuellem Förderbedarf die sozial- und berufspädagogische Begleitung direkt im Unternehmen erhalten. Rund 6 der durchschnittlich 10 Volg Logistik-Lernenden pro Jahr absolvieren ihre Ausbildung mit «axisVorOrt». Mit jährlich über 400 Detailhandels-Lernenden bietet Volg einer überdurchschnittlichen Anzahl junger Menschen eine solide Berufsbildung. Das Angebot «axisVorOrt» ist ein zusätzliches Engagement, möglichst vielen Jugendlichen eine Ausbildung zu ermöglichen.

# GRILL-Neuheiten

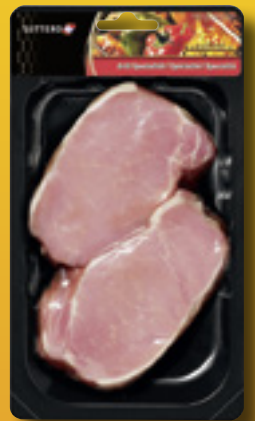
**BARBEQUE**



Leicht und bekömmlich - das ist unser Motto für diesen Grillsommer. Mit diesen leckeren Produkten wird jedes Grillfest zu einer Party für den Gaumen.



**Fackelspiess mariniert**  
Feinstes Fleischkäsebrät umwickelt mit dünnen Schweinsplätzli.



**Schweins-Nierstücksteak**  
Mit 200g ein schönes Stück Fleisch - optimal zum Grillieren.



**Frizzler Chicken Griller**  
Die Geflügelbratwürste mit 80g sind ideal für Kinder oder zum Apéro.



**Zigeuner Cervelas**  
Mit Käse gefüllt und mit Speck umwickelt - ein aromatisches Erlebnis.

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

**SUTTERO** 

**Gemperli** 

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.





*Gehört zu einem Nachmittag in der Badi dazu: Volg Ice Tea – mit neuer Rezeptur für noch mehr Erfrischung.*

**Ice Tea ist das Erfrischungsgetränk Nummer 1 für den Sommer. Die beliebten Volg Ice Teas löschen den Durst jetzt noch besser: Sie enthalten neu 20 Prozent weniger Zucker.**

## Weniger Zucker, gleicher Geschmack

Ice Tea ist das ideale Getränk für die Badi: Er schmeckt Klein und Gross und enthält keine Kohlensäure, die ihn nach einer holprigen Velofahrt oder einem Fussmarsch auf das Badetuch verspritzen würde. Für die Volg Ice Teas spricht noch ein weiterer Pluspunkt: Das beliebte Erfrischungsgetränk mit Zitronen- oder Pfirsicharoma enthält neu 20 Prozent weniger Zucker – ideal als sommerlicher Durstlöcher.

### Fruchtig frisches Geschmackserlebnis

Die neue Rezeptur der Volg Ice Teas, die in der Schweiz hergestellt werden, kommt mit einem Fünftel weniger Zucker aus. Weniger Kalorien heisst nicht weniger Geschmack: Die Volg Ice Teas schmecken unverändert intensiv fruchtig, angenehm süss und herrlich frisch. Wenn das nicht richtig cool ist!



*Neu mit 20 Prozent weniger Zucker: der Volg Ice Tea mit Zitronen- und Pfirsichgeschmack*







# Typisch Schweiz – Typisch Volg



*Martin Rieser, Geschäftsbereichsleiter und Mitglied der Geschäftsleitung der Kellermann AG*

## Vier Fragen

an Martin Rieser

### Herr Rieser, was ist die Kellermann AG?

«Wir sind ein Unternehmen mit rund 180 Mitarbeitenden, das sich auf die Produktion und Verarbeitung von Salat und Gemüse spezialisiert hat. In Ellikon an der Thur pflanzen, ernten, verarbeiten und verpacken wir variantenreiche und geschmackvolle Gemüse- und Salatsorten mit viel Know-how und einer auf die Kunden abgestimmten Logistik – seit über 100 Jahren.»

### Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Neben der Frische machen uns auch Innovationswille, Kundennähe und die lokale Wertschöpfung stark. Ausserdem arbeiten wir äusserst nachhaltig: Wir nutzen Wasser ohne Zusätze zum Waschen, Strom aus nicht fossilen Quellen und verpacken unsere Salate mit Materialien, die dem neuesten ökologischen Standard entsprechen. Dank unserer flachen Unternehmensstruktur stehen wir laufend in konstruktivem Dialog mit unseren Mitarbeitenden, was uns auf dem Markt flexibel und anpassungsfähig macht.»

### Was verbindet Sie mit Volg?

«Auch Volg setzt auf den Wirtschaftsstandort Schweiz, Frische und Innovation. Die Zusammenarbeit mit Volg ist gradlinig und aufrichtig. Der Kontakt mit Volg-Mitarbeitenden bereitet uns jedes Mal Freude.»

### Was ist das Besondere an den küchenfertigen Salaten von Kellermann?

«Die Salate werden mit modernster Technologie sorgsam verarbeitet. Wir haben äusserst kurze Transportwege innerhalb der Schweiz, weshalb unsere Salate stets frisch und knackig in den Volg-Läden ankommen.»



*Das Salatgemüse für die Kellermann-Salate bei Volg wächst auf Schweizer Äckern.*



*Evelin Wanner prüft mit geübtem Blick, ob der Salat den hohen Qualitätsansprüchen genügt.*



*Damit die Blätter intakt und schön bleiben, schneidet Paula Ferreira die empfindlichen Salate von Hand mundgerecht zu.*



*Die Salate werden in Kanälen und auf Fliessbändern mit reinem Wasser gewaschen und dadurch von Sand befreit.*



**In Ellikon an der Thur ZH produziert das Traditionsunternehmen Kellermann natürlich frische, saisonale, küchenfertige Mischsalate. Schonende Verarbeitung und kurze Transportwege sorgen für Qualität, die man schmeckt.**



*Die küchenfertigen Mischsalate von Kellermann überzeugen mit natürlicher Frische und bieten leichten Gaumenschmaus.*



## Knackiges von Schweizer Äckern



*Der gewaschene Salat wird bereits kurz nach der Ernte verpackt. Sasa Ilic stellt sicher, dass die Beutel luftdicht verschlossen sind.*

### Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

Die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die in der Schweiz hergestellt werden. Darum sind die Transportwege kurz. Die kleinen, mittleren und grossen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze.

*Im Volg sind küchenfertige Salate von Kellermann in verschiedensten Sorten und diversen Mischungen erhältlich.*



# MAGA wöscht MEGA!



Maga Color Gel Duo  
18 Wäschen

**Das Schweizer  
Traditions-  
wöschmittel**



**MAGA** auch  
als **Pulver**  
erhältlich

Maga Color Compact Pulver  
18 Wäschen





# Willkommen in Ernen und Lax

**Zwei neue Volg-Läden im Oberwallis: In den Gomser Dörfern Ernen und Lax kann man jetzt «frisch und fründlich» einkaufen.**

## Dorfladen mit Postagentur in Ernen

Dorfer 1 ist in Ernen die Adresse für fast alles, was man im Alltag braucht: Im neuen Volg findet man hier seit Kurzem nebst Produkten für den täglichen Bedarf auch eine Postagentur. Ladenleiterin Esther Z'Brun pflegt ein «Feins vom Dorf»-Sortiment mit Alpkäse, diversen Molkerei-, Bäckerei- und Metzgerei-Produkten – so sind Einheimische und Gäste bestens versorgt inmitten dieser idyllischen Berglandschaft. Die Öffnungszeiten variieren saisonal.

## Treffpunkt mit lokaler Feinkost in Lax

Vom knackigen Salat bis zum Waschmittel – Volg liefert Frisches und alles für den täglichen Bedarf seit Anfang Mai auch nach Lax in den neuen Dorfladen. In der Nachbarschaft produzierte Molkerei-, Back- und Metzgereiwaren sind als «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich. Der neue Dorftreffpunkt unter der Leitung von Evi Clausen liegt mitten im Dorf an der Hauptverkehrsader, der Furkastrasse 46. Auf ein frisch und fründliches «Tagwoh!!» im neuen Volg!



**Ihr Volg kommt bis  
an Ihre Haustür**

**Frisch  
vom  
Volg**

[www.volgshop.ch](http://www.volgshop.ch)

**Online einkaufen: alles für  
den täglichen Bedarf**

**Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–**

Einkaufen ist jetzt noch bequemer. Auf [www.volgshop.ch](http://www.volgshop.ch) können Sie alles für den täglichen Bedarf online bestellen. Die Ware lassen Sie sich dann mit der ordentlichen Post zukommen (Montag bis Samstag). Oder Sie holen sie selbst ab: im Volg-Laden Ihrer Wahl an Ihrem Wunschdatum (zu den jeweiligen Laden-Öffnungszeiten).

Mehr Informationen auf [www.volgshop.ch](http://www.volgshop.ch)

Logistikpartner

**DIE POST**+

**Volg**



# Pralinato



Es zählen die  
**INNEREN**  
Werte!

## **IN AKTION**

vom 30. 07. – 05. 08. 2018





# mehr zum thema

## Glacé

## Reise ins Glacé-Land

Entdecken Sie mit Luna und Noah im Glacé-Traumland Glacé-Träume zum Selbermachen: bunt und cremig, fruchtig und körnig, ausgefallen und überraschend – und immer erfrischend eiskalt.

Noah (10) aus Winterthur spielt gern Fussball. Einen sicheren Stamplatz unter den Glacé-Lieblingsaromen haben bei ihm Schoggi, Vanille, Caramel und Stracciatella.

Luna (15) aus Uerikon besucht die 3. Klasse der Sekundarstufe. Tanzen ist ihr grosses Hobby. Bei Glacés dreht sich bei ihr alles um Stracciatella und Brownie-Aroma.

### Cornet-Waffeln

Zutaten für ca. 20 Stück:

90 g flüssige **Butter**, 100 g **Zucker** und 1 **Ei** gut verrühren. 1,25 dl kaltes **Wasser** dazugeben, 180 g **Mehl** dazu sieben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mindestens 3 Std., besser über Nacht, zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Waffeleisen vorheizen. Den Teig nochmals gut verrühren. Pro Waffel 1 EL **Teig** auf die untere Backfläche eines Waffeleisens geben, Waffeleisen schliessen und ca. 1 Min. lang backen. Waffel herausnehmen und sofort zu einem Cornet formen. Das gelingt am besten, wenn man es um die gewünschte Form (z. B. Cornet-Formen) legen kann. Abkühlen lassen.

**Zubereitung:** 30 Min. + über Nacht ruhen lassen

**Tipp:** Waffeln lassen sich in jede beliebige Form bringen, allerdings nur solange sie heiss sind.

**Crunch für Glacé-Dekoration**  
Die Zubereitung finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) unter **Rezepte**.

**H**och oben in den Schweizer Bergen ist von einem märchenhaften Glacé-Land die Rede: von Wiesen, wo Kiviipüree fliesst, und Hügellandschaften aus Milch- und Rahm-Glacés, von fantastischen Gletschern und Wasser-Glacés, wunderschönen Sorbet-Gestalten und Granita leuchtend rot wie die Abendsonne sowie von süssen Parfait-Schätzen. Luna und Noah haben das Glacé-Land mit vielen Ideen für selbst gemachte Glacés für uns entdeckt.



### Schokoladen-Glacé

Zutaten für 6–8 Portionen:

Vanillemark von ½ **Vanillestängel** auskratzen und zusammen mit 3 dl **Milch** und 2 dl **Vollrahm** aufkochen. 100 g **Zucker** und 5 **Eigelbe** schaumig rühren. Die heiße Flüssigkeit unter Rühren zur Ei-Zucker-Masse gießen. Zurück in die Pfanne geben und zur «Rose» kochen (max. 85 °C, es darf nicht kochen), bis die Masse dick wird. Zurück in eine Schüssel geben, 150 g gehackte, dunkle **Schokolade** dazugeben und unter Rühren schmelzen. Im Wasserbad rühren, bis die Masse kalt ist. In der Glacé-Maschine gefrieren, in einen Behälter füllen und für mind. 1 Std. in den Tiefkühler stellen.

**Zubereitung:** 45 Min. + 2 Std. gefrieren

**Tipp:** Zur Rose kochen: Tauchen Sie für die Überprüfung der Konsistenz einen Kochlöffel in die Masse und halten ihn mit dem Rücken nach oben. Pusten Sie darauf. Entstehen dabei wellenförmige Linien, ist die Masse fertig.

# Ein Ort und Kiwi

### Basilikum-Glacé

Zutaten für 750 ml:

5 dl **Milch**, 1,5 dl **Vollrahm**, 100 g **Zucker** und 0,5 dl **Glukosesirup** (25 g **Wasser** und 25 g aufgelösten **Traubenzucker**) und 50 g frischen **Basilikum** aufkochen. 3 Blätter eingeweichte **Gelatine** gut ausdrücken und in der heißen Milchmischung auflösen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und mit dem Schwingbesen auf Eiswasser kalt rühren. Ca. 45 Min. in der Glacé-Maschine zu einer cremigen Glacé gefrieren lassen.

**Zubereitung:** 45 Min. + ca. 45 Min. gefrieren

**Tipp:** Das Basilikum-Glacé genießt man süß zum Dessert.

### Wassermelonen-Softeis

Zutaten für 750 ml:

300 g **Wassermelonen-Fruchtfleisch** in grobe Würfel schneiden. Mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. 2 **Eier** mit 100 g **Puderzucker** und 1 Pr. **Salz** zu einer schaumigen Masse schlagen. Melonenmasse und 5 dl geschlagenen **Rahm** nach und nach sorgfältig unter die Eimasse heben. 40–45 Min. in der Glacé-Maschine gefrieren lassen.

**Zubereitung:** 15 Min. + 40–45 Min. gefrieren



Rahm-Glacés mit Schweizer Rahm in den beliebtesten Sorten Vanille, Erdbeere und Schokolade

Luna träumt: «Mein Glacé-Land wäre eine wundersame Landschaft aus unzähligen Glacés, an der man gemächlich entlanggleiten kann – auf einem Glacé-Bach in einem Boot aus Glacé.»



# , wo Milch fliessen

*Kiwi-Topping oder Himbeersauce:  
Fruchtsaucen sind die süsse  
Krönung für jedes Rahm-Glacé.*



## 10 CORNET-FORMER-SETS ZU GEWINNEN

Mit dem Master Class Cornet-Former-Set von Bakeria mit 6 rostfreien Edelstahl-Cornet-Backformen im Wert von Fr. 25.– können im Handumdrehen perfekte Glacé-Cornets und Schillerlocken zubereitet werden (mehr Infos: [www.bakeria.ch](http://www.bakeria.ch)).

Volg verlost 10 davon.

Mitmachen ist einfach:

**Schicken Sie bis 20. Juli 2018**

eine Postkarte an Volg Konsumwaren AG,

«Cornet-Former-Verlosung», Postfach 344, 8401 Winterthur.

### Aprikosen-Becher mit Stiel

Zutaten für 12 Becher à 1 dl Inhalt:

4 **Aprikosen** entsteinen und in grobe Würfel schneiden, mit 2 EL **Zucker** und 1 EL **Zitronensaft** vermischen und mit dem Mixstab pürieren. Die Hälfte vom Aprikosenpüree auf die Becher verteilen. 2 **Aprikosenjogurt** à 180 g in eine Schüssel geben, mit 3 dl geschlagenem **Rahm** vermischen. Die Hälfte der Jogurtmasse über das Püree verteilen, die zweite Hälfte vom Aprikosenpüree darübergeben und mit der restlichen Jogurtmasse bedecken. Im Tiefkühler anfrieren lassen. Nach 30 Min. Glacé-Stängel einstecken und weitere 2–3 Std. tiefkühlen. Aus dem Becher lösen und geniessen.

**Zubereitung: 15 Min. + 3 ½ Std. gefrieren**

**Tipp:** mit Himbeersauce garnieren

**W**ie von Zauberhand versetzt stehen Luna und Noah vor Milch- und Rahm-Glacés wie aus dem Fabelbuch. Softeis an Softeis reiht sich hier, wie man es selten sieht: in fantastischen Farben und Formen, mit Toppings aus Kiwi- und Aprikosenpüree oder Krokant. Mit saisonalen Früchten wie Wasserme-

lonen ist im Handumdrehen ein cremiges Wunder vollbracht, in ungewohnter Farbpracht. Überraschend anders können Glacés auch geschmacklich sein: Basilikum aus dem eigenen Kräutergarten zu Glacé verzaubert, verführt jeden Glacé-Liebhaber. Die Fantasie kennt grad bei Selbstgemachtem keine Grenzen. Natürliche

Zutaten, Aromen und Schweizer Milch finden allgemein ein grosses Echo. Und Selbermachen ist keine Hexerei. Eine Grundregel gilt es jedoch zu beachten: Frucht-pürees oder Gefriermassen sollten immer geschmacksintensiv und sehr süss sein, weil beim Einfrieren Aroma und Süsse abnehmen.



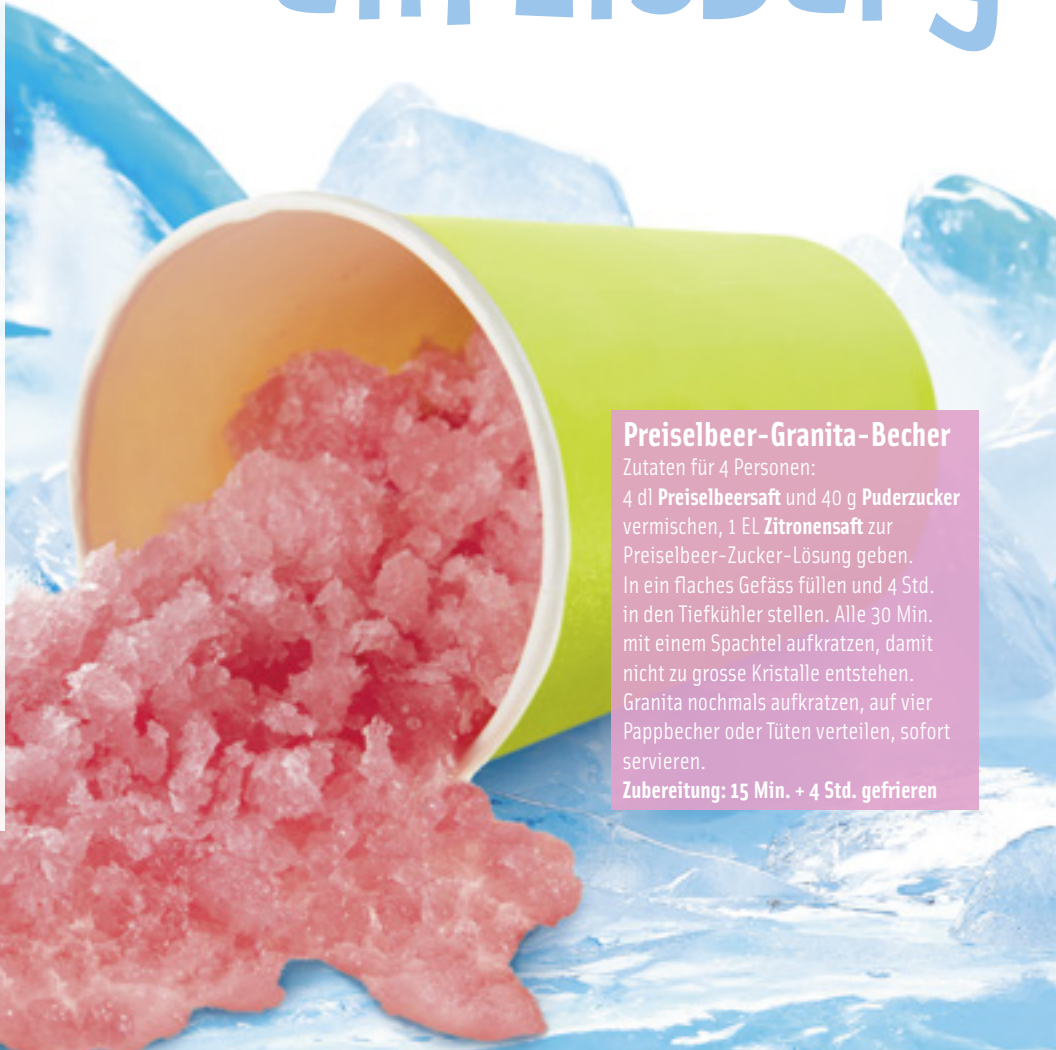
Nur ein paar kleine Schritte weiter und Luna und Noah machen einen Riesensprung – bis zu den Anfängen der Glacé. Die ursprünglichste Form ist, was wir heute Granita nennen – und aus dem Italienischen übersetzt «körnig» bedeutet. Erfunden haben sie die Italiener trotzdem nicht. Vermutlich waren's vor Jahrtausenden Chinesen, bevor die alten Griechen und dann die Römer auch Honig, Kaffee, Würze, Fruchtsäfte mit Eiskristallen mischten. Die Grundzutat der Ur-Glacé war Gletschereis oder Gipfelschnee.

### Von Granita zu Sorbet

Was unsere beiden Abenteurer noch sehen, ist die weitere Entwicklung der Wasser-Glacé: von gefroren zu halbgefroren, von Eiskristallen zu Sämigkeit – von der Ur-Granita zum arabischen «sharbat», dem heutigen Sorbet. Fruchtsaft, Püree von Beeren oder ein Auszug aus Tee eignen sich vorzüglich für die Zubereitung erfrischender Sorbets. Die Grundmasse besteht aus Zuckersirup, was die Bildung von Eiskristallen verhindert und dem Sorbet seine Geschmeidigkeit verleiht. Sorbets serviert man nicht nur zum Dessert, sondern gerne auch zwischen den Gängen, um die Geschmackssinne zu neutralisieren und zur Vorbereitung auf den nächsten Gang.

*Fruchtsäfte oder Tee eignen sich vortrefflich als Basis für Sorbets und Granita.*

# Es war einmal ein Eisberg



### Preiselbeer-Granita-Becher

Zutaten für 4 Personen:  
4 dl Preiselbeersaft und 40 g Puderzucker vermischen, 1 EL Zitronensaft zur Preiselbeer-Zucker-Lösung geben. In ein flaches Gefäß füllen und 4 Std. in den Tiefkühler stellen. Alle 30 Min. mit einem Spachtel aufkratzen, damit nicht zu grosse Kristalle entstehen. Granita nochmals aufkratzen, auf vier Pappbecher oder Tüten verteilen, sofort servieren.

**Zubereitung: 15 Min. + 4 Std. gefrieren**

### Grüntee-Sorbet

Zutaten für 8 Schildkröten-Förmchen:  
2,5 dl Wasser aufkochen und 4 Beutel Grüntee damit überbrühen, ca. 3–5 Min. stehen lassen und dann Teebeutel entfernen. 100 g Zucker und 2 EL Zitronensaft dazugeben. Weiter köcheln lassen. Mit der Zuckerwaage kontrollieren, sollte ca. 18° Baume aufweisen. Die Tee Flüssigkeit auskühlen und in der Eismaschine gefrieren lassen (ca. 20–30 Min.). Die Sorbetmasse in die Förmchen streichen und nochmals 1–2 Std. einfrieren. Aus der Form stürzen und servieren.

**Zubereitung: 40 Min. + 1–2 Std. gefrieren**



*Einkaufen, aussuchen, geniessen: Die bunte Glacé-Vielfalt im Volg reicht von Wasserglacé bis Sorbet.*





## Beerensorbet-Stängel

Zutaten für 8 Stück:

Zuerst 600 g **Himbeeren**, dann 600 g **Brombeeren** durch ein Sieb in je eine Schüssel streichen. Saft von 1 **Zitrone** und 100 g flüssigen **Honig** auf die beiden Schüsseln verteilen und gut vermischen. Erst die Brombeer-, dann die Himbeermasse in Glacé-Formen mit Stängel einfüllen.

**Zubereitung: 15 Min. + 6–8 Std. gefrieren**

**Tipp:** Wer keine Glacé-Formen mit Stängel besitzt, verwendet Einwegbecher, lässt die Masse etwas anfrieren und steckt dann die Stängel ein.

## Zitronenschnitze

Zutaten für 6–8 Stück:

4 **Zitronen** gründlich waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch auslösen und Saft gut auspressen. Das ergibt ca. 2,5 dl Saft. Die Zitronenschalen säubern und die weisse, bittere Innenschicht entfernen. Schalen in den Tiefkühler geben. 120 g **Zucker**, 100 g **Traubenzucker** und 3,5 dl **Wasser** aufkochen. Rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. 2 Bl. **Gelatine** einweichen und in der heissen Flüssigkeit auflösen. Etwas auskühlen lassen und Zitronensaft einrühren. In der Eismaschine zu einem sämigen Sorbet gefrieren. In die vorbereiteten Schalen füllen und mindestens 3 Std. tiefkühlen. Anschliessend mit einem heissen Messer in Schnitze schneiden und servieren.

**Zubereitung: 45 Min. + 4 Std. gefrieren**

**Tipp:** Ist die Schale noch zu hart, um geschnitten zu werden, kurz antauen und nach dem Schneiden nochmals anfrieren lassen.

*Himbeeren, Brombeeren, Zitrone und Honig – ein fruchtiges Sorbet, das als Glacé-Stängel eine gute Form macht. Ein Hingucker sind die eiskalten Zitronenschnitze.*

«Mein Glacé-Land hätte vier Meter hohe Glacés, viel Rahm zum Reinhüpfen, Waffel-Bäume, Stracciatella-Blumen, Schoggi-Flüsse und einen Caramel-Brunnen», träumt Noah.



25%

  
**MAGNUM**<sup>®</sup>  
Für Geniesser aus Leidenschaft



Almond x6



Classic x6



Almond



Classic

Aktion gültig im Zeitraum vom 02.07.-08.07.2018 auf alle abgebildeten Artikel

15%

JETZT EIN  
GLACE!



Solero Exotic x3



  
**SOLERO**<sup>®</sup>



# Bei den Halbgefrorenen



**Amaro-Parfait im Glas**  
Vanille-Glacé mit Orangen- und Grand-Marnier-Aroma: eine Entdeckung für die Erwachsenen. Die Zubereitung finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) unter Rezepte.



Luana und Noah erreichen das Land der Parfaits. Für diese Glacé-Variation braucht es keine Glacé-Maschinen. Dafür Eier, die man mit Zucker schaumig schlägt, bevor man nach eigenem Geschmack Aromen dazu gibt, das Ganze mit Schlagrahm mischt, in Formen giesst und einfriert. Selbst einfache Parfaits erhalten durch Fruchtstückchen,

Schokosplitter, Nüsse, Brösel von Meringues oder Guetzi eine spannende Textur. Leuchtende Kinderaugen lassen den Reichtum an Formen, Aromen, Zutatenkombinationen und Dekorationen der versammelten Halbgefrorenen erahnen: ein wahrer Schatz an Fantasie-Parfaits. Erlaubt ist, was schmeckt – auch im Glacé-Land.



**Himbeerparfait in der Spanschale**  
Ein Genuss aus Himbeeren, Rahm und Meringues. Die Zubereitung finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) unter Rezepte.



## Mokka-Traum

Zutaten für 1 Cakeform:

500 g **Ricotta** durch ein feinmaschiges Sieb streichen und mit 1,25 dl gekühltem **Espresso** verrühren. 4 **Eigelbe** und 100 g **Zucker** cremig aufschlagen, mit der Ricotta-Espresso-Mischung verrühren. 1 dl **Rahm** mit 1 TL **Vanillezucker** mischen, sehr steif schlagen, mit 4 EL **Rum** aromatisieren und vorsichtig unter die Ricotta-Crème rühren. Cakeform mit Klarsichtfolie auslegen, die Masse einfüllen und mit der Folie gut abdecken. Ca. 3 Std. in den Tiefkühler stellen. Leicht antauen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

**Zubereitung: 30 Min. + ca. 3 Std. gefrieren**

**Tipp:** Essen Kinder mit, schmeckt der Mokka-Traum auch ohne Rum.



Zwei cremige Klassiker, die als Dessert immer gut ankommen: Vanille-Glacé im Block und Viennetta mit knackiger Knusperschicht.

**Kokosparfait**  
Die Zubereitung finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) unter Rezepte.







Das Rezept aus 42 Kräutern ist seit 1902 das bestgehütete Geheimnis aus Appenzell. Ob pur oder auf Eis, die Kraft und Würze des Appenzeller Alpenbitters ist unverkennbar. **Traditioneller seit 1902.** [www.appenzeller.com](http://www.appenzeller.com)



# Für die natürliche Schönheitspflege:



**Premium Wattepad**s mit unterschiedlich geprägten Seiten erfüllen spezielle Anforderungen der täglichen Schönheitspflege. **Kosmetikwatte** für die tägliche Körperpflege ist extrem weich und saugfähig. **Universalwatte** eignet sich hervorragend als Haushalt- und Polierwatte sowie als Polsterverband. **Wattestäbchen** mit natürlichen, weichen Watteköpfchen für die tägliche Körperpflege. Aus 100% reiner Baumwolle. Ausschliesslich in der Schweiz produziert. [www.flawa.ch](http://www.flawa.ch)

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





# Wettbewerb

## WETTBEWERB

Wie viel Kalium enthält eine Chiquita-Banane?

- A: 2 % des empfohlenen Tageswertes  
 B: 5 % des empfohlenen Tageswertes  
 C: 10 % des empfohlenen Tageswertes

### 1.–10. Preis im Wert

von je **Fr. 35.–**  
 Kugelschreiber von Caran d'Ache – für ein gutes Schreibgefühl

### 11.–20. Preis im Wert

von je **Fr. 32.–**  
 Sigg Trinkflasche – der praktische, stylische Begleiter bei Sport und Freizeit

### 21.–30. Preis im Wert

von je **Fr. 30.–**  
 Schweizer Taschenmesser von Victorinox – bestens gerüstet, wo immer Sie sind

### 31.–40. Preis im Wert

von je **Fr. 30.–**  
 Notizbuch von Moleskine – schlicht, praktisch und stets griffbereit

### 41.–260. Preis im Wert

von je **Fr. 12.–**  
 Sporthandtuch – Ihr Begleiter bei Aktivitäten im Alltag

### 261.–310. Preis im Wert

von je **Fr. 9.–**  
 Aufblasbarer Wasserball – für mehr Spass im kühlen Nass

### 311.–760. Preis im Wert

von je **Fr. 9.–**  
 Sitzkissen – komfortables Ausruhen mit Stil

### → Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 28. Juni bis 24. Juli 2018 möglich  
 Online: [www.volg.ch/volg-magazine](http://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 (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. Juli 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Chiquita», Postfach 344, 8401 Winterthur

Gewinnen Sie mit Chiquita und mit etwas Glück einen von vielen praktischen Preisen, die Ihnen im Alltag Freude bereiten.



## Sechs überzeugende Chiquita-Argumente

**Bequem ist sie gegessen, lange liefert sie Power und sie ist erst noch ein sechsfach gutes Früchtchen: die Chiquita-Banane.**

**E**infach schnell zugreifen und unterwegs bequem geniessen: Eine Chiquita-Banane griffbereit zu haben, ist immer eine gute Idee. Mit ihr fühlen Sie sich jederzeit kraftvoll versorgt, egal, wo Sie gerade sind und was Sie tun. Haben Sie jedoch schon einmal bewusst über die Vorteile des gelben Lieblingsobsts mit der blauen Etikette nachgedacht? Warum gilt die Banane als wahrscheinlich bestes Nahrungsmittel der Welt?

### Sechs gute Gründe für Gelb

Erstens schenkt Ihnen eine Banane eine fett- und cholesterinfreie Pause. Zweitens versorgt sie Ihren Körper mit 10 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Kalium und ist, drittens, eine hervorragende Vitaminlieferantin. Der lang

anhaltende Energieschub, den eine Banane liefert, ist Argument vier, und fünftens ist der süsse Snack in ihrer natürlichen Schale stets ideal verpackt und schlicht praktisch. Zuletzt sechstens: Gewinnen Sie mit Chiquita und etwas Glück einen von 760 Preisen!







**Sais**

Wie die Profis  
braten, backen  
und frittieren!



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## Feins vom Dorf

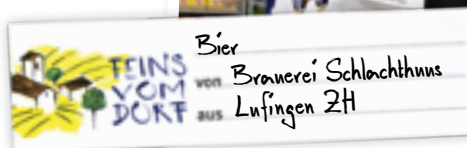


Bierbrauer Yves Haussener setzt auf ein breites Sortiment und erfreut Bierliebhaber mit immer neuen Spezialitäten.

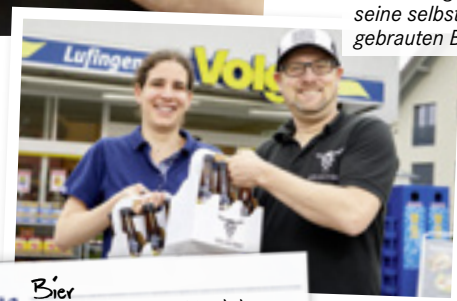
«Einzigartiges ist gefragt»

Bierbrauer Yves Haussener

**Im ehemaligen Schlachthaus von Lufingen braut Yves Haussener seine beliebten Schlachthaus-Biere. Erlesener Hopfen und aussergewöhnliche Zutaten verleihen den Bieren den besonderen Geschmack.**



Yves Haussener liefert Volg-Mitarbeiterin Sabrina Vignotto seine selbst gebrauten Biere.



Die Idee, sein eigenes Bier zu brauen, hatte Yves Haussener bereits als Maturand. Umgesetzt hat sie der ehemalige Finanzfachmann dann vor drei Jahren. Erst als Hobby, heute vollberuflich. Das Standardsortiment umfasst fünf Biersorten: das milde, süffige «Draft Punk», das fruchtige «Cream Ale», das amberfarbene «Red Ale», das bernsteinfarbene «Pale Ale» und ein klassisches Weizen. Daneben braut der Lufinger Bierexperte auch saisonal erhältliche Spezialitätenbiere wie das «Flower

Power» mit heimischem Blütenhonig oder das «Highlander» mit Whisky.

### Craft-Beer von hier

Für seine Kreationen verwendet Yves Haussener unterschiedliche Hopfensorten. «Der Bierliebhaber will verschiedene Biergeschmäcker und verlangt immer mehr nach lokalem Craft-Beer, also handwerklich gebrautem Bier mit hochwertigen Zutaten», sagt er. Die grosse Nachfrage nach seinem Schlachthaus-Bier gibt ihm recht.

Volg-Mitarbeiterin Sabrina Vignotto vom Dorfladen in Lufingen ZH, in dem verschiedene Schlachthaus-Biere erhältlich sind, doppelt nach: «Manche Kunden füllen gleich einen Harass damit. Vor allem im Sommer zu Grilladen sind die Schlachthaus-Biere sehr beliebt.» Die Volg-Läden Oberembrach und Freienstein führen ebenfalls Craft-Beer von Yves Haussener in ihrem «Feins vom Dorf»-Sortiment.

## Produkte mit Lokalcharakter

Hinter jedem «Feins vom Dorf»-Produkt steht ein Produzent aus dem Dorf oder einem Nachbardorf. Ziel des Konzepts «Feins vom Dorf» ist es, den kleinen Produzenten aus dem Dorf die Möglichkeit zu geben, ihre mit grösster Sorgfalt hergestellten Produkte in «ihrem» Dorfladen zu verkaufen. Das «Feins vom Dorf»-Konzept von Volg mit seinen über 3000 Lieferanten ist schweizweit einzigartig.



Im Volg Lufingen erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte sind nebst den Bieren von Yves Haussener auch Käse, Joghurts, Schorle und Süssmost von der Familie Lienhard in Embrach.



**D**ie Cailler-Familie ist mit der neuen Cailler Dunkle Schokolade mit ganzen Haselnüssen sowie den neuen Cailler Plaisirs Gourmande um drei Schokoladen-Spezialitäten reicher. Die Couverture aus knackiger Schokolade der «Délíce de Lait» umhüllt eine im Mund schmelzende Milchfüllung. In der ebenfalls mit IP-Suisse-zertifizierter Milch und ohne Palmöl hergestellten «Douceur d'Oranges» versinken die fruchtigen Orangenstückchen in eine perfekte Symbiose mit der zarten Milkschokolade. Liebhabern von dunkler Schokolade ist die neue Cailler «Dunkle Schokolade mit ganzen Haselnüssen» gewidmet. Mit jedem Bissen knacken die von zartbitterer Schokolade umgebenen Haselnüsse und lösen sich im schmelzenden Kakao auf.

**Schokoladengenuss  
verschenken**

Probieren Sie die drei neuen Schokoladentafeln von Cailler und erfreuen Sie sich an unvergesslichen Genussmomenten. Danach öffnen Sie Ihr Herz – und dann das Herz anderer: Teilen Sie den Genuss mit Ihren Liebsten und schenken Sie die Schokoladen-Delikatessen weiter, denn geteilte Freude ist bekanntlich doppelte Freude.



Hohe Cailler Chocolatierkunst für jeden Geschmack: extra-zarte Füllungen umhüllt von delikater Milkschokolade oder dunkle Schokolade mit knackigen Haselnüssen

**Öffnen Sie zuerst die Tafeln –  
dann Ihr Herz**

**Gleich mit drei neuen Kreationen erobert Cailler die Gaumen und Herzen leidenschaftlicher Geniesser und Schokoladekenner. Kosten Sie jede einzelne – und erfreuen Sie auch andere damit.**



statt Fr. 2.90  
**Fr. 2.60**

Cailler Dunkle Schokolade mit ganzen Haselnüssen, 100 g



statt Fr. 2.95  
**Fr. 2.65**


Cailler Plaisirs Gourmands Douceur d'Oranges, Cailler Plaisirs Gourmands Délíce de Lait, je 96 g



**Fleischhappchen**  
Le Prestige Meatballs Pork, 165 g

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



jüdisches Fest	asiat. Staatenverbund (Abk.)		Balste	ein Edelgas	englisch: sie	schweiz. Bundesbahnen (frz.)	französisch: er	Abk.: künstliche Intelligenz	von hier an	feierliches Gedicht	US-Stummfilmstar (Harold)	englische Biersorte			
		1			gebratenes Hackfleischkloss			7							
schweiz.: Rollladen				14	Spur	Raubinsekt					12	ugs.: Gesäss			
		5	Teichhuhn	landwirtschaftliches Gebäude	<div style="text-align: center; background-color: red; color: white; padding: 5px;"><b>IHR GEWINN</b></div>  <p><b>20 x 1 Trisa Nutri Blender «Energy Boost» im Wert von je Fr. 119.-</b></p> <p>Richten Sie Ihre Smoothie-Bar zu Hause ein. Gerade an heissen Sommertagen ermöglicht Ihnen der Trisa Nutri Blender «Energy Boost» Standmixer im Handumdrehen den Frischekick von Obst und Gemüse: Kerne, Stängel und Schalen zerkleinert er problemlos dank revolutionärem 6-Klingen-Aufsatz und starkem 1000-Watt-Motor. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p>			Autorin von „Heidi“ †	peinlich genau	Sportgefährt					
weibliches Zauberwesen			zartrot					19	Zürcher Bühnentrío	13	Kernobst	Abk.: Niedertarif			
feiner Unterschied		18						6							
ehem. schweiz. Ruderer	Kosmos, Weltall	moralische Gesinnung		Initialen Heines											
								4						17	
									ohne Übereinstimmung			hierher	mit der Nase wahrnehmen		
Toilettenreiniger (WC-...)			französischer unbest. Artikel					11							9
an der Spitze												Augenschlief-falte			duftende Buschpflanze
		10	altöm. Familienverband					englisch: Gesicht				schweiz. Weisswein	Schallreflexion	französisch: acht	8
bestimmter Artikel (2. Fall)			schädlicher Stoff												
Szenenfolge (Bühne)		20							Welt-raum	stehendes Ge-wässer	Scheren der Schafe				3
schweiz. Beamtentitel			schweiz. Astronaut (Claude)									deutsche Endsilbe			
												16			

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 28.06.18-24.07.18 möglich. Online: unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://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 (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. Juli 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Nutri Blender», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Mitarbeitende von Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



**Fr. 5.25**  
**Genussfertig**  
 La Volaille Pouletbrust-Streifen, 100 g



**Fr. 2.40**  
**Familiengerecht**  
 Volg Familienpreis-Pouletschenkel-fleisch geschnitten, 100 g



statt Fr. 3.90  
**Fr. 3.50**  
**Dufterlebnis**  
 \*Axe Collision Leather & Cookies Scent Bodywash, 250 ml



<b>Sudoku</b>					
	2	5			1
	6		8	5	3
7	8				9
					9
			1		6
	5	7			
			3		9
2		5	4	8	6
		1			4
					3

Die Lösung finden Sie ab 28. Juni 2018 online unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine) im Archiv.







## Aktueller Tipp

Der kalorienarme Huus-Tee von Ramseier steht für natürliche Leichtigkeit und kommt ganz ohne künstliche Zusätze aus. Um so mehr erfrischt er mit einem einzigartigen Geschmack aus Apfelminze und Obstsaft.

# Erfrischungstipp des Sommers: Ramseier's Huus-Tee

**G**etränke ohne Kohlensäure sind wegen ihrem erfrischenden Effekt besonders beliebt. Erst recht, wenn sie ohne künstliche Aromen und Zusatzstoffe auskommen. Der neue Ramseier's Huus-Tee liegt somit voll im Trend. Das kalorienarme Naturprodukt punktet mit Schweizer Apfelminze, die von innen angenehm kühlt. Egal, ob in der Badi, nach dem Joggen oder ganz einfach beim Entspannen in der warmen Sonne.

### Besonderes Produktionsverfahren

Die willkommene Kühle wird nach einem heissen Rezept hergestellt. Sorgsam gebrühte Schweizer Apfelminze wird mit bestem Ramseier Obstsaft aus Schweizer Äpfeln und Birnen angereichert, der dem Huus-Tee seine natürliche und kalorienarme Süsse verleiht. In diesem speziell entwickelten Produktionsverfahren werden die Minzblätter nur für einen kurzen Moment in heissem Wasser aufgebriht. Die richtige Temperatur und Brühdauer sorgen für die optimale Freisetzung der geschmacksgebenden Inhaltsstoffe. Die Idee,

einen Tee mit Obstsaft zu süssen, ist einzigartig und entspricht voll und ganz dem Zeitgeist, auf Zuckerzusätze und künstliche Konservierungsmittel zu verzichten. Ramseier Suisse AG ist ein Unternehmen, das bereits seit Jahrzehnten auf Swissness, regionale Produkte und die Unterstützung von deren

Produzenten setzt. Und das mit Erfolg. In der Herstellung von Obstsaftprodukten blickt Ramseier bereits auf eine über hundertjährige Tradition zurück. Das sind beste Voraussetzungen dafür, dass der neue Ramseier's Huus-Tee mit seiner Leichtigkeit in Zukunft fest zum Sommer dazugehören wird.



*Frische im Getränkeglas: gebrüht aus erfrischender Schweizer Apfelmintze und gesüsst mit dem beliebten Obstsaft – der Ramseier's Huus-Tee*



*Ramseier's Huus-Tee ist einzeln und in der praktischen 6er-Packung erhältlich.*



**RAMSEIER**  
Die Kraft der Natur



**25 %  
RABATT**

In Aktion vom 10.7. bis 15.7.2018

# Natürlich natürlich.

Viel Geschmack, nur drei Zutaten, null Zusatzstoffe.



**100% pur – ganz  
ohne Zusatzstoffe.**

- ✓ Keine Aromen
- ✓ Keine Verdickungs-  
mittel
- ✓ Keine Farb- und  
Konservierungsstoffe



Freu dich drauf.



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





Viele junge, talentierte und ehrgeizige Nachwuchssportler trainieren intensiv für ihren Sport und träumen von einer grossen Sportlerkarriere. Volg hilft jungen Menschen, die ihr Hobby mit viel Freude und Ambitionen ausüben, ihre Ziele zu erreichen – und sich ihre Träume zu erfüllen.

Sie gehört zu den besten Nachwuchs-Luftgewehr- und Kleinkaliberschützen des Landes: Julia Oberholzer (18).



«Ich will das perfekte Resultat»

Julia Oberholzer hat ein Händchen fürs Schiessen. Ein ruhiges nämlich – das braucht es beim Sportschiessen wie nirgendwo sonst. Zu ihrer Leidenschaft kam das Jungtalent aus Neftenbach ZH durch ihren Vater. Der Hobby-Schütze und Sportschützen-Fan nahm sie einst mit an die Europameisterschaft im Luftgewehrschiessen. Der Funke sprang sofort über. Sie war fasziniert von der fast meditativen Konzentriertheit und der Präzision, die dieser Sport verlangt. Seither trainiert sie, so oft es geht, und schiesst sich Scheibe um Scheibe nach vorne. Dabei strebt sie stets nach dem perfekten Resultat – der maximalen Punktzahl an einem Turnier.

### Schweizer Rekord

Zum Training gehören nicht etwa nur Zielen und Abdrücken. Ihre Kondition, Kraft und Koordination, die es zwingend braucht, fördert Julia Oberholzer mit Krafttraining und Schwimmen. Neben der körperlichen



Ein Lächeln in die Kamera, dann höchste Konzentration. In Bologna erreichte Julia Oberholzer 2017 den 2. Platz im Teamschiessen.

und mentalen Verfassung ist aber auch gutes Material sehr wichtig. «Im Schützen-sport braucht man hochpräzise Sportgewehre und die entsprechende Spezialausrüstung», sagt sie. Die Jungschützin ist deshalb froh, dass Volg sie unterstützt und ihr ermöglicht, diesen Spitzensport so erfolgreich zu betreiben. Sie dankt es mit hervorragenden Leistungen: Anfang Jahr

schoss sie mit dem Luftgewehr einen neuen Finalrekord und stellte damit die gesamte, meist ältere Konkurrenz – Männer wie Frauen – in den Schatten. Ihr grosses Ziel: ein Podestplatz an der Weltmeisterschaft im September 2018 in Südkorea. Sie hat das nötige Selbstvertrauen, das ruhige Händchen – und mit Volg einen zuverlässigen Sponsor an der Seite.





M Ö V E N P I C K<sup>®</sup>

THE ART OF SWISS ICE CREAM

**VERLEIHT JEDEM  
MOMENT ETWAS  
BESONDERES**



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Juli 2018

## Beerencrème

Diese Beerencrème kann gut am Vortag zubereitet werden. Das schätze ich insbesondere dann, wenn wir Anlässe auf dem Hof durchführen. Zuerst verrühre ich 250 g **Qimig** in einer Schüssel, bis die Masse glatt ist. Dann gebe ich 70 g **Zucker** und 1 dl **Kirsch** dazu und vermische das Ganze erneut. Für die Crème verwende ich je nach Belieben eine Mischung aus verschiedenen Beeren wie Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren. Insgesamt benötige ich 300 g **Beerenmischung**. 100 g davon zerdrücke ich mit einer Gabel und ziehe diese unter die Qimig-Masse. Anschliessend hebe ich 2 dl steif geschlagenen **Vollrahm** vorsichtig unter, decke das Ganze mit einer Klarsichtfolie ab und stelle es für ein paar Stunden kühl. Vor dem Servieren verteile ich einen Teil der übrigen Beeren in Gläsern oder Weckgläsern, bedecke sie mit Crème und dekoriere sie mit weiteren Beeren und einem Minzblatt.

«En Guvete wünscht»  
Helen



Helen Schmid  
Erlebnishof Fricktal AG

Volg

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



Volg



Sheba®

Für Ihre Samtpfote nur das Beste:

Entdecken Sie  
die verführerische Vielfalt  
von Sheba®



In den NATURENA-Kursen geht es im August um Form und Ausdruck: Sie kreieren Ihr Schild im Shabby-Look, vertiefen Ihre Fotografiekenntnisse und fertigen kunstvolle Objekte an.

## Dem Sommer Form geben



**Fricktal:**  
Shabby-Schilder in Farbe

① Fr, 17.08.18, 10 – 15.30 Uhr  
② Sa, 18.08.18, 10 – 15.30 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

**Programm:** Ob beim Hauseingang oder aufgehängt an der Wand: Mit den nostalgischen Schildern setzen Sie tolle Akzente. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie zwei Holzbretter fachgerecht bearbeiten und ihnen den trendigen Shabby-Look verpassen. Aus vielen Vorlagen können Sie Ihren persönlichen Spruch, ein Zitat oder ein Willkommensgruss auswählen, welcher dann mit einer speziellen Technik auf das Brett übertragen wird. Da der Druck einige Zeit trocknen muss, kann es sein, dass das zweite Schild zu Hause ganz fertig gestellt werden muss.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 15 Jahren  
**Mitbringen:** Haarföhn, kleines Becken  
**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet draussen in einer Remise statt.  
**Leitung:** Tina Imhof, Ehrendingen, www.bsundrix.ch

**Preis:** Fr. 170.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für zwei Schilder (ca. 20 x 33 cm) im Wert von Fr. 50.-



**Seebachtal:**  
Beton-Skulptur

① Fr, 03.08.18, 9.30 – 15.30 Uhr  
② Sa, 04.08.18, 9.30 – 15.30 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

**Programm:** Für die kunstvolle Figur formen Sie mit Plastik und Draht das Grundmodell, ein Armierungseisen auf einem Betonsockel sorgt dabei für die nötige Stabilität. Dann wird mit einem schnell trocknenden und wetterfesten Glasfaserbeton die Skulptur mit abgestützten Armen ausmodelliert – ob grob oder fein, entscheiden Sie. Ihre Beton-Skulptur können Sie gleich nach dem Kurs mit nach Hause nehmen, wo sie einen edlen Akzent in Ihren Wohnräumen, in Ihrem Garten oder auf Ihrer Terrasse setzen wird.

**Teilnehmer:** 15 Personen ab 10 Jahren  
**Mitbringen:** Gartenhandschuhe, Wolldecken oder Tücher für den Heimtransport der Skulptur  
**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet draussen statt.  
**Leitung:** Miriam Horvath, Atelier Horvath, Ellikon a.d. Thur, www.atelier-horvath.ch  
**Preis:** Fr. 195.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Beton-Skulptur (Höhe ca. 150 cm)



**Werdenberg:**  
Fotografie – Porträts

① Fr, 24.08.18, 9 – 16.30 Uhr  
② Sa, 25.08.18, 9 – 16.30 Uhr

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

**Programm:** Ausdrucksstarke Fotos von Menschen oder Tieren zu machen, ist eine Frage der richtigen Technik. Sie lernen verschiedene Porträtarten kennen sowie die kleinen Tricks für grossartige Porträts. Nach dem Kurs wissen Sie die technischen Eigenschaften Ihrer digitalen Kompakt- oder Systemkamera geschickt einzusetzen, um Menschen oder Tiere vorteilhaft zu fotografieren. Sie werden bereits während des Kurses erste Erfolge feststellen.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 14 Jahren  
**Mitbringen:** Eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Zeit oder Blende, externer Blitz, sofern vorhanden  
**Kleidung:** Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.  
**Leitung:** Renato Gerussi, FotoPro Fotoschule, Zürich, www.fotopro.ch  
**Preis:** Fr. 170.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Unterlagen zu den Themen im Wert von Fr. 20.-



**Zugerland:**  
Steinbock schnitzen

① Fr, 17.08.18, 9 – 16 Uhr  
② Sa, 18.08.18, 9 – 16 Uhr

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

**Programm:** Holzschnitzen verbindet handwerkliches Geschick, Fantasie und ein Gefühl für Formen und Strukturen. Der Kursleiter, ein renommierter Holzbildhauer, zeigt Ihnen die richtige Handhabung des Werkzeugs und die korrekte Schnitztechnik, die Sie beim Bearbeiten eines Rohlings aus Lindenholz praktisch anwenden können. Schritt für Schritt verwandeln Sie das vorgefräste Holzstück in einen anmutigen Steinbock und verleihen ihm mit dem Schnitzmesser die endgültige Form.  
**Teilnehmer:** 10 Personen ab 15 Jahren  
**Mitbringen:** Bleistift, Notizpapier, Schnitzmesser, sofern vorhanden  
**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.  
**Leitung:** Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.ch  
**Preis:** Fr. 210.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Steinbock (Grösse ca. 15–18 cm) im Wert von Fr. 90.- sowie die Benutzung des Schnitzwerkzeugs



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

### Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

**Adresse:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur  
**Anmeldeschluss:** 16. Juli 2018

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.





# Rüsten Sie sich für die Fussball-WM!

**CHF 9.95**  
statt **CHF 12.80**

**Feldschlösschen Original 10 x 33 cl**  
Gültig vom 9.7. bis 14.7.2018 (solange Vorrat)

Mit Verantwortung  
geniessen.



**Feldschlösschen verbindet**

Weitere Infos unter [www.feldschloesschen.ch](http://www.feldschloesschen.ch)



Seit 1876 gebraut in der Schweiz



## VORSCHAU

### VON EINMACHEN BIS HALTBARMACHEN

Vom Einmachen und Einkochen bis hin zum Dörren – unsere Grosseltern kannten die unterschiedlichsten Methoden, um Lebensmittel zu konservieren und die eigene Gartenernte auch im Winter zu geniessen. Erlernen Sie dieselben Techniken – nicht zuletzt aus Kreativität und Spass am Konservieren von Selbstgemachtem: von Sugo und Kompott über Pickles und Gemüse bis Kuchen.

4. SEPTEMBER IN MÜNSINGEN

11. SEPTEMBER IN OERLIKON

11. SEPTEMBER IN WANGEN AN DER AARE

11. SEPTEMBER IN BUCHS SG

20. SEPTEMBER IN AARAU

### IN FÜNF KOCHSTUDIOS UM DIE HALBE WELT

Erlernen Sie kulinarische Genüsse aus 1001 Nacht an einem Abend in einem unserer fünf Kochstudios: Wer sich für indische Gerichte, Currys und Masalas interessiert, macht in Aarau oder Oerlikon halt. Wer von der taiwanesischen Küche angetan ist, reist nach Buchs SG. Wer auf orientalische Genüsse im Allgemeinen aus ist, begibt sich nach Wangen an der Aare. Wer sich von den Düften und Geschmäckern Nordafrikas verzaubern lassen will, besucht das Kochstudio in Münsingen.

4. OKTOBER IN BUCHS SG

23. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

24. OKTOBER IN AARAU

31. OKTOBER IN MÜNSINGEN

31. OKTOBER IN OERLIKON

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](http://www.volg.ch)



Jetzt  
anmelden,  
kochen und  
anstossen!

# BIER IM TELLER

Noch ist Hopfen und Malz nicht verloren. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Welt der Biere und lernen verschiedene Biersorten kennen. Sie kochen Mehrgangmenüs mit Bier. Selbstverständlich fehlt das Bier als Getränk an diesem Abend nicht: Zur Krönung des Genusses degustieren Sie zu den selbst zubereiteten Biergerichten das eine und andere Bier. Lassen Sie sich überraschen, was beim Kochen mit Bier alles möglich ist. Prost und en Guete!

## Köstliche «Bierideen» gibt es hier:



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

9. August 2018, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.marxers.ch](http://www.marxers.ch) oder Telefon  
081 756 11 22  
Marxers Kochwelt  
Fallengässli 10  
9470 Buchs SG  
E-Mail: [geniessen@marxers.ch](mailto:geniessen@marxers.ch)



### KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN MIT CHRISTIAN THIERSTEIN

28. August 2018, 17.30–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.kochwerkstattthauri.ch](http://www.kochwerkstattthauri.ch)  
oder Telefon 031 721 88 11  
Kochwerkstatt  
Bahnhofplatz 9a  
3110 Münsingen  
E-Mail: [info@kochwerkstattthauri.ch](mailto:info@kochwerkstattthauri.ch)



### CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER & OLIVER BISSEGGER:

28. August 2018, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch) oder  
Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
E-Mail: [info@culinea-kochstudio.ch](mailto:info@culinea-kochstudio.ch)



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

28. August 2018, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.tatort-kochschule.ch](http://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](mailto:info@tatort-kochschule.ch)



### COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI & PAULA BLÖCHLINGER:

30. August 2018, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch) oder  
Telefon 062 823 52 92  
Cookuk  
Schachenallee 29  
5000 Aarau  
E-Mail: [mail@cookuk.ch](mailto:mail@cookuk.ch)

Anmelden: [www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse](http://www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse)





## Wer landet zuerst auf dem Waldboden oder im Wasser? Bastelt und spielt euer eigenes Stupfspiel.

**A**ction pur: Versucht das Stupfduell im Wald, am Seeufer oder auf dem Sportplatz. Nicht zwingend gewinnt der mit mehr Kraft, sondern vor allem, wer die Balance besser wahrt und den längeren Atem hat. Denn allein mit dem «Schupfen» ist es nicht getan! Jeder Mitspieler bastelt sein Mega-Wattestäbchen, das ihm während des Duells als Stupf-Instrument dient. Sind die angefertigt, positioniert sich jeder auf einer eigenen Erhöhung. Von seinem Stand aus muss er mit seinem Stupfer seine Mitspieler noch berühren können. Gut gestupft!



Wer ist der Stupfkönig? Die beiden Freunde Alex Wegmann (12, links) und Kristjan Dogas (14) beim Stupfduell



### SPIELREGELN:

- nicht mit Kraft ausholen
- normal stupfen, kein kräftiges Schlagen
- nicht am Mega-Wattestäbchen des anderen ziehen



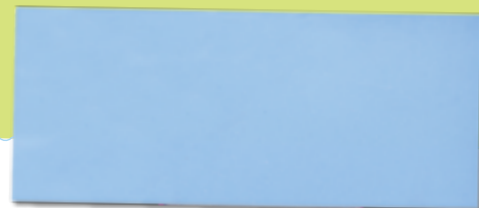
# SOMMERSPIEL: DAS STUPFDUELL

**1** Nehmt je einen Stecken oder einen Besenstiel, den ihr an beiden Enden mit Styropor oder Schaumstoff einwickelt, zuerst mit Schnur und dann mit Klebeband am Stiel befestigt – dick polstern, insbesondere vorne an der Spitze, damit sich niemand verletzt.

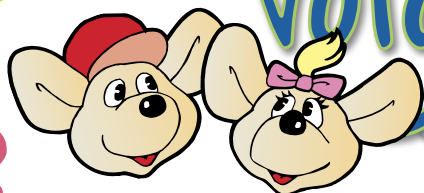
**2** Nun sucht sich jeder eine Erhöhung, beispielsweise einen Baumstrunk oder einen Stein, der aus dem Wasser ragt. Jeder stellt sich mit seinem Mega-Wattestäbchen auf seine Erhöhung. Macht aus, wer beginnen darf.

**3** Abwechslungsweise versucht ihr nun, euch von der Erhöhung zu stossen. Es darf nur so lange gestupft werden, wie «Fliiiiiieeeg» gerufen werden kann, ohne einmal Luft zu holen. Geht dir die Puste aus, ist der andere dran mit dem Stupfen.

**4** Wer zuerst von der Erhöhung gestossen wird, im Wasser oder auf dem Boden landet, hat verloren. Der Sieger darf in der nächsten Runde mit dem Stupfen beginnen.



Für 2 Stupfer benötigst du: 1 Platte Schaumstoff (ca. 2 cm dick), 2 Stecken, 4 Rollen farbiges Klebeband, 4 Tennisbälle, Küchenschnur und Schere



# volgi & volgine

## Spielerisch die Natur erforschen

Im Sommer kannst du draussen bei schönem Wetter spannende Natur-Experimente machen. Volgi & Volgine zeigen dir vier davon, die dich garantiert zum Staunen bringen.

2



### Wasserfänger

Grabe ein Loch in die Erde und stelle eine leere Schale hinein. Über das Loch spannst du eine Plastikfolie, zum Beispiel ein Sichtmäppli oder eine Klarsichtfolie, die du mit Steinen an den Ecken befestigst. Auch in die Mitte legst du einen Stein, der über der Schale liegt. Dann wartest du eine Nacht.

### Was passiert?

Am nächsten Morgen findest du Wasser in der Schale. Warum? Nachts war es kälter, drinnen im Erdloch hat sich die Wärme jedoch angestaut. Wenn die warme Luft auf die kalte Folie trifft, kühlt sie sich ab. Dadurch bilden sich an der Unterseite der Folie Wassertröpfchen, die in die Schale fallen.

3



### Kleines Treibhaus

Lege zwei Thermometer auf eine sonnige Ablage. Einen davon packst du in ein durchsichtiges Plastiksäckli. Lies nach etwa 10 Minuten an beiden Thermometern die Temperatur ab.

### Was siehst du?

Das Thermometer im Plastiksäckli zeigt eine höhere Temperatur an. Die Wärme der Sonnenstrahlen kann aus dem Plastiksäckli nicht mehr ganz entweichen. Die Temperatur steigt daher wie in einem Pflanzen-Treibhaus an.

1



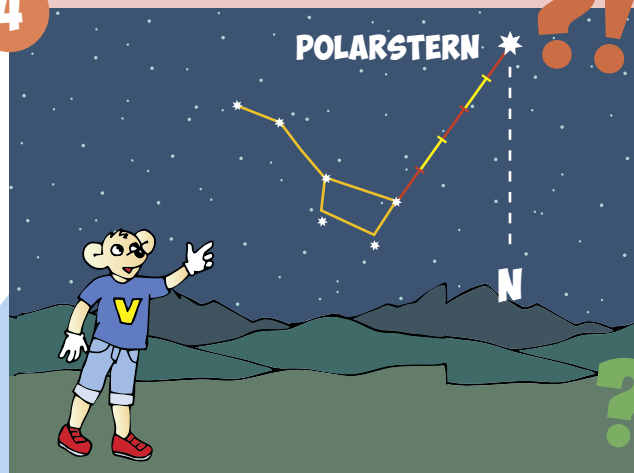
### Gras ohne Farbe?

Lege eine Kartonschachtel mit der Öffnung nach unten auf die Wiese und beschwere sie mit einem grossen Stein. Nach drei Tagen nimmst du die Schachtel wieder weg.

### Was passiert?

Das Gras unter dem Karton wird hellgrün, fast weiss, denn es braucht Licht als «Nahrung». Auch die Farbe bildet sich nur unter Lichteinfluss. Nach einigen Tagen an der Sonne ist das Gras wieder grün.

4



### Finde Norden mit den Sternen

Suche am Nachthimmel das Sternbild des grossen Wagens (oben im Bild). Stelle dir eine Linie vor, die gerade durch die zwei äussersten Sterne nach oben verläuft. Wenn du jetzt den Abstand der beiden Sterne nimmst und ihn fünfmal auf die gedachte Linie legst, hast du den Polarstern gefunden. Stelle dir jetzt noch eine gerade Linie vom Polarstern nach unten vor. Dort ist Norden.

### Warum ist das so?

Weil sich die Erde dreht, wandern die Sterne am Nachthimmel. Alle ausser der Polarstern. Der liegt auf der Verlängerung der Erdachse und befindet sich deshalb als einziger Stern immer an der gleichen Stelle, nämlich im Norden.

Das neue HEY ist da!  
Hol dir das Heft ab dem 9. Juli im Volg!



Die zweitlängste Höhle Europas, das Hölloch, liegt in der Schweiz. Volgi & Volgine haben sich hineingewagt. Auch zeigen sie dir Spielideen im Freien und erklären dir, warum wir ohne Wasser nicht leben könnten. Jetzt im neuen HEY!



# LIPTON

## DER KLASSIKER

### ECHT GUT



Lipton Green Ice Tea ist in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Lipton**

LIVE AWAKE



**PURE  
LOVE  
FOR  
TEA**



## NATÜRLICH, EINFACH TEE

Pure Leaf - der Premium Iced Tea aus echten Teeblättern mit Rainforest Alliance Zertifizierung. Kalorienarm und ohne künstliche Zusatzstoffe. Erhältlich als 0.5 Liter Lemon und Mint.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





## Saison im Volg

Melonen bringen im Sommer die unschlagbare Erfrischung und schmecken im Dessert, Salat, in der Bowle oder als Snack.

Charentais-, Galia- oder Wassermelone? Diese erfrischenden Verführer lassen sich in süssen wie salzigen Gerichten vielseitig einsetzen.



Dieser QR-Code führt Sie direkt zum Melonensalat-Rezept.



Mit ihrem hohen Wassergehalt sind Melonen im Sommer ein kalorienarmer Durstlöscher, vor allem die saftige Wassermelone mit bis zu 95 Prozent Wasseranteil und bis 20 Kilo Gewicht. Zuckermelonen sind etwas weniger wasserreich, mit bis 4 Kilo Gewicht deutlich kleiner, dafür süsser und ihre Kerne liegen im Gegensatz zu ihrem grossen Verwandten konzentriert in der Melonenmitte. Zu den Zuckermelonen gehören die Cantaloupe, die Charentais, die Honig- sowie Netzmelonen wie Galia. Melonen sind kein Obst, sondern gehören als Kürbisgewächs zum Gemüse.

### Über 40 Melonenrezepte zum Ausprobieren

Wie vielseitig sich die saftig süsse Kugel zubereiten lässt, überrascht manchen ge-

standenen Melonen-Liebhaber. Eine Melonensuppe oder Melone im Rohschinken-Chörbli sind nur zwei der etwa 40 Melonenrezepte, welche Sie unter den Rezepten auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) mit dem Suchwort «Melone» finden. Ganz chic ist der Melonensalat in Schale, mit dem Sie – serviert als leichte Mahlzeit – bei Gästen bestimmt genauso punkten wie bei Ihrer Familie. Mit Mozzarella, Thon und Pfefferminze ist er kulinarisch eine runde Sache.

#### Wassermelonensalat

##### Zubereitung:

Von 1 ca. 2 kg schweren **Wassermelone** den Deckel abschneiden, Melone aushöhlen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Dieses in eine grosse Schüssel geben. 150 g **Maiskörner**, 150 g in Würfel geschnittener **Mozzarella** und 80 g zerzupften **Thon** zu den Melonenwürfeln geben. 3 EL entsteinte **Oliven** in Ringe schneiden, zusammen mit  $\frac{1}{4}$  eines in Streifen geschnittenen **Eisbergsalats** unter den Melonensalat mischen. Für die Sauce 1 Bd. fein gehackte **Pfefferminze**, 3 EL **Nature-Jogurt**, 1 EL **Zitronensaft**, 1 EL **Mayonnaise**, 2 EL **Rapsöl** zu einem Dressing verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Sauce unter den Salat mischen, in die Melone füllen und servieren. **Zubereitung: 30 Min.**





# 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

### Würstli im Schlafrock

Apéro für 6–8 Personen:

- 500 g Mehl
- ½ Hefewürfel
- 2 dl Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 2 Pr. Salz
- 12 Wienerli



Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde machen. Hefe in die Mulde bröseln. 1 dl Wasser dazugeben, 5 Min. ruhen lassen. Übriges Wasser, Olivenöl und Salz dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort auf das Doppelte aufgehen lassen.
2. Wienerli in 3 cm lange Stücke schneiden. Vom Hefeteig kleine Stücke abzupfen, etwas flach drücken und um die Wurststücke wickeln.
3. Auf eine gelochte Grillschale legen. Eine geschlossene Grillschale ½ cm hoch mit restlichem Wasser füllen. Die gelochte Schale mit den Würstli daraufstellen. Mit einer weiteren geschlossenen Schale bedecken und 15–20 Min. auf dem Grill dämpfen.

Zubereitung: 45 Min.

### Peperoni-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Peperoni, rot und gelb
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ½ dl Olivenöl
- ½ dl Condimento, weiss
- 1 EL Basilikum, in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

1. Peperoni halbieren, Kerngehäuse und Stiele entfernen. Peperonihälften in grobe Würfel schneiden. 6–8 Min. dämpfen.
2. Noch warm mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Condimento vermischen. 30 Min. ziehen lassen.
3. Basilikum dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne darüber streuen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 30 Min. ziehen lassen

### Griessklösschen in Bouillon

Zutaten für 4 Personen:

- 1 dl Milch
- 1 EL Butter
- 1 Pr. Salz
- 65 g Hartweizengriess
- 1 Ei, aufgeschlagen
- 8 dl Bouillon
- 150 g buntes Gemüse (z. B. Rüebl, Lauch, Sellerie), klein geschnitten

Zubereitung:

1. Milch, Butter und Salz aufkochen, Griess einrieseln lassen. Das Ei beigeben und alles gut vermischen.
2. Aus der Masse mit feuchten Händen nussgrosse Kugeln formen.
3. Auf einem gelochten Dämpfeinsatz 10 Min. dämpfen. Bouillon erhitzen, Gemüse beifügen und knapp weich kochen. Klösschen dazugeben und servieren.

Zubereitung: 30 Min.



### Entrecôte-Wirz-Päckli

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Entrecôtes
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Bratbutter
- 6 Wirzblätter, gross, blanchiert
- 200 g Roquefort
- 4 EL Rahm
- 500 g Brät
- ca. 2 dl Weisswein zum Garen



Zubereitung:

1. Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen, in Bratbutter beidseitig kurz scharf anbraten, beiseite stellen.
2. Je zwei Wirzblätter mit den Rändern überlappend zu einem Rechteck auslegen. Roquefort mit Rahm anrühren und vorsichtig von der Mitte nach aussen auf den Wirzblättern ausstreichen.
3. ⅔ des Bräts auf dem Roquefort verteilen, Entrecôtes darauflegen und je mit restlichem Brät bedecken.
4. Wirzblätter um das Fleisch schlagen, zu einem Päckchen falten, mit Bindeschnur fixieren und in eine Gratinform legen. Einen Fingerbreit Weisswein einfüllen und im Steamer 20 Min. bei 90 °C garen.

Zubereitung: 40 Min.



# NUSSGENUSS MIT FREUNDEN

DIE NUSSVIELFALT  
VON LORENZ







## Dhokla (Indischer Gewürzkuchen)

Zutaten für 20–25 Stück:

- 500 g Weissmehl
- 1 P. Backpulver
- 500 g Nature-Jogurt
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Ingwer, gemahlen
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL Sesamsamen
- 2 EL Peterli, gehackt

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mit Jogurt mischen, ca. 1 Std. ruhen lassen. Kurkuma, Ingwer, Sambal Oelek, Salz, Zitronensaft und Zucker daruntermischen. Gut verrühren, bis ein dicker, glatter Teig entsteht (bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen).
2. Eine Springform (22 cm) einfetten und die Masse einfüllen. Im Steamer 15–20 Min. bei 100 °C dämpfen.
3. Dhokla etwas abkühlen lassen und aus der Springform lösen. Sesamöl erhitzen, Sesamsamen darin rösten und noch heiss über dem «Kuchen» verteilen. Mit Peterli bestreuen und in 3 x 3 cm grosse Würfel schneiden.

Zubereitung: 40 Min. + 1 Std. ruhen lassen

Tipp: statt Kurkuma Safran verwenden, zum Apéro servieren

## Poulet-Köpflli

Zutaten für 4 Portionen à 1,5 dl Inhalt:

- 1 TL Bratbutter
- 2 Pouletbrüste, in grobe Würfel geschnitten
- 100 g Crème fraîche
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Pouletwürfel dazugeben, rundum kurz an-, aber nicht durchbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Pouletwürfel und Crème fraîche im Küchenhacker

oder mit dem Stabmixer mit Schneidemesser fein pürieren. Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben ein paar Spritzer Zitronensaft begeben.

3. Backofenförmchen (Cocotten) einfetten. Für den Boden ein passendes, rundes Stück Backpapier ausschneiden und in die Form legen. Masse auf die vier Förmchen verteilen. Im Dampf 15 Min. garen (Kerntemperatur 62 °C). Aus der Form lösen und anrichten.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: mit einem Chutney servieren, passt zu Salat oder als Vorspeise

## Schweinsfilet Italia

Zutaten für 4 Personen:

Für die Farce:

- 10 g Steinpilze, eingeweicht
- 200 g Pouletgeschnetzelt
- 50 g Zwiebeln
- 80 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

Für das Filet:

- 1 Schweinsfilet
- 1–2 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 500 g Nudelteig (siehe auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) unter Rezepte), wenn möglich bunt, z. B. ½ weiss, ½ grün und rot



Zubereitung:

1. Steinpilze und Poulet in der Küchenmaschine oder im Hacker klein hacken. Zwiebeln und Crème fraîche dazugeben und nochmals hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte kräftig schmecken.
2. Schweinsfilet mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz im heissen Öl anbraten, beiseite stellen und 10 Min. abkühlen.
3. Alle Teige dünn (ca. 0,5 mm) auswallen. Von den farbigen Teigen je 1 Streifen in der Länge

des Filets schneiden. Die Streifen auf einer Seite mit Wasser bepinseln und auf den hellen Teig legen. Nochmals dünn auswallen. ⅓ der Steinpilz-Poulet-Farce auf dem Teig verteilen. Schweinsfilet darauflegen, mit der restlichen Farce umhüllen und mit dem Teig satt einpacken.

4. Im Ofen ca. 45 Min. bei 90 °C dämpfen (Kerntemperatur 59 °C). Herausnehmen und etwa 10 Min. an einem warmen Ort abstellen lassen.

Zubereitung: 1,5 Std.

## Goldbutt-Lachs-Röllchen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Goldbuttfilet, TK, aufgetaut
- 200 g Lachstranche
- ½ EL Kräuter, gemischt, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 kleines Rüeblli, gewürfelt
- 3 dl Weisswein

Zubereitung:

1. Goldbuttfilet auf Küchenpapier auslegen und trocken tupfen.
2. Lachs in dünne Streifen schneiden und auf die Goldbuttfilet legen.
3. Mit Kräutern bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und einrollen. Mit Bindschnur fixieren.
4. Zwiebeln und Rüeblli in eine Schale geben, Weisswein dazugießen. Fischröllchen auf das Gemüse setzen und im Dampf 12 Min. garen.

Zubereitung: 30 Min.





**JETZT NEU:**  
**DIE SCHORLE VON CAPRI-SUN**  
**OHNE ZUCKERZUSATZ\***

**60% FRUCHT**  
**40% QUELL-**  
**WASSER**  
**SONST NIX**



\*enthält von Natur aus Zucker;  
 in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**GENIESSE DEINEN**  
**SOMMERAPÉRO**  
**MIT**



\*

\*in kleineren Verkaufsstellen  
 eventuell nicht erhältlich



## Sommergemüse

Zutaten für 4–6 Personen:

- 2 Peperoni,  
in Streifen geschnitten
- 400 g Cherrytomaten, halbiert
- 4 Zucchini, dünn geschnitten
- 1 Zwiebel, dünn geschnitten
- 1 EL Butter
- 2 EL Kräuter, gehackt  
(z. B. Dill, Oregano,  
Thymian, Peterli)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse in einen gelochten Steamereinsatz geben und 12–15 Min. dämpfen.
2. Das gedämpfte Gemüse in eine Schüssel geben, Butter und Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, vorsichtig mischen und servieren. Zubereitung: 20 Min.

## Dim Sum

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Rindshackfleisch
- 1 EL Essig
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Peterli, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 200 g Nudelteig (siehe auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) unter Rezepten)
- Schnittlauch zum Schnüren



Zubereitung:

1. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zutaten bis und mit Peterli gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Nudelteig dünn auswallen. Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Je 1 knappen EL Füllung in die Mitte geben.
3. Je nach Feuchtigkeit des Teigs den Rand etwas mit Wasser befeuchten. Samt Backpapier im Dampfkorb oder im Steamer 10–12 Min. dämpfen (Füllung muss sich beim Draufdrücken fest anfühlen). Zubereitung: 1 Std.

## Linsen-Avocado-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Linsen, eingeweicht
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 dl Wasser
- 10 Cherrytomaten, geviertelt
- 1 Avocado, geschält, klein gewürfelt
- 1 Zitrone, Saft
- ½ dl Essig
- ½ dl Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Linsen mit den Zwiebeln in eine Schale geben. Wasser hinzufügen und im Steamer ca. 60 Min. weich dämpfen.
2. Etwas auskühlen lassen und in eine Schüssel geben.
3. Tomaten, Avocado sowie die übrigen Zutaten unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Zubereitung: 75 Min.



# Hergestellt in der Schweiz!

in kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich



[www.zwickly.swiss](http://www.zwickly.swiss)



## In solid rumantsch

Igl è puspè stad. Almain ussa che Vus legiais quest text. Cura che jau al hai scrit, eri anc pli fraid ed insumma betg aura da glatschs. Durant scrire il text hai jau mo pudì m'imaginar quant bun ch'el è, ed ussa poss jau giudair el cun tut gust ... In bun glatsch in di da chaliras la stad. Il pli gugent hai jau quels da vaniglia cun in mantè da tschigulatta. U quels da vaniglia cun in mantè da sorbet da fritgs. Quels da stracciatella èn però era buns. E betg d'emblidar ils cups cun glatsch da café. Ils glatschs en tut lur variaziuns n'èn betg mo delizius, mabain refrestgant era da dadens – bun e pratic, tge vul ins dapli?!



La pajaglia

Il meglier gusta in glatsch suenter esser stada a far fain. Sin il funs suel jau per il solit ora l'olma. I na dat betg bieras chaschuns da mitschar en la sumbriva. Jau survegn lura spert in chau tut cotschen e fim bunamain da las ureglias ora. Ma per mai che lavur uschiglio en biro davos il computer, è quai in bun equiliber ed jau giaud dad esser giuador en la natira. Ed er il glatsch rinfrestgant – per uschè dir la pajaglia – giaud jau bler pli fitg suenter in di che jau hai lavurà corporalmain che suenter in di en biro, schegea che mes chau fima magari era lura ... Jau As giavisch ina bella stad cun bliers buns glatschs e mo in pau chaus cotschens.

*Marina Wyss*  
Marina Wyss

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass . . .

- ● ● Blut spenden vor den Sommerferien ganz besonders wichtig ist?

Blut rettet Leben: bei Unfallverletzungen aus Verkehr, Sport, Arbeit oder Haushalt, bei diversen Erkrankungen, bei Blutarmut, aber auch in Zusammenhang mit Komplikationen etwa bei Geburten. Blutbestände müssen jedoch ständig erneuert werden: Die aus den Blutspenden gewonnenen Blutpräparate sind nicht langfristig haltbar – Blutplättchen sind es sogar nur ein paar Tage. Erst wenn Blutspenden fehlen, fällt es auf. Gerade im Sommer können Ferienabwesenheiten zu Versorgungsengpässen führen. Mitte Juni hat deshalb die Blutspende SRK Schweiz mit ihrer «Missing Type»-Kampagne den regelmässigen Blutspendern gedankt, neue Spender auf mögliche Konsequenzen sensibilisiert, wenn eine bestimmte Blutgruppe fehlt. Machen auch Sie mit – damit

auch von Ihrer Blutgruppe immer genügend vorhanden ist. Für weitere Informationen und aktuelle Blutspende-Termine in Ihrer Nähe: [missingtype.blutspende.ch](http://missingtype.blutspende.ch)



- ● ● Vögel UV-Licht sehen können?



Warum Vögel dank UV-Licht ihre Beute erkennen, wie Insekten miteinander kommunizieren, was Waschbären zu ausgezeichneten Kletterern macht, wie viele Strophen der Gesang der Nachtigall hat: Das und mehr über Tier und Natur kann man auf einem Volg Sinnespfad am eigenen Körper spüren. Diesen Sommer eignet sich ein solcher Erlebnis-Rundgang durch die Welt der Sinne auch dank der Grillstellen entlang der Route wunderbar für Ausflüge mit

der ganzen Familie. Der Sinnespfad ist jeweils eines von drei Elementen, die eine Volg NATURENA Erlebniswelt umfasst. Die weiteren sind ein Naturprojekt und ein Erlebnishof, auf dem grosse und kleine Besucher den abwechslungsreichen Alltag einer Bauernfamilie kennenlernen, Einblick in Tierhaltung und Landwirtschaft erhalten und Produkte aus Eigenanbau kosten können. Landesweit gibt es insgesamt vier NATURENA Erlebniswelten: im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG. Weitere Informationen zu den vier Erlebniswelten und den einzelnen Erlebnishöfen, Sinnespfaden sowie Naturprojekten: [naturena.ch](http://naturena.ch) und

[facebook.com/naturena.erlebniswelten](https://www.facebook.com/naturena.erlebniswelten)



[www.facebook.com/naturena.erlebniswelten](https://www.facebook.com/naturena.erlebniswelten)

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je ein swissmade Bettwäsche-Set von Kultschaff im Wert von Fr. 199.– dürfen sich 12 glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Meienberg, Künten, Romanshorn, Bertschikon, Hettenschwil, Rüti, Densbüren, Uetendorf, Watt, Oberembrach, Kefikon und Amlikon-Bissegg freuen. An fünf Personen gehen je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– und an weitere zehn Personen je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 05/18: «Muttertagsgeschenke»

### Auflösung des Lipton-Wettbe- werbs aus «Öise Lade» 04/18: Antwort A, eine «Herbal Infusion»

*Fabian Kunz aus Forch, der Gewinner des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Christian Hofer, Volg-Produktmanager (l.) und Victoria Dickel, Key Account Manager Unilever Schweiz GmbH (r.)*



## Gewinnen mit Lipton

Der 1. Preis, ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien seiner Wahl im Wert von Fr. 2500.–, geht an Fabian Kunz aus Forch. Über den 2. Preis, einen Kuoni-Reisegutschein für Ferien ihrer Wahl im Wert von Fr. 1500.–, darf sich Colette Mülchi aus Leuzigen freuen. Den 3. Preis, ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien ihrer Wahl im Wert von Fr. 800.–, gewinnt Nicole Grieb aus Höri. An 17 weitere Personen gehen je ein Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 100.–. Und weitere 30 Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.– freuen.

## De grünen Duume



Wenn der Sommer im Juli seinen Höhepunkt erreicht, blüht und gedeiht es überall. Damit der Garten in dieser Jahreszeit seine volle Schönheit entfalten kann, braucht er viel Wasser. Wenn dieses von der häuslichen Wasserversorgung kommt, kann das bei längerer Trockenzeit schon mal ins Geld gehen. Neben wertvollem Trinkwasser eignet sich zum Giessen auch aufgefangenes Regenwasser. Beim Lagern von Regenwasser sollte darauf geachtet werden, dass Auffangbehälter wie Regentonnen

an trockenen Tagen abgedeckt bleiben oder einen wasserdurchlässigen Aufsatz haben. Sonst dienen sie Stechmücken als willkommene «Kinderstube». Die Larven können sich bestens darin entwickeln und, wenn flügge, zu unwillkommenen Gästen an Grillabenden werden.

Auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) finden Sie alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden.

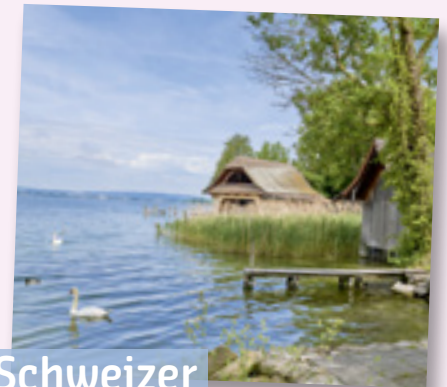
## Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 08/18 erscheint am 26. Juli 2018



## Hommage an die Schweiz

Die Nation hat Geburtstag. Wir feiern in Rot-Weiss – von den Dekorationen bis zu den Gerichten mit Rezepten für die kleine Feier zu zweit, das Familienfest oder die Party mit Freunden.



## Schweizer Seens-Würdigkeiten

Die Schweiz wird gern auch als das Wasserschloss Europas bezeichnet. Unter den Gewässern befinden sich zahlreiche idyllische Seen. Wir besuchen sechs davon.

Mehr Informationen zu BEA unter [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch) oder Tel. 056 444 22 22



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz





TRITTEST SO OFENFRISCH DAHER.



1. AUGUST  
**WEGGLI**



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

*Hiestand* 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK