

öise lade



Themenheft Seite 33
Mehr zum Thema
Schweizer Seen
Seens-Würdigkeiten

Küche aktuell

Hommage an die Schweiz

BÜRLI, KNUSPRIG, SUCHT... GRILL!



**BÜRLICHRANZ
DUNKEL**

06. - 12.08.2018

AKTION
CHF 3.20
STATT CHF 3.60

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK.



Editorial

Unser Land feiert Geburtstag und die ganze Nation bekennt zur Feier des Tags wortwörtlich Farbe: Es werden Schweizerfahnen gehisst, Balkone und Gärten helvetisch dekoriert und Tische rot-weiss eingedeckt. Die Farben der Schweiz geben in diesem «Öise Lade» auch auf dem Teller den Ton an: In der

Happy Birthday, Schweiz

«Küche aktuell» stellen wir Gerichte in den Nationalfarben vor – fürs traute 1. August-Tête-à-Tête, die Feier im Familienkreis oder die Party in grösserer Runde. Rechtzeitig zum Nationalfeiertag sind übrigens auch dieses Jahr wieder Militärbiscuits und Armee-Schoggi exklusiv im Volg erhältlich. Auf Seite 30 lesen Sie mehr über diese beiden typischen «Schweizer».

Typisch für die Schweiz sind nebst den berühmten Bergen auch zahlreiche Seen. Darunter einige grosse und weitem bekannte sowie Tausende kleinere, die teils ein lokaler Geheimtipp geblieben sind. Im «Mehr zum Thema» ab Seite 33 begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise zu Schweizer «Seens-Würdigkeiten».

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen und erlebnisreichen August.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung

Freizeit NATURENA Schnitzkurs für Kinder

53



Freizeit Kochkurs Von Ein- machen bis Haltbar- machen

57



14 Marktplatz

Schweizer Zwetschgen, eine blauviolette Verführung

17 Wein- und Käse- angebot des Monats

Zwei Schweizer, die sich mögen

21 Aktueller Tipp

Gipfel des Geschmacks

22 Vorteil Volg

Volg – da, wo man sich trifft

24 Hausmarke

Aller erfrischenden Wasser sind neu drei

26 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Crème de la Crème des Schweizer Honigs

29 Öisi Umwelt

75 % weniger CO₂-Ausstoss

30 Militärbiscuits/-schoggi

Militärbiscuits im Sondereinsatz

41 Wettbewerb

Ein Gewinn für jedes Frühstücksbuffet

43 Feins vom Dorf

Maienfelder Salsiz und Hauswürste

45 Aktueller Tipp

Bitte gebrochen – nicht geschnitten

46 Novissimo

Eine Entdeckung im Weinregal

49 Männersache

Wo Mann den richtigen Ton trifft

51 NATURENA Rezept

Choc-o-Schaum-Torte mit Bananen von Karin Gabathuler

55 Freizeit NATURENA

September-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen

59 Freizeit Teens

Sommerferien im Cocktailglas

61 Volgi & Volgine

Achtung, fertig, fischen!

63 Saison

Steinfrüchte: Harter Kern, weiche Schale



Küche aktuell Tête-à-Tête mit Helvetia

5



33 Das Themenheft mehr zum thema

Seens-Würdigkeiten



Die Kraft der Natur

SCHLUCK FÜR SCHLUCK ZURÜCK ZUR NATUR.

100% natürlich
0% künstliche Zusätze
beste Qualität





Romantisch zu zweit, familiär zu viert oder gesellig mit der gesamten Nachbarschaft: Feiern Sie den Nationalfeiertag auch kulinarisch in Rot-Weiss.

Tête-à-Tête mit Helvetia



Von den Italienern eingebürgert: die **Pizza mit Ei für zwei**



Mit Feta erhält die **Tomatenkalttschale** optisch die schweizerische Nuance, geschmacklich abgerundet ist sie mit Avocado.

Wie sich beim 1. August-Feuerwerk kurze Leuchteffekte und fulminanter, den Nachthimmel füllender Goldregen mischen, feiern die einen den Schweizer Nationalfeiertag klein und fein, während es andere mit einer grossen Gästeschar richtig krachen lassen. Ein Gast darf jedoch bei keiner Feier fehlen: Helvetia. Sie

verleiht mit rot-weissen Akzenten jedem Abend den stimmungsvollen Rahmen.

Hommage an die Schweiz

Auf den nächsten Seiten hat sie in kulinarischer Hinsicht ihren grossen Auftritt. Von der Tomatenkalttschale mit Feta und der Pizza mit Ei für zwei bis zu Crostini Rot-Weiss wird

optisch eidgenössisch aufgetischt. Poulet-Chnusperli mit rotem und weissem Dip begeistern die Kinder, der Teigwarensalat im Glas, handliche Bruschetta und Apfelblumenküchlein bereichern jedes Buffet. Und warum der Uri-Stier plötzlich Tomaten auf den Augen hat und das Radiesli uns kreuzweise kann? Das sehen Sie auf den nächsten Seiten.



Küche aktuell

Die **Poulet-Chnusperli** mit Cornflakes-Panade serviert mit rotem und weissem Dip

Geht der Schweizer Nationalfeiertag gemäss der Legende auf das Treffen der Vertreter von Uri, Schwyz und Unterwalden auf dem Rütli und ihren Schwur zurück, steht der 1. August noch heute ganz im Zeichen des Zusammenkommens. Man feiert gern in guter Gesellschaft – mit der Familie, mit Freunden oder der ganzen Nachbarschaft. Richtig stimmungsvoll wird der Anlass mit der passenden Dekoration in Form von Fahnen, Fähnlein, Teelichtern und Lampions. Die Farben der Schweiz lassen sich von Apéro-Häppchen bis Dessert auch auf die Platten und Teller zaubern. In diesem Sinn auf gutschweizerisch: «En Guete mitenand!»



Rot und Weiss sind Trumpf!

TIPPS&TRICKS zum Fest

Die richtige Menge

- Wie viel wovon getrunken wird, hängt vom Wetter, Wochentag, der Tageszeit und Zusammensetzung der Gästeschar ab.
- Bringt jede Familie mindestens so viel Essen und Trinken mit, wie sie selbst verbraucht, hat es bestimmt genug für alle.

Rechnen Sie für 1 Erwachsenen durchschnittlich:

- 1,5 L Mineralgetränke, hauptsächlich Wasser
- sicherheitshalber 1,5 L Bier und 0,5 L Wein
- 350 g Fleisch oder Fisch
- 100 g grünen Salat oder 250 g Pasta-, Couscous- oder Kartoffelsalat
- 125 g Brot oder 2 Brötchen



Knuspriges Brot, Tomatenpesto und Rohschinken verwandeln diese **Rohschinken-Bruschetta** in einen Buffet-Renner.





Die **Peperoni mit Eibly** und Brät schmecken allen am Familientisch.

TIPP

Der rubinrote Blauburgunder **Goldbeere Pinot Noir** ist ein Wein für gesellige Stunden und passt zu Wurstgrilladen, Charcuterie und asiatischen Gerichten.



Für die grossen und kleinen Familienmitglieder ein Sommerhit: die **Beeren-Tarte**



Volg-Kochkurs im September **Vom Einmachen bis Haltbarmachen**

Einmachen, einkochen, dörren: Lernen Sie die Techniken kennen, um Sommergemüse und die eigene Gartenernte auch im Winter zu geniessen. **Infos dazu finden Sie auf Seite 57.**



Diese zarten **Apfelblumenküchlein** mit Mandeln und hauchdünnen Apfelscheibchen sind das süsse Finale für die grössere Runde.



Crostini Rot-Weiss mit Frischkäse, Peperoni und Tomaten bereichern jedes Buffet.

TIPP

Der markante **Petite Arvine AOC Valais** glänzt mit seinen fruchtigen Aromen nach Aprikose, Banane und exotischen Früchten als Apéro-Wein.



«Das Tierwohl hat bei mir einen hohen Stellenwert. Unter Berücksichtigung der natürlichen Flora und Fauna kann ich gesunde und hochwertige Nahrungsmittel produzieren. Dafür setze ich mich ein. Dafür trage ich die Verantwortung.»

Christian Freund, Heiterhof Eichberg



Meine Generation. Meine Verantwortung.



Unser bestes Stück Natur.



Cervelas



Landjäger



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse.

Kochschule



Hörnli, Spiralen und Magronen passen zum klassischen Teigwarensalat mit Peperoni, Tomaten, Gurken und Mais.



Feine Teigwaren wie Fideli oder Nüdeli sind ideal für einen Salat mit klein geschnittenem Gemüse wie Lauch, Zwiebeln und Rübli.



Der südländische Pastasalat mit gekochtem, mariniertem oder grilliertem Gemüse, Peperonata und Oliven überzeugt kreativ mit jeglicher Teigwarenform.



So gelingt der Pastasalat

Die Schüssel mit Hörnlisalat ist oft ein Liebling, bei dem reichlich und gerne geschöpft wird. Wie man ihn am besten zubereitet, damit er

geschmacklich zum Feuerwerk wird, verraten Ihnen unsere Tipps & Tricks. Und wer Teigwaren lieber heiss geniesst, stellt ganz unkompliziert eine Schwingerhörnli-Pfanne auf den Tisch.



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

→ Abschrecken

Frisch gekochte, nicht abgeschreckte Teigwaren saugen Salatsauce besser auf, was auch den Pastasalat besser macht.

→ Ohne Olivenöl kochen

Verzichten Sie darauf, Öl ins Kochwasser zu giessen. Das Öl hemmt später die Saugfähigkeit der Teigwaren.

→ Ziehen lassen

Kennen Sie das? Die Resten des Teigwarensalats schmecken am nächsten Tag noch besser. Lassen Sie den Teigwarensalat in $\frac{2}{3}$ der Sauce ruhig über Nacht ziehen, das tut ihm gut.

→ Richtig fertigstellen

Mischen Sie das letzte Drittel Sauce erst kurz vor dem Servieren unter den Salat, so wird er schön feucht. Geben Sie zudem erst jetzt die frischen Zutaten (wie Tomaten, Gurken etc.) dazu.



Farblich und geschmacklich ein Hit: die **Schwingerhörnli-Pfanne** mit Cherrytomaten, Peperoncini und Spinat

TIPP

Der am Gaumen rund anmutende, hell-rubinrote Waadtländer **Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré** passt mit seiner weichen Struktur zur Schwingerhörnli-Pfanne.



Zugreifen und geniessen: Der **Pasta-Pesto-Salat** im Glas kann auch im Stehen gegessen werden.

granini®

Das tägliche
der Schweizer.



FREUDE
AUS DER
FRUCHT

Kochschule



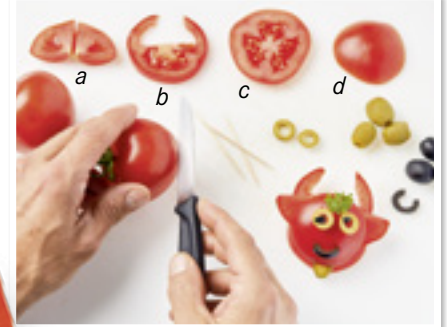
Keine stiere Wartezeit

Wann ist es endlich dunkel genug, um den Lampion anzuzünden? Wann kann Papi endlich die Rakete zünden? Verkürzen Sie Kindern die Stunden bis dahin, indem Sie ihnen helfen, eine essbare Dekoration herzustellen. Uri-Stier oder «Swissdiesli» machen Apéro-Platten zum Hingucker.

Witzig auf einem kalten Plättli
und richtig innerschweizerisch:
der Uri-Stier



«Swissdiesli»: mit einem scharfen Messer einfach die rote Schale vorsichtig in Form eines Schweizerkreuzes wegschnitzen oder, falls vorhanden, einen Guetzli-Ausstecher verwenden



- 1 Tomate in 4 zirka 1 cm dicke Scheiben schneiden, 1 Anschnitt vierteln (a), von 1 Scheibe die Hälfte der Kerne entfernen und etwas Rand wegschneiden, sodass Hörner entstehen (b)
- 2 1 ganze Tomatenscheibe (c) als Boden mit Zahnstocher aufspießen, die Hörner-Scheibe (b) draufstecken
- 3 Vor die Hörner 2 der geviertelten Anschnitte (a) als Ohren aufstecken
- 4 Den 2. intakten Anschnitt (d) als Gesicht darauflegen, 1 Essiggurkenscheibe als Zunge zwischen Boden und Gesicht einklemmen und Peterli als Mähne verwenden
- 5 Olivenscheiben und -stückchen als Augen und Nasenring einstecken – fertig ist der Uri-Stier.

Ihr Volg kommt bis
an Ihre Haustür



Online einkaufen: alles für
den täglichen Bedarf

Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–

Einkaufen ist jetzt noch bequemer. Auf 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

Logistikpartner
DIE POST

Volg

Hol dir hier dein Feldschlösschen!

CHF 1.50
statt CHF 1.80

+ Depot

Feldschlösschen Original 1 x 50 cl

Gültig vom 30.7. bis 4.8.2018 (solange Vorrat)

Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter www.feldschlösschen.ch



Seit 1876 gebraut in der Schweiz



Programmänderungen

Die Ferien fallen ins Wasser und Sie sind am 1. August nun doch zu Hause. Freunde oder Schwiegereltern entscheiden sich spontan, bei Ihnen zu feiern. Was nun? Ab in den Dorfladen. Mit ein paar Kleinigkeiten aus dem Volg lässt sich ohne viel Aufwand Grossartiges kreieren.

Eine Bratwurst im Tortilla-Mantel überrascht Wurst-Liebhaber mit neuer Aufmachung.



TIPP

Intensiv und in tief rubinroter Farbe überzeugt der Salice Salentino DOC als kräftiger Tropfen und passt zu herzhaften Speisen.



Erdnüsse und - rötlich wie das in der Nationalhymne besungene Morgenrot – ein Apérol zum Auftakt



Tartelettes, Prussiens, Grissini, Schlangenbrot... Aus Pizza- und Blätterteig lassen sich viele Häppchen zaubern. Ideen finden Sie unter Rezepten auf www.volg.ch



Auspacken, grillieren, geniessen: Würste wie Grillargentinis und Cervelas dürfen im Sommer im Kühlschrank nicht fehlen.



Mit Schlagrahm und Dessert-Bödeli und zum Anlass passenden roten Beeren ist im Nu ein Dessert aufgetischt.

Monats-Hit



Schweinsnierstück-Steak des Monats August: mit Knoblauchmarinade

Unvergleichlich würzig schmeckt der Monatshit im August: Schweinsnierstück-Steak an Knoblauchmarinade – perfekt auf dem Grill, jetzt griffbereit im Volg-Kühlregal.





Marktplatz

Sie ist das kleine blaue Wunder in der Küche – die blauviolette Zwetschge. Mit ihrem süss-säuerlichen Fruchtfleisch ist sie eine wahre Allrounderin und erst noch schnell und einfach verarbeitet.



Zwetschgen-Blechkuchen

Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig 90 g weiche **Butter** schaumig rühren, 60 g **Zucker** einrieseln lassen. 1 Prise **Salz**, 1 **Ei**, Schale von 1 **Zitrone**, 20 g gemahlene **Haselnüsse**, 125 g **Mehl** und 1 TL **Backpulver** darunter rühren und Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Für den Guss 3 **Eigelbe** mit 25 g Zucker cremig rühren, bis die Masse hell ist. 1,5 dl **Vollrahm** mit 25 g Zucker und ausgekratztem Mark von ½ **Vanillestängels** aufkochen und langsam unter die Eigelbmasse rühren. Masse erhitzen, bis sie dickflüssig ist und dann über dem Teig verteilen. 400 g **Zwetschgen** halbieren und entsteinen. Mit der Schnittfläche nach oben ebenfalls über dem Teig verteilen. Ca. 40 Min. bei 200 °C backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Zubereitung: 30 Min. + ca. 40 Min. backen

Tipp: mit einer Kugel Vanille-Glacé servieren

Schweizer eine

Schweizer Zwetschgen verführen zurzeit mit ihrem süssen, saftig-weichen Fruchtfleisch. Bis Oktober haben die aromatischen Steinfrüchte noch Saison. Ungewaschen in Papier gewickelt, halten sich frische Zwetschgen im Kühlschrank rund eine Woche lang. Der natürliche weissliche Film auf der Frucht verlängert die Haltbarkeit und schützt vor Austrocknung. Waschen Sie die Zwetschgen daher erst vor der Ver-

wendung lauwarm ab. Frische Zwetschgen schmecken an und für sich schon vorzüglich – wegen des süssen, leicht säuerlichen Aromas. Sie können aber auch eingemacht, gebacken oder gekocht werden.

Zwetschgen: Süss? Sauer? Salzig?

Ihre Majestät die Zwetschge beherrscht die hohe Kunst, jeden Menügang in einen Gaumenschmaus zu verzaubern: zum Apéro

etwa Zwetschgen im Speckmantel, eine Zwetschgen-Suppe als Vorspeise und als Hauptgang ein mit Zwetschgen gefülltes Pouletbrüstli gefolgt von einer Zwetschgen-Mousse zum Dessert. Der unangefochtene Zwetschgenklassiker ist aber zweifelsohne der Blechkuchen. Das Fruchtfleisch der Zwetschge eignet sich perfekt zum Backen. Erst durch die Ofenhitze entfaltet sie ihr fruchtiges Aroma vollkommen. Ein weiteres



«Zwätschgup»

Die Zwetschge gibt ihren Senf dazu: Selbst gemachtes «Zwätschgup» begleitet Würste und grilliertes Fleisch würzig-fruchtig, passt aber auch zu Käse oder Wild. Das Zwetschgen-Ketchup finden Sie auf www.volg.ch unter Rezepte. «Zwätschgup» ist im Kühlschrank 3–4 Wochen haltbar.

Zwetschgen, blauviolette Verführung

Plus: Im Vergleich zur artverwandten Pflaume lässt sich der Stein bei vollreifen Früchten ganz einfach aus dem Fruchtfleisch lösen. Das spart Arbeit und Zeit und macht sie als Kuchenbelag so beliebt. Für Süßes, Salziges und Pikantes mit Zwetschgen gibt es zahlreiche inspirierende Gerichte auf www.volg.ch unter Rezepte. Etwas, womit Sie Familie und Gäste gewiss überraschen, ist das Zwetschgen-

Ketchup «Zwätschgup», das zu Poulet und Rind oder in Burgern und Sandwichs ausgezeichnet schmeckt. Die Zwetschgen dazu gibt's natürlich in Ihrem Volg.

Zwetschgen haben Hochsaison. Zwetschgen-Liebhaber finden im Volg zudem die «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Konfitüre mit Schweizer Zwetschgen.





Wie macht man
EINEN KLASSIKER NOCH BESSER?
»» MIT PINIENKERNEN NATÜRLICH. ««

.....
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



hilcona
FÜR BESSERER.

Wein- und Käseangebot des Monats

Walliser Sonne im Weinglas, Tessiner Alpenaroma auf dem Käseplättli, dazu ein ofenfrisches Brot. Sommerferien-Feeling können Sie sich nicht genussvoller nach Hause holen.

Zwei Schweizer, die sich mögen

Im Wallis herrscht ein mediterran anmutendes, trockenes und mildes Klima. Den Weinbau dominieren Steilhänge, die gut und lang der Sonne ausgesetzt sind: 2000 Stunden scheint die Sonne hier im Kanton der Viertausender jährlich. Hinzu kommt, dass der Boden mit einer Vielfalt an geologischen Strukturen perfekt für den Anbau der einheimischen Rebsorten geeignet ist. Die lokalen Begebenheiten stellen aber auch hohe Anforderungen an die Winzer. Die Steilhänge werden von Hand bearbeitet und die Reben benötigen mehr Pflege.

Charakteristische Mineralität

Die anspruchsvolle Königin unter den Walliser Rebsorten ist die alte, weisse Petite Arvine. Ihr ist nur das Optimum gut genug, was Lage, Terroir und Klima betrifft. Dafür liefert sie einen umso feineren, hellgelben Wein mit charakteristischer Mineralität, die sich beim Petite Arvine AOC Valais bis zum gehaltvollen Abgang hindurchzieht und jeden Weinliebhaber begeistert. Der feine, frische Weisswein mit schönen Fruchtaromen eignet sich als Apéritif genauso vortrefflich wie als Begleiter von Fisch, Geflügel oder würzigem Käse.

Käse
des Monats
Gottardo
100 g, statt Fr. 2.85
Fr. **2.30**

Wein
des Monats
Petite Arvine AOC Valais,
Schweiz
75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. **13.90**

Petite Arvine AOC Valais, 2017, Schweiz
Charakter Dieser am Gaumen markante und fruchtige, hellgelbe Tropfen mit Aromen von Aprikosen, Bananen und exotischen Früchten wiegt die dezente Säure mit Süsse schön auf.
Trinken Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C
Passt zu Muscheln, Fischterrinen, Geflügel, Käse und als Apéritif



Unverwechselbare Alpenwürze

Zu einem markanten, vollmundigen Weisswein wie dem Petite Arvine AOC Valais passt der würzige Gottardo vorzüglich. Hergestellt wird der Halbhartkäse in der Schaukäserei Caseificio dimostrativo del Gottardo in Airolo aus der täglich von ausgesuchten Bergbauern der Umgebung

angelieferten, frischen, silofreien Milch – von Kühen, die sich auch von Bergkräutern ernähren. Das verleiht dem Gottardo nach sorgfältiger, traditioneller Verarbeitung und monatelanger Reifung jene charakteristische Alpenwürze, die ihn so einzig macht.

Diese Aktion gilt vom 30. Juli bis 1. September 2018, solange Vorrat.



**JETZT IN
AKTION**
Aktionszeitraum:
23.07-28.07.2018

Lindt 

EXCELLENCE

Wein- und Käseangebot des Monats

75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. 13.90



Petite Arvine AOC Valais, 2017, Schweiz

Charakter Dieser am Gaumen markante und fruchtige, hellgelbe Tropfen mit Aromen von Aprikosen, Bananen und exotischen Früchten wiegt die dezente Säure mit Süsse schön auf.

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

Passt zu Muscheln, Fischterrinen, Geflügel, Käse und als Apéritif

75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.90



Marqués de Riscal Rueda DO, 2017, Spanien

Charakter Die aromatische Intensität mit Duftnoten von tropischen Früchten und frischem Gras machen diesen eleganten Weissen in der Mundphase frisch und umhüllend.

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

Passt zu Fisch, Meeresfrüchten, Teigwaren, kalten Fleischplatten

75 cl, statt Fr. 11.90
Fr. 9.80



Goldbeere Pinot Noir, 2017, Schweiz

Charakter Die Aromen reifer Zwetschgen und Himbeeren dieses rubinroten Blauburgunders versprechen eine intensive Nase, am Gaumen Schmelz und viel Frucht.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Wurstgrilladen, asiatischen Gerichten, Wildpfeffer mit Preiselbeeren

75 cl, statt Fr. 9.95
Fr. 7.90



Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré, 2015, Schweiz

Charakter Dieser ausgewogene, hellrubinrote Waadtländer mit Aromen roter Früchte besticht durch die weiche Struktur und einen fruchtigen Abgang.

Trinken Jung trinken, bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu den täglichen Mahlzeiten

75 cl, statt Fr. 19.90
Fr. 16.90



Bolgheri DOC Poggio Civetta Toscana, 2015, Italien

Charakter Fein und elegant wirkt dieser intensiv rubinrote, nach roten Beeren und delikater Vanille duftende und körperreiche Tropfen mit schönen Tanninen.

Trinken 4 bis 5 Jahre, bei 18 °C

Passt zu Steaks, Lamm, Pasta, Käse

75 cl, statt Fr. 7.95
Fr. 6.30



Salice Salentino DOC Trentacinquesimo Parallelo Apulien, 2016, Italien

Charakter Vollmundig, trocken, kräftig und zugleich samtig, warm präsentiert sich dieser am Gaumen angenehme und intensive, tief rubinrote Tropfen.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 18–20 °C

Passt zu italienischen Gerichten, Käse

75 cl, statt Fr. 21.80
Fr. 16.90



Marqués de Riscal Rioja DOCa Reserva, 2014, Spanien

Charakter Dieser kirscharbene Wein überwältigt mit balsamischen Aromen, sanfter Tannine und dem gewissen Etwas, das an geröstete Eiche erinnert.

Trinken Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu rotem und gegrilltem Fleisch, Braten, Geflügel, Eintopf, Käse

Ein ausgewogener Spanier



Moscato Mirada Valencia DO, 2017, Spanien

Charakter Angenehm perlend, weich und füllig zeigt sich dieser blassgelbe, von blumigen Noten umhüllte, leicht süssliche Wein mit guter Balance von Süsse und Säure.

Trinken Bis 2 Jahre, bei 6–8 °C

Passt zu Apéros, Fruchtdesserts, Gebäck, Tapas, Käse

75 cl, statt Fr. 9.50
Fr. 7.50

Direkt in Ihrem Volg bestellen

oder bequem auf www.wein.volg.ch

...und in max. 10 Tagen abholen



**LASSEN SIE ES KNACKEN
AM 1. AUGUST!**

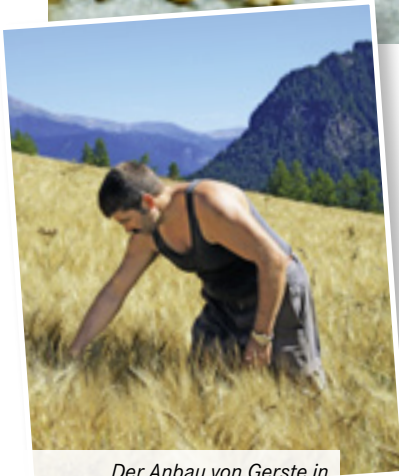


Schweizer Bierqualität beginnt bei der Braugerste, die von bis zu 50 Schweizer Bauern in den Bergen angebaut wird. Diese Gerste verleiht auch dem Quöllfrisch hell seinen ureigenen Charakter.

Gipfel des Geschmacks

Die Appenzeller Brauerei Locher zeichnet mehr als hundertjährige Erfahrung in der Braukunst ebenso wie kontinuierliche Innovationsfreude aus. Das zeigen Vielfalt und Vielzahl an originellen Bieren und Biermischgetränken sowie die Bemühungen um Nachhaltigkeit und Swissness in ihrer Produktion. Das hat 1996 die Brauerei auch dazu bewogen, als erste den Gerstenanbau in die Schweiz zurückzuholen und ihn für unsere Bergbauern attraktiv zu machen.

Ein Hoch auf die Hochlandgerste
Das Quöllfrisch hell, das zu den beliebtesten Bieren der Brauerei Locher zählt, enthält unter anderem Gerste, die auf den Braugerstenfeldern von Schweizer Bergbauern auf 1200 bis 1700 m ü. M. – den höchstgelegenen Europas – wächst. Der Anbau in hohen, rauhen Lagen kräftigt die Ernte und steigert die Qualität. Der gemälzten Berggerste werden zum Brauen des beliebten Gerstensafts drei Hopfensorten und klares Wasser aus der Alpsteinquelle beigemischt. Nach Lagerung für die Ausgewogenheit des Biers ist das sattgelbe Quöllfrisch hell genussbereit. Und was für ein Genuss! Erfrischende Milde, leichte Fruchtigkeit und hefebetonter, vollmundiger Charakter erfreuen den Gaumen mit jedem Schluck aufs Neue. Zum Wohl.



Der Anbau von Gerste in hohen, rauhen Lagen kräftigt die Ernte und steigert die Qualität.



Einzel oder im Sechserpack – Quöllfrisch hell ist in allen Volg-Läden erhältlich, der malzbetonte Brandlöscher nur regional.



APPENZELER BIER

* nur regional erhältlich

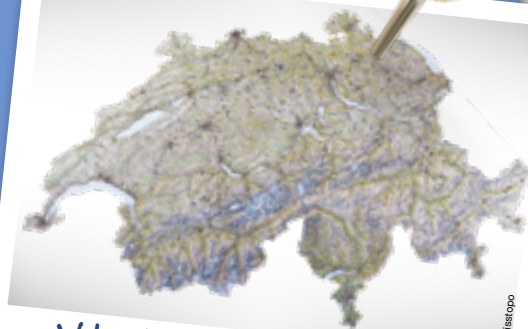


Vorteil Volg

Institution
Dorfladen.

Volg -
da wo man
sich trifft.

Oft ist Volg der eigentliche Mittelpunkt im Dorf, wo man sich trifft: beim Einkaufen, für den schnellen Znüni oder Zvieri, für die Erledigung der Postgeschäfte oder einfach auf einen Schwatz. So bereichert Volg das Dorfleben und erfüllt dabei eine wichtige gesellschaftliche Rolle: als Treffpunkt für Jung und Alt.



Volg. Im Dorf daheim.
In Heitenried FR zuhause.



Ein Dorf – ein Dorfladen – ein belebtes Dorfzentrum: So lässt sich das von der Landwirtschaft geprägte Dorf Heitenried mit seinen rund 1400 Einwohnern umschreiben. Volg engagiert sich traditionell für ländliche Gemeinden und fährt dafür in die entlegensten Täler, wo selbst kleinste Läden alles für den täglichen Bedarf führen. Damit ist oft gleichzeitig die Erhaltung eines intakten Dorflebens gewährleistet.

Kein Dorfleben ohne Dorfladen

Das ist auch im freiburgischen Dorf Heitenried so. David Rauber, Schulpräsident von Heitenried, findet viele lobende Worte für den Volg Heitenried: «Der moderne Dorfladen hat die Lücke gefüllt, die vor Jahren ein kleiner Familienbetrieb nach seiner Schliessung hinterliess. Im Volg finden wir alles für den täglichen Bedarf. Werktags hat der Laden bis 19 Uhr geöffnet. Von diesen langen Öffnungszeiten profitieren wir doppelt: beim Einkaufen und durch die integrierte Postagentur beim Erledigen der Postgeschäfte. Das macht den Volg auch zum Treffpunkt der Einheimischen – die Institution Dorfladen liegt gleich neben der Institution Gemeindehaus. Ohne den Volg käme wohl kaum jemand ins



Sonja Durrer, Monika Zahno und David Rauber nutzen den Einkauf im Volg von Ladenleiterin Angela Wüthrich für einen kurzen Austausch.

Dorfzentrum. Und ohne Dorfladen hätten wir wahrscheinlich auch nicht den Einwohnerzuwachs der letzten Zeit erlebt.»

«Der Dorfladen ist Einkaufs- und Begegnungsort zugleich. Ohne Volg käme wohl kaum jemand ins Dorfzentrum.»

David Rauber,
Schulpräsident von Heitenried

Der Dorfladen verbindet

Das sieht auch Angela Wüthrich so, die im nahen Riedstätt wohnt und den Volg Heitenried seit einem Jahr leitet. «Ich kenne bereits viele Kunden mit Namen; mit einigen bin ich schon per Du – die Fribourger pflegen einen ungezwungenen Umgang. Und die Heitenrieder sind oft und lange im Laden. Sie verweilen hier auch, um sich über Dorfereignisse auf dem Laufenden zu halten.» Der Volg bringt Leben ins Dorf. Dass dies in Heitenried geschätzt wird, sieht man den Kunden im Laden auch an.

«Der Volg Heitenried hat institutionellen Charakter: Hier trifft man sich.»
David Rauber, Schulpräsident von Heitenried



Der einzige Laden im Dorf ist gleichzeitig auch Postagentur und Treffpunkt für die Dorfbewohner.



Hausmarke



Die beliebte Volg Mineralwasser-Familie erhält Zuwachs. Neu ist das Volg Mineralwasser mit wenig Kohlensäure.

Aller erfrischenden Wasser sind neu drei

Mit oder ohne Kohlensäure? Oder lieber etwas dazwischen? Mit dem neuen Volg Mineralwasser mit wenig Kohlensäure hat man im Dorfladen jetzt eine dritte erfrischende Auswahlmöglichkeit.

Die Volg Mineralwasser sind deshalb so beliebt, weil das Wasser, das für seine Qualität einst vom K-Tipp ausgezeichnet wurde, voller Frische und Natürlichkeit ist. Das kristallklare Quellwasser aus der Cristalloguelle Lostorf wird am Rande des Jura-Nordfusses in einer Tiefe von 514 Metern gefasst und enthält wichtige Mineralien. Die Erfolgsgeschichte des Volg Mineralwassers wird nun weitergeschrieben: Zu den Sorten mit und ohne Kohlensäure stösst das neue Volg Mineralwasser mit wenig Kohlensäure dazu. Mit der dritten Mineralwasser-Variante mit wenig Kohlensäure kommt man



Limettenschnitze, Pfefferminzblätter und Himbeeren geben dem Mineralwasser einen sommerlichen Frisehkick.

dem Bedürfnis vieler Konsumenten entgegen, die beim Wasser «die goldene Mitte» bevorzugen - leicht aber dennoch prickelnd.

Welche Farbe hat Ihr Wasser?

Mit diesem Zuwachs in der Volg Mineralwasser-Familie wurden auch die Etiketten angepasst. Das Mineralwasser ohne Kohlensäure ist neu rot (vorher hellgrün), das Mineralwasser mit Kohlensäure bleibt blau und der Neuzuwachs mit wenig Kohlensäure ist grün etikettiert. Unverändert bleibt das gute Mineralwasser, das in die Flaschen abgefüllt wird. Getränke mit leichtem Kohlensäuregehalt sind gefragter denn je. Das Mineralwasser grün gibt es auch in der praktischen 0,5 L-Flasche - ideal für unterwegs.

Extrafrische im Sommer

Das bewährte Volg Mineralwasser ist ein Durstlöcher, der vor allem im Sommer zu den so wichtigen Trinkpausen einlädt. Ein Mensch sollte mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken, bei grosser Hitze noch mehr. Mit den Volg Mineralwassern hat es nun für jeden Geschmack das passende Wasser.

150 cl, je
Fr. -.90

150 cl, je
Fr. -.75

Rot: das bewährte stille Volg Mineralwasser ohne Kohlensäure

Blau: das bewährte prickelnde Volg Mineralwasser mit Kohlensäure

Grün: das neue leichte Volg Mineralwasser mit wenig Kohlensäure. Es ist auch in der handlichen Halbliter-Flasche erhältlich.



Typisch Schweiz – Typisch Volg



Maria Manuel Henriqueto ist seit der Gründung 1999 Inhaberin und Geschäftsführerin der Planète Verte Sàrl.

Die stellvertretende Geschäftsleiterin Magdalena Trzcinska-Almeida nimmt den naturbelassenen Honig entgegen.



Vier Fragen

an Maria Manuel Henriqueto

Frau Henriqueto, was ist die Planète Verte Sàrl?

«Die Planète Verte Sàrl habe ich 1999 zu Vertriebszwecken qualitativ hochwertiger Lebensmittel gegründet. Zu Beginn auf Charcuterie-Produkte spezialisiert, wurde das Kerngeschäft bald auf Konfitüren und Honig ausgeweitet. Das Unternehmen, das heute mit mir insgesamt fünf Mitarbeitende beschäftigt, hat zum Ziel, handwerklich und traditionell hergestellte Produkte von hoher Ernährungs- und Genussqualität zu garantieren.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Wir stellen eigentlich nur einen Zwischenhalt zu Kontroll-, Aufbereitungs- und Abfüllzwecken von Lebensmitteln auf dem Weg vom Produzenten zum Konsumenten dar. Zwischenhändler gibt es keine. Der direkte Draht zu den Herstellern ermöglicht uns, auch die Produktionsprozesse im Auge zu behalten. Wir selbst verfahren im Betrieb gemäss den Richtlinien des Lebensmittel-Qualitäts-Kontrollsystems HACCP. Mittlerweile durchlaufen jährlich 35 Tonnen Honig unsere Räumlichkeiten. Allein für Volg füllen wir bis zu 15 000 Gläser mit Schweizer Honig pro Jahr ab, der von landesweit sechs bis sieben Imkern stammt, die wir persönlich kennen.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Seit 2015 eine enge Zusammenarbeit. Das passt. Denn auch unser Unternehmen steht für Werte ein wie jene, die hinter der 'Typisch Schweiz – Typisch Volg'-Etikette stehen – wie etwa die Förderung von Schweizer Qualität.»

Was ist das Besondere an Ihrem Schweizer Honig für den Volg?

«Dank einer speziellen Rührmaschine und einem eigenständigen Intervallverfahren wird unser Schweizer Honig besonders cremig. Das versetzt selbst unsere Imker ins Staunen.»



Zum Zmorge schon ein erster Sonnenschein: Schweizer Honig – von Schweizer Imkern über Volg direkt auf Ihren Zopf



Nach einer ersten Degustation entnimmt Geschäftsführerin Maria Manuel Henriqueto 150 Gramm Honig.



Maria Manuel Henriqueto kontrolliert Wasser- und pH-Werte und archiviert zwecks Rückverfolgbarkeit weitere 150 Gramm Honig bis Ablauf der Verkaufsfrist.



Allein für Volg werden jährlich bis zu 15 000 Gläser mit Schweizer Honig abgefüllt.



Die Crème de la Crème des Schweizer Honigs

Zu den Kerngeschäften der Planète Verte Sàrl in Saint-Légier VD zählen Aufbereitung und Vertrieb von Honig. Eines ihrer Aushängeschilder ist der im Volg erhältliche, traumhaft cremige Schweizer Honig.



Den in Gläser abgefüllten Honig leitet Magdalena Trzcinska-Almeida zum Abwiegen und Abkühlen und zur anschliessenden Qualitätskontrolle und Dokumentation weiter.



Schliesslich wird der Schweizer Honig für Volg etikettiert und in die Verteilzentrale Winterthur transportiert.



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.



THE ORIGINAL BACARDÍ MOJITO



MOJITO THE CLASSIC COCKTAIL

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



DRINK RESPONSIBLY.

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

GET THE
LIMITED BEACH
COLLECTION
www.constellationcigars.com



BORN TO BE SWEET



SWEETS

PIÑA COLADA

CAIPIRINHA



Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

villiger

THE WORLD OF CIGARS
ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND



Schön anzusehen ist er – der Güterzug mit Bündner Dörfern drauf, der Volg-Waren transportiert. Noch schöner ist die Tatsache, dass damit ein Beitrag zugunsten der Umwelt geleistet wird.

Seit 1992 fahren Güterzüge der Bündner Güterbahn von der Verladerampe der Volg Verteilzentrale Landquart nach Scuol, Zernez, Poschiamo und Samedan, von wo aus die Feinverteilung erfolgt, um bis 7.30 Uhr alle Volg-Läden mit Frischprodukten zu versorgen.

Auf Schienen Strassen und Natur entlasten

Im letzten Jahr verliessen insgesamt 991 Bahnwaggons die Verteilzentrale und legten rund 159 000 km auf Schienen zurück. Wäre die Verteilung auf den Strassen erfolgt,

kämen noch etwa 2000 Kilometer dazu. Mit dem Schienentransport können also knapp 161 000 LKW-Strassenkilometer und insgesamt 120 Tonnen CO₂-Ausstoss vermieden werden, was einer Reduktion von 75 Prozent entspricht. «Ein weiterer bedeutender Aspekt des Schienentransports ist, dass LKW-Fahrten durch Dörfer und über Pässe eingespart werden», weiss Benedikt Heuberger, Leiter Qualitätsmanagement der Traveco Transporte. «Mit weniger LKW-Fahrten beispielsweise über den Julier- oder den Flüelapass wird ein wichtiger Beitrag zugunsten von Mensch und Natur geleistet.»

75%
WENIGER CO₂-AUSSTOSS



Sie leisten mit ihrer Unternehmenszusammenarbeit einen zentralen Beitrag zugunsten der Natur und Gesellschaft: (v.l.n.r.) Reto Paulweber, Volg-Betriebsarbeiter, Contardo Blumenthal, Produktmanager Güterverkehr Rhätische Bahn, Karl Kühne, Leiter Volg-Verteilzentrale Landquart, und Caspar Steier, Betriebsleiter Traveco Landquart.



2017 fuhren 991 Güterwaggon mit Volg-Waren von Landquart nach Scuol, Zernez, Poschiamo, Samedan und zurück. Auf Strassen hätte das 160 710 km ausgemacht.



160 710 km bedeuten 4-mal um die Welt.



160 710 LKW-Kilometer weniger im Jahr entsprechen einer CO₂-Emissions-Einsparung von rund 120 Tonnen.

160 710 eingesparte Strassenkilometer bedeuten auch

- weniger LKW-Fahrten durch Dörfer
- weniger LKW-Fahrten über Pässe:
 - 426 weniger Hin- und Rückfahrten über den Julier
 - 435 weniger Hin- und Rückfahrten über den Flüela



Acht mit idyllischen Bündner Bergdörfern bebilderte Güterwagen der Bündner Güterbahn sind täglich für Volg unterwegs.





In eigener Sache *Militärbiscuits/Militärschoggi*

Militärbiscuits im Sondereinsatz

Das Guetzli der Nation hat im Volg zum 1. August hin schon Tradition: Militärbiscuits und Militärschokolade sind jetzt wieder in den Dorfläden erhältlich.

Das beliebte Militärbiscuit soll Schweizer Soldaten als Proviant dienen und ihnen helfen, Hungerattacken gezielt abzuwehren. Das praktische, multifunktionale Buttergebäck von Kambly, das einst als Ersatz für den weniger populären Militärzwieback hergestellt wurde, erfüllt seinen Zweck gleich dreifach: es ist nahrhaft, schmackhaft und zugleich lange haltbar – gleich wie die Militärschoggi-Riegel aus Milkschokolade.

Vielseitig einsetzbar wie ein Sackmesser

Die Kreation des Schweizer Traditionsbäckers findet aber nicht nur bei Soldaten Anklang. Auch ausserhalb militärischer Einsatzzonen haben die Biscuits zahlreiche Fans. Denn: Das «Guetzli der Nation» ist beinahe so vielseitig einsetzbar wie ein Schweizer Armee-

messer. Militärbiscuits schmecken nämlich sowohl salzig als Pizza oder Canapé wie süss, zum Beispiel als überraschendes Dessert wie die Glacé-Sandwichs, die einem Festmenü zum Nationalfeiertag den gebührenden Schweizer Anstrich verleihen. Auf www.volg.ch unter

Rezepte finden Sie weitere Rezeptideen mit Militärbiscuits.

Das Original im Volg

Wenn am 1. August wieder Balkone und Gärten in Rot-Weiss erstrahlen, sind auch die origi-



Im Einsatz für eiskalte Dessertfreuden: Vanille-Glacé zwischen zwei knusprigen Militärbiscuits, die zur Hälfte mit Schokolade überzogen und mit Militärschokoladensplittern garniert werden.

Glacé-Sandwich

Zutaten für 6 Stück:

1 P. **Militärbiscuits** auspacken. 1 Block **Vanille-Glacé** längs halbieren und von einer Hälfte 6 Stücke schneiden (1 cm dick). Die Hälfte der Biscuits mit je einem Stück Glacé belegen und mit einem Guetzli bedecken. Etwas andrücken und sofort wieder in den Tiefkühler legen. 1 P. dunkle **Schokoladenglasur** gemäss Packungsangabe zubereiten. Die Glacé-Sandwiches halbseitig in die Glasur tauchen und auf ein mit Backpapier unterlegtes Kuchengitter legen. Schoggi-Seite mit 2 gehackten **Militär-Schokoriegeln** bestreuen und bis zum Servieren nochmals in den Tiefkühler stellen.

Zubereitung: 15 Min. + 1 Std. gefrieren

Tipp: mit Puderzucker kleine Schweizerkreuze darauf dekorieren

nalen Militärbiscuits und die Militärschoggi in den Volg-Läden erhältlich. «Es hät solang's hät!» Beide Produkte sind über ein Jahr haltbar – wer also vom Volg-Angebot profitiert, kann sich mindestens bis zum Nationalfeiertag im nächsten Jahr daran erfreuen.



Jetzt wieder im Volg erhältlich: die Militärbiscuits nach Originalrezeptur und die beliebte Militärschokolade

TRINK DICH FRISCH UND FRUCHTIG

JETZT IM KÜHLREGAL



IN GRÖßEREN VERKAUFSSTELLEN ERHÄLTlich.


ANDROS
ICH BIN FRUCHVERLIEBT

mehr zum thema

Schweizer Seen

Was gibt es im Sommer Schöneres als einen Ausflug an einen der vielen Badeseen der Schweiz. Wassersportler, Naturliebhaber, «Brötler» oder «Böttler» – bei diesen sechs ausgewählten Seen kommt jeder auf seine Kosten.

Edler Tropfen vom Weininger Rebberg

Im Volg Bergdietikon sind «Feins vom Dorf»-Spezialitäten wie der Rotwein Weininger Gamaret von der Familie Schärer aus Bergdietikon erhältlich.



Der Sagenummwobene



EGELSEE AG



Bade-Idylle im Buchenwald

Der Egelsee ist mit Wanderwegen erschlossen und nur zu Fuss oder mit dem Velo zugänglich. Vom Bahnhof Dietikon fährt der Bus 305 nach Kindhausen, von wo aus ein 45-minütiger Wanderweg zum See führt. Am rechten Seeufer entlang führt ein Weg zu mehreren Feuerstellen und Liegeplätzen. Baden ist an zwei dafür vorgesehenen Stellen möglich, wovon eine mit einem schönen Holzsprungturm ausgestattet ist.

Zu Hause vorbereiten und am See grillieren: Cervelas, gespickt mit Rüeblli und Käse und umwickelt mit Specktranchen

Egelsee-Chräbs

Zutaten für 4 Stück:

4 Cervelas längs ein-, aber nicht durchschneiden. Die Cervelas-Enden einschneiden, sodass Zapfen entstehen. 150 g Käse «Aargauer Traum» in Scheiben schneiden. 1 Rüeblli schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Käse und Rüeblli in die eingeschnittenen Cervelas legen. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit je 1 Specktranche umwickeln. Am Stecken über dem Feuer grillieren.

Zubereitung: 10 Min. + 15 Min. grillieren

Eine märchenhafte Atmosphäre geht vom nur zwei Hektaren grossen Egelsee beim aargauischen Bergdietikon aus. Um den verträumten Natursee – dem grössten im Kanton – ranken sich denn auch viele Geschichten und Sagen. Eine davon erzählt von einem schrecklichen Tyrannen, der seine Untertanen plagte. Als er eines Tages zu weit ging, verwünschte ihn eine alte Frau und prompt versank die mächtige Burg unter Donnern im Boden. Dort, wo die Burg bisher gestanden hatte, lag fortan still der Egelsee. Heute lädt das kleine Naturschutzgebiet zwischen dunklen Buchenwaldhängen als Naherholungsgebiet zum Picknicken und zum Baden ein.

Der Sempachersee im Kanton Luzern bietet ein atemberaubendes Bergpanorama. Kein Wunder, ist der See bei Camping-Fans beliebt. Doch auch ohne Zelt oder Caravan lässt es sich am Sempachersee wunderbar verweilen. Mehrere Stellen warten mit Möglichkeiten für Wassersport auf, daneben sorgen Feuerstellen und Badeanstalten im Sommer für Ferienstimmung. Sempach mit seiner Postkarten-Altstadt bietet dazu kulinarischen Hochgenuss: Die Fischerei Zwimpher holt aus dem Sempachersee unter anderem zarte Blaufelchen, die im Volg Eich als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich sind. Fischer Hans-Ueli Zwimpher schwärmt von seinem Arbeitsort: «Der Sempachersee ist nicht nur der verhältnismässig ertragreichste Schweizer See für den Fischfang, er bietet auch die schönsten Sonnenuntergänge.»

Frische Blaufelchen aus dem Sempachersee schmecken ausgezeichnet an einer würzigen Butter-Rahmsauce.

Der Vielseitige

SEMPACHERSEE LU



Luzerner Gaumenfreuden
Der Volg Eich führt «Feins vom Dorf»-Spezialitäten wie Kaffee-Kompositionen von Ruedi Lipp aus Eich und Felchenfilets von der Fischerei Zwimpher in Sempach.

Austoben und Ausspannen

Diverse Aussichtspunkte, Wander- und Velowege machen den 7,5 km langen Sempachersee mit knapp 20 km Umfang zum Ziel für Naturfreunde. Wer die Natur vom Wasser aus bewundern will, kann an mehreren Stellen Ausrüstungen mieten für Windsurfen, SUP, Rudern und Pedalofahren. Auf www.sempachersee-tourismus.ch finden Sie eine Übersicht von Freizeitangeboten.



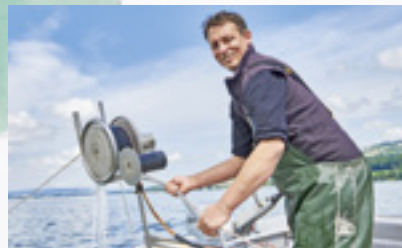
Sempachersee-Felchen

Zutaten für 4 Personen:

8 **Felchenfilets** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In 1 EL **Bratbutter** auf der Hautseite anbraten, dann die zweite Seite je 1–1 ½ Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Für die Sauce 30 g **Butter** in einem Pfännchen schmelzen, ½ fein gehackte **Zwiebel**, 2 EL gehackter **Peterli**, 2 EL gemischte, gehackte **Kräuter** (z. B. Kerbel, Thymian, Schnittlauch, Estragon, Majoran) andünsten. Mit 1 dl **Weisswein** ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. 2 dl **Vollrahm** dazugeben, aufkochen, Sauce auf Tellern drapieren und Felchen darauf anrichten.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: mit Rübli und Salzkartoffeln servieren



Filetieren leicht gemacht

Berufsfischer Hans-Ueli Zwimpher weiss, was beim Filetieren von Fisch das Wichtigste ist: ein scharfes Filetirmesser. Als Erstes schneidet er vom ausgenommenen und entschuppten Fisch den Kopf hinter den Kiemen ab, dann die Flossen und den Schwanz. Sind die Filets getrennt, entfernt er die Gräten und schneidet bei Bedarf die Haut ab.



Grillidee für «Seefahrer»: Forellen-Spiesse an Senf-Honig-Dill-Marinade und Cherrytomaten

Umgeben von viel Grün ist der Lützelsee bei Hombrechtikon eine stille Oase im sonst so geschäftigen Kanton Zürich. Der Kleinsee ist gesäumt von Schutzzonen aus Schilfpflanzen und einem weiten, naturbelassenen Moor. Seltene und geschützte Tier- und Pflanzenarten sind hier zu Hause. Eine Besonderheit sind die schwimmenden Matten aus Schilfpflanzen, die sich manchmal lösen und als Inseln auf dem See treiben. Ein weiteres Naturschauspiel sind die zahlreichen, auf hohen Bäumen und Baumstämmen stolz thronenden Störche, die im Sommer dort ihre Jungen aufziehen.

Lützel-Spiessli

Zutaten für 4 Stück:

4 **Forellenfilets** ohne Haut in Stücke schneiden und in eine Schüssel legen. 1 TL **Senf**, 1 TL **Honig**, ½ TL **Dillspitzen** und 1 EL **Rapsöl** gut vermischen, zu den Forellenstücken geben und sorgfältig mischen. Auf jeden Spieß abwechselnd je 3 **Cherrytomaten** und die marinierten Fischstücke stecken. Spiesse auf dem Grill rundum kurz grillieren.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: mit einem bunten Reissalat servieren

Der LÜTZELSEE ZH Storchentreff



Natur sehen und erleben

Der Rundweg von 2,8 Kilometern Länge führt um den See vorbei an einer schönen Badi, wo auch Ruderboote gemietet werden können. Parkplätze gibt es in Lutikon und bei der Badi. Wer sich einen Überblick verschaffen will, geniesst das Panorama vom Aussichtspunkt Bochslen. Eine Einkehrmöglichkeit bietet das idyllische Gartenbeizli Hasel.



Lokales zum Geniessen

Im Volg Hombrechtikon erhältliche «Feins vom Dorf»-Spezialitäten sind unter anderem der Hombrechtiker Rosé von Bachmann Weinbau und Trockenobst von Martin Dändliker aus Hombrechtikon.



Schlemmen und Staunen am Stausee

Wanderer finden entlang des Sees zahlreiche Feuerstellen und Badeplätze und können sich auf dem Aussichtspunkt Steinisweg einen Überblick verschaffen. Auch der eindrückliche Bau des BKW-Wasserwerks (Bernische Kraftwerke), der zum Inventar schützenswerter Ortsbilder der Schweiz gehört, ist einen Besuch wert. Das BKW führt regelmässig Apéro-Flossfahrten durch. Bei der Wohleibridge können SUPs und Kajaks gemietet werden.

Fünf Kilometer westlich von Bern macht die Aare Halt im langgezogenen Wohlensee. Dieser ähnelt eher einem Fluss und eignet sich deshalb hervorragend für den Rudersport. Der Ruderclub Wohlensee, dem Rudergrössen wie WM-Medaillengewinnerin Pamela Weisshaupt angehören, bietet auch Anfängerkurse an. Der 12 Kilometer lange und

maximal 700 Meter breite Wohlensee ist ein künstlich geschaffener Stausee, der sich innert weniger Jahrzehnte in ein Naturparadies gewandelt hat. Mit seinen naturnahen Flussufern, einsamen Buchten und Auenwäldern zieht er die Besucher in seinen Bann. Viele Tiere, darunter auch Biber, haben am Wohlensee ein schönes Zuhause gefunden.

WOHLEENSEE BE



Das Rudermekka

Besonderes aus Berner Produktion

Im Volg Mühleberg findet man «Feins vom Dorf»-Spezialitäten wie Wurstwaren von der Metzgerei Schmid in Biberen oder Sonjas Rollbrezel von Sonja Kobel aus Liebistorf.



Meitschibei

Zutaten für 12 Stück:

½ Port. **Butterzopfteig** (ca. 300 g fertiger Teig, Rezept «Butterzopfzeitig» auf www.volg.ch unter Rezepten) in 12 Stücke teilen und zu dünnen, ca. 10 x 20 cm grossen Rechtecken auswallen. 250 g gemahlene **Haselnüsse** in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fettstoff rösten, bis ein nussiges Aroma entsteht. Auskühlen lassen und in eine Schüssel geben. 75 g **Zucker**, 25 g flüssige, ausgekühlte **Butter**, Saft und abgeriebene Schale von 1 **Zitrone** sowie 2 EL **Wasser** dazugeben und zu einer streichfähigen Masse vermischen. Diese auf den Rechtecken ausstreichen und dabei auf einer Längsseite einen 1 cm breiten Rand freilassen. Den freien Rand mit 1 **Eiweiss** bestreichen. Jeweils zu einer Stange aufrollen und mittig zu einem Hufeisen biegen, damit zwei gleich lange Schenkel entstehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 1 **Eigelb** mit 1 EL **Vollrahm** vermischen, die Meitschibei damit bestreichen und 20–25 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens backen.

Zubereitung: 1 Std. + 20–25 Min. backen

Unter der knusprigen Teighülle der «Meitschibei» (berndeutsch Mädchenbeine) steckt eine süsse Nussfüllung.



Eine süsse Versuchung mit Süssmost krönt den Ausflug in den für den Most bekannten Kanton Thurgau.

Reiche Tier- und Pflanzenwelt

Der Hüttwilersee lädt zum Baden im Strandbad Hüttwilen ein. Sehr zu empfehlen ist auch die beliebte Drei-Seenwanderung auf dem Rundweg, auf der sich einem die reiche Tier- und Pflanzenwelt erst richtig offenbart. Der Natursee ist per Bahn oder Bus bis Hüttwilen, von da zu Fuss in fünf Minuten zu erreichen.



Süssmost-Crème-Roulade

Zutaten für 1 Roulade:

Für die Füllung 3 dl **Süssmost**, Saft und abgeriebene Schale von 1 **Zitrone** in eine Pfanne geben, 1 EL **Maizena** und 3 **Eier** dazugeben und gut verrühren. Aufkochen, sobald die Flüssigkeit zu binden beginnt, vom Herd nehmen und noch 2–3 Min. weiterrühren. Erkalten lassen, sorgfältig unter 250 g **Mascarpone** mischen, 1 entkernten, in Würfel geschnittenen **Apfel** und 70 g **Sultaninen** darunter mischen, kalt stellen. Für das Biscuit 125 g **Eigelb** (ca. 6–7 Eier) und 75 g **Zucker** schaumig rühren, 125 g **Eiweiss** (ca. 3 Stück) mit 25 g Zucker steif schlagen, zum Schluss weitere 25 g Zucker dazugeben. Beide Massen zusammenfügen, 100 g **Mehl** sorgfältig unterheben, danach 50 g flüssige **Butter** untermischen. Masse auf ein Backpapier streichen, sofort im vorgeheizten Ofen 12–15 Min. bei 200 °C backen. Biscuit mit etwas Zucker bestreuen. Umgekehrt auf ein Backpapier stürzen, sofort mit einem Backblech bedecken, erkalten lassen. Backpapier entfernen, Biscuit mit Füllung bestreichen, satt einrollen, in Küchenfolie einwickeln und bis zum Servieren kühl stellen. Vor dem Servieren mit **Puderzucker** bestäuben.

Zubereitung: 1 ½ Std.

Tipp: Die übrigen Eiweisse können bis zur nächsten Verwendung tiefgekühlt werden.

Der Paradiesische

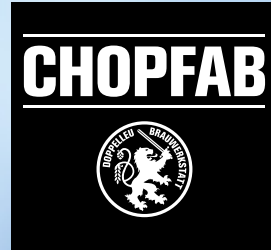
HÜTTWILERSEE TG

Die einzigartige Landschaft rund um den Hüttwilersee und seine zwei Nachbarseen, den Nussbaumer und Hasensee, ist zauberhaft. Vielleicht ist das der Grund, weshalb sich hier vor rund 6000 Jahren Pfahlbauer angesiedelt hatten. Gesäumt von einem Schilfgürtel und Bäumen, bietet der etwas über 1 Kilometer lange Hüttwilersee Natur pur für Wanderer, Velofahrer und Badegäste. Der See liegt im Seebachtal im Kanton Thurgau – dort, wo die Familie Jäger auf dem Volg NATURENA Erlebnishof ihre Besucher empfängt.

Essenzen der örtlichen Natur

Im Volg Hüttwilen sind «Feins vom Dorf»-Spezialitäten wie Weine der Familie Jäger aus Hüttwilen und der Familie Wägeli aus Buch, Süssmost der Familie Bussinger aus Hüttwilen und getrocknete Apfelfringe von Ursi Obrecht aus Nussbaumen erhältlich.





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



Uatschs

Zutaten für 12 Stück:

250 g **Mehl** und 2 Pr. **Salz** vermischen. Mit 4 dl **Milch** und 4 **Eiern** zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in einen Krug geben und 30 Min. ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL **Bratbutter** erhitzen. Den Teig spiralförmig zu einem Kreis von ca. 10–12 cm Durchmesser in die Pfanne geben. Wenn der Rand goldbraun wird, wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Mit dem übrigen Teig gleich weiter verfahren. 3 EL **Zucker** mit 1 TL **Zimt** vermischen. Die Uatschs damit bestreuen und servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. ruhen lassen

Die Engadiner Schneckenomeletten «Uatschs» werden vor dem Servieren mit Zimtucker bestreut.



Kulinarische Souvenirs

«Feins vom Dorf»-Spezialitäten wie Engadiner Nusstorte und Birnenbrot von der Bäckerei Bad in St. Moritz, Kastaniennudeln von Molino e Panificio in Promontogno und hausgemachter Marronikuchen im Glas von der Familie Paravicini aus Bever vom Volg Silvaplana sind perfekte Mitbringsel.

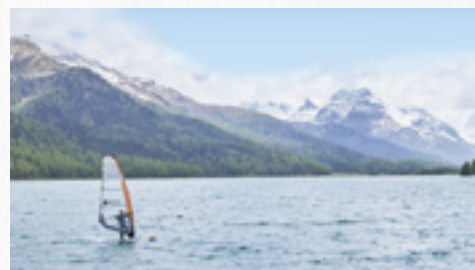
Der Luftige

SILVAPLANERSEE GR



Als zweiter von den vier Seen der Oberengadiner Seenkette sticht der Silvaplannersee vor allem durch eines hervor: die vielen Windsurfer, die mit hohem Tempo über das Wasser gleiten und deren Segel aus der Ferne wie bunte Schmetterlinge aussehen. Wind- und Kitesurfer freuen sich hier über den kräftigen

Wind, der vom Malojapass zeitweise herunterweht – den Malojawind. Den klaren Bergsee, der nur fünf Kilometer westlich von St. Moritz liegt, umgibt eine wunderschöne Bergwelt, die zu Fuss und mit dem Velo auf etlichen Wegen zu erkunden ist. Den See umrundet man zu Fuss in rund 5 Stunden.



Action und Entspannung

Die zwei örtlichen Surfcenter verleihen Ruderboote, Kanus und SUPs. Das Dorf Silvaplana und ein grosser Campingplatz mit Restaurant bieten Parkplätze, Unterkunft, Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten. Um den See gibt es diverse Wanderwege, Badeplätze und Feuerstellen für alpine Bergsee-Abenteuer.



AUF DEN PILATUSAUSFLUG GESCHENKT

Die Aktion berechtigt zu einer Fahrt mit der steilsten Zahnradbahn für eine Person auf der Strecke Kriens/Alpnachstad – Pilatus Kulm – Alpnachstad/Kriens für CHF 36.– statt CHF 72.– oder mit Halbtax/GA für CHF 28.80 statt CHF 36.–. Einfach den Gutschein an den Kassen der Pilatus-Bahnen in Kriens oder Alpnachstad einlösen. Verlängerung, Umtausch oder Barauszahlung sind nicht möglich. Der Gutschein ist nicht kumulierbar mit weiteren Aktionen oder Vergünstigungen. Den Gutschein gibt es bei Volg ab dem 30.07.18 und solange Vorrat beim Kauf einer Duo-Packung Chnuserper-Mischung, Nuss-Stängeli und Willisauer-Ringli Original.



Wettbewerb

«Das Gute der Natur bewahren» lautet das Credo von Hero, deren Konfitüren seit jeher mehr Frucht- als Zuckeranteil enthalten. Mit Hero wird jedes Frühstück zum Genussmoment.

WETTBEWERB

Was ist nach wie vor die Nummer 1 auf Schweizer Zmorge-Tischen?

- A: das 3-Minuten-Ei
 B: das Konfibröt
 C: die Rösti

1. Preis im Wert von Fr. 2600.–

4 Nächte für 2 Personen im 5-Sterne-Hotel Lindner Grand Hotel Beau Rivage in Interlaken inkl. Frühstück und Fahrt mit dem Jetboot, in Kooperation mit Schweiz Tourismus

2. Preis im Wert von Fr. 1800.–

3 Nächte für 2 Personen im 4-Sterne-Superior-Hotel Piz Buin in Klosters inkl. Halbpension und Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs, in Kooperation mit Schweiz Tourismus

3. Preis im Wert von Fr. 1200.–

3 Nächte für 2 Personen im 3-Sterne-Hotel Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad inkl. Halbpension und Eintritt ins Spa, in Kooperation mit Schweiz Tourismus

4.–10. Preis im Wert von je Fr. 200.–

Reka-Reisegutscheine

11.–20. Preis im Wert von je Fr. 100.–

je 1 Frühstückskorb von Hero

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb 26. Juli bis

24. August 2018 möglich

Online: www.volg.ch/volg-magazine

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

Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS

Per Post: Lösung bis 20. August 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Hero», Postfach 344, 8401 Winterthur

Das Lindner Grand Hotel Beau Rivage in Interlaken bietet viel Komfort und eine spektakuläre Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau.



Ein Gewinn für jedes Frühstücksbuffet

Eine Hero-Studie aus dem Jahr 2016 zeigt, dass auf das Zmorge grossen Wert gelegt wird. Die Nummer 1 auf Schweizer Zmorge-Tischen ist nach wie vor das Konfibröt. Früh am Morgen oder zum Brunch: Die beliebten Hero-Konfitüren versprechen einen süssen Start in den Tag.

Nach traditionellen, einheimischen Rezepten

Hero ist der Geschäftsgründungs-idee von 1886 über all die Jahre bis heute treu geblieben: Früchte schonend haltbar machen und deren Konsum übers ganze Jahr er-

möglichen. Auslöser für den anhaltenden Erfolg der Konfitüren von Hero war die Zuckerrationierung während des Zweiten Weltkriegs: Deswegen entstand Hero Delicia mit mehr Frucht- als Zuckeranteilen. Die damals revolutionäre Konfitüre aus erlesenen Früchten ausgewählter Bauern nach traditionellen einheimischen Originalrezepten wurde bald zur beliebtesten der Schweiz. Freuen Sie sich jetzt schon aufs nächste Zmorge-Bufferet – zu Hause oder mit etwas Glück in einem Sterne-Hotel an bester Lage, dem Hauptpreis beim Hero-Wettbewerb.



Versüssen Sie sich den Start in den Tag mit den feinen Hero-Konfitüren.



fusetea

low
calorie

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

UND GEWINNE YOGA-
STUNDEN, EINEN SPA-
BESUCH, MASSAGEN
ODER WAS DU DIR
WÜNSCHST.



- 1 KAUFE DEINEN LIEBSTEN FUSETEA
- 2 MACH EIN FOTO VON DEINEM RELAX-MOMENT
- 3 LADE ES AUF WWW.FUSETEA.CH
- 4 UND GEWINNE MIT ETWAS GLÜCK



GÜLTIG FÜR ALLE FUSETEA. KEIN KAUFZWANG. TEILNAHMEBEDINGUNGEN AUF WWW.FUSETEA.CH.

© 2018 DP Beverages. FUSETEA ist eine Schutzmarke von DP Beverages.

Feins vom Dorf



«Gereift an der guten Bündner Bergluft»

Metzger Hansjakob Möhr

Hansjakob Möhr in seiner «Schatzkammer». Hier erlangen der Salsiz und die Hauswürste ihren unverkennbaren Geschmack.



Der Maienfelder Salsiz und die Hauswürste von Hansjakob Möhr sind weitherum bekannt. Im Volg Fläsch sind die Delikatessen als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

Hansjakob Möhr liefert Volg-Ladenleiterin Cornelia Neyer seine Wurstspezialitäten.



Bereits in der dritten Generation führt Hansjakob Möhr die Metzgerei Möhr in Maienfeld GR – mit viel Leidenschaft für sein Handwerk und grossem Fachwissen. Das merkt, wer in einen Maienfelder Salsiz oder eine Hauswurst beisst, die der Metzgermeister mit viel Sorgfalt von Hand herstellt. Die Bündner Spezialitäten bestehen ausschliesslich aus Fleisch von Tieren von nahegelegenen Höfen. Was ist ihr Geheimnis? «Man schmeckt einfach, dass die handgemachten Würste an der

frischen Bündner Bergluft getrocknet sind», ist Hansjakob Möhr überzeugt.

Lieferung per Velo in den nahen Volg

Jeden Montagmorgen telefoniert Hansjakob Möhr mit Ladenleiterin Cornelia Neyer vom Volg Fläsch. Die von ihr gewünschte Anzahl Würste liefert er ihr per Velo in den Dorfladen. «Der Salsiz und die Hauswürste der Metzgerei Möhr sind wegen ihrer weichen Konsistenz und der einzigartigen Würze bei

Touristen, Einheimischen und vor allem bei den lokalen Weinbauern sehr beliebt. Diese servieren die Spezialitäten bei Degustationen und Anlässen in ihren Weinkellern, zusammen mit Brot zu erlesenen Bündner Rotweinen», erzählt Cornelia Neyer.

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 Fläsch erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte sind nebst den Wurstspezialitäten von Hansjakob Möhr auch Kartoffeln der Familie Gabathuler, Honig der Familie M. Kunz und Wein von Hansjörg Lampert, der Familie Kunz und der Familie Marugg aus Fläsch.

HUGO



die einzigen Schweizer Gurken !



Durch unsere Zusammenarbeit mit Schweizer Bauern engagieren wir uns für den Weiterbestand des Essiggurkenanbaus in unserem Land.

Die einzigen Schweizer Essiggurken werden von Hugo Reitzel hergestellt !



*

* in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich

Hauchdünne Hobelrollen
und Sbrinz-Möckli: ein Apéro
mit Swissness und Würze,
der immer gut ankommt

Der Sbrinz AOP ist seit langer Zeit im In- und Ausland bekannt – sogar eine Exportroute ist nach ihm benannt. Das verdankt der reife, extraharte Schweizer Käse seinem einzigartigen, würzigen Bouquet.

Lobende Worte zur Qualität des «Sbrinzo» sind schon in Dokumenten des 16. Jahrhunderts nachzulesen, weil Papst Clemens VIII. den würzigen Käse aus der Schweiz so mochte. Sogar der Weg von der Innerschweiz über Brünig, Grimsel und Gries nach Italien, auf dem der extraharte Vollfettkäse mit weiterer Handelsware auf Lasttieren transportiert wurde, ist nach ihm benannt: die Sbrinz-Route.

Hobelrolle – Reibkäse – Möckli

Noch heute wird Sbrinz in grossen Mengen ins Land des Parmesans exportiert. Das muss schon seine guten Gründe haben. Nur gerade 27 nach strengen Kriterien auserwählte Tal- und Alpkäsereien in der Innerschweiz produzieren nach traditioneller Manier den Sbrinz AOP, für den sie ausschliesslich erstklassige Rohmilch verwenden. Ihr Handwerk wird während des gesamten Produktionsprozesses kontrolliert, um ein 100 Prozent natürliches, qualitativ hochstehendes Endprodukt hinsichtlich Lochung, Teig, Geruch, Geschmack und äusserer Erscheinung zu garantieren.

**Bitte gebrochen –
nicht geschnitten**

Für die Reifung wird dem Sbrinz AOP viel Zeit gelassen: mindestens 26 Monate. Je länger man ihn reifen lässt, desto aromatischer und würziger wird sein Bouquet. Dann ist der Gaumen an der Reihe. Der extraharte Vollfettkäse ist in vielerlei Arten ein Genuss: als Reibkäse zu Teigwaren, Risotto oder Gratins, als hauchdünne Hobelrolle oder Apéro-Möckli – die man aus einem reifen Stück Sbrinz bricht und nicht schneidet.

Der Sbrinz AOP wird nach jahrhundertalter Tradition und strengsten Qualitätsrichtlinien hergestellt.



sbrinz
SWITZERLAND

Eine Entdeckung im Weinregal

Die Önologen der Bodegas Valdemar sind für ihre Riojas berühmt. Jetzt begeistern sie Weinkenner mit einem Tempranillo aus der aufstrebenden Weinregion Ribero del Duero.



Fincas Valdemacuco
Valdemar Roble, 75 cl

statt Fr. 16.90
Fr. 12.90



Ein Wein, der für
neues spanisches
Weinschaffen steht: der
Fincas Valdemacuco
Valdemar Roble aus
dem renommierten
Haus Valdemar

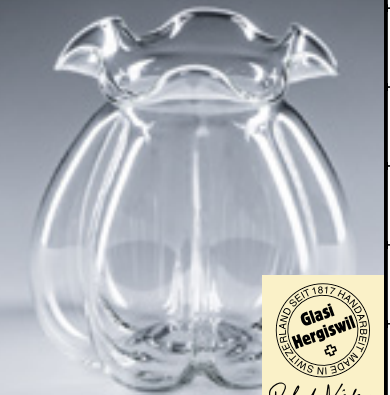
Was das spanische Familienunternehmen Bodegas Valdemar ins Leben ruft, wird ein Erfolg. So auch dessen Weingut Finca Valdemar, das es seit einigen Jahren im Weingebiet Ribera del Duero betreibt – einer Weinregion, die als aufsteigender Stern bezeichnet werden darf. Auf den Weinbergen in der Nähe des Flusses Duero wird aus der charakterreichen Traubensorte Tempranillo der elegante Rotwein Fincas Valdemacuco Roble gekeltert und im Eichenfass ausgebaut. Beim Genuss dieses

edlen Tropfens ist der positive, mildernde Einfluss des Duero auf den örtlichen Weinbau erkennbar. Der sandige und lehmige Boden sowie der leichte Ausbau im Eichenfass verleihen dem intensiv kirschroten Rotwein gut ausgewogene Noten und Aromen von schwarzen Beeren und Gewürzen. Ein vielseitiger Wein, der ausgezeichnet zur Diversität von spanischen Tapas passt. Er begleitet zudem Käse, Fleischgerichte und Grilladen perfekt und das zu einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis.



statt Fr. 3.10
Fr. 2.75

Reichhaltig
Dove Seidig-Zart reichhaltige
Pflegedusche, 250 ml

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------|--|--|---|----|
| schweiz.: Kohl | ausserdem, ergänzend | sehr feucht, triefend | Anzeichen für eine Straftat | schweiz. Mundartmusiker (Florian) | Obstgetränk | Abk.: Motorfahrzeugkontrolle | Ausruf des Schauderns | englischer Artikel | und so weiter (Abk.) | Maul des Wildes | eh. belgische Währung (Abk.) | | | | | | |
| | | | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | | | Hygieneprodukt | Buckel der Kamele | | | | | 10 | | | | | | |
| europäisches Wildrind | | | Luftreifen (Mz.) | Toilette | <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: white; background-color: red; padding: 5px;">IHR GEWINN</h2> <p style="background-color: yellow; padding: 5px;">45 Glasvasen «Corona» im Wert von je Fr. 50.-</p>  <p style="font-size: small; text-align: center;">Die Corona-Vase in fünf Grössen der Glasi Hergiswil gehört zu den gefragtesten Vasen der Kollektion. Sie wurde von Roberto Niederer in den Sechzigerjahren entworfen und vielfach kopiert. Zu gewinnen ist das Original, das bis heute an Beliebtheit nicht verloren hat. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p> </div> | | | | | | Vorn. der Luzerner Regisseurin Kläy | aufrollbare Sichtblende | kurzhalsiger Meeresvogel | | | | |
| schweiz.: kleinstmütiger Mensch | Spiess der Landsknechte | | | 14 | | | | | | | | | | | | 4 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| essbare Pflanzen | volljährig | Säuglingsnahrung | englisch: von, aus | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| | | | Informationsaussagen | ein Kartenspiel | | | | | | | | | | | | | |
| Regenbogenhaut im Auge | | Tennisverband (Abk.) | | | | | | | | | | | | | | | |
| kaufm.: Anzahlung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | kleine Hütte | 13 | | | | | | | Körper | | | | | | |
| Ausruf des Erstauens | franz.: Basel | | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| schweiz. Autokonstrukteur (Peter) | | | | | 2 | englisch: essen | Erbträger | Bergkette bei Zürich | | | | | | | | | |
| ein Fleischgericht | lateinisch: Götter | | | 11 | Sommergetreide | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 17 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 26.07.-24.08.2018 möglich. **Online:** unter www.volg.ch/volg-magazine
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. **Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.**
 Per SMS: SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS
 Per Post: Lösung bis 20. August 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Corona», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



statt Fr. 3.90
Fr. 3.50

Erfrischend
 Dove Men + Care Pflegedusche für Körper und Gesicht, 250 ml



statt Fr. 4.75
Fr. 4.25

Nahrhaft
 Sheba Fresh & Fine in Fisch Variation, 6 x 50 g



statt Fr. 5.55
Fr. 4.95

Vitalisierend
 Whiskas 7+ mit Huhn, 950 g



| Sudoku | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | | | | | | 8 | 2 |
| | 1 | 2 | | | | | | 3 |
| 4 | | | | 8 | | | | 7 |
| | | 1 | 8 | 6 | | | | |
| 6 | | | | | | 4 | | 7 |
| | | | | | 5 | 8 | | |
| | 4 | | | 7 | | | | 8 |
| 2 | | | | | | 7 | 6 | |
| 1 | 3 | | | | | | 2 | 4 |

Die Lösung finden Sie ab 30. August 2018 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.



IN AKTION
VOM 06.08 - 11.08.2018

DEINE GRILLPARTY VERDIENT EIN HEINEKEN



Heineken 6 x 50 cl DS
CHF 9.60
statt CHF 14.40



Heineken 6 x 25 cl EW*
CHF 6.95
statt CHF 8.20

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Das
ORIGINAL IN SOFT

PARISIENNE

7.80



Eventuell in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

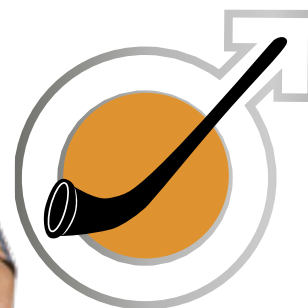
CHLI SCHRÄG, ABER VO DA.

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

Neben Käse, Schokolade und Uhren zählt auch das Alphorn zu den Schweizer Traditionsprodukten. Markus Marfurt ist Alphornbläser aus Leidenschaft.

Wo Mann den richtigen Ton trifft

Das Alphornblasen ist für Markus Marfurt weit mehr als ein blosser Zeitvertreib. Freude, Entspannung und auch ein bisschen Nationalstolz erfüllen ihn, wenn er am Feierabend bei schönem Wetter draussen in das fast vier Meter lange Instrument bläst und der urchige Klang, der auf bis zu zehn Kilometern Entfernung zu hören ist, von den Felswänden widerhallt. Heute kommen Alphornklänge auch in Musikrichtungen wie Pop, Klassik und Jazz vor. «Am schönsten ist es aber immer noch in der traditionellen Form, wie sie bei Jodlerfesten gepflegt wird», sagt Markus Marfurt. In grossen Ensembles und zusammen mit Jodlern und Fahenschwingern in folkloristischen Trachten.



Markus Marfurt aus Ettiswil LU mit seinem 4 Kilogramm schweren, handgefertigten Alphorn aus Bergarvenholz.

DER PROFI ERZÄHLT

Markus Marfurt ist musikalischer Leiter und Kursleiter bei der Vereinigung Alphornbläser und Fahenschwinger Wiggertal und amtiert als Juror an Jodlerfesten.

Die Länge bestimmt den Ton

Ein Alphorn ist zwischen 2,45 und 4,05 Meter lang. Die Länge bestimmt die Tonart und lässt sich mit unterschiedlich langen Zwischenteilen variieren. Ich spiele meist die Tonart Fis/Ges, was einer Länge von 3,47 Metern entspricht. Mit dem Einsatz F wird es 20 cm länger.

Ständchen in der Mittagspause

Wenn ich beruflich als Verkaufsberater in der Schweiz unterwegs bin, nehme ich manchmal das Alphorn mit und gebe in meiner Mittagspause ein Ständchen. Die Passanten bleiben stehen und horchen wie gebannt dem schönen, tiefen Naturklang.

Lernen kann es jeder

Viele junge Menschen wollen wieder Alphorn blasen. Lernen kann es jeder – es braucht nur Freude an Musik und Tradition. Man lernt zum Beispiel, sich mit Atemübungen vorzubereiten.

Seit 30 Jahren betreibt der gut 50-jährige Luzerner seine Passion, das Alphornblasen.



Voll-Nuss

FÜR BEISSER. NICHT FÜR LUTSCHER.

Knackig geröstete Haselnüsse in Vollmilchschokolade machen die RITTER SPORT Voll-Nuss seit jeher zum absoluten Liebling. Liegt es an den besonders hohen Qualitätsansprüchen, die wir an unsere Nüsse stellen? Oder einfach daran, dass sie den Geschmacksnerv jedes echten Beissers trifft?

Weisse Voll-Nuss

IMMER EINE WEISSE ENTSCHEIDUNG.

Auch wenn diese Tafel rein weiss daherkommt, steckt in ihr doch ein ganzes Spektrum an Geschmacksnuancen: von aromatischer Kakaobutter über Milch- und Vanillenoten bis hin zu knackigen Haselnüssen und knusprigen Reiscrisps. Eben die helle Freude für den Gaumen.



Knusperkeks

DA BLEIBT KEIN KRÜMEL ÜBRIG.

In unserer RITTER SPORT Knusperkeks steckt ein echtes Unikat – ein quadratischer Butterkeks. Speziell für diese Tafel wird er mit einer Extraportion Butter gebacken und anschließend passgenau in seine Hülle aus Kakaocreme und knackiger Vollmilchschokolade eingelegt. Fast zu schade, ihn zu essen. Wie gesagt: fast.

Erdbeer Joghurt

FÜR DEN BEERENHUNGER.

Mit der RITTER SPORT Erdbeer Joghurt hat der Sommer das ganze Jahr Saison. Viele Fruchtstückchen, Erdbeer-Joghurt-Creme und knusprige Reiscrisps sorgen in jedem Stück für heitere Aussichten. Unsere Vorhersage: Mit diesem quadratischen Erdbeerefeld sind Sie überall heiß begehrt.



August 2018

Choc-o-Schaum-Torte mit Bananen

Alle Jahre wieder und das viermal im Jahr frage ich meine Familie: «Welche Torte wünschst du dir zu deinem Geburtstag?» «Choc-o-Schaum-Torte» ist und bleibt die Antwort. Ich muss also bei der Dekoration schon richtig kreativ werden, damit die Torte zumindest jedes Mal etwas anders aussieht. Für den Tortenboden rühre ich 200 g Zucker und 5 Eier schaumig. Dann mische ich 200 g Mehl, 50 g Maizena, 1 Pack Backpulver und die abgeriebene Schale von 1 Zitrone vorsichtig darunter. Die Masse fülle ich in eine ausgebutterte Springform und backe sie 30 bis 40 Min. bei 160 °C. Ich lasse den Tortenboden auskühlen und schneide ihn in drei Schichten. Für die Füllung gebe ich 1/2 l Rahm, 300 g Rahmquark, 250 g Magerquark, 1 Pack Vanillezucker, 2 Pack Rahmhalter und 8 Choc-o-Schäume ohne Boden in eine Schüssel. Ich mixe alles, bis die Masse fest ist. Dann schneide ich 3-4 Bananen in Scheiben und schichte alles folgendermassen: Boden, Masse, Bananen, Masse, Boden, Masse, Bananen, Masse, Deckel. Die restliche Masse verteile ich um den Tortenrand und auf dem Deckel. Zur Verzierung verwende ich zum Beispiel weitere Bananen, die abgeschnittenen Böden der Choc-o-Schäume oder Schoggi-Streusel.

«Happy Birthday und liebe Grüsse»
Karin



Karin Gabathuler
Erlebnishof Oberschan SG



Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnisswelten im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Auf dem Erlebnishof in Oberschan auf 680 m Höhe laden Karin und Markus Gabathuler Sie gerne zu einem Rundgang ein, auf dem Sie zahlreiche Nutz- und Kleintiere antreffen, Hochstamm-Obstbäume bestaunen und allerlei Wissenswertes zu Weinbau und -kelterung erfahren können.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben





Echt gut seit über 60 Jahren



**Der pure
Genuss**

Jetzt zugreifen!



NATURENA-Kursleiter Felix Immler:

«Lasst Kinder schnitzen»

Am 22. September 2018 leitet Naturpädagoge Felix Immler einen Taschenmesser-Schnitzkurs auf dem Volg Erlebnishof in Oberschan. Der Schnitz-Experte hat in unzähligen Workshops Kindern das Schnitzen beigebracht und weiss, was Kinder daran fasziniert.

Warum schnitzen Kinder gerne?

«Sie brauchen Herausforderungen. Denn wenn sie eine Aufgabe gemeistert haben, können sie daran wachsen. Taschenmesser und Schnitzen sind solche Herausforderungen. Meiner Erfahrung nach ist die Anziehungskraft der helvetischen Hosentaschenwerkstatt auf Kinder besonders gross. Die Faszination Messer ist schon fast genetisch bedingt, gehört doch das Messer zu den ersten und wichtigsten Werkzeugen der Menschheit.»

Wie sicher ist der Umgang mit dem Sackmesser für ein 6-jähriges Kind?

«Beim Werken mit dem Taschenmesser sind ein langsamer Aufbau und eine gute Begleitung wichtig. Das richtige Holz, ein geeignetes Messer, ein Umfeld, in dem sich das Kind konzentrieren kann, und die richtige Technik minimieren die Unfallgefahr wesentlich.»

Was lernen die Kinder dabei?

«Ein Kind mit wenig Schnitzerfahrung kann nach einem dreistündigen Workshop nicht super gut schnitzen. In drei Stunden kann ich nur die Grundregeln vermitteln, und die Teilnehmer können das Gezeigte kurz ausprobieren. Die Sicherheit und die Erfahrung holt sich das Kind erst nach dem Workshop, wenn es zu Hause weiter schnitzt.»



Der Naturpädagoge und Sozialarbeiter Felix Immler zeigt Kindern den sicheren Umgang mit dem Sackmesser.

Wer kann am Schnitz-Workshop auf dem Volg Erlebnishof mitmachen?

«Es ist ein Team-Workshop. Immer ein Kind ab 6 Jahren und eine erwachsene Person arbeiten zusammen. Das Kind wie auch die betreuende Person lernen zusammen etwas ganz Neues, das schweisst zusammen und wird ein bleibendes und bereicherndes Erlebnis für beide.»

Eltern-Kind-Workshop: Schnitzen mit dem Taschenmesser

Samstag, 22. September
Kurs 1: 9–13 Uhr
Kurs 2: 13³⁰–17³⁰ Uhr

Schnitzen mit dem Taschenmesser. Zusammen mit Ihrem Kind (ab 6 Jahren) lernen Sie Sicherheitsregeln und Anwendungstechniken des Sackmessers kennen. Ihre Kenntnisse probieren Sie dann mit dem Kind an neuen Schnitzprojekten aus. Preis: Fr. 95.– pro Zweierteam, inkl. Mahlzeit. Mehr auf Seite 55 oder unter www.naturena.ch



Dir sit d'Helde

während jeder Grillparty.



Persil
gratuliert
dr Schwiiz zum
Geburtstag.



Mir d'Helde nachher.

Ob Kohle, Ketchup oder Kartoffelsalat: Persil entfernt selbst hartnäckigste Flecken bei niedrigen Temperaturen. Bleiben Sie einfach cool und genießen Sie die Grillsaison!



Henkel

Mehr leben, Persil lieben.

Den Zauber von Blüten oder Kräutern kennenlernen oder etwas Kunstvolles herstellen? Die NATURENA-Kurse vom September versprechen kreative Abwechslung.

Für grosse und kleine Künstler



Fricktal:
Hortensienkranz

- ① Sa, 15.9.18, 9³⁰–13 Uhr*
- ② Sa, 15.9.18, 13³⁰–17 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Herbst ist die Blütezeit von Hortensien. Die Floristin und Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die frischen Blütenköpfe fachmännisch zu einem Kranz stecken können. Den fertigen Hortensienkranz verzieren Sie dann beliebig mit Perlen, Bändern oder Sisal (eine Auswahl steht zur Verfügung). Auch wenn die Blüten trocken sind, behält der Kranz noch längere Zeit seine Farbe, so dass Sie die Blumenpracht bis in die Winterzeit geniessen können.

Teilnehmer: 15 Personen ab 10 Jahren
Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen in einer Remise statt.

Leitung: Tamara Schelling, Schellings Blumenhandwerk, Ehrendingen, www.schellingsblumenhandwerk.ch

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Hortensienkranz (Ø ca. 30 cm)



Seebachtal:
Kräuterkraft im Alltag

- ① Fr, 7.9.18, 10–16³⁰ Uhr
- ② Sa, 8.9.18, 10–16³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Auf einem Rundgang in der Umgebung des NATURENA Erlebnishofs erfahren Sie von der kundigen Kräuterfrau Wissenswertes über Vorkommen, Heilwirkung sowie Verwendungsmöglichkeiten von Kräutern und Heilpflanzen. Sie verarbeiten selbst gepflückte Kräuter zu 20 Bonbons, Kapuziner-Kresse zu 1 dl stärkeender Tinktur und stellen mit Kräutern aus dem Klostergarten Wil ein Gurgelwasser her.

Teilnehmer: 16 Personen ab 7 Jahren
Mitbringen: Küchenschürze, Gartenschere, Korb zum Pflücken
Kleidung: Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Katharina Reichmuth, Katharina's Hortulus, Kirchberg, www.hortulus.ch

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Kräuterprodukte im Wert von Fr. 20.–



Werdenberg:
Schnitzen mit dem Taschenmesser

- ① Sa, 22.9.18, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 22.9.18, 13³⁰–17³⁰ Uhr*

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

Programm: Das Taschenmesser übt auf Kinder eine grosse Anziehungskraft aus. Die begleitenden Erwachsenen werden in diesem Workshop befähigt, Kindern im Umgang mit dem Taschenmesser einen sinnvollen und sicheren Rahmen zu bieten. Zusammen mit den Kindern lernen Sie die Anwendungstechniken der wichtigsten Werkzeuge und haben die Möglichkeit, neue Schnitzprojekte kennenzulernen und mit dem Kind auszuprobieren.

Teilnehmer: 15 Teams (1 Erwachsener und 1 Kind ab 6 Jahren)
Mitbringen: eigenes Taschenmesser, sofern vorhanden

Kleidung: Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise draussen statt.

Leitung: Felix Immler, Taschenmesser-Pädagoge, St. Margrethen, www.feliximmler.ch

Preis: Fr. 95.– pro Zweierteam, inkl. Mahlzeit und Getränken



Zugerland:
Formen aus Speckstein

- ① Fr, 14.9.18, 9–17 Uhr
- ② Sa, 15.9.18, 9–17 Uhr

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

Programm: Speckstein fasziniert durch unterschiedliche Farben und Marmorierungen. Das leicht zu bearbeitende Material lässt sich sägen, bohren, raspeln, schleifen oder schnitzen. Der abschliessende Feinschliff verleiht den Kunstwerken den typischen, seidigen Glanz. Aus 5 kg Speckstein – es stehen Blöcke in verschiedenen Farben, Formen und Grössen zur Auswahl – gestalten Sie ein grosses (max. 20 x 20 cm) oder ein paar kleinere Objekte.

Teilnehmer: 15 Personen ab 16 Jahren
Kleidung: Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt.

Leitung: Brigitte Bauder, Speckstein Bauder AG, Zürich, www.speckstein-bauder.ch

Preis: Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr/e Speckstein-Objekt/e im Wert von Fr. 25.–

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. August 2018



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

* In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.
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.



HAVE A

RICE

DAY



Beginn mit **Ben**™



VORSCHAU

IN FÜNF KOCHSTUDIOS UM DIE HALBE WELT
Erleben 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

VON DER KÜCHE INS GESCHENKPAPIER

Wer Bekannte und Verwandte zu Weihnachten mit etwas Einzigartigem beschenken will, brilliert mit selbst gemachten Geschenken aus der Küche: Adventsgebäck, Gewürzmischungen, Granola, Carameltäfel, Aufstriche, Patés oder Chutneys. Und damit es Ihre Geschenk-Kreationen sicher nach Hause schaffen, steht am Kursabend ein Imbiss für Sie parat.

6. NOVEMBER IN OERLIKON

8. NOVEMBER IN BUCHS SG

14. NOVEMBER IN MÜNSINGEN

14. NOVEMBER IN AARAU

20. NOVEMBER IN WANGEN AN DER AARE

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch



Jetzt
anmelden und
den Sommer
festhalten!

VON EINMACHEN bis Haltbarmachen

Einmachen, einkochen, dörren: Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, um Lebensmittel zu konservieren und Sommergemüse oder die eigene Gartenernte auch im Winter zu geniessen. Lernen Sie diese Techniken kennen – aus Spass am Konservieren von Selbstgemachtem: Von Sugo und Kompott über Pickles und Gemüse bis Kuchen stellen wir Hausgemachtes her.

Die Kunst des Einmachens zeigen Ihnen:



KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN MIT CHRISTIAN THIERSTEIN

4. Sept. 2018, 17.30–22 Uhr
Anmeldung:

www.kochwerkstattathauri.ch

oder Telefon 031 721 88 11

Kochwerkstatt

Bahnhofplatz 9a

3110 Münsingen

E-Mail: info@kochwerkstattathauri.ch



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER & OLIVER BISSEGGER:

11. Sept. 2018, 18.30–22.30 Uhr

Anmeldung:

www.culinea-kochstudio.ch oder

Telefon 044 388 44 66

Culinea Kochstudio

Affolternstrasse 52

8050 Zürich-Oerlikon

E-Mail: info@culinea-kochstudio.ch



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

11. Sept. 2018, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:

www.tatort-kochschule.ch oder

Telefon 032 682 00 08

Tatort-Kochschule

Vorstadt 13

3380 Wangen an der Aare

E-Mail: info@tatort-kochschule.ch



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG MIT DARIO & MARCUS MARXER:

11. Sept. 2018, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:

www.marxers.ch oder Telefon

081 756 11 22

Marxers Kochwelt

Fallengässli 10

9470 Buchs SG

E-Mail: geniessen@marxers.ch



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI & PAULA BLÖCHLINGER:

20. Sept. 2018, 18 –22 Uhr

Anmeldung:

www.volg.ch oder

Telefon 062 823 52 92

Cookuk

Schachenallee 29

5000 Aarau

E-Mail: mail@cookuk.ch

Anmelden: www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse

SO KANN MAN DIE SONNE DAS GANZE JAHR GENIESSEN!*



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Capri-Sun

THE TASTE OF FUN



Bevor die Sommerferien zu Ende sind, holst du sie dir einfach nochmals ins Glas. In bunten Farben der Ferienländer von dir und deinen Freunden.

Brazil Sun

zuerst $\frac{2}{3}$ Ananassaft, dann $\frac{1}{3}$ mit einigen Tropfen blauer Lebensmittelfarbe gefärbtes Mineralwasser

Fancy France

$\frac{1}{3}$ Grenadinensirup, etwas Kokosmilch und mit einigen Tropfen blauer Lebensmittelfarbe gefärbtes Citro naheinander ins Glas füllen

Swiss-Mix

1 Handvoll Himbeeren pürieren, in eine Flasche geben, mit Nature-Jogurt bedecken

Bel-Chic

$\frac{1}{3}$ Beerensirup ins Glas geben und je mit $\frac{1}{3}$ Orangensaft und Cola auffüllen

Viva España

$\frac{1}{3}$ Grenadinensirup ins Glas geben und mit Orangensaft auffüllen

KEINE ZAUBEREI, SONDERN PHYSIK

Dicksäfte sinken nach unten, Getränke mit Kohlensäure sind leicht und bleiben oben. Auch Fruchtsäfte und Flüssigkeiten mit höherem Fettgehalt wie Kokosmilch bleiben eine Schicht für sich.

UNTEN

Dicksäfte wie Fruchtputee oder Sirup

MITTE

Fruchtsäfte, Joghurt-Drinks oder Buttermilch oder einen Mix daraus

OBEN

farbiges Sodawasser oder kohlensäurehaltiges Mineralwasser gefärbt mit Lebensmittelfarbe

REIHENFOLGE FÜR SAUBER GETRENNTE SCHICHTEN

1. Zutaten für untere Schicht, 2. für mittlere Schicht, 3. für obere Schicht

REIHENFOLGE FÜR FARBVERLÄUFE

1. Zutaten für mittlere Schicht, 2. (je nach Bedarf) für untere oder obere Schicht

Wichtig: die verschiedenen Flüssigkeiten langsam und über einen Löffel ins Glas giessen



Sommerferien

im Cocktailglas

Bald sind die Sommerferien zu Ende. Das Tolle daran ist, dass alle deine Freunde wieder zu Hause sind. Ihr habt euch sicher viel zu erzählen. Lade sie zu einer «Bye-bye-Sommerferien»-Party ein, so könnt ihr euch auf den neusten Stand bringen. Passend dazu könnt ihr alkoholfreie Cocktails mixen, die an eure Ferienländer erinnern oder

solche, die ihr gern einmal bereisen würdet. Wenn du Getränke mit unterschiedlicher Dichte, Schwere oder unterschiedlichem Fettgehalt gekonnt ins Glas füllst, entstehen bunte Schichten und Farbverläufe. So kannst du sogar Länderflaggen zaubern. Alle Zutaten für die Farbschichten und für fruchtige, bunte Garnituren findest du im Volg.



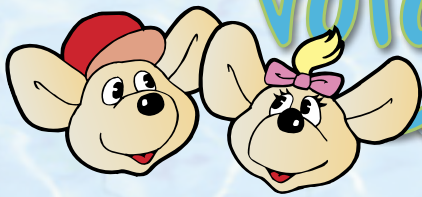
HUNGER?



Demnächst in Aktion.

SNICKERS

UND DER HUNGER IST GEGESSEN



volgig volgine

Testest du gerne deine Geschicklichkeit? Dann bastle dir ein witziges Fischerspiel, das du mit deinen Freunden drinnen oder draussen spielen kannst. Wer fängt die meisten Fische in kürzester Zeit?

Für dein Fischerspiel mit 8 Fischen und 3 Fischerruten brauchst du:

- 3 Korken (z. B. Weinkorken)
- Schere und Cutter
- Moosgummipapier in verschiedenen Farben
- Flüssigleim
- Faden
- 3 Stecken
- 3 Büroklammern
- Schale oder kleines Planschbecken



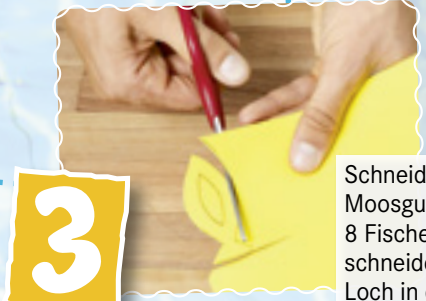
1

Lass dir von einem Erwachsenen 8 Korkrädchen aus den Korken schneiden.



2

Der Erwachsene soll in jedes Rädchen eine Kerbe in die Mitte schneiden.



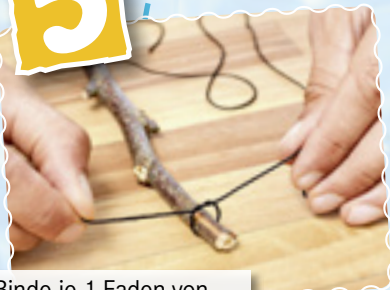
4

Fülle Leim in die Kerben und klebe danach die Fische hinein.

3

Schneide aus dem Moosgummipapier 8 Fische aus und schneide jeweils ein Loch in die Mitte.

5



Binde je 1 Faden von etwa 30 Zentimetern Länge an die 3 Stecken.

6



Biege 3 Büroklammern auf, so dass «Angelhaken» entstehen, und befestige je 1 an das Ende der 3 Fäden.



Achtung, fertig, fischen!

Fülle ein Becken mit Wasser und fordere deine Freunde heraus. Wer in der kürzesten Zeit die meisten Fische fängt, hat gewonnen.



Cristallina

120 €
50 Franken
Volg -Gutscheine



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Mitmachen und gewinnen!

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

Sammelaktion gültig auf alle Cristallina Sorten! Einsendeschluss: 14.10.2018
Einsendeadresse: Emmi Schweiz AG, Stichwort: «Cristallina», Verkaufsdienst, Landenbergstrasse 1, 6002 Luzern

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

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



Saison im Volg



Saftige Steinfrüchte wie Nektarinen, Pfirsiche und Aprikosen sind der fruchtige Höhepunkt des Sommers. Sie sind reich an Vitaminen und schmecken jetzt so, wie wir Früchte lieben: süss und nach viel Sonne.



Nektarinen im Rohschinken-Mantel

Zutaten für 12 Stück:

2 **Nektarinen** halbieren, entsteinen und die Hälften jeweils dritteln. Mit 1 EL **Erdnussöl** bestreichen. 3 Scheiben **Rohschinken** je in 4 Streifen schneiden und die Nektarinen darin einwickeln. Mit Zahnstochern befestigen. In der Bratpfanne oder auf dem Grill rundum knusprig braten oder grillieren. 3 Scheiben **Vollkorntoast** toasten und in Viertel schneiden. Die 12 Toaststücke mit 200 g **Frischkäse** (z. B. Philadelphia) bestreichen. Die Nektarinen auf den Frischkäse setzen und noch lauwarm servieren.

Zubereitung: 20 Min.



Dieser QR-Code führt Sie direkt zum Rezept Nektarinen im Rohschinken-Mantel.



Die flaumige Aprikose, der samtige Pfirsich und die glatte Nektarine lassen einen mit ihrer runden Form und den leuchtend orange-roten Farben nochmals vom perfekten Sonnenuntergang in den Ferien träumen. Sie bringen den Sommer aber nicht nur optisch in die Volgläden und später in die Küche zu Hause. Die süssen und aromatischen Steinfrüchte

brauchen zum Reifen reichlich Sonne und schmecken auch so.

Für fast alles zu haben

Pur genossen sind sie einfach zum Reinbeissen gut. Ihr hoher Fruchtzuckeranteil macht sie zudem ideal für die Zubereitung von Desserts wie Kuchen und Quark-Torten, Fruchtsalat oder Crèmes. Wie sich Gegensätze gern

anziehen, mögen es die süssen Steinfrüchtchen aber auch pikant. Mit würzigen Begleitern haben sie ihren überraschenden Auftritt – sei es als Nektarine im Rohschinken-Mantel auf Frischkäse und Toast, grillierte Aprikose mit einer Mozzarella-Kugel gefüllt und Speck umwickelt oder Pfirsich im Reissalat. Da Fruchtsüsse die Schärfe mildert, darf man beim Würzen ruhig mutig sein und zu Chili oder Curry greifen. Und wer die Saison der drei Süssen bis in den Winter verlängern möchte, macht sie zur feinen Konfitüre, zum Kompott oder Chutney ein.

Salat liebt **chirat®**



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Scotch-Brite™

Bringt auch Ihre Küche zum Strahlen.

**Scotch-Brite®
Reinigungsschwamm
Universal**

- Reinigung ohne kratzen
- Kraftvoll für alle Oberflächen
- Saugstark



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.scotch-brite.ch

3M

REICHLUNDPARTNER

Tomatenkaltschale

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Tomaten, grob gehackt
- 50 g Zwiebeln, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- ½ l Gemüsebouillon
- 1 Pouletbrust, in Bouillon gekocht
- 50 g Fetakäse, in Würfel geschnitten
- ½ Avocado, in Würfel geschnitten
- 1 EL Peterli, gehackt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Tomaten in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett rösten. In ein hohes Gefäss füllen, mit dem Mixer pürieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Bouillon und pürierte Tomaten begeben. 30 Min. langsam köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Suppe in Schälchen anrichten. Pouletbrust in feine Streifen zupfen. Pouletstreifen, Fetawürfel, Avocado und Peterli über der Suppe verteilen und servieren.

Zubereitung: 1 Std. + 1 Std. kalt stellen

Tipp: Anstelle von Peterli gehackten Koriander verwenden. Mit Limettensaft abschmecken und Mais-Chips dazu servieren. Die Suppe schmeckt auch heiss.



Pizza mit Ei für zwei

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Pizzateig, eckig, ausgewählt
- 3 EL Tomatensauce
- 250 g Cherrytomaten, geviertelt
- 1 EL Parmesan, gerieben
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Pizzateig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Tomatensauce gleichmässig auf dem Teig verteilen. Dabei einen 2 cm breiten Rand stehen lassen.
2. Cherrytomaten auf der Sauce verteilen. Mit Parmesan bestreuen. Eier sorgfältig aufschlagen und auf den Teig gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Im vorgeheizten Ofen 15–20 Min. bei 230 °C backen.

Zubereitung: 20 Min. + 15–20 Min. backen

Tipp: vor dem Servieren mit Oreganoblättern bestreuen

Peperoni mit Ebly

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 4 Peperoni, rot und gelb | 200 g Ebly, gekocht |
| 1 EL Olivenöl | 1 EL Peterli, gehackt |
| 1 Zwiebel, gehackt | 300 g Fleischkäse-Brät |
| 2 Knoblauchzehen, gepresst | Salz, Pfeffer |



Zubereitung:

1. Von den Peperoni je einen «Deckel» abschneiden, entkernen. Peperoni in eine Grillschale stellen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten und in eine Schüssel geben. Ebly, Peterli und Brät dazugeben, mit Salz
- und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.
3. Die Ebly-Brät-Mischung in die Peperoni füllen, Deckel wieder aufsetzen und 20–30 Min. grillieren.

Zubereitung: 20 Min. + 20–30 Min. grillieren



Poulet-Chnusperli

Zutaten für 6–8 Portionen:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 4 Pouletbrüste | 1 dl Erdnussöl |
| 5 EL Mehl | 100 g Sauerrahm |
| 3 Eier, aufgeschlagen | 100 g Ketchup |
| 100 g Cornflakes | Salz, Pfeffer, Paprika |

Zubereitung:

1. Pouletbrüste in fingerdicke Streifen schneiden und im Mehl wenden.
2. Eier kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Cornflakes in einem Gefrierbeutel zerdrücken. Die Pouletstreifen durchs Ei zie-
- hen, anschliessend in den Cornflakes wenden und gut andrücken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pouletstreifen knusprig braten. Mit Sauerrahm und Ketchup als Dip servieren.

Zubereitung: 30 Min.



FRÜHSTÜCK MIT OVO



www.facebook.ch/OvomaltineCH

MIT OVOMALTINE KANNST DU'S NICHT BESSER.

ABER LÄNGER.



LIPTON

DER KLASSIKER

ECHT GUT

JETZT
GENIESSEN!



LIVE AWAKE

Beeren-Tarte

Zutaten für 2 Bahnen:

- 1 P. Kuchenteig, eckig
- 100 g Schokolade, weiss
- 1 P. Vanillepuddingpulver
- 250 g Beeren, gemischt, gerüstet oder Waldbeeren, aufgetaut



Zubereitung:

1. Kuchenteig ausrollen und längs halbieren. In ein geeignetes Blech legen oder mithilfe von Alufolie einem Backblech längs zwei Mittelstege falten und mit den Teigbahnen auslegen. Den Teig einstechen, mit Backpapier auslegen und mit Hülsenfrüchten oder Reis füllen. Die Teigbahnen 12–15 Min. bei 180 °C «blind» backen, bis sie goldbraun sind. Backpapier und Hülsenfrüchte/Reis entfernen.
2. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Teigbahnen mit der flüssigen Schokolade ausstreichen und trocknen lassen.
3. Vanillepudding gemäss Packung zubereiten. Beeren darunterziehen und auf den Teigbahnen verteilen. Vor dem Servieren mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung: ca. 45 Min. + 12–15 Min. backen und mind. 1 Std. kühl stellen

Apfelblumenküchlein

Zutaten für 12 Stück:

- 1 Kuchenteig, eckig, ausgewallt
- 6 Äpfel
- 2 EL Mandeln, gemahlen
- 1 Ei
- 1 dl Rahm
- ½ EL Mehl
- 1 EL Zucker
- ½ TL Vanillezucker

Zubereitung:

1. Vom Teig 12 Rondellen in Ø 7 cm ausstechen und 12 runde Backförmchen damit auslegen. Äpfel halbieren, entkernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Förmchen mit Mandeln ausstreuen.
2. Jeweils 10–12 Apfelscheibchen auf einer Linie halb überlappend aneinander reihen und aufrollen, so dass eine Blume in

der Grösse der Papierförmchen entsteht. Die Apfelblumen in die Förmchen stellen.

3. Übrige Zutaten zu einem Guss verrühren. Die Förmchen zuerst 10 Min. bei 185 °C ohne Guss backen. Dann in jedes Förmchen etwas Guss einfüllen und weitere 25 Min. bei 175 °C fertig backen.

Zubereitung: 30 Min. + 35 Min. backen



Crostini Rot-Weiss

Zutaten für 20 Stück:

- 2 Peperoni, rot
- 250 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 20 Sch. Baguettebrot
- 200 g Frischkäse, nature (z. B. Philadelphia)
- Salz, Pfeffer
- Kräuter zum Garnieren (z. B. Basilikum)



Zubereitung:

1. Peperoni im Ofen bei 250 °C backen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Abkühlen lassen und Haut abziehen.
2. Tomaten vierteln, entkernen und auf ein Backblech legen. Zwiebel schälen, in 8 Spalten schneiden und zu den Tomaten aufs Backblech geben. Gemüse mit Salz bestreuen und 15 Min. bei 250 °C backen.
3. Peperonistücke, Tomaten und Zwiebeln in den Mixbecher geben. Olivenöl dazugeben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Baguettescheiben im Ofen bei 180 °C goldbraun rösten und mit der Tomaten-Peperoni-Paste bestreichen. Etwas Frischkäse daraufgeben, mit Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Pasta-Pesto-Salat

Zutaten für 15 Portionen à 220 ml:

- 500 g Bschüssig Gletscher Hüteli
- 2 dl Jogurt-Dressing
- 2 EL Basilikumpesto
- 500 g Cherrytomaten
- 2 P. Mozzarellaperlen
- 2 EL Pinienkerne, geröstet
- 2 dl Olivenöl
- 1 Bd. Basilikum
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Pasta in reichlich Salzwasser knapp al dente kochen und abschütten. In eine grosse Schüssel geben, mit Jogurt-Dressing und Pesto vermischen und auskühlen lassen.
2. Tomaten vierteln, mit Mozzarellaperlen und Pinienkernen zu den Teigwaren geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Olivenöl in einer kleinen Pfanne auf 160 °C erhitzen. Basilikumblätter darin frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pasta-salat in Einmachgläser füllen und mit frittierten Basilikumblättern garnieren.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Blattsalatstreifen lockern den Salat in den Einmachgläsern noch etwas auf.

Probieren
Sie jetzt



URSA MAIOR

RIOJA DOCA RESERVA



Ein Rioja Reserva wie aus dem Bilderbuch

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

Ein Klassewein zu einem unschlagbaren Preis.



DIE SCHWEIZ FEIERT – FEIERN SIE MIT!



**JETZT
NUR FÜR
KURZE ZEIT:**

der 1. August-Koffer 390g*
mit vier ausgewählten
Kambly Feingebäck-
Spezialitäten.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Rohschinken-Bruschetta

Zutaten für 20 Stück:

- 20 Sch. Baguettebrot
- 10 Tr. Rohschinken
- 4 EL Tomatenpesto
- 100 g Cherrytomaten, in Scheiben geschnitten
- 100 g Tête de Moine, Rosetten
- Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Baguettescheiben im Backofen oder auf dem Grill einseitig rösten. Die geröstete Seite mit Tomatenpesto bestreichen.
2. Schinkenranchen halbieren und auf das Pesto legen.
3. Tomatenscheiben auf den Schinken legen. Jedes Brot mit etwas Tête de Moine garnieren. Mit Pfeffer würzen und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Bratwurst im Tortilla-Mantel

Zutaten für 8 Personen:

- 8 Monats-Bratwürste
- 5 Essiggurken, grob gehackt
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 2 EL Senf
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 EL Rahmquark
- 3 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bratwürste auf dem Grill oder in der Pfanne grillieren beziehungsweise braten und beiseite stellen.
2. Essiggurken und Zwiebeln mit Senf, Ei und Eigelb kurz aufmixen, nicht pürieren, die Zutaten dürfen ruhig noch etwas grob sein. Quark und Paniermehl darunter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Quarkmischung auf den Tortillas verteilen. Würste darauflegen und einrollen.



Tortillas mit Zahnstocher befestigen und in einer Grillschale auf dem Grill rundum knusprig grillieren.

Zubereitung: 30 Min. + 15 Min. grillieren

Tipp: Es können auch klassische Bratwürste verwendet werden.

Schwingerhörnli-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schwingerhörnli
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Knoblauch, gehackt
- 1 Peperoncini, in Ringe geschnitten
- 500 g Cherrytomaten, halbiert
- 100 g Blattspinat, aufgetaut
- 2 dl Rahm
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Hörnli in einem grossen Topf Salzwasser bissfest kochen. Abschütten und kurz abschrecken. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini in einer Bratpfanne mit Olivenöl andünsten.
2. Cherrytomaten und Spinat dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten.
3. Hörnli und Rahm dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Pfännli servieren.

Zubereitung: 40 Min.

EUROPAS NR.1

im Segment Feinschnitt
ohne Zusatzstoffe*

100%
TABAK OHNE
ZUSATZSTOFFE



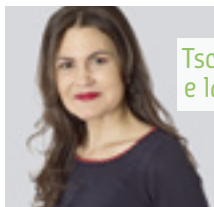
790
CHF

In solid rumantsch

I dà blers motifs per cridar. Ün nu daja plü: la tschiguolla. «America's first tearless onion» nu provoche-scha plü larmas aint ils ögls cun spletschar, pretenda il producent. E'l test muossa: El ha radschun. Dafatta schi's stricha il sü suot ils ögls nu capita nüglia.

Il producent es ün concern chi ha sviluppà la verdüra sur 30 ons, cruschand adüna las tschiguollas las plü amablas, sainza la minima manipulaziun genetica, quista novità ha nom Sunion, üna fusiun tanter onion e sun.

Da quistas spaisas ston render, quant chara sarà la verdüra, cha eir



Tschiguollas
e larmas

ün'otra firma ha vuglù trar (e chi fa amo adüna arder ün zich ils ögls)? Sunion es unic. Ün unic scandal. Tschiguollas e cridar. Nu tocc'na insembel? Nun es quist optimöz violaziun da l'esser d'üna verdüra cun tradiziun, tant amada, tant deplorada? Nu da'la da discuorren e da pensar, perche chi nu's po simplamaing üttilisar ella, sainza pajar ün predschi chi fa gnir tant plü prezios - sco schi's spletschess üna nuschi düra - nu gusta il minz bler meglder sco quel chi's cumpra nüd? Nu suna ün vegl pêr, la tschiguolla e la larma? Nu'ls straina ourdaglioter cul plü nosch motiv: da na plü cridar in chadafö? Lessast tü üna tschiguolla chi nu fa cridar? Co decleresast lura tia temma, teis cordöli, scha tü nu voust quintar la vardà sur las plattas fraidas?

Romana Ganzoni
Romana Ganzoni

Herausgepickt

Wussten Sie, dass . . .

- • • bald der Anpfiff zum grossen Volg-Dorfturnier 2018 erfolgt!

Am 26. August startet das grosse Volg-Dorfturnier 2018. Das letztjährige Turnier war ein Erfolg auf der ganzen Linie. Innerhalb des Spielfeldrands – für alle fussball-begeisterten Mädchen und Jungs, die alles für ihr Dorf gegeben haben. Aber auch ausserhalb der Spielfeldlinien – für alle mitfiebernden Familienangehörigen, Freunde, Bekannten und Dorfbewohner. Dieses Jahr verspricht die Veranstaltung mindestens so viel Engagement und Spass: an den Qualifikations-Turnieren mit Festwirtschaft ebenso wie am Final-Turnier mit Überraschungsattraktion. Seien Sie als Fan dabei!

Auf www.volg-dorfturnier.ch finden Sie weitere Informationen und nach den Turnieren viele Fotos.



DAS GROSSE
**VOLG
DORF-
TURNIER
2018**

Die Austragungsorte

Qualifikations-Turniere:

Sonntag, 26. August, in Eich LU:
Teams aus LU, ZG, OW, NW, UR, SZ

Sonntag, 2. September, in Bäretswil ZH:
Teams aus ZH, GL, SH

Sonntag, 9. September, in Gerlafingen SO:
Teams aus SO, BE, BS, BL, AG, VS

Sonntag, 16. September, in Kirchberg SG:
Teams aus SG, TG, GR, AI, AR

Grosses Final-Turnier:

Sonntag, 23. September in Eschenbach LU:
die jeweiligen 12 besten Teams der beiden Alterskategorien

- • • Sie im Volg überdurchschnittlich viele Schweizer Weine finden?

Mit einem Anteil von rund 45 Prozent nehmen einheimische Weine in den Volg-Läden den höchsten Stellenwert ein. Das Sortiment umfasst gute Tropfen aus renommierten Weinbauregionen wie die Walliser Spezialität Petite Arvine AOC Valais, den Waadtländer Salvagnin Feu Sacré AOC oder den Goldbeere Pinot Noir, einen Ostschweizer Blauburgunder. Diese Weine sind nur drei von vielen Beispielen für hervorragendes Schweizer Weinschaffen und im aktuellen Volg-Weinangebot des Monats August zum Spezialpreis erhältlich. Bereichert wird das Sortiment in vielen Volg-Läden durch «Feins vom Dorf»-Spezialitäten von lokalen Winzern. Wer also passend zum Nationalfeiertag auf gut schweizerisch anstossen möchte, findet im Volg den richtigen Wein.



Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je eine Tageskarte für die Bergbahnen ins Ausflugsparadies Klewenalp-Stockhütte im Wert von Fr. 51.– dürfen sich 44 glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus den Kantonen Aargau, Appenzell Innerrhoden, Basel-Landschaft, Bern, Luzern, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Thurgau, Uri, Zug und Zürich freuen. An fünf Personen geht je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– und an weitere zehn Personen je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 06/18: «Grillwurstgenuesse»

Auflösung des Hiestand-Wett- bewerbs aus «Öise Lade» 05/18: Antwort A, knusprig und zartschmelzend



Elisabeth Tinti aus Tagelswangen, die Gewinnerin des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Beatrice Häusler, Key Account Managerin ARYZTA Food Solutions Schweiz AG (r.), und Engelbert Dähler, Leiter Beschaffung Volg (l.)

Gewinnen mit Hiestand

Der 1. Preis, ein Reisegutschein für eine Mittelmeer-Kreuzfahrt von Knecht Reisen im Wert von Fr. 3000.–, geht an Elisabeth Tinti aus Tagelswangen. Über den 2. und 3. Preis, je ein Familienplausch-Wochenende mit 3 Übernachtungen im Familienappartement im Swiss Holiday Park Morschach im Wert von Fr. 1690.–, dürfen sich Angelika Hofmann aus Lengnau und Nicole Ott aus Küssnacht am Rigi freuen. Weitere 12 Personen gewinnen je ein Kinovergnügen für 5 Personen: mit der ganzen Familie in der besten verfügbaren Platzkategorie, gültig in allen Schweizer Kinos, im Wert von Fr. 100.–. Und nochmals 15 Personen dürfen sich über je eine Praline-Box «Cailler Fémina», 500 Gramm feinsten Schokoladengenuss, im Wert von Fr. 28.– freuen.

De grünen Duume



Hecken sind mehr als blosse Gartenzierde. Sichtschutz und Grenzwall sollen sie sein, schön anzusehen und deshalb gesund im Wuchs. Es ist ratsam, die Hecken im August ein letztes Mal zu schneiden. So können die Neutriebe, die sich danach bilden, vor dem Winter noch richtig ausreifen und sind dann viel weniger anfällig für Frostschäden. Beim Rückschnitt von Nadelgehölzen wie Thuja, Zypressen oder Kiefern ist Vorsicht geboten. Wird über den grünen Bereich hinaus geschnitten, treiben diese Stellen womöglich erst nach Jahren oder gar nicht mehr aus. Wie immer gilt: Damit die Hecke gleichmässig hoch bleibt, empfiehlt es sich, zur Orientierung eine Schnur sehr straff zwischen zwei Pfosten auf die gewünschte Höhe zu spannen.

Auf www.volg.ch finden Sie alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden.

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 09/18 erscheint am 30. August 2018



Hackfleisch plus...

Mit Hackfleisch kann man immer rechnen, wenn einem noch die Menü-Idee fehlt. Denn Hack ist auf Zack – vielseitig kombinierbar und wandelbar – von Suppe bis Schiffchen.



Tour de Gourmandie

Volg ist seit einiger Zeit auch in der Romandie daheim. Wir haben uns auf den Weg dorthin gemacht, Sehenswertes und lokale Spezialitäten entdeckt, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



Die vermuuuuutlich beste Milch



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

**SCHWYZER
MILCHHUUS**