

# öise lade

**Küche**  
aktuell

Sommerbowls



Mehr zum Thema

*Chicnick*  
*Picknick mit Stil*

MIT 40% WENIGER FETT  
ALS HERKÖMMLICHE SNACKS

---

Natürlich in Balance.



DAFÜR TUN WIR ALLES.

**Z**  
ZWEIFEL



## Editorial

Den Sommer geniessen: Das steht in diesem «Öise Lade» im Mittelpunkt. In der «Küche aktuell» ab Seite 5 wirft sich der Sommer wortwörtlich in Schale: Leichte und farbenfrohe Gerichte richten wir unkompliziert in der Schüssel an. So lässt sich das Menü ganz einfach in den Garten oder auf den Balkon transportieren. Und wer gleich ganz in der freien Natur speisen möchte, macht sich auf zum Picknick.

Diesem verleihen wir ab Seite 33 eine Preise Chic mit raffinierten Ideen für Köstlichkeiten, die sich gut vorbereiten und mitnehmen lassen. Oder wie wäre es bei der nächsten Einladung anstelle eines Grillfests mit einem Tisch voller Köstlichkeiten aus dem Mittelmeerraum? Wie Sie eine «Tavolata mediterranea» gekonnt zusammenstellen, zeigen Ihnen unsere Kochprofis im Volg-Kochkurs im Juli. Die Informationen dazu finden Sie auf Seite 53.

### Die schönsten Seiten des Sommers

Das und viele weitere Inspirationen für einen genussvollen Sommer finden Sie in diesem «Öise Lade». Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



Wein- und  
Käseangebot  
des Monats

**Traum-  
paar:  
Walliser Wein  
und Käse  
aus Kaltbach**

# 17



Öisi Umwält  
Nachhaltige  
Milch  
fürs Tierwohl

# 31

**13 Einfach & bequem**  
Zweimal schnell und fruchtig

**20 Typisch Schweiz –  
Typisch Volg**

Volg Biere: braufrische Eidgenossen

**22 Dorfgeschichte**

Ganz Mathon GR passt auf ein Selfie

**24 Aktueller Tipp**

Das «Volg-Steinofenbrot dunkel» von Hiestand

**27 Feins vom Dorf**

Aprikosen aus Agarn VS

**29 In eigener Sache**

Volg Dorfgeschichten als Kurzfilme

**41 Wettbewerb**

Gewinnen mit Storck

**42 Aktueller Tipp**

Innovative Feldschlösschen-Biere

**44 Novissimo**

Neu in den Volg-Läden

**47 Hausmarke**

Der neue «Volg Holunderblüten Sirup»

**49 NATURENA Rezept**

Holunderblüten-Erdbeer-Dessert  
von Bernadette Hotz

**51 Freizeit NATURENA**

Juli-Kurse auf den Volg-Erlebnishöfen

**53 Freizeit**

Kochkurs: Tavolata mediterranea

**55 Volg & Volgine**

Die Sprache, die man sieht

**58 Jung, frisch & fründlich**

Ein Projekt der besonderen Art

**63 Saison**

Kirschen:  
süss und erfrischend



Küche aktuell  
**Sommerbowls**

# 5



Saison  
**Gurken: frisch  
und knackig**

# 61



33 Das Themenheft  
**mehr** zum  
thema  
Chicnick

# RED BULL MIT DEM GESCHMACK VON KOKOS-HEIDELBEERE.



**neu**  
bei Volg



**Red Bull®**

BELEBT GEIST UND KÖRPER.



# SCHÜSSLEIN, DECK DICH

Mit pikanten und süssen Schüsselgerichten wirft sich der Sommer in Schale. Die Bowls werden dekorativ mit lauter feinen Zutaten gefüllt, ganz zur Freude von Augen und Gaumen.

haben Sie flache, weite Schüsseln zu Hause? Weisse, farbige, gemusterte oder gar eine Lieblingsbowl? Wunderbar, denn sie sind wie geschaffen für leichte Sommermenüs. Gerade jetzt bieten farbenfrohe Gemüse, aromatische Früchte, Salate und saftig marinierte Steaks, zarte Pouletbrüste und leichte Fischspießli einen rundum sinnesfreudigen Genuss. Und noch etwas haben Schüsseln Tellern voraus – sie lassen sich bequem in den Garten oder auf den Balkon transportieren. Weil alle Menüzutaten mundgerecht in die Schüssel gepackt sind, braucht man nur noch Besteck. Und eigentlich nicht einmal einen Tisch. So schön kann Sommer sein.

## BBQ-BOWL MIT NEKTARINEN- CHUTNEY UND AVOCADO

Cognac-Schweins-  
steak, Blumen-  
kohl, Rübli,  
Radiesli, Salat



**TIPP**  
Der **Zweigelt** ergänzt die Fruchtigkeit dieser Bowl mit Aromen von Kirschen und Holunder.



# TICINO-BOWL MIT SALSICCIA UND POLENTA

Zucchetti, Salat,  
Cherrytomaten,  
Mozzarella



### TIPP

Der perfekte Begleiter zur Ticino-Bowl mit Salsiccia und Polenta ist der kräftige Primitivo Salento IGP Follare.



# CHICKEN-BOWL MIT KNOBLAUCH-JOGURT

Broccoli, Kartoffeln,  
Sojasauce



### TIPP

Mit seinen Beeren- und Blütenakzenten ist der Oeil-de-Perdrix du Valais Nid d'Amour die gute Wahl zur würzigen Chicken-Bowl.

# VEGi-BOWL

## «MEDITERRANEA»

Linsen-Fusilli, Rucola,  
Tomaten, Oliven,  
Artischocken,  
Hüttenkäse



**TIPP**

Zur Fish-Melba-Bowl passt ein fruchtiger Weisswein wie der **Chardonnay Caswell**, der mit Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen und Pfirsich punktet.



## FISH-MELBA MELBA-BOWL

*Pangasius, Fenchel, Kohlrabi, Gurke, Pfirsich*

**E**ssen aus der Bowl – in Asien seit jeher gang und gäbe – ist ein Foodtrend, der auch zu uns geschwappt ist. Das Prinzip bei diesen Ein-Schüssel-Gerichten: die einzelnen Menükomponenten gekonnt aufeinander und nebeneinander zu drapieren. Alles, was man dazu braucht, ist ein Gespür

für Formen und Farben, denn die Komposition von Gemüse, Früchten sowie sättigenden Komponenten und Dressings soll auch das Auge erfreuen. Bowls gibt es in unzähligen Varianten – heiss, kalt, vegetarisch und auch süss. Alle diese Gerichte schmecken aber selbstverständlich vom Teller genauso gut!

### Volg-Kochkurs im Juli **Tavolata mediterranea**

Lernen Sie mit Spass und Genuss, wie Sie eine Tavolata voller mediterraner Köstlichkeiten herrichten.

**Mehr Informationen  
auf Seite 53.**

**JETZT  
PROBIEREN**

**NUR RIVELLA  
ERFRISCHT  
WIE RIVELLA**



**NEU\***



\*nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich





## GRANOLA MIT BANANEN

*Haferflocken,  
Honig, Bananen,  
Tutti-Frutti,  
Cashewkerne,  
Haselnüsse*



### Mit Granola und Früchten

Für den spannenden Knuspereffekt in cremigen süssen Bowls sorgt ein selbst gemachtes Granola-Topping, das hier aus einem Mix aus gerösteten Haferflocken, Tutti-Frutti, Nüssen, Honig und Bananen besteht, der im Ofen knusprig gebacken und anschliessend zerböckelt wird. Das Backen und Caramellisieren verleiht dem Mix ein intensives Aroma. Auch Frühstücks- und Desserts-Bowls kann man nach Lust und Laune zusammenstellen, immer mit von der Partie sind Früchte, die für Farbe und Frische sorgen.

## FRÜCHTE-BOWL

*Himbeeren,  
Aprikosenquark,  
Aprikosen, Granola*



### TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Für ein Granola braucht es nebst Flocken und Nüssen auch ein bindendes Element in Form von nicht saftenden Früchten wie Bananen oder Dörrfrüchte.
- Granola muss nicht zwingend gesüsst werden. Zum Süssen eignen sich jedoch Honig, Birnendicksaft, Ahorn- oder andere Sirups.
- Süsse Granolas lassen sich mit Zimtpulver, Vanillemark sowie Zitronen- oder Orangenabrieb verfeinern.
- Für ein pikantes Granola verwendet man als Basis ebenfalls Flocken, Nüsse und Kerne und verwendet statt Honig Tomatenpüree oder Senf.
- Pikante Granolas kann man zudem mit Gewürzen und frischen Kräutern wie Rosmarin oder Thymian verfeinern.



*Vanille-Glacé,  
Schokolade,  
Bananen, Heidel-  
beeren, Granola*

## CRUNCHY GLACÉ-BOWL

# FEINES FÜR DEN TÄGLICHEN! BIO-GENUSS



\* in kleineren  
Verkaufsstellen  
eventuell nicht  
erhältlich



## NATÜRLICH UND GUT – DIE BIO-PRODUKTE DER MOLKEREI BIEDERMANN.

[www.MOLKEREI-BIEDERMANN.CH](http://www.MOLKEREI-BIEDERMANN.CH)





## SCHRITT für SCHRITT Selbst gemachte Käse-Bowls



① Pro Bowl 2 EL Reibkäse (Sbrinz oder Grana Padano) rund ausstreuen und im Ofen goldbraun backen.



② Den warmen, noch formbaren Käse über eine Schale, Tasse oder einen Glasboden legen und formen.



③ Knusperschale auskühlen lassen, umdrehen, vom Behälter entfernen, füllen und servieren.



## KÄSE-BOWLS MIT BUNTEM SALAT

**Essbare Bowl** Ein «Schüsselerlebnis» der ganz anderen Art sind Bowls, die man gleich mitessen kann, wie die Knusperschalen aus Reibkäse, die durch Peperoncini eine angenehme Schärfe erhalten. Besonders geeignet sind die pikanten Behältnisse für Salat. So effektiv sie sind, so einfach und schnell sind sie gemacht. Wichtig ist, dass man den Salat sofort nach dem Anrichten serviert, damit die Schalen nicht durchweichen, sondern schön knusprig bleiben. Nun bleibt nur noch die Frage: Welche Sommerbowl werfen Sie als Erstes in Schale? Wir wünschen viel Spass beim Ausprobieren.



Würzige Bowlbeilage  
Parmigiano-Reggiano-  
Brocken passen gut in  
Pasta-Bowls.



Für die Knusperschale  
Würziger geriebener Extra-  
hartkäse eignet sich am  
besten für Käse-Bowls.



### Salat-Bowls zum Mitnehmen

Die Salatsauce und das Besteck schon dabei, dazu verschiedene Salatkreationen wie die italienische mit Tomaten Mozzarella oder jene mit Poulet und Pfälzerrüebli-salat. Diese fertigen Bowls sind perfekt für den Lunch im Freien.

## Monats-Hits

### Juni: Poulet-Spiessli Asia-Style und Pfeffer-Steak

Bringen Sie neuen Pep ins Grillmenü! Die Monats-Spezialitäten Juni für den Grill aus Ihrem Volg begeistern mit würzigen Noten: die Poulet-Spiessli Asia-Style schmecken nach rotem Curry; die Schweinssteaks pikant nach Pfeffer. Beide Spezialitäten sind aus Schweizer Fleisch und perfekt für den Grill oder den schnellen Genuss aus der Pfanne.



# EINFACH VIELFÄLTIG!

- Als Grillade mit jeder Beilage kombinierbar
- Als leichte Komponente zu einem Salat, wertet jeden Salatteller auf
- Als Apero, mit einer Dipsauce kombiniert
- Als klassisches oder asiatisches Gericht, mit Reis und passender Sauce



**Juni 2019**  
Pouletspiessli mit asiatischen Gewürzen mariniert



**Juli 2019**  
Pouletspiessli mit fruchtigem Orangengeschmack



**August 2019**  
Pouletspiessli mit klassischer Paprika-Marinade

Evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.





## Einfach & bequem



### Reissalat Casimir

Für 4 Personen:

500 g **Express Langkornreis** gemäss Packungsangabe zubereiten und in einer grossen Schüssel auskühlen lassen. 1 EL **Erdnussöl** in einer Bratpfanne erhitzen. Ca. 400g **Pouletspiesse Asia-Style** rundum scharf anbraten und warm stellen. 2 **Fruchtsalat-Becher** à 170 g in der noch heissen Bratpfanne kurz rösten, mit 1 EL **Currypulver** bestäuben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Früchte zum Reis in die Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. 110 ml **Haus-Sauce Curry** dazugeben, alles gut vermischen, abschmecken, mit 1 EL **gehobelten Mandeln** garnieren und mit den Pouletspiesen anrichten.

**Zubereitung: 15 Min. + 10 Min. auskühlen lassen**

**Tipp:** Poulet-Geschnetzeltes statt Pouletspiesse Asia-Style verwenden. Für die Sauce kann Haus-Sauce verwendet werden oder ein French-Dressing mit Currypulver würzen.

## Exotik auf Schweizer Art

*Der Klassiker «Riz Casimir» als Sommersalat mit erfrischem Fruchtsalat und würzigen Pouletspiesen.*

**Vor über 60 Jahren als revolutionär gefeiert, ist «Riz Casimir» in seinen unzähligen Abwandlungen beliebt wie eh und je. Der Schweizer Klassiker schmeckt im Sommer auch als Salat.**

**D**ie Kombination von Reis, Poulet, Früchten und Curry weckt nostalgische Erinnerungen; vor allem ist «Riz Casimir» wegen seiner fruchtigen Süsse und milden Schärfe auch bei Kindern von heute sehr beliebt. Seine Abwandlung zum Reissalat Casimir ist eine schöne Sommervariante. Dank den praktischen Convenience-Produkten ist er in knapp 30 Minuten genussbereit: Der Express-Reis ist bereits vorgegart und

benötigt nur eine kurze Kochzeit, die asiatisch marinierten Pouletspiesse sind ebenfalls innert wenigen Minuten genussbereit. Auch die restlichen Hauptzutaten sind im Volg in einer praktischen Convenience-Version erhältlich. Der Fruchtsalat-Becher enthält frische, bereits gerüstete und geschnittene Äpfel, Orangen, verschiedene Trauben sowie Kiwis, die sehr gut zur mild abgeschmeckten Haus-Sauce Curry passen.



*Der Fruchtsalat-Becher, die Haus-Sauce Curry und die Asia-Style Pouletspiesse machen diesen Reissalat aus.*

# MÖVENPICK®

*Crafted with the Alpine Spirit*





# Einfach & bequem

## Italianità trifft Helvetia

**Eine Handvoll Zutaten und zehn Minuten Zeit, mehr braucht es nicht für das knusprige Beeren-Tiramisù «Express» aus Schweizer Produkten.**

**W**er lässt sich nicht von einem köstlichen Tiramisù verführen? Wunderbar fruchtig wird der Dessertklassiker mit frischen Erdbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren, die jetzt Hochsaison haben. Während ein klassisches Tiramisù mindestens vier Stunden gekühlt werden muss, ist das Beeren-Tiramisù «Express» bereits innert zehn Minuten servierbereit. Hauptdarsteller ist der cremige Mascarpone. Statt der klassischen Löffelbiscuits bildet Schweizer Zwieback den Boden, der das sofort aufgetischte Tiramisù zur knusprig-cremigen Versuchung macht. Wer den Boden lieber traditionell weich mag, stellt das Dessert zwei Stunden kühl.



Der «Typisch Schweiz - Typisch Volg» Zwieback wird in der Bäckerei Attenhofer in Thuisis gebacken.



Der im Volg erhältliche Mascarpone wird aus Ostschweizer Rahm hergestellt.



Der italienische Desserttraum schmeckt auch mit Schweizer Zwieback als Boden wunderbar.

### Knuspriges Beeren-Tiramisù «Express»

Für 1 Form:

250 g **gemischte Beeren** (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren) bereit stellen. Erdbeeren rüsten und klein schneiden. 250 g **Mascarpone** mit dem Saft und Abrieb 1 **Zitrone** und ½ EL **Puderzucker** vermischen. 12 Scheiben **Zwieback** in eine Form legen, Mascarponecrème darüber verteilen. Mit Beeren garnieren und mit ½ EL Puderzucker bestäuben.

**Zubereitung: 10 Min.**

**Tipp:** für einen weichen Boden 2 Std. kühl stellen oder Zwieback mit Kaffee oder Holunderblütensirup tränken

# NEU!

## ÖISES VOLG STEINOFENBROT DUNKEL




03. - 09.06.2019

**AKTION  
CHF 3.10**

350 G STATT CHF 3.50  
(100 G = CHF 0.89)

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich

*Hiestand* 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



## Wein- und Käseangebot des Monats

**Der fruchtige Walliser Fendant und der höhlengereifte Gruyère Kaltbach sind eine glückliche Schweizer Paarung, wenn es ums Geniessen geht.**

**D**er Volg-Wein des Monats, der Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, passt gut zu lauen Sommerabenden, die man gerne mit einem Käseplättli auf dem Balkon oder im Garten geniesst. Mit seinen betörenden Aromen nach Lindenblüten und Früchten und seinem mineralischen Finale mundet er hervorragend zum höhlengereiften Le Gruyère AOP Kaltbach. Dieser reinsortige Walliser Weisswein aus Chasselas-Trauben, die man auch unter dem Namen Gutedel kennt, ist aber auch ein herrlicher Begleiter zu leichten Sommergerichten wie Fisch oder Meeresfrüchten sowie zu den Schweizer Klassikern Raclette und Fondue. Chandra Kurt würdigt diesen Weisswein in ihrem «Weinseller 2019» mit hervorragenden 17,25 Punkten und einem Stern für seinen attraktiven Preis.

### Schonend verarbeitet

Die Chasselas-Rebe findet im warmen und trockenen Wallis mit seinen 2000 Sonnenstunden im Jahr ideale klimatische Bedingungen. Die Trauben für diesen edlen Tropfen werden von Hand gelesen, schonend gepresst und temperaturkontrolliert vergoren. Der Ausbau erfolgt im Edelstahltank.



Diese Aktion gilt vom 27. Mai bis 29. Juni 2019, solange Vorrat.

**Wein**  
des Monats  
Fendant AOC Valais Blanc  
d'Amour, Schweiz  
75 cl, statt Fr. 11.20  
Fr. 8.95

**Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, Schweiz 2018**  
**Charakter** Dieser hellgelbe, fruchtige Wein präsentiert einen intensiven Duft nach Lindenblüten und Früchten sowie mineralische Noten.  
**Trinken** Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8–10 °C  
**Passt zu** Fisch, Meeresfrüchten, Raclette, Fondue und als Apéritif

**Käse**  
des Monats  
Le Gruyère AOP Kaltbach  
Portion 250 g, statt Fr. 7.95  
Fr. 6.25  
100 g, statt Fr. 3.40  
Fr. 2.50

In bester  
Gesellschaft

### Höhlengereifte Delikatesse

In den natürlichen Sandsteinhöhlen von Kaltbach LU wird der Le Gruyère AOP Kaltbach zu einer Delikatesse veredelt. Nachdem er in seinem Ursprungsgebiet in der Westschweiz nach alter Tradition aus frischer Milch hergestellt wird, werden die besten Käseläibe nach Kaltbach gebracht. In den Höhlen werden die Laibe vom zuständigen Höhlenmeister

gehegt und gepflegt, bis sie mindestens 12 Monate alt sind. Der Le Gruyère AOP Kaltbach erhält durch die Veredelung ein kräftiges, harmonisches Aroma, einen lang anhaltenden Abgang und seine typische Patina. Zum sommerlichen Käseplättli serviert man ihn mit Nüssen, Erdbeeren und dem fruchtbetonten Fendant AOC Valais Blanc d'Amour.



**Barilla**

MASTERS OF PASTA

*Koche*  
MEISTERHAFT



GENIESSE  
DEN  
UNTERSCHIED.

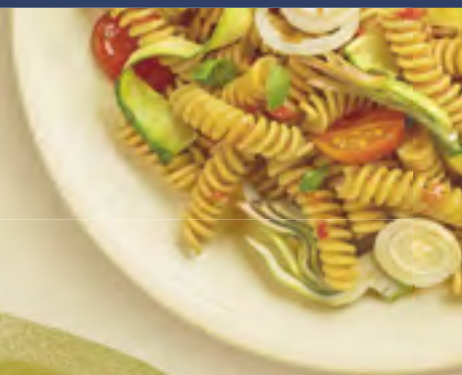
Pasta aus Hülsenfrüchten.

NEU



**Barilla**

MASTERS OF PASTA



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



### Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, 2018, Schweiz

**Charakter** Dieser hellgelbe, fruchtige Wein präsentiert einen intensiven Duft nach Lindenblüten und Früchten sowie mineralische Noten.

**Trinken** Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8–10 °C

**Passt zu** Fisch, Meeresfrüchten, Raclette, Fondue und als Apéritif



### Chardonnay Caswell California, 2017, USA

**Charakter** Dieser blassgelbe Wein erfreut mit Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen, Pfirsich und einem Hauch Heublumen. Im Abgang präsentiert er Vanille und Nelkenaromen.

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

**Passt zu** Salzwasserfisch, Muscheln, Poulet und mildem Käse

**Punkte** 16,5 ★



### White Zinfandel Caswell California, 2017, USA

**Charakter** Dieser hell kirschrote Wein zeigt in der Nase Aromen von Himbeeren und verschiedenen Früchten. Seine Süsse wird von weichen Tanninen abgerundet.

**Trinken** Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

**Passt zu** asiatischen und Sweet & Sour-Gerichten, Grilladen und als Apéritif

**Punkte** 16,5 ★



### Zweigelt, 2017, Österreich

**Charakter** Dieser kräftig rote Wein punktet mit einem gut strukturierten Körper mit feinen Tanninen. Er begeistert mit Aromen von Kirschen, Holunder, Gewürzen, Pfeffer und Holz.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 15–17 °C

**Passt zu** rotem und dunklem Fleisch, Schmorgerichten, Pasta und Hartkäse



### Primitivo Salento IGP, 2017/2018, Italien

**Charakter** Dieser intensiv rubinrote Wein mit Violett-Reflexen aus dem Herzen Apuliens ist aussergewöhnlich fruchtig. Er offenbart eine grosszügige Fülle und eine gute Struktur.

**Trinken** Bis 3 Jahre, bei 18 °C

**Passt zu** Fleisch, Grilladen und Käse



### Cabernet Sauvignon Caswell California, 2016, USA

**Charakter** Dieser granatrote süffige Partywein präsentiert sich mit weichem Auftakt und einem fruchtigen Abgang, der nach reifen Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren duftet.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

**Passt zu** exotischen Speisen, Grilladen, Hamburger, Hotdog und Spareribs

**Punkte** 16,5 ★

## Ein sommerlicher Walliser



### Oeil-de-Perdrix AOC Valais, 2017/2018, Schweiz

**Charakter** Dieser lachsfarbene, fruchtbetonte Wein offenbart dezente Aromen von roten Beeren und Blüten und zeigt eine harmonisch integrierte Säure.

**Trinken** Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

**Passt zu** Süsswasserfischen, Spargel, Lachs, Käse und als Apéritif

**Punkte** 16,5 ★ (Jg. 2017)

# Direkt in Ihrem Volg bestellen

oder bequem auf [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch)

...und in max. 10 Tagen abholen

Diese Aktion gilt vom 27. Mai bis 29. Juni 2019, solange Vorrat. Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2019» von Chandra Kurt.

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



Typisch Schweiz – Typisch Volg

# Volg Biere

## drei braufrische Eidgenossen

Die Getränkeproduzentin Ramseier Suisse AG setzt mit ihrer Brauerei auf traditionelles Wachstum. Mit viel Erfahrung und Können werden hier die drei Volg Biere nach neuestem technischen Standard gebraut.



Im Sudhaus wird Bier von höchster Qualität gebraut, dazu werden erstklassige Produkte verwendet.



Die angelieferten leeren Bierdosen werden vom Stapelfahrer Norberto Alves aufs Förderband geschoben.



Ausgespült und unter Vakuum werden pro Stunde 25 000 Dosen Volg Bier abgefüllt.



Fürs Schweizer Bierfest zu Hause: ein Volg Bier von hier und dazu das klassisch-schweizerische kalte Plättli



Die Volg Bier-Familie in der praktischen Dose: das klassische «Volg Lager-Bier», das trendige «Volg Bier naturtrüb» und das sommerlich-erfrischende «Volg Panaché»



## 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.



14 Minuten dauert es, bis eine Dose abgefüllt, eingeschweisst und im Sechserpack auf dem Palett bereit steht.



Isidor Elmiger von der Ramseier Suisse AG leitet den Betrieb Hochdorf.

### Im Gespräch mit Isidor Elmiger

#### Was macht die Ramseier Suisse AG?

Wir produzieren Obst- und Fruchtsäfte, Erfrischungsgetränke, Mineralwasser und Sirup. Ein weiterer wichtiger Pfeiler ist unsere Bierbrauerei in Hochdorf LU, hier brauen wir und füllen vor Ort ab.

#### Seit wann gibt es Volg Bier?

Wir stellen seit über 10 Jahren das Volg Bier her. Neben dem sehr beliebten «Volg Lager-Bier» konnten wir dieses Jahr die Palette mit dem trendigen «Volg Bier naturtrüb» und dem erfrischenden «Volg Panaché» erweitern.

#### Zu welcher Gelegenheit passen die einzelnen Volg Biere besonders gut?

Das klassische «Volg Lager-Bier» passt immer. Das «Volg Bier naturtrüb» trinkt sich schön zu einem kalten Plättli und das «Volg Panaché» ist eine erfrischende Alternative mit weniger Alkohol, die auch bei Bierliebhaberinnen sehr gut ankommt.

#### Wie hat sich die Verpackung verändert?

Die Aluminiumdose hat sich in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt. Dank der hohen Recyclingquote von über 90 Prozent, ihrem reduzierten Gewicht und den logistischen Vorteilen liegen Dosen heute ökologisch auf Augenhöhe mit anderen Gebinden.

#### Was bedeutet Volg für Sie?

Für mich ist es der Laden im Dorf, ich schätze die Freundlichkeit der Mitarbeitenden und die Frische der Produkte. Geschäftlich ist Volg für mich ein verlässlicher Partner.

# Aus Liebe zum Dorf, wo alle Einwohner auf ein Selfie passen.

Wenn Mathon GR sich zum Dorffest trifft, dann kennt jeder jeden.  
Und jeder kennt Manuela Albertin, die den Volg im Dorf mit rund 50 Einwohnern führt.

## Aus Liebe zum Dorf, das immer für eine Geschichte gut ist.

Jedes Dorf ist einzigartig. Und genauso besonders ist jeder Volg-Laden. Mit seiner feinen Auswahl an lokalen Produkten – und mit all den Menschen, die hier einkaufen. Jeder und jede von ihnen weiss Geschichten zu erzählen, die niemand besser kennt als unsere Mitarbeitenden, die voller Stolz mittendrin sind. Die besten Geschichten lesen Sie hier.



Mathon auf dem Weg zum Dorffest. Im Hintergrund der Blick auf den Piz Grisch – links im Bild – und den Talgrund von Schams.

Idyllisch thront Mathon GR auf einer Terrasse am Osthang des Piz Beverin. Weit unten im Schamsertal schlängelt sich die Strasse in Richtung San-Bernardino-Pass. Die traumhafte Lage lockt im Sommer wie im Winter Bergfreunde von überall hinauf nach Mathon. Sehr zur Freude von Gemeindepräsident Andreas Heggendorf, der für das kleine Dorf mit seiner grossen touristischen Anziehungskraft eine klare Vision hat: «Wir haben uns ganz auf einen sanften Tourismus ausgerichtet.» Aus gutem Grund, wie Heggendorf verrät: «Besonders beliebt ist bei Touristen der Piz Beverin – und auf den gibt's keinen Sessellift und keine Seilbahn. Dafür wunderschöne Routen für Liebhaber von Wanderungen, Schneeschuhwanderungen oder Skitouren.»

«Wenn der Gästeandrang  
gross ist, binde ich auch mal  
selber die Schürze um.»

Einzigartig macht Mathon aber nicht nur seine Lage als Ausgangspunkt für Naturerlebnisse, sondern auch der besondere Zusammenhalt unter den rund 50 Einwohnern im Dorf. Hier kennt jeder jeden – und alle sind füreinander da, wenn irgendwo Not am Mann oder an der Frau ist. Selbst der

Gemeindepräsident. Er ist höchst persönlich als Kellner im Dorfrestaurant «Muntsulej» anzutreffen, wenn dort Hochbetrieb herrscht und zusätzliche Mitarbeitende gefragt sind. Auch der Volg Mathon bildet da keine Ausnahme. Wenn ältere Kundinnen und Kunden mit ihrer vollbepackten Volg-Tragtasche an der Kasse stehen, bietet Volg-Mitarbeiterin Manuela Albertin gerne ihre Hilfe an. Und trägt die Tasche eigenhändig durch Mathon bis vor die Haustüre. Keine Frage, haben sich die Dorfbewohner kurz Zeit genommen, um für das Selfie der neuen Volg-Werbekampagne zu posieren. So wäscht eine Hand die andere. Und wer noch eine frei hat, holt sich heute eine Wurst vom Grill. Denn aus dem Foto-Shooting zauberte man in Mathon spontan ein Dorffest.





Den Selfie-Stick gezückt: Gemeindepräsident Andreas Heggendorn versammelt die kleine Dorfgemeinschaft fürs Foto.



## Drei Fragen

an Andreas Heggendorn

**Herr Heggendorn, Sie sind Gemeindepräsident in einem Dorf mit rund 50 Einwohnern, die sie alle kennen. Sind Sie quasi rund um die Uhr «im Amt»?**

Andreas Heggendorn: (Lacht.) Natürlich erlebt man Demokratie etwas «intensiver», wenn man jeden Stimmbürger beim Namen kennt. Aber Privatsphäre wird am Schamserberg generell grossgeschrieben. So gut wir uns kennen, so sehr respektieren wir die Privatsphäre der anderen. Wer die Haustüre schliesst, wird nicht gestört.

**Kämpft Mathon wie andere kleine Bergdörfer mit der Abwanderung in die Städte?**

Im Gegenteil, Nachwuchssorgen haben wir keine. Sogar die Jungen, die einst weggezogen sind, kehren zurück. Und es wären noch mehr, wenn mehr Wohnraum freistünde. Aber der ist knapp: Die Häuser am Schamserberg bieten ein Zuhause für rund 50 Menschen. Wer nicht selber Land hat und einen Neubau finanzieren kann, müsste also wieder bei den Eltern einziehen. Das wollen dann doch die wenigsten, was unter dem Strich für mehr oder weniger konstante Einwohnerzahlen sorgt. Seit zehn Jahren!

**Welchen Stellenwert hat der Volg Mathon für das Dorf?**

Dieser Service, den Volg sogar in Randregionen anbietet, ist heute alles andere als selbstverständlich. Wir schätzen das enorm. Der Volg ist unser Dorfladen. Und gleichzeitig die Post im Dorf. Und im Winter sogar der Dorfplatz, wo man im Warmen ein paar Worte wechseln kann. Was will man mehr?!



Zur Feier des Foto-Shootings für Volg gibt's für alle grillierte Würste aus dem Dorfladen.

### Aus Liebe zum Dorf, dessen Kunden wir persönlich kennen.

Hoch in den Bergen und zuhinterst im Tal: Volg ist über 580 Mal im Dorf daheim. Auch in Mathon, das nur rund 50 Einwohner zählt. Volg-Mitarbeiterin Manuela Albertin kennt sie alle mit Namen. Und sie war schon in jedem Haus zu Besuch. Aber selbst nach Mathon ziehen? Das würde sie dann doch nicht. «Mein Volg würde zum 24-Stunden-Betrieb», sagt sie lachend und fügt hinzu: «Jeder würde mich vermutlich bitten, ihn nur kurz für etwas ganz Wichtiges zu öffnen – und ich würde es eben auch tun.»





## Aktueller Tipp

Das «Volg Steinofenbrot dunkel» von der Bäckerei Hiestand ist ein einfaches Brot, so wie man es von früher kennt und das ofenfrisch am besten mundet. Es passt für jeden und zu allem: Konfitüre, Aufschnitt, Fleisch, Käse, Suppen und Salaten genauso wie zu Müesli und Schokolade oder als Sandwich. Auch solo bietet es dank seiner Knusprigkeit und Frische vollen Brotgenuss. Jeder Brotlaib, der eigens für Volg hergestellt wird, trägt ein charakteristisches «V». Der Buchstabe symbolisiert Vertrauen in die Zusammenarbeit mit Volg, Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt sowie die Vielfalt an Genussmöglichkeiten. Das Brot ist nur aus natürlichen Schweizer Zutaten wie IP-Suisse-Mehl hergestellt. Der Teig wird nach bester Bäckermanier sorgfältig geknetet, in Ruhe gelassen und anschliessend gebacken. Die Rezeptur basiert auf dem in den späten 1960er-Jahren von der Bäckerei Hiestand entwickelten «H67 Mutterteig», ein von den Hiestand Bäckermeistern kultivierter Vorteig/Sauerteig.



«V» wie Volg: Bevor das Brot in den Ofen geschoben wird, schneiden die Bäcker sorgfältig ein V in den Brotlaib.



**Hiestand**  
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



# Mit Liebe gebacken für Volg

Das «Volg Steinofenbrot dunkel» mit dem charakteristischen «V» ist herrlich knusprig und exklusiv im Volg erhältlich.





# 100% Schweizer Milch.

[swissmilk.ch/inside](http://swissmilk.ch/inside)



ACHTEN SIE BEIM KAUF  
VON MOZZARELLA AUF DIE  
SCHWEIZER HERKUNFT.



Schweiz. Natürlich.



swissmilk



## Feins vom Dorf



Viel Handarbeit für beste Früchte: Heinrich Fux bei der Baumpflege im Frühling.



Bis Ende August dauert die Aprikosensaison. Obstbauer Heinrich Fux beliefert Volg-Ladenleiterin Romana Bregy täglich.



### 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» Dorf Laden zu verkaufen. Das «Feins vom Dorf»-Konzept von Volg mit seinen über 3000 Lieferanten ist schweizweit einzigartig.

# «Frisch vom Baum

# mag ich Aprikosen am liebsten»



**Ausgereift und süss – die sonnenverwöhnten Walliser Aprikosen werden erntefrisch in den Volg Agarn geliefert.**

Die Lieblinge von Heinrich Fux heissen Luizet und Orange Red. «Am liebsten esse ich sie frisch vom Baum», sagt Heinrich Fux. Weitere acht Aprikosensorten mit genauso klingenden Namen wachsen in und um Agarn. Dort bieten das warme Walliser Klima und der sandige Boden ideale Bedingungen für eine sorgfältige und naturnahe Produktion. Im Frühling zur Blütezeit heisst das für Heinrich Fux Aprikosenbäume zurückgeben, auslichten und pflegen. Dann können Mitte Juni die reifen Früchte gepflückt werden. Darauf freut sich nicht nur die Ladenleiterin im Volg Agarn Romana Bregy,

auch ihre Kunden warten, bis sie im Volg wieder die «echten Walliser Aprikosen» kaufen und geniessen können. Manchmal ist die Nachfrage so gross, dass Obstbauer Fux sogar zweimal pro Tag frische Aprikosen liefert. Seit es den Volg in Agarn gibt, ist die unkomplizierte Zusammenarbeit für beide Seiten ein Gewinn. Romana Bregy verkauft neben den frischen Aprikosen auch die feinen Spirituosen wie Aprikosen- und Apfelbrand sowie Absinthe von Heinrich Fux. Der persönliche Tipp der Ladenleiterin: «Ein Gläschen Aprikosen-Likör nach dem Raclette, es gibt nichts Besseres zum Verdauen.»



### Im Volg Agarn erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte...

... sind neben den süssen Aprikosen auch Edelbrände von Heinrich Fux und der Mutschli-Kräuter-Käse der Alp Galm sowie verschiedene Wurstwaren von Benno Fussen aus Agarn.

Mach mich  
wie die

**SCHWEIZER**



Love,

**THOMY**

**NEUE  
REZEPTUR**

THOMY Tartare Sauce\*  
(350 ml)



THOMY Curry Sauce\*  
(350 ml)



THOMY Knobli Sauce  
(350 ml)



THOMY Cocktail Sauce  
(350 ml)



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Entdecken Sie die Videos zu den Dorfgeschichten unter: [www.volg.ch/dorfgeschichten](http://www.volg.ch/dorfgeschichten)



## Dorfgeschichten zum Greifen nah

Aus Liebe zum Dorf,...

...wo auch die Mädchen die Bösen sind.

**Jedes Dorf erzählt seine eigenen Geschichten. Mittendrin sind die Mitarbeitenden des Volg-Ladens, die den Bewohnern ganz genau zuhören. Auf der Volg-Website erwachen diese Geschichten neu als Video zum Leben.**

Im «Öise Lade» wird Ihnen regelmässig eine Dorfgeschichte erzählt. Lesen Sie in dieser Ausgabe auf Seite 22 die Dorfgeschichte über das kleine Bündner Dorf Mathon, das nur 50 Einwohner zählt und sich durch seinen besonderen Zusammenhalt auszeichnet. Neu können Sie auf der Volg-Website in diese und weitere Dorfgeschichten eintauchen – einige können Sie sich auch als Kurzfilm anschauen.

halb Bauer Ueli Schönholzer im thurgauischen Wängi beim Ackerpflügen Unterstützung von jungen Motocrossfahrern erhält und wie es in Turtmann VS bei muhenden Königinnen im Kampf zu und hergeht. Zu guter Letzt machen Sie Halt im Berner Oberland: Hätten Sie gedacht, dass Sie auf einer Wanderung auf der Griesalp nebst Kühen auch zotteligen Lamas und Alpakas begegnen können? Viel Spass beim Reinklicken und Schauen!

### Von den Dorfbewohnern persönlich erzählt

Im Kurzfilm aus Einsiedeln SZ erfahren Sie, weshalb Schwingerjungtalente Amélie und Katja gerne die Bösen sind. Dann nimmt sie die erste Braumeisterin der Schweiz, Claudia Graf, mit nach Rebstein im Kanton St. Gallen in ihre Sonnenbräu. Weiter sehen Sie, wes-



# Ihre Schweizer Genuss-Marken

Ab Montag 03.06. solange Vorrat reicht.



DAR-VIDA  
Choco au lait  
3 x 184g

11<sup>85</sup> statt ~~14<sup>85</sup>~~

DAR-VIDA  
extra fin  
Nature  
2 x 250g

5<sup>60</sup> statt ~~7<sup>00</sup>~~



HUG  
Chnuser Mix  
475g

6<sup>95</sup> statt ~~9<sup>50</sup>~~

Chocoly  
Original  
4 x 250g

9<sup>50</sup> statt ~~15<sup>20</sup>~~



Wernli  
Choco Petit Beurre  
au lait  
3 x 125g

8<sup>40</sup> statt ~~11<sup>40</sup>~~





**100%**  
**NACHHALTIGE  
 MILCH**



**Volg liegt das Tierwohl am Herzen. Daher unterstützt Volg Milchbauern, welche Nachhaltigkeitsprogramme erfüllen. Dies macht unsere Past-Milch zur nachhaltigen Milch.**

**Z**u den Grundwerten von Volg zählen nachhaltiges Handeln und der Einsatz fürs Tierwohl. Dazu gehört die Förderung einer nachhaltigen Milchwirtschaft, die den Milchbauern mehr Einkommen bringt und das Wohl der Milchkühe fördert. Volg geht einen weiteren Schritt vorwärts und unterstützt Milchbauern, welche die drei Nachhaltigkeitskriterien des Bundes «RAUS», «BTS» und/oder «GMF» erfüllen, mit einem Zuschlag von fünf Rappen pro Liter Milch.

#### **Die Past-Milch im Volg ist nachhaltig**

Konkret beinhalten diese Programme besonders tierfreundliche Stallhaltungssys-

teme (BTS) und regelmässigen Auslauf im Freien (RAUS): Die Tiere geniessen eingestreute Liegeplätze, einen jederzeit zugänglichen Liegebereich sowie Zugang zu Tageslicht. Im Sommer gehen die Kühe monatlich an 26 Tagen auf die Weide, im Winter jeweils 13 oder sie haben zumindest einen ganzjährigen Zugang zu einem Laufhof. Die graslandbasierte Milch- und Fleischproduktion (GMF) garantiert, dass das Futter vorwiegend aus Gras, Heu, Emd und Grassilage besteht. Wer im Volg den nachhaltigen Milchdrink oder die nachhaltige Vollmilch kauft, tut mit nur fünf Rappen Wertvolles für die Nachhaltigkeit der Milchproduktion und das Wohl der Milchkühe.



In der Schweiz sind 51 % aller Kühe im BTS- und 86 % im RAUS-Programm. Rund eine halbe Million Kühe sind Milchkühe.



Im Sommer frisst eine Kuh täglich 70 bis 100 Kilogramm frisches Wiesenfutter und trinkt 50 bis 100 Liter Wasser.



Nachhaltige Past-Milch bedeutet unter anderem, dass der Anteil Wiesen- und Weidefutter an der Jahresration in der Tal- und Hügellzone mindestens 50 %, in der Bergzone mindestens 70 % beträg. Es wird nur Wiesenfutter angerechnet, welches zu 100 % aus der Schweiz stammt.



*Die nachhaltige «Typisch Schweiz -Typisch Volg»-Milch steht für eine faire Partnerschaft zwischen Volg, Kunden und Milchbauern sowie für eine tierfreundliche Haltung der Milchkühe, die weit über das Schweizerische Tierschutzgesetz hinausgeht.*



Die Kraft der Natur

# ERFRISCHEND ZU JEDEM GANG.

Täglich gewinnen  
Tickets & weitere Preise.  
—  
Mehr auf [ramseier.ch/esaf](http://ramseier.ch/esaf)





# mehr zum thema

Chicnick

Der französische Adel hat einst das Wort Pique-nique kreiert. Das war in Zeiten vor den karierten Wolldecken und dem Einweggeschirr. Bei einem Chicnick findet das Picknick zu seinem alten Glanz zurück.

*Chicnick*  
Picknick mit Stil

**W**ie der Wortbestandteil «chic» bereits verrät, handelt es sich bei einem Chicnick um die Edelvariante des Picknicks. Viel braucht es nicht, um sich ein klein wenig wie eine munter parlierende französische Adelsgesellschaft des 17. Jahrhun-

derts zu fühlen, zu deren Sommervergnügen das gehobene Pique-nique gehörte: viele feine Häppchen, gekühlter Prosecco, ein edles Tröpfchen, Geschirr, ein weisses Tisch Tuch, Kerzen, Blumen und Sitzkissen. Und raus geht es, zum Festessen unter freiem Himmel.



### Tortilla mit Hackbällchen und Minz-Jogurt

Für 4 Personen:  
Für die Hackbällchen 2 Sch. **Toast** in 1 dl warmer **Milch** einweichen. 500 g **Rindshackfleisch** mit Toast, 1 aufgeschlagenen **Ei**, 1 gehackter **Knoblauchzehe**, 2 EL **Condimento bianco**, **Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** gut vermischen. Aus der Masse 20 baumnussgrosse Kugeln formen. Auf ein Backblech legen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 20 Min. backen. 180 g **Nature-Jogurt** und 1 EL gehackte **Pfefferminze** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. ½ **Eisbergsalat** in Streifen, 2 **Tomaten** in Würfel schneiden. 4 **Weizen-Tortillas** auslegen. Mit Eisbergsalat und Tomatenwürfeln belegen. Je 5 Hackfleischbällchen darauf verteilen. Mit Jogurt-Dip garnieren. Seiten leicht einschlagen, satt einrollen und zum Servieren halbieren.

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

**Tipp:** Restliche Tortillas können in Frischhaltefolie eingewickelt 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder einzeln zwischen Backpapier eingefroren werden.



## Planen, losziehen, anrichten und geniessen

**Z**u Hause die Vorbereitung, vor Ort nur noch der Genuss: Diesen schönen Vorteil bringt ein Picknick mit sich. Das A und O ist eine kluge Planung der Gerichte, die gut vorbereitet werden können. Was durchweichen könnte, wie die gefüllten Bürlis oder die gefüllten Tortillas, bereitet man lieber unmittelbar vor der

Abfahrt zu. Wein und Prosecco kühlt man nach der Barkeepermethode vor Ort in einem Behälter mit Crushed Ice, Wasser und Salz innert Minuten herunter. Auch wenn die Transportwege vom Auto bis zum Picknickplatz noch so kurz sind, ein Einkaufstrolley ist ein Segen, um schwerere Sachen zu transportieren.



### Sommer-Bowle mit Erdbeerschaumwein

Für 1 Einmachglas à 1,5 l:

4 **Pfirsiche** vierteln und in Spalten schneiden. 200 g **Erdbeeren** rüsten und in Scheiben schneiden. Früchte, 2 EL **Rohzucker** und ½ dl **Rum** in ein Einmachglas geben und vermischen. 5 dl **Wein** (z. B. Chardonnay) dazugießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

3 **Eiswürfel** in ein Glas geben. Zur Hälfte mit der aufgerührten Bowle füllen und 1 Fl. **Erdbeerschaumwein** (z. B. Mionetto Il Fragola, Erdbeerspumante) aufgießen. Mit **Pfefferminzblättern** garnieren und servieren.

**Zubereitung: 15 Min. + über Nacht ziehen lassen**

**Tipp:** Anstelle von Erdbeerschaumwein kann auch Prosecco oder Mineralwasser mit Kohlensäure aufgegossen werden.



# Das Foodstyling macht den Unterschied

## Blueberry-Cheesecake im Glas

Für 4 Weckgläser à 2 dl:  
100 g **Petit Beurre** in einen Frischhaltebeutel füllen und mit dem Wallholz fein zerkleinern. 50 g **Baumüsse** hacken, mit den Biscuitbrösmeli vermischen, in Weckgläser füllen und gut andrücken. 180 g **Rahmquark**, 1 **Ei**, 50 g **Honig** und Saft ½ **Zitrone** gut verrühren, mit 100 g **Heidelbeeren** vermischen und in die Gläser verteilen.

**Zubereitung: 15 Min.**

**Tipp:** mit Heidelbeeren und Minze garnieren und bis zum Servieren kühl stellen



## Hüttenkäse-Avocado-Dip

Für 1 Glas à 4 dl:  
4 Tranchen **Bratspeck** in einer Bratpfanne beidseitig gut anbraten, auf einem Haushaltspapier auskühlen. **Speck** in eine Schüssel zerbröckeln. 1 **Avocado** rüsten und mit einer Gabel zerdrücken. Mit 200 g **Hüttenkäse**, 1 fein gehacktem **Peperoncini** und 1 TL gehacktem **Peterli** zum Speck geben und alles gut vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit frischen Kräutern garnieren.

**Zubereitung: 20 Min.**

**Tipp:** zu Gemüse-Sticks und Chips servieren



## Spaghetti-Zucchini-Muffins mit Lachs

Für 12 Stück:

200 g **Spaghetti** al dente kochen. 4 **Eier** mit **Salz**, **Pfeffer**, 100 g geriebenem **Luzerner Rahmkäse**, ½ dl **Rahm** und 1 Pr. getrocknetem **Dill** verquirlen. Mit den Spaghetti vermischen. 1 **Zucchini** mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Muffinblech mit 2 EL **Butter** einfetten. Ränder der Muffin-Formen mit Zucchetistreifen auslegen. Restliche Zucchini klein schneiden und unter die Spaghetti mischen. Masse in die Formen füllen und im auf 175 °C vorgeheizten Ofen 40 Min. backen. Nach Belieben mit 100 g **Rauchlachs** ausgarnieren und servieren.

**Zubereitung 20 Min. + 40 Min. backen**



Das, was das Picknick zum Chicnick macht, ist das Foodstyling, also das Anrichten und Garnieren der Gerichte. Der letzte Feinschliff geschieht am einfachsten vor Ort: Sei es der Rauchlachs, mit dem man die Spaghetti-Zucchetti-Muffins, oder die frischen Heidelbeeren, mit denen man den Cheesecake ausgarniert. Cherrytomaten, Radieschen, Erdbeeren, frische Kräuter und Sprossen bringen Farbe und Geschmack und lassen sich gerüstet und gewaschen in Frischhaltedosen transportieren. Dekorative Schraub-, Weck- oder Joghurtgläser machen nicht nur auf dem «Tisch» etwas her, sondern sind auch ideal für den Transport von Schichtdesserts, Crèmen oder kalten Suppen. Das Muffinblech erweist sich als wunderbar multifunktional, da in dessen Mulden allerlei Knabberien oder auch Dips passen.



### Landjäger-Käse-Salat im Brot

Für 4 Stück:

Von 4 **Bürli** oder **Semmeli** auf der Oberseite einen Kreis ausschneiden. Weichen Innenteil aushöhlen. 1 **Landjäger**, 100 g **Luzerner Rahmkäse**, 1 **Tomate**, 1 **Peperoni** und  $\frac{1}{2}$  **Zucchetti** rüsten und in feine Scheiben schneiden. Landjäger, Käse und Gemüse vermischen, etwas **Haussauce** dazugeben und ins Brot einfüllen. Mit frischen **Kräutern**, z. B. Peterli garnieren, Brotdeckel wieder aufsetzen und servieren.

**Zubereitung: 15 Min.**

**Tipp:** ausgehöhltes Brot würfeln, rösten und als Croutons für den Salat verwenden



### Salade Jardinière mit Feta

Für 4 Personen:

200 g **Broccoli** in kleine Röschen schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren, abgiessen und kalt abspülen. 100 g gekochte **Randen** schälen und in Scheiben schneiden. 2 **Rüebli** rüsten und in feine Streifen hobeln. 1 **Knoblauchzehe** schälen und pressen, 1 EL **Kapern** abtropfen und fein hacken. Knoblauch und Kapern mit 2 EL **Tafelessig** und 5 EL **Olivöl** gut verrühren, mit **Pfeffer** und **Salz** würzen. Randen und Broccoli mit der Sauce vermischen. 100 g **Mischsalat** in eine Schüssel füllen, Gemüse darüber verteilen und mit 200 g gewürfeltem **Feta** garnieren. 4 **Knoblauchbrote** auf dem Grill vorsichtig (indirekt) knusprig rösten oder im Ofen backen und mit dem Salat servieren.

**Zubereitung: 25 Min.**

## Glamping

«Glamping» ist eine Wortschöpfung aus «Glamour» und «Camping» und steht für Camping mit Stil. Drei Glamping-Tipps:

Am Thunersee kann man in modulartig zusammengebauten Röhrencontainern, namens Swiss Tubes, nächtigen. [www.swisstubes.ch](http://www.swisstubes.ch)

Urchig nächtigt es sich in Schlaf-fässern, umgebauten Weinfässern, beispielsweise in Maienfeld, Jenins oder in Trasadingen.

[www.schlaf-fass.ch](http://www.schlaf-fass.ch) und [www.fasshotel.ch](http://www.fasshotel.ch)

Spektakulär und begehrt sind die Thurgauer Bubble-Hotels. Hier ist früh Buchen angesagt. Ab 2020 hat es wieder Platz.

[www.himmelbett.cloud](http://www.himmelbett.cloud)



# GENUSS IM SOMMER!

## QUINOA SALAT MIT RÜEBLI

### Zutaten für 4 Personen:

80 g Quinoa  
150 g Rüebl  
1 TL Margarine  
1/2 Salatgurke  
1 Dose (425 ml) Kichererbsen  
1 Granatapfel

### 1 TL KNORR Herbmix Kräuter

2 EL heller Balsamicoessig  
3 EL Olivenöl  
3 EL Sesam, geröstet  
Pfeffer

### Zubereitung:

1. Rüebl putzen, in kleine Würfel schneiden und sie in einem kleinen Topf in der Margarine dünsten. Gewaschenen Quinoa zugeben und nach Packungsangabe zubereiten. Beiseite stellen.
2. Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgiessen. Vom Granatapfel die Kerne herauslösen.
3. 1 TL KNORR Herbmix Kräuter mit 2 grossen EL Wasser, Essig und Olivenöl verrühren. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben. Das Dressing zugiessen, den Sesam dazugeben und gut durchmischen. Mit Pfeffer abschmecken.



# Aus dem Volg in den Chicnick-Korb

**N**atürlich muss man auch für ein Chicnick nicht alles von A bis Z selber zubereiten. Der clevere Outdoor-Geniesser ergänzt das Hausgemachte mit einem erlesenen Mix genussbereiter Spezialitäten, die er nur im Dorf einkaufen und einpacken muss: zum Apéro Tête-de-Moine-Rosetten,

Picknick-Eier oder die Vaya-Protein-Chips. Als Ergänzung empfehlen sich Meatballs mit der mediterranen Cocktailsauce, die man mit Chilischoten und frischen Kräutern verfeinern darf. Ist das Timing knapp, so kann man die Tortillas auch mit den Apéro-Hackfleischbällchen zubereiten.



Zum Anstossen ein edler Schaumwein: Bio Prosecco DOC



Feine Käse-Rosetten: Tête de Moine



Das Aromat mit dabei: Schweizer Picknick-Eier aus Freilandhaltung



Perfekt zum Teilen: ofenfrisches Tessenerbrot



Fruchtiger Genuss: Bio Smoothie Drachenfrucht-Ingwer \*



Zum Dessert etwas Luftiges: Volg Choc-o-Schaum Milk



Schmecken warm und kalt: Meatballs Pork aus Schweizer Fleisch



Zum Verfeinern und Dippen: Cocktail Sauce Mediterrane Tomaten



Proteinreich knabbern: Vaya Protein Paprika Snack



Zu Hause aufbacken und mitnehmen: «Typisch Schweiz - Typisch Volg» Knoblauchbrot \*

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



**Chio**

**SAY HELLO TO DONUTS**

**DONUTS**  
Chio Snacks

**PEANUT CARAMEL**  
Sweet & Salty

**PEANUT CARAMEL**  
Sweet & Salty

**Chio**

*\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.*



**Heineken**

**DEINE GRILLPARTY VERDIENT EIN HEINEKEN**

**JETZT ZUGREIFEN!**  
HEINEKEN 6 X 25 CL EW\*  
HEINEKEN 6 X 50 CL DS

*\*IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH*



# Wettbewerb



## Auf zu süssen Abenteuern

Mit den Naschereien von Storck und der Sammelpromotion Funtastic wird der Sommer zum bunten Familienabenteuer! Gewinnen Sie heute schon unvergessliche Erlebnisse.

Der Süswarenhersteller Storck startet die grosse Funtastic-Sammelaktion für acht Abenteuerziele in der ganzen Schweiz. Auf jeder Funtastic-Packung von Toffifee, Knoppers, Knoppers NussRiegel, nimm2 Lachgummi, nimm2 soft, Werther's Original und Riesen befinden sich ab sofort Codes mit Punkten zum Sammeln für Eintritte in das Alpamare, die Brunni-Bahnen in Engelberg, das Conny-Land, die Les Mines de Sel, das Papiliorama, das Splash e Spa, den Tierpark Goldau und den Walter Zoo.

Sobald man die Punktzahl für das gewünschte Angebot erreicht hat, kann man sie bis zum 30.11.2019 auf [www.storck-win.ch](http://www.storck-win.ch) gegen Abenteuer-Prämien einlösen.

### Funtastische Abenteuer

«Öise Lade»-Leserinnen und -Lesern winkt mit etwas Glück heute schon einer von 51 Wettbewerbspreisen mit Gratiseintritten zu den Funtastic-Destinationen mit Naschereien von Storck. Die drei Hauptgewinner profitieren gleich von mehreren Eintritten.



Naschen und Abenteuer erleben: Auf diesen Storck-Produkten findet man die Funtastic-Punkte-Codes für Abenteuerausflüge.

## WETTBEWERB

Was ist Funtastic von Storck?

- A: Ein faltbares Mountainbike
- B: Ein neues Tasteninstrument
- C: Spass für die ganze Familie

### 1. Preis im Wert

von **Fr. 1500.-**

Alle 8 Abenteuertage mit Gratiseintritt für 2 Kinder und 2 Erwachsene inkl. SBB-Gutscheinen im Wert von Fr. 800.- sowie feinen Storck-Produkten

### 2. Preis im Wert

von **Fr. 1050.-**

5 Abenteuertage nach Wahl mit Gratiseintritt für 2 Kinder und 2 Erwachsene inkl. SBB-Gutscheinen im Wert von Fr. 500.- sowie feinen Storck-Produkten

### 3. Preis im Wert

von **Fr. 890.-**

4 Abenteuertage nach Wahl mit Gratiseintritt für 2 Kinder und 2 Erwachsene inkl. SBB-Gutscheinen im Wert von Fr. 400.- sowie feinen Storck-Produkten

### 4.–51. Preis im Wert

von je **Fr. 167.- bis Fr. 35.-**

je 1 kostenfreier Eintritt (2 Kinder, 2 Erwachsene) sowie feine Storck-Produkte: 4.–9. Preis: Alpamare (Wert: je Fr. 167.-); 10.–15. Preis: Splash e Spa (Wert: je Fr. 135.-); 16.–21. Preis: Conny-Land (Wert: je Fr. 123.-); 22.–27. Preis: Les Mines de Sel de Bex (Wert: je 89.-); 28.–33. Preis: Tierpark Goldau (Wert: je 75.-); 34.–39. Preis: Walter Zoo (Wert: je Fr. 75.-); 40.–45. Preis: Papiliorama (Wert: je 72.-); 46.–51. Preis: Brunni-Bahnen Engelberg (Wert: je 35.-)

### → Mitmachen & Gewinnen

Die Teilnahme am Wettbewerb ist vom 23. Mai bis zum 24. Juni 2019 möglich.

Online: [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzтарif. 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. Juni 2019 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Storck», Postfach 344, 8401 Winterthur

**STORCK**

**FUN  
TASTIC**



# Schweizer Bier für jeden Geschmack

**Die Brauerei Feldschlösschen beliefert die Schweiz seit über 140 Jahren mit verschiedensten Bierspezialitäten. Eine vielseitige Auswahl an Feldschlösschen-Bieren finden Bierliebhaber in ihrem Volk.**

**D**ie Brauerei Feldschlösschen wurde 1876 gegründet. Dank zukunftsweisenden Investitionen mauserte sie sich bald zur Marktführerin. So war zum Beispiel die Brauerei bereits 1889 mit einem eigenen Gleisanschluss ans nationale Schienennetz angebunden und drei Jahre später hatte sie dank einer Eismaschine das ganze Jahr Eis zur Verfügung, das für die Herstellung und Lagerung von Bier unentbehrlich ist. Auch heute wird noch mit Leidenschaft Bier gebraut. In der ganzen Schweiz sind 1200 Mitarbeitende an 21 Standorten für Feldschlösschen tätig, am Hauptsitz in Rheinfelden sind über 50 Brauer, Diplombrauer und Braumeister am Werk, die sich täglich dafür einsetzen, Bierliebhaber mit 40 Biersorten zu erfrischen.

### Schweizer Biergenuss

Zum Feierabend ist beispielsweise das Lagerbier «Feldschlösschen Original» mit der zartbitteren Hopfennote genau das Richtige. Für den Genuss zu jeder Tageszeit ist das vollmundige «Feldschlösschen Alkoholfrei Lager» die richtige Wahl. Das naturtrübe «Feldschlösschen Braufrisch» mit Malz- und Caramelnoten passt zu leichten Speisen, das würzig-orientalische «Feldschlösschen Weizen», verfeinert mit Orangenschalen und Koriander, genießt man am besten mit einem Orangenschnitt und das feinherbe «Feldschlösschen Hopfen» mit fruchtigen Noten von Citrus und Aprikosen passt besonders gut zu würzigen Speisen. Eine Entdeckung ist das neue «Valaisanne Pale Ale» mit leichten Noten von Malz und Mandarine – zum Beispiel zu einem warmen Schoggikuchen.



*Das Bierschloss der Schweiz: Die Brauerei in Rheinfelden ist einer von 21 Standorten, wo Feldschlösschen zu Hause ist.*



**Das Klassische**  
das Feldschlösschen Original  
- ausgewogen und zartbitter



**④ Das Alkoholfreie**  
das Feldschlösschen Alkoholfrei  
mit vollem Geschmack



Zum Wohl!  
Mit eisgekühlten  
Bierspezialitäten von  
Feldschlösschen für  
jeden Biergeschmack



③ **Das Trendbier**  
das naturtrübe Feldschlösschen Braufrisch



② **Das Fruchtig-würzige**  
das spritzige  
Feldschlösschen Weizen



**Das Herb-blumige**  
das Feldschlösschen  
Hopfen für Geniesser



① **Das Walliser**  
das Valaisanne Pale Ale  
aus feinem Aromahopfen



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**neu** Novissimo

# Einfach gute Dinkelcracker

Die neuen, luftigleichten «Dar-Vida Simply»-Cracker mit geröstetem Sesam sind mit ihren natürlichen Zutaten ideal für den kleinen Hunger.

**B**allast abwerfen und die Dinge einfach halten, das tut gut. Dies gilt nicht nur im Alltag, sondern auch beim Essen. Bei den neuen «Dar-Vida Simply»-Crackern wurde deshalb der natürliche Zutaten-Mix vereinfacht. Die knusprigen Dinkelcracker aus Hafer und Emmer sowie feinstem Dinkel und Rapsöl aus der Schweiz sind als «Simply Sesame» mit aromatisch geröstetem Sesam in allen Volg-Läden frisch eingetroffen und sind je nach Sortiment auch in der Geschmacksrichtung Hazelnut erhältlich.

## Natürlich ohne Zucker

Das Getreidekorn für die Dinkelcracker von Hug wird in Schweizer Steinmühlen frisch gemahlen und mit natürlichen Zutaten zum knusprigen Gebäck gebacken. Die Cracker sind eine pflanzliche Proteinquelle und kommen ohne Zuckerzusatz und Weizen aus. Genussvoll und schlau snacken wird mit diesen natürlichen Energielieferanten ganz einfach.



Die knusprigen Cracker können beispielsweise mit einem Schnittlauchdip noch verfeinert werden.

**neu**



Dar-Vida Simply Sesame,  
4 Portionen

statt Fr. 3.60  
**Fr. 3.20**



statt Fr. 4.10  
**Fr. 3.65**

Einfach nussig  
\*Dar-Vida Simply Hazelnut,  
4 Portionen



**Fr. 4.40**


Cremiger Käsegenuss  
Caprice des Dieux, 200 g



statt Fr. 4.95  
**Fr. 4.40**

Angenehm rauchig  
\*Bull's-Eye Original  
BBQ Sauce, 300 ml

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Stadt im Kanton Luzern	Brücke in Venedig	spanisch: Insel	plötzlicher Hochbetrieb		Rennstrecke in Belgien	mittels, durch		Abk.: Istanbul Stock-Exchange		französischer	Teil e. Fürstentitels (... Khan)		Wortteil: einheitlich	griechische Insel	chinesische Zither	französisch, span.: in
		12				eingeliegtes Gemüse			1							
englisch: ist			Gemüse				6				schweiz.: bis jetzt				8	
						Behälter- betrieb		<div style="background-color: #e0f0ff; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">IHR GEWINN</h2> <p style="margin: 0;">12 x 1 Kisag-Bläser «hot &amp; cold», 0,5 Liter aus Edelstahl, inkl. 10 Kisag-Kapseln im Wert von je Fr. 139.-</p>  <p style="margin: 0;"><b>Kisag</b></p> <p style="font-size: small;">Der spülmaschinenfeste Kisag-Bläser aus Edelstahl verwandelt frische Zutaten in eine luftige Mousse und intensiviert dabei die natürlichen Aromen. Desserts, Mousse und Saucen werden so einfach und schnell zubereitet, sind gut portionierbar und bleiben im Bläser gekühlt mehrere Tage frisch und servierbereit. Geeignet für Heiss- und Kaltanwendungen. Mehr Infos und Rezepte: <a href="http://www.kisag.ch">www.kisag.ch</a>. Weitere Wettbewerbspreise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p> </div>				elektr. geladene Teilchen			Tat- sachen (engl.)	
Fremd- währung		Nachlass erhalten		Verbin- dungen zweier Punkte								Ferien- ort mit Humor- Festival	Wag- nisse		Teil des Wochen- endes	
Delika- tessen- liebhaber		also (latein.)														
				4												
schweiz. Cabaret 1949-60	Rechen- ergebnis	ver- dunsten- des Wasser		Tonsilbe											Teil der Bibel (Abk.)	
				5												
					Zwei- kämpfe	männl. Bluts- verwandt										
Sohn des Juda im A.T.		3	latei- nisch: Göttin									Zürcher Eisho- ckeyclub: ZSC ...	14	süd- amerik. Tanz (Mz.)	Freizeit- park in Kopen- hagen	
kleine Fraktur im Glas												Haus- halts- plan				
			Stadt bei Budapest		Senkblei							schweiz. Fleisch- spezia- lität	engl. Frauen- kurz- name		italie- nischer Sänger	
geöffnet	Vorname der Fitz- gerald †					latei- nisch: dies		US- Geheim- dienst	13	dt. Auto- hersteller (Abk.)	Ort mit Flugplatz im Kt. Tessin					
Rotwein- Rebsorte						Pflanzen- fett						11				
schweiz.: zweiter Gras- schnitt						schweiz. Radio- pionier (Roger)							10			

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 23.05.2019–24.06.2019 möglich. Online: unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.  
 Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. Juni 2019 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kisag», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



statt Fr. 1.95  
**Fr. 1.75**

**Würziger Fleischaufrich**  
\*Hero Aufstrich mit Schinken pikant, 75 g



statt Fr. 3.10  
**Fr. 2.75**

**Der Klassiker mit Poulet**  
\*Hero Poulet-Fleischkäse, 115 g



neu

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

Die Lösung finden Sie ab 27. Juni 2019 online unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine) im Archiv.



©2018 Valser Trading AG. All rights reserved. Valser is a registered trademark of Valser Trading AG.



Schweiz.

VALSER<sup>®</sup>

#FeelLimitless



## Die Schweiz von ihrer grenzenlosen Seite entdecken.

Gemütlich? Sportlich? Oder lieber eine herausfordernde Tour? Du willst hoch hinaus? Allein, mit der Familie oder mit Freunden? Erkunde die Berge, Gipfel und Täler der Schweiz, entdecke neue Routen und Regionen – und zwar genau auf dem Level, auf das du Lust hast. Für deine Entdeckerfreude gibt es kein Limit, denn **Valser und Schweiz Tourismus** haben für dich eine bemerkenswert grosse Auswahl an ganz besonders reizvollen Wanderrouen zusammengestellt. Schaffst du sie alle? Du findest sie unter [myswitzerland.com/valser](https://myswitzerland.com/valser).

Unter jedem Flaschendeckel\* von Valser Prickelnd (PET 1,5L) oder Valser Still (PET 0,5L & 1,5L) erwartet dich zu dem eine Gewinnchance auf einen der vielen Wettbewerbspreise, die das Herz aller Wanderbegeisterten höherschlagen lassen. Als **Hauptpreis** winkt **eine Woche Wanderferien im 5\* Lindner Grand Hotel Beau Rivage in Interlaken**.

Valser Still in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



[myswitzerland.com/valser](https://myswitzerland.com/valser)

**\*  
TEILNAHME-  
CODE  
unter jedem  
DECKEL**



# Ein Sirup aus zarten Blüten

**Der neue «Volg Holunderblüten Sirup» schmeckt im Sommer mit eiskaltem Mineralwasser besonders prickelnd. Er süsst auch Desserts und begeistert im Apéritif.**

**H**olunderblütensirup erlebt eine Renaissance und ist als Sirupgetränk bei Erwachsenen und Kindern wegen seines lieblichen Aromas beliebt. Den neuen «Volg Holunderblüten Sirup» verdünnt man hierzu im idealen Mischverhältnis eins zu fünf. Mit kohlenstoffhaltigem Wasser nimmt man sein zartes Aroma als noch erfrischender und intensiver wahr als mit stillem Wasser und der Sirup eignet sich zum Süssen von Früchten und Verfeinern von Crèmes und Glacés. Er hat die wunderbare Eigenschaft, Aromen zu untermalen, ohne sich selbst in den Vordergrund zu drängen. Erdbeeren mit etwas Holunderblütensirup vermischt sind ein Gedicht. Das Apérogetränk für einen Sommerabend heisst «Hugo», der aus Holunderblütensirup, Prosecco, Mineralwasser, Pfefferminzblättern und Zitronenscheiben gemixt wird, ohne Alkohol mit Rimuss oder mehr Mineralwasser.



**neu**



Der «Volg Holunderblüten Sirup» wird in der Schweiz hergestellt.

*Ein Sirup voller Sommer: der «Volg Holunderblüten Sirup» erfrischt mit Mineralwasser und schmeckt im Kultgetränk «Hugo» – mit oder ohne Alkohol.*

CAFFÈ  
**CHICCO  
D'ORO**

# *Passion & Tradition*



*Lindt*  
LINDOR

## LINDOR MEIN KLEINER GLÜCKSMOMENT



LINDOR – ein Moment puren Chocoladenglücks,  
kriert von den Lindt Maîtres Chocolatiers.  
Liebe und Leidenschaft für Chocolate seit 1845.

[lindor-moments.lindt.ch](http://lindor-moments.lindt.ch)





Juni 2019

## Holunderblüten-Erdbeer-Dessert

Zur gleichen Zeit wie die Erdbeeren reif sind, blüht auch unser Holunder. Dies inspirierte mich zu einem feinen und erfrischenden Holunderblüten-Erdbeer-Dessert. Dafür gebe ich

2 EL Holunderblütensirup, 2 EL Puderzucker und 2 Eigelbe in eine Schüssel und verrühre alles zu einer hellen Masse. Dann füge ich 250 g Mascarpone, 180 g Crème fraîche und 3 EL Holunderblütensirup bei und rühre die Masse weiter, bis sie schön luftig ist. In einer zweiten Schüssel schlage ich 2 Eiweisse mit 1 Prise Salz steif. Dann mische ich 2 EL Puderzucker darunter und schlage die Masse kurz weiter. Danach ziehe ich den Eischnee sorgfältig unter die Mascarpone-Masse. In 8 Gläser fülle ich zuerst die Hälfte von 500 g grob pürierten Erdbeeren, gemischt mit 2 EL Puderzucker. Dann verteile ich die Hälfte der Crème in die Gläser und anschliessend den Rest der Erdbeeren. Zuerst wird die restliche Crème aufgeschichtet. Zum Schluss stelle ich die Gläser 5 Std. kühl. Vor dem Servieren garniere ich das Dessert mit grob geraffelten Spänen von dunkler Schokolade, frischen Holunderblüten oder Minzeblättern und Erdbeeren.

Einen erfrischenden Genuss wünscht

Bernadette



**Bernadette Hotz**  
Erlebnishof Baar ZG

**Volg**

**NATURENA**

NATUR NAH ERLEBEN

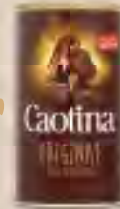
Jeden Monat stellt eine Bäuerin der fünf Volg NATURENA-Erlebnisswelten in Werdenberg SG, Fricktal AG, Zugerland ZG, Seebachtal TG und Seeland BE im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Auf dem rollstuhlgängigen Erlebnishof in Baar von Bernadette, Hermann und Philipp Hotz erwarten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



Caotina

♥ SCHON GEWUSST? ♥

CAOTINA HAT VIELE SCHOKOLADENSEITEN: PASST NICHT NUR IDEAL ZUR MILCH, SONDERN EIGNET SICH AUCH ALS ORIGINELLE ZUTAT FÜR FRENCH TOAST, MOUSSE ODER TIRAMISU — MMMH ...





Caotina Original,  
500 g\*



Caotina Original,  
750 g

Entdecke dieses und weitere Rezepte auf:  
[www.caotina.ch/rezepte](http://www.caotina.ch/rezepte)

Lass uns Freunde werden oder zeige uns deine #caotinamoments  

\*Nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich.



**GOLDFISH – KNABBERSPASS FÜR GROSS UND KLEIN**

## KUNST MIT DEM SCHNITZMESSER



- ① Fr, 5.7.19, 9 – 17 Uhr
- ② Sa, 6.7.19, 9 – 17 Uhr

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

**Programm:** Sie schnitzen ein Ornament in ein mitgebrachtes Schwemmholz, das dann auf eine 1 Meter hohe Eisenstange montiert wird, die auf einer 20 x 20 cm grossen Sockelplatte steht. Ein Öl-Anstrich bringt Ihr Kunstwerk zum Strahlen.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 14 Jahren

**Mitbringen:** Schwemmholz (ca. 40 cm gross), Schnitzwerkzeug (sofern vorhanden). Geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie Holz am Kurstag für Fr. 40.- kaufen möchten.

**Kleidung:** Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, der Kurs findet draussen in einer gedeckten Remise statt.

**Leitung:** Andreas Felber, Bildhauer Felber GmbH, Triengen, www.bildhauer-felber.ch

**Preis:** Fr. 250.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Werkzeugbenützung und Material für Ihr Werkstück (ca. 140 cm hoch) im Wert von Fr. 80.-.

## ACRYLMALEN: MOHN



- ① Fr, 12.7.19, 9 – 16.30 Uhr
- ② Sa, 13.7.19, 9 – 16.30 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Zugerland**, Hotzenhof, Deinikon 11, 6340 Baar

**Programm:** Sie gestalten mehrschichtige Bilduntergründe mit Eisenpulver, Bitumen und Farbschüttungen. Mit dem Spachtel malen Sie Mohnblumen und vervollständigen diese mit Tusche.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 16 Jahren

**Mitbringen:** Wasserbecken (Ø 20–30 cm), altes Frottéhandtuch, flacher Pinsel (5 cm breit), Schaumstoffroller (Halterung und Rollen), 3 Spachtel (3 cm, 5 cm, 8 cm breit), 1 leeres Konfitürenglas mit Deckel, Schreibzeug, Papier

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

**Leitung:** Elisabeth Jacob, Hausen am Albis, www.atelier-jacob.ch

**Preis:** Fr. 225.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Leinwand (60 x 60 cm) im Wert von Fr. 40.-

## WEIDENKUNST



- ① Fr, 19.7.19, 9 – 16 Uhr
- ② Sa, 20.7.19, 9 – 16 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Seeland**, Schüpberg 130, 3054 Schüpfen

**Programm:** Sie lernen eine spezielle Technik des Weidenflechtens (Chaosgeflecht) kennen. Sie beginnen mit einem zweidimensionalen Geflecht. Daraus gestalten Sie ein Bild, eine Tasche, ein Herz, eine Wolke, Tropfen oder sonst ein Gebilde. Nebst Weidenruten stehen auch Rattan und Peddigrohr zum Flechten zur Verfügung.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 14 Jahren (Kinder in Begleitung Erwachsener)

**Mitbringen:** Feine Arbeitshandschuhe (sofern gewünscht)

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

**Leitung:** Werner Turttschi, Hondrich, www.flechtereien.ch

**Preis:** Fr. 165.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Flechtobjekt (Grösse maximal ca. 80 x 80 cm) im Wert von Fr. 35.-

## EULE AUS SANDSTEIN



- ① Fr, 26.7.19, 9 – 17 Uhr
- ② Sa, 27.7.19, 9 – 17 Uhr

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

**Programm:** Der versierte Steinbildhauer Michael Bauer zeigt Ihnen den Umgang mit Hammer und Meissel und wie Sie einen Sandsteinblock (H x B x T: 30 x 15 x 15 cm) mit Geschick und Geduld in eine Eule verwandeln. Der bearbeitete Stein spiegelt Ihre individuellen Vorstellungen und verschönert Ihr Zuhause.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 16 Jahren

**Mitbringen:** Schreibzeug, Notizpapier, Handschuhe und Schutzbrille (wenn vorhanden)

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

**Leitung:** Michael Bauer, Bauersteine GmbH, St. Gallen, www.bauersteine.ch

**Preis:** Fr. 180.- pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Sandstein-Eule im Wert von Fr. 45.-

## KERAMIKKÜHE TÖPFERN



- ① Sa, 27.7.19, 9 – 13 Uhr\*
- ② Sa, 27.7.19, 13.30 – 17.30 Uhr\*

**Ort:** Volg Erlebnishof **Werdenberg**,

Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

**Programm:** Mit vorgefertigten Gipsformen formen Sie zwei kleine Kühe (19 x 12 x 6 cm) oder eine grosse Kuh (25 x 15 x 8 cm). Für das natürliche Aussehen werden farbige Tone und eine passende Brennart angewendet. Die getrockneten und fertig gebrannten Kühe können nach drei Wochen im Atelier des Kursleiters oder auf dem Erlebnishof abgeholt werden.

**Teilnehmende:** 12 Personen ab 12 Jahren

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

**Leitung:** Robert Wenk, Keramik-Atelier, Wald AR, www.robert-wenk.ch

**Preis:** Fr. 100.- pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Keramikobjekt im Wert von Fr. 30.-

**Volg**

**NATURENA**

NATUR NAH ERLEBEN

## INFOS & ANMELDUNG

INTERNET: WWW.NATURENA.CH

TELEFON: 058 433 54 09

MO BIS FR, 8–12 UND 13–17 UHR

ANMELDESCHLUSS: 14. JUNI 2019



\* 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.

# Entdecke den erfrischend anderen Geschmack

**CHF 9.60**  
**statt CHF 12.30**

**Feldschlösschen Braufrisch 6x50cl**

Gültig vom 10.6. bis 15.6.2019 (solange Vorrat)

Mit Verantwortung  
genossen.



**Feldschlösschen verbindet**

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



Gebraut in der Schweiz





Jetzt  
anmelden  
und ins  
Mittelmeer  
eintauchen!

Die Tavolata ist der Inbegriff des Teilens und des gemeinsamen Genießens. In diesem Kochkurs bringen wir die Köstlichkeiten aus dem ganzen Mittelmeerraum – von Italien bis Marokko – auf eine grosse Tafel. Erleben Sie, wie man ein kulina-

risches Happening mit Häppchen, Hauptspeisen und Desserts aus der mediterranen Küche zubereitet und inszeniert. Damit bei Ihrer Tavolata mit Familie und Freunden zu Hause so richtig Freude am gemeinsamen Tafeln und Teilen aufkommt.

## VORSCHAU

### PASTA: FORMEN, FÄRBN, FÜLLEN

Pasta passt beinahe immer und fast überall: als kalter Antipasto, Beilage oder Hauptspeise. Was sich mit Pasta alles anrichten lässt? Erleben Sie es selbst an einem Kochabend rund um die beliebte italienische Spezialität. Sie fertigen, formen, färben und füllen den Nudelteig nach Ihrem Gusto – und richten die Pasta-Kreationen mit überraschenden Saucen an. Buon appetito!

6. AUGUST IN BUCHS SG

20. AUGUST IN OERLIKON

21. AUGUST IN AARAU

27. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

27. AUGUST IN MÜNSINGEN

### GEMÜSEKÜCHE: VON ORIENTALISCH BIS VEGAN

An diesem Kursabend vereint sich Gemüse von Schweizer Feldern mit der fantastischen Welt der Gewürze von Mittelmeerraum bis Orient. Wir verarbeiten Saisongemüse nach internationalen Rezepturen zu herrlich duftenden Hauptgängen. Dabei kochen wir auch vegane Kreationen. Facettenreich, leicht und vitaminreich – lassen Sie sich von Gemüse neu verzaubern.

3. SEPTEMBER IN OERLIKON

3. SEPTEMBER IN BUCHS SG

9. SEPTEMBER IN AARAU

10. SEPTEMBER IN WANGEN AN DER AARE

17. SEPTEMBER IN MÜNSINGEN

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 (Fleisch- und Weinkurse Fr. 150.–). Anmeldungen über die Volg-Website oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kurs teilnehmenden schriftlich abgegeben.

Aktualisierte Infos auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



### COOKUK IN AARAU MIT RAFAEL BÖLSTERLI:

20. Juni 2019, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch) oder  
Telefon 062 823 52 92  
Cookuk  
Schachenallee 29  
5000 Aarau  
E-Mail: [info@cookuk.ch](mailto:info@cookuk.ch)



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

25. Juni 2019, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.tatort-kochschule.ch](http://www.tatort-kochschule.ch) oder  
Telefon 078 713 76 35  
Tatort-Kochschule  
Vorstadt 13  
3380 Wangen an der Aare  
E-Mail: [info@tatort-kochschule.ch](mailto:info@tatort-kochschule.ch)



### CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER & VANESSA FUCHS:

2. Juli 2019, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.kochkurse.culinea-kochstudio.ch](http://www.kochkurse.culinea-kochstudio.ch)  
oder Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
E-Mail: [info@culinea-kochstudio.ch](mailto:info@culinea-kochstudio.ch)



### KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

3. Juli 2019, 17.30–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.kochwerkstatthauri.ch](http://www.kochwerkstatthauri.ch)  
oder Telefon 031 721 88 11  
Kochwerkstatt  
Bahnhofplatz 9a  
3110 Münsingen  
E-Mail: [info@kochwerkstatthauri.ch](mailto:info@kochwerkstatthauri.ch)



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

9. Juli 2019, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.marxers.ch](http://www.marxers.ch) oder Telefon  
081 756 11 22  
Marxers Kochwelt  
Fallengässli 10  
9470 Buchs, St. Gallen  
E-Mail: [geniessen@marxers.ch](mailto:geniessen@marxers.ch)

# Munz+ Badespass

Gratis zu jedem Megapack.



Aufblasbare  
Munz Banane



zu jedem  
Bananen Megapack

Aufblasbares  
Munz Prügeli



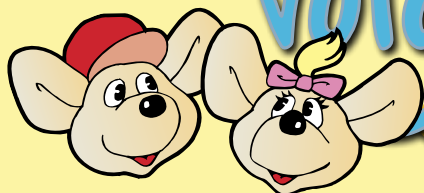
zu jedem  
Prügeli Megapack

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

Ab 10. Juni in  
Ihrem Volg erhältlich.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

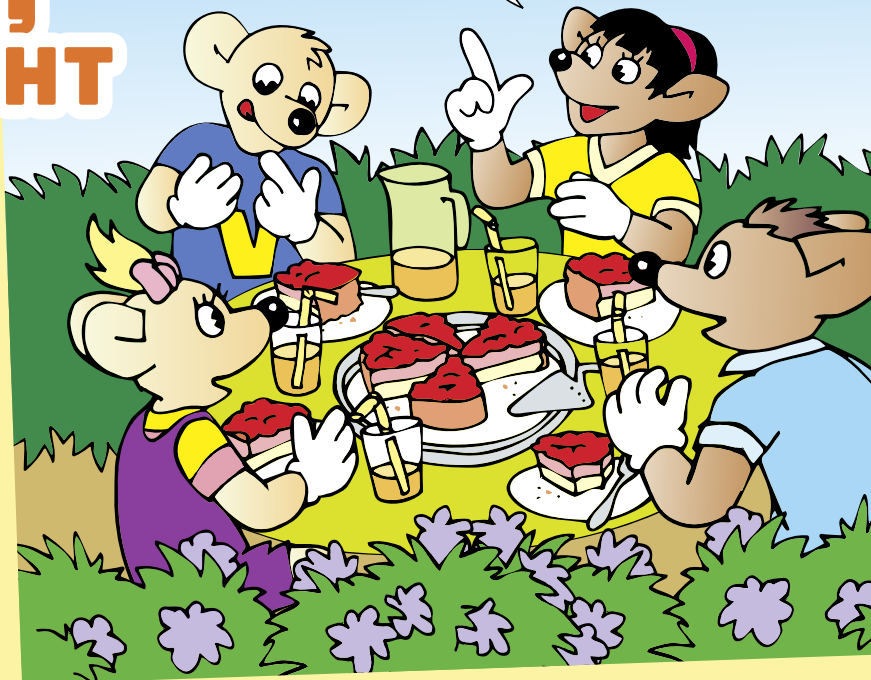
# volgi & volgine



Schau Volgi, so macht man den Buchstaben «L».

## DIE SPRACHE, DIE MAN SIEHT

Auf der Welt werden ganz unterschiedliche Sprachen gesprochen. Dazu gehören nicht nur die gesprochenen Sprachen, sondern auch die Gebärdensprachen. Das sind Sprachen, mit denen sich gehörlose oder hörbehinderte Menschen mit den Händen verständigen. Volgi & Volgine haben mit ihren Freunden die Sprache etwas näher kennengelernt.



### Was ist eine Gebärde?

Eine Gebärde ist ein Zeichen, das man mit den Händen macht. Für jedes Wort gibt es eine andere Gebärde. Zur Gebärdensprache gehören aber auch der Gesichtsausdruck, die Lippenbewegung und die Körperhaltung.

### Bütschgi, Bätzi oder Üürbsi?

Bei uns werden viele verschiedene Dialekte gesprochen. Für das Kerngehäuse eines Apfels zum Beispiel sagen die einen «Bütschgi», andere «Bätzi» oder «Üürbsi». So ist es auch in der Gebärdensprache: in der Deutschschweiz gibt es fünf verschiedene Dialekte, die man mit den Händen spricht.



### Von A bis Z

In den Gebärdensprachen gibt es nicht nur die Gebärde, sondern zusätzlich auch ein Fingeralphabet. Die einzelnen Buchstaben kann man benutzen, wenn man die Gebärde für ein Wort nicht kennt oder sich zum Beispiel mit seinem Namen vorstellen möchte.

## WAS HEISST DAS?

Probier das Fingeralphabet selbst aus! Findest du heraus, welches Wort diese Zeichen ergeben?



### > Deutschschweizer Fingeralphabet



Bild: Schweizerischer Gehörlosenbund

# DECKEL AUF *Sonnig drauf!*

Code im Deckel auf  
[www.lipton-festivals.ch](http://www.lipton-festivals.ch)  
eingeben und Festival-  
tickets gewinnen.\*



## AKTION

auf 0,5l und 1,5l PET Lemon,  
Peach und Green\*\*

Nur gültig vom 27.5. - 1.6.2019

\*Teilnahme vom 16.4.2019 bis 31.8.2019 möglich. Mehr als 200 Festivaltickets im Gesamtwert von CHF 50'000 werden verlost. Alle Informationen & Teilnahmebedingungen findest du unter [www.lipton-festivals.ch](http://www.lipton-festivals.ch).

\*\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

LIVE & LIVE



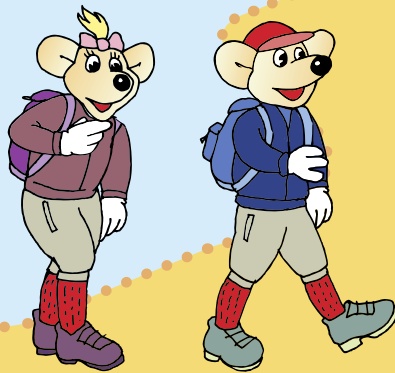
# volgi & volgine



## AB IN DIE BERGE!

Volgi & Volgine werden von Sonnenstrahlen geweckt. «Hey, Volgine, lass uns wandern gehen!», schlägt Volgi vor und Volgine holt sofort die Rucksäcke.

Die beiden packen noch vor dem Zmorge alles für die Wanderung. In der Aufregung hat sich ein Gegenstand eingeschlichen, der ihnen auf der Wanderung nicht viel nützt. Welcher? Bringe die Buchstaben aller nützlichen Gegenstände in die richtige Reihenfolge. Das Lösungswort zeigt dir, was Volgine vergessen hat.



### Zum Geburi ein Geschenk vom Volg

Zum Geburtstag macht Volg allen Kindern bis 13 Jahren ein Geschenk. Komm an deinem Geburtstag oder bis zu einer Woche später in deinen Volg und such dir aus vielen Geschenken dein liebstes aus. Bring einfach ein **Foto** oder eine **Zeichnung** von deinem Geburifest, die **Einladungskarte**, die du an deine Freunde geschickt hast, oder **etwas anderes** mit, das an deinen Geburtstag erinnert und zeig es den Mitarbeitenden im Laden.





# MIT BEGEISTERUNG

## FÜR LEBENSMITTEL

Die Volg-Lernenden Chiara Künzler und Albiona Bardheci planen im Volg Gams eine Herbst-Aktivität zum Thema Kürbis. Dies tun sie mit vollem Engagement, indem sie das Gemüse jetzt selbst anbauen und bis zur Ernte begleiten.




➔ Chiara Künzler (18), im 2. Lehrjahr als Detailhandelsfachfrau mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) im Volg Gams: «Mir gefällt der Umgang mit Lebensmitteln sehr gut, es ist ein Thema, das mich sehr interessiert. Deshalb ist das genau der richtige Beruf für mich. Am besten gefällt mir, dass wir mit den Kunden viel Kontakt haben.»



➔ Albiona Bardheci (17), im 2. Lehrjahr als Detailhandelsfachfrau mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) im Volg Gams: «Ich wollte seit meiner Kindheit im Detailhandel arbeiten. Mir gefällt die abwechslungsreiche Arbeit und es erfüllt mich mit Stolz, wenn ich durch meine Arbeit zu einem attraktiven Ladenbild beitrage.»





**D**ass Kürbis unser Thema wird, war von Anfang an klar, da er so vielseitig ist», erinnern sich Albiona Bardheci und Chiara Künzler. Die jungen Frauen absolvieren ihr zweites Lehrjahr zur Detailhandelsfachfrau im Volg Gams und sind zurzeit dabei, die ersten Kürbissetzlinge anzupflanzen. In den nächsten Monaten werden die beiden die Pflänzchen bis zur Ernte hegen und pflegen. Sie haben nämlich von ihrer Ausbilderin Martina Eggenberger die spannende Aufgabe erhalten, eine Aktivität für die Kunden im Volg Gams von der Themenfindung über die Organisation und Bewerbung bis zur Durchführung selbstständig zu gestalten. Dies ist klassisches Projektmanagement. Ziel dabei ist, das in der Berufsschule vermittelte theoretische Fachwissen in die Praxis umzusetzen, um eins zu eins zu erfahren, was es braucht, bis das angepflanzte Produkt in den Verkauf gelangt. Aus ihrem Berufsalltag wissen Albiona und Chiara, dass vielen Kunden Kürbis als Gemüse noch nicht ganz vertraut ist. Das wollen die beiden Lernenden ändern. «Wir wollen einen Suppenstand organisieren. Vielleicht bieten wir auch Kürbiskerne oder Kürbisbrötchen an», erzählt Chiara. Durch ihre Erfahrung im Eigenanbau der Kürbisse möchten sie nicht zuletzt ihren Kunden noch kompetenter Auskunft geben können und beweisen ihre Begeisterung für Lebensmittel auf kreative Art.



**JUNG  
FRISCH +  
FRÜNDLICH**

**Volg bildet jedes Jahr rund 400 Lernende zu Verkaufprofis aus. Unter dem Aspekt «von Jungen für Junge» stellen sich einige von ihnen hier persönlich vor.**



**Frisch  
vom  
Volg**

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

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

**Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–**

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

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



**Ihr Volg kommt bis  
an Ihre Haustür**



Logistikpartner

**DIE POST**+

**Volg**

# ERFRISCHEND ANDERS.

**JETZT  
PROBIEREN!**

**4 X 33 CL FÜR  
CHF 7.60  
STATT CHF 9.50**

Gültig vom 03.–08.06.2019

Somersby Red Rhubarb ist in  
kleineren Verkaufsstellen evtl.  
nicht erhältlich.



Mit Verantwortung  
genossen.



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



**Mit ihrem hohen Wassergehalt ist die Gurke das Sommergemüse schlechthin – und als Snackgurke der perfekte Proviant.**

**K**rackig, leicht und kalorienarm ist die Gurke, die im Sommer auf jeden Fitness- und Salatteller gehört. Ihr milder Geschmack kommt zusammen mit Milchprodukten besonders gut zur Geltung. Weitere kulinarische Partner der Gurke sind Dill und Zitronenabrieb, die ihr zartes Aroma schön hervorheben. Da das Kürbisgewächs zu rund 90 Prozent aus Wasser besteht, ist es ein idealer Snack für Figurbewusste und dient als guter Durstlöcher auf Wanderungen oder in der Badi. Perfekt für unterwegs sind die kleinen Snackgurken im praktischen Becher, die ebenfalls bei den Früchten und Gemüsen zu finden sind.



*Gurken to go: Kaltes Wasser durch das Loch im Deckel füllen, Becher leicht durchschütteln und Wasser durch das Sieb im Deckel abgießen. Das macht die Gurken herrlich frisch!*



### Gurken-Sushi

Für ca. 20-24 Stück:

2 Salatgurken grob schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Löffel Mulden ausstechen. 60 g Hinterschinken und 1 Picknick-Ei fein hacken. Beides mit 1 EL Magerquark und 1 EL Mayonnaise vermischen. 1 EL gehackten Schnittlauch unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Gurken füllen und anrichten.

**Zubereitung: 15 Min.**

**Tipp:** Statt mit Schinken schmeckt das Gurken-Sushi auch mit Rauchlachs; Sushi mit Dill und essbaren Blüten garnieren.

# Die Trendfarben der Saison.

Neu

Limited  
Edition



Wichtig ist,  
was drin ist.



**Auf die Augenfreude der blühenden Kirschbäume im Frühling folgt die Gaumenfreude: Es ist wieder «Chriesi»-Zeit.**

### Biscuitroulade mit Kirschencreme

Für 1 Roulade:  
5 Eier trennen, Eigelbe und 100 g Zucker schaumig rühren. 30 g Maizena, 70 g Mehl und 1 Msp. Backpulver vermischen, mit 15 g fein gehackten Cashewnüssen und 2 EL von 250 g QimiQ unter die Eigelbmasse rühren. Eiweisse mit 1 Pr. Salz steif schlagen und sorgfältig unter den Teig heben. Auf einem mit Backpapier belegten Blech rechteckig ausstreichen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 30–40 Min. backen. Biscuit auf ein Backpapier stürzen und unter dem Backblech auskühlen lassen. ½ dl Holunderblütensirup und 1 EL Zitronensaft in einer Pfanne auf die Hälfte einkochen. 250 g entsteinte Kirschen dazugeben, im Sud etwas ziehen lassen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Restliches QimiQ aufschlagen und kühl stellen, bis es fest wird. Biscuit vom Backpapier lösen und auf ein Küchentuch legen. ⅓ der QimiQcreme auf dem Biscuit verteilen und mit einem heiss abgespülten Spachtel verstreichen. Auf einer Längsseite einen 2–3 cm breiten Streifen Kirschen auf die Creme geben und mithilfe des Küchentuches von der mit Kirschen bestrichenen Seite her einrollen. Roulade mit der restlichen Creme bestreichen und mit 100 g Mandelstäbli garnieren. Roulade bis zum Servieren kalt stellen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Kirschen anrichten.  
**Zubereitung: 40 Min. + 30–40 Min. backen**

**R**ot bis fast schwärz, prall, glänzend, so liebt man Kirschen in ihrer kugelig-Prächtigkeit. Die Steinfrüchte haben jetzt bis im August Saison und je nach Witterung sind bald auch Schweizer Kirschen erntefrisch erhältlich. Zeit also, sie in all ihren kulinarischen Facetten zu geniessen: als Konfitüren, Wähen, Kuchen oder Crèmen. Ein herrliches Sommerdessert ist eine Kirschenroulade aus luftigem Biscuitteig. Die Früchte passen aber auch gut in eine Schokoladentorte und sogar in Fleischgerichte. Zimt-, Nelken- oder

Bittermandelaromen sind geschmacklich schöne Weggefährten.

### Küchenpraxis

Kirschen sollte man erst unmittelbar vor dem Genuss samt den Stielen waschen. Auch einfrieren lassen sie sich problemlos, mit oder ohne Stein.

*Sommer ist «Chriesi»-Zeit. Immer Saison hat die «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Konfitüre Schweizer Kirschen.*



# Feel fit, feel free!

**ZUCKERFREI**

**LAKTOSEFREI**



*Zucker raus, Geschmack rein!*

Die 100 % natürliche Kaffee-Erfrischung - ohne künstliche Zusatzstoffe. Laktosefrei und kalorienarm. Neu: Lattesso Free ohne Zuckerzusatz.

\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



## ERLEBE DIE GESCHMACKS- FUSION



**GEWINNE TOLLE MUSIK-PREISE:**

**300 x**

**Skullcandy**

**VENUE ANC  
WIRELESS KOPFHÖRER**



**100 x**

**Spotify**

**6 MONATE  
SPOTIFY PREMIUM**



**SCAN  
& WIN**

**FUSETEA Lemon & Lemongrass 0.5 L PET  
und FUSETEA Peach & Hibiscus 0.5 L PET  
in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.**



## BBQ-Bowl mit Nektarinen-Chutney und Avocado

Zutaten für 4 Personen:

### Chutney:

- 1 Nektarine, entsteint, gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Peperoncini, gehackt
- 80 g Zucker
- ½ dl Kräuternessig
- Salz, Pfeffer

### Bowl:

- 1 Avocado
- 1 EL Sojasauce
- 4 Schweinssteak Cognac
- 200 g Blumenkohl
- 1 Bd. Radiesli, fein gehobelt
- 2 Rübli, fein gehobelt
- 125 g Mischsalat
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Chutney: Nektarinenwürfel, Zwiebeln, Peperoncini und Zucker in einer Pfanne

leicht anrösten. Mit Essig ablöschen, konfitürenartig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel auskühlen.

2. Bowl: Avocado halbieren und Stein entfernen. Fleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit der Sojasauce aufmixen und Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schweinssteak beidseitig grillieren oder braten und warm stellen. Blumenkohl rüsten und in kleine Röschen schneiden. Im Salzwasser bissfest kochen und eiskalt abschrecken.

4. Steaks in Streifen schneiden. Rübli und Mischsalat auf die Schüsseln verteilen. Fleisch und Gemüse auf dem Salat anrichten und mit etwas Chutney garnieren. Avocado-Püree und restliches Chutney dazu servieren.

Zubereitung: 45 Min.

ZUM SAMMELN



## Ticino-Bowl mit Salsiccia und Polenta

Zutaten für 4 Personen:

- 2 P. 2 Minuten-Polenta Ticinese à 188 g
- 1 EL Butter
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Olivenöl
- 2 Salsiccia Ticinella
- 100 g Mischsalat
- 250 g Cherrytomaten, halbiert
- 120 g Mozzarella-Perlen
- 2 EL Aceto balsamico

Zubereitung:

1. Polenta gemäss Packungsangabe zubereiten, auf einem eingefetteten Backblech verteilen und mit Frischhaltefolie bedecken. Mit dem Wall-

holz gleichmässig 2 cm dick auswallen und auskühlen. Polenta auf ein Schneidebrett stürzen und Rauten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Polenta-Rauten darin beidseitig goldgelb braten.

2. Zucchini längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch mit Olivenöl vermischen und Zucchettistreifen damit etwas ziehen lassen.

3. Salsiccia und Zucchini auf dem Grill oder in der Pfanne braten. In mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Mischsalat, Tomaten, Mozzarella und Polenta auf 4 Schüsseln verteilen. Mit Aceto balsamico beträufeln und servieren.

Zubereitung: 5 Min.

Tipp: Schweinsbratwurst statt Salsiccia Ticinese verwenden

## Fish-Melba-Bowl

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Fenchel
- 150 g Kohlrabi
- 1 Gurke, geschält
- 180 g Crème fraîche
- 1 TL Dill, frisch
- 4 Pangasius-Spiesse
- 2 Pfirsich, entsteint, in Spalten geschnitten



Zubereitung:

1. Fenchel fein hobeln. Kohlrabi rüsten und in Würfel, Gurke in Scheiben schneiden. Crème fraîche und Dill vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Gemüse und Pfirsichspalten in 4 Schüsseln anrichten, Fischspiesse grillieren oder in der Pfanne zubereiten und in die Schüsseln legen.

3. Mit Dill-Crème garnieren.

Zubereitung: 20 Min.



**LEERDAMMER®**

**SCHMILZT BESONDERS GUT  
AUF IHREM  
BURGER**



**Burger, Burger und noch mehr Burger  
unter [www.leerdammer.ch](http://www.leerdammer.ch)**

**\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich**



## Chicken-Bowl mit Knoblauch-Jogurt

Zutaten für 4 Personen:

### Bowl:

- 350 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Butter
- 150 g Broccoli, in Röschen geteilt
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 2 TL Zitronensaft
- 4 Pouletbrüste
- ½ Eisbergsalat, in Streifen geschnitten

### Knoblauch-Jogurt:

- 2 EL Nature-Jogurt, cremig
- 4 EL Knoblauchsauce, z. B. Thomy Squeeze
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL Erdnussöl und Butter vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 25 Min. backen. Bei leicht geöffneter Ofentür warm halten.

2. Broccoli in siedendem Wasser blanchieren. Sojasauce, Zucker, 1 EL Erdnussöl und Zitronensaft vermischen, Poulet damit einstreichen und 15 Min. ziehen lassen. Marinade mit einem Messer abstreichen und auffangen. Poulet in einer heißen Bratpfanne rundum anbraten. Marinade zugeben, kurz mitdünsten, vom Herd nehmen und Poulet darin ziehen lassen.

3. Broccoli mit Eisbergsalat und Kartoffelscheiben dekorativ in Schüsseln füllen. Poulet tranchieren und darauf legen, Jogurt mit der Knoblauchsauce verrühren und darüber verteilen.

Zubereitung: 35 Min.

## Vegi-Bowl «Mediterranea»

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Olivenöl
- 250 g Champignons, frisch, geschnitten
- 2 EL Aceto balsamico
- 250 g Fusilli «Rote Linsen», z. B. Barilla
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 8 Artischocken, aus dem Glas
- 100 g Rucola
- 2 EL Hüttenkäse
- 2 EL Oliven, schwarz, in Ringe geschnitten
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Aceto Balsamico ablöschen.

2. Fusilli in reichlich Salzwasser al dente kochen.

3. Fusilli und Pilze in 4 Schüsseln anrichten. Tomaten, Artischocken und Rucola darüber verteilen, mit Hüttenkäse und Oliven garnieren.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: Schnittlauch und geröstete Pinienkerne statt Rucola verwenden



## Käse-Bowls mit buntem Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 8 EL Grano Padano, gerieben
- 1 Peperoncini, fein gehackt
- 1 Mischsalat mit Tomaten und Mozzarella, genussbereit

Zubereitung:

1. Reibkäse und Peperoncini gut vermischen. Backofen auf 230 °C vorheizen. Ein Backblech einfetten. 4 Kreise von 10-12 cm Ø mit der Käsemischung ausstreuen.

2. In der oberen Ofenhälfte ca. 4 Min. goldbraun backen. Warm über Tassen oder kleine Schalen legen und auskühlen.

3. Salat mit der zum Mischsalat gehörenden Salatsauce vermischen und in den Knusperschalen anrichten.

Zubereitung: 30 Min.



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**PURINA**  
**GOURMET**  
 — ★ ★ ★ —

Ein kulinarisches  
 Erlebnis für Ihren  
 Samtpfoten



\*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

\* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.



Your Pet, Our Passion.

## Granola mit Bananen

Zutaten für 1 Dose à 1 Liter:

- 350 g Haferflocken
- 100 g Honig, flüssig
- 1 Vanillestängel
- 2 Bananen
- 4 EL Tutti-Frutti
- 150 g Cashewkerne, gesalzen
- 2 EL Haselnüsse



Zubereitung:

1. Haferflocken in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten. Vanillemark aus dem Stängel kratzen und unter den Honig rühren.
2. Banane mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten gut vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech fingerdick ausstreichen.
3. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen 30–40 Min. backen. Erkalten lassen, zerbröckeln und in ein Einmachglas oder eine Dose füllen.

Zubereitung: 15 Min. + 30–40 Min. backen

Tipp: trocken gelagert ca. 1 Monat haltbar

## Früchte-Bowl

- Zutaten für 4 Personen:
- 150 g Himbeeren
  - 1 EL Puderzucker
  - 500 g Aprikosenquark
  - 6 Aprikosen, entsteint, geviertelt, in Würfel geschnitten
  - 4 EL Granola



Zubereitung:

1. Himbeeren durch ein Sieb streichen und mit dem Puderzucker gut verrühren.
2. Quark und Aprikosen auf 4 Schüsseln verteilen, mit Granola und Himbeersauce garnieren und servieren.

Zubereitung: 10 Min.

## Crunchy Glacé-Bowl

- Zutaten für 4–6 Personen:
- 900 ml Vanille-Glacé
  - 200 g Granola
  - 100 g Schokolade, dunkel
  - ½ dl Vollrahm
  - 2 Bananen
  - 100 g Heidelbeeren
  - 2 EL Granola, für die Garnitur



Zubereitung:

1. Vanilleglacé etwas antauen lassen und mit Granola gut vermischen. Glacé-Granola-Mischung zurück in den Behälter füllen und 1 Std. tiefkühlen.
2. Schokolade in Stücke brechen. Rahm erhitzen und Schokolade darin schmelzen. Ba-

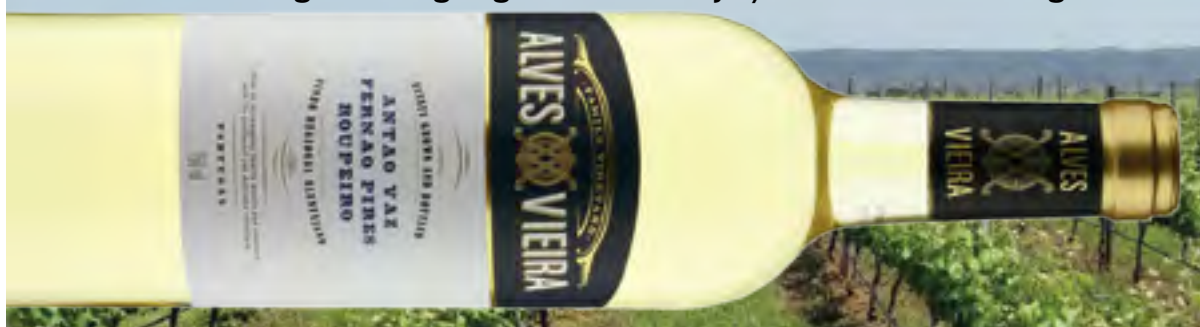
nanen schälen und in Scheiben schneiden.

3. Vom Granola-Glacé Kugeln abstechen und in 4–6 Schüsseln verteilen. Beeren und Bananen darin anrichten. Mit Schokoladensauce und Granola dekorieren.

Zubereitung: 30 Min. + 1 Std. gefrieren

# TRENDREGION ALENTEJO

Dieser Weisswein zeigt die einzigartige Frische Alentejos, dem Kalifornien Portugals



Elegant und ausgewogen mit Aromen von tropischen Früchten und Zitrusfrüchten. Kühl serviert ein Genuss zu Fisch, Meeresfrüchten und Weichkäse.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

## In solid rumantsch

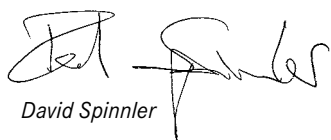
Vus na duvrais betg bler per il pli bel picnic che Vus avais fatg ina giada. Naginas ternas da picnic mobilas cun magiels da prosecco e cuvertas da maisa. Nagin gril per volver si. Bain, davart in urdegn da luxus savess'ins forsa discutir: quai fiss ina pitschna maschina per far espresso che funcziuna cun energia solara. Ma quai na datti crai betg anc. Quai fiss dentant propi er anc schic per il picnic che jau propon. Damai: senza espresso, ma quel pudais Vus s'imaginar suenter il picnic. Il rest funcziuna uschia: Vus tschernis in lieu da bellezza tenor Voss gust. Per mai fiss quai per exempel in lai da muntogna. Lura giais Vus en quella re-



Schicnicischem

giun nua che Voss lieu da bellezza è. Là guardais tge specialitads localas ch'i dat, sco per exempel paun-seghel, chaschiel e salsiz. Vus emplenis Vossa buttiglia cun aua da funtauna. E schon è tut pront.

In pèr uras pli tard sesais Vus a la riva dal lai da muntogna, laschais magari pender ils pes en l'aua – e: Vus giodais Vossa marena simpla. Quest picnic è brigiant. Pervia che el è reduci maximalmain. Ina bellezza cuntrada, paucas, dentant bunas ingredienzas e Vus sco persuna. Dapli na dovri betg. Ah gea: ussa vegniss anc l'imaginaziun dal espresso durant che Vus observais las muntanellas sin la costa da l'autra vart dal lai.

  
David Spinnler

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass • • •

#### • • • Ihre «sackstarken» Worte vielleicht bald in aller Munde und Hände sein können?

Zum Start der neuen Volg-Kampagne «Aus Liebe zum Dorf» sind auch in Ihrem Volg-Laden die neuen Tragtaschen eingetroffen. Jede von ihnen ziert ein Spruch, der das Einkaufen im Dorf zum Thema hat. «Öise Lade»



sucht die besten «Aus Liebe zum Dorf»-Sprüche. Denn niemand weiss mehr über das Einkaufen im Dorf zu erzählen als Sie, unsere Leserinnen und Leser. Mitmachen lohnt sich: Unter allen Einsendungen verlosen wir zehn Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von 50 Franken. Und schafft es Ihr Spruch gar auf eine Volg-Tragtasche, erhalten Sie einen Volg-Gutschein im Wert von 20 Franken. Zwei Tipps von der Jury: In der Kürze liegt die Würze! Maximal 80 Zeichen soll Ihr Spruch zählen. Dazu eine Prise Humor... Wir wünschen viel Glück! **Senden Sie bis 30. Juni 2019 Ihren Spruch, der mit «Aus Liebe zum Dorf» beginnt, an sackstark@volg.ch**

#### • • • Sie Volg an einem Rundgang hinter den Kulissen kennenlernen können?



Volg verfügt über eine faszinierende, fein verästelte Logistik, dank der von Winterthur, Oberbipp und Landquart aus selbst die kleinsten Volg-Läden in abgelegenen Bergregionen bedarfsgerecht beliefert werden. Sind Sie neugierig, wie das reibungslos klappt? Dann sind Sie eingeladen, in der Verteilzentrale Ihrer Wahl an einem kostenlosen Rundgang teilzunehmen. Der Anlass findet jeden ersten Montag im Monat statt und dauert knapp zwei Stunden inklusive einer einführenden Unternehmenspräsentation und abschliessendem Apéro.

#### Anmeldungen Volg-Rundgänge

**Internet:** [www.volg.ch/rundgaenge](http://www.volg.ch/rundgaenge)  
**Telefon:** 058 433 55 47  
**E-Mail:** [remo.kaspar@volg.ch](mailto:remo.kaspar@volg.ch)  
**Adresse:** Volg Konsumwaren AG,  
z. Hd. Herr Remo Kaspar, Sekretariat  
Geschäftsleitung, Deltastrasse 2,  
8404 Winterthur  
Besichtigungszeiten: jeweils um  
16 und 17.30 Uhr – in Winterthur  
zusätzlich um 19 Uhr

#### • • • Sie offene Stellen bei Volg online finden?



Möchten Sie im Verkauf, in der Verwaltung oder in einer der drei Verteilzentralen tätig sein und dazu beitragen, dass Volg stets «frisch und fründlich» bleibt? Auf [www.volg.ch/offene-stellen](http://www.volg.ch/offene-stellen) finden Sie alle aktuell offenen Stellen. Volg bietet in den verschiedensten Bereichen vielfältige berufliche Perspektiven, ist ein Arbeitgeber mit guten Anstellungsbedingungen, überdurchschnittlichen Sozialleistungen, einer wertschätzenden Betriebskultur und internen Weiterbildungsmöglichkeiten.

## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je 2 Panoramafahrten mit dem Bernina-Express im Wert von je Fr. 500.- freuen sich Ingrid Ochsner aus Wittenbach und Arnold Truniger aus Bütschwil. Fünf Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 50.- gehen an Irene Clemenz aus Bülach, Luise Schiegg aus Appenzell, Sandra Ruggieri aus Bauma, Silvia Nolfi aus Lavin und Franz Maurer aus Uster. Zehn Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 20.- gehen an Elke Trüb aus Bever, Isabelle Brantschen aus Ried-Brig, Niels Eberhard aus Mitlödi, Marlis Zollinger aus Sternenberg, Josef Güntensperger aus Jona, Margrit Meyer aus Wohlen, Vreni Niederberger aus Büren, Maria Winet aus Vorderthal, Elisabeth Reich aus Egg und Martha Desimoni aus Oberurnen.

Lösungswort 04/19: «Sonntagsbrunch»

### Auflösung des Kambly-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 03/19. Antwort C, Dorfbäckerei

Anny Hutter,  
Gewinnerin des  
Hauptpreises, an  
der Preisübergabe  
mit Jérôme Cuvit,  
Key Account  
Manager bei  
Kambly und Gabi  
Fehr, Volg Pro-  
duktmanagerin (r.)



## Gewinnen mit Kambly

Den 1. Preis, 1 Woche Ferien für 2 Personen im Hotel Kemmeriboden-Bad in Schangnau BE inklusive Frühstück im Wert von Fr. 2400.-, gewinnt Anny Hutter aus Kriessern. Über den 2. und 3. Preis, je ein langes Wochenende für 2 Personen im Hôtel Cailler in Charmey FR im Wert von Fr. 850.-, freuen sich Sanita Geissmann aus Niederhasli und Maria Persampieri aus Wallisellen. Der 4. bis 8. Preis, je eine Führerstandrundfahrt für 2 Personen im Wert von Fr. 830.-, geht an Walter Imboden aus Stans, Astrid Kellenberg aus Grüt, Verena Wyss aus Kilchberg, Karl Bachmann aus Entlebuch und Beat Biber aus Kloten.

## De grünen Duume



Im Juni zügeln Kübelpflanzen an die Sonne, wobei in den ersten Tagen Vorsicht vor «Sonnenbrand» geboten ist. Im Beerengarten beginnt die Erntezeit. Erdbeeren können auf feuchtem Boden faulen, darum Stroh unter die Früchte legen. Reife Kirschen werden auch von Vögeln heiss geliebt, Abhilfe schaffen in den Ästen befestigte gelbe Bänder oder CDs. Im Gemüsegarten wird nur bis zum 24. Juni Rhabarber geerntet, danach soll man düngen, damit es im Folgejahr wieder einen guten

Ertrag gibt. Der Rasen wird nun regelmässig gemäht und bei längerer Trockenheit gewässert. Stauden wie Rittersporn, Katzenminze oder Lupinen nach der Blüte auf ca. zehn Zentimeter Höhe zurückschneiden, so gibt es im Spätsommer vielleicht eine zweite Blüte.

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

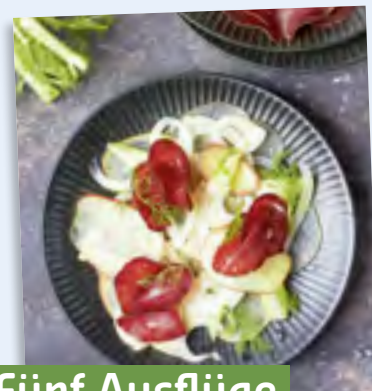
## Vorschau →

### Das nächste «Öise Lade» 07/19 erscheint am 27. Juni 2019

### Ferien auf dem Teller



Gerichte, die nach Sommerferien schmecken, zaubern wir im Juli-Magazin auf die Teller. Vom hohen Norden bis in den sonnigen Süden.



### Fünf Ausflüge auf Schienen

Mit dem Zug begeben wir uns auf die Reise in fünf Schweizer Regionen. Mit typischen Gerichten zum Nachkochen zu Hause wird daraus auch eine kleine kulinarische Reise.

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



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz



