

öise lade

Küche aktuell

FERIEN AUF DEM TELLER

Themenheft Seite 33

Mehr zum
Thema

Tour de Suisse
auf Schienen

**23%
RABATT**

In Aktion vom 9.7. bis 14.7.2019

Der beste Mozzarella der Schweiz – kommt aus der Schweiz.



Freu dich drauf.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Editorial

Der Juli ist der Monat der grossen Ferien und die warmen Temperaturen machen Lust auf ausgedehnte Ausflüge. Ein naturnahes Erlebnis für die ganze Familie sind die Volg NATURENA Erlebniswelten. Sie liegen in verschiedenen sehenswerten

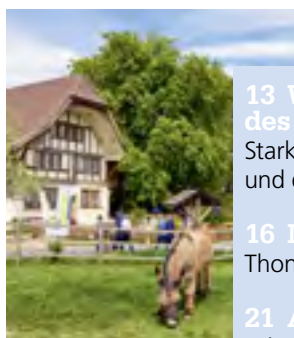
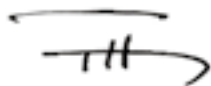
Volg ist ein Erlebnis Regionen unseres Landes: im sanktgallischen Werdenberg, im Aargauer Fricktal, im Zugerland, im Thurgauer Seebachtal und neu auch im Berner Seeland. Es freut mich sehr, dass wir in der Region rund um den Bieler-, Murten- und Neuenburgersee kürzlich die fünfte Volg NATURENA Erlebniswelt eröffnen durften. Mehr über den Erlebnishof in Schüpfen lesen Sie auf Seite 26. Auf den Erlebnishöfen finden auch regelmässig Kurse für Kreative statt. Die neuen Angebote finden Sie auf Seite 55. Wie in jedem «Öise Lade» stellt Ihnen zudem auf Seite 53 eine der NATURENA-Bäuerinnen ein eigenes Rezept vor. Und wer weitere Inspirationen für Ausflüge sucht, erhält ab Seite 33 im «Mehr zum Thema» Tipps für Bahnreisen von der West- bis in die Ostschweiz.

Ich wünsche Ihnen einen erlebnisreichen Sommer und freue mich besonders, wenn wir Sie schon bald auf einem Volg NATURENA Erlebnishof begrüßen dürfen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Freizeit
NATURENA
Eröffnung in
Schüpfen BE
26



Saison
Antipasti
zum Sommer-
Apéro
63

13 Wein- und Käseangebot des Monats

Starkes Duo aus der Ostschweiz und den Bündner Bergen

16 Marktplatz

Thon, Sardinen und Sardellen

21 Aktueller Tipp

Schweizer Käse neu entdeckt

23 Dorfladen

Der höchstgelegene Volg in Avers-Cresta GR

25 Hausmarke

Die neuen «Volg Bio Maisstangen»

29 In eigener Sache

Bargeldlos einkaufen mit der Twint-App

31 Öisi Umwält

Volg-Glacés aus Schweizer Milch, Rahm und Zucker

43 Wettbewerb

Gewinnen mit Fusetea

45 Feins vom Dorf

Bierstängel aus Lohn SH

46 Novissimo

Neu in den Volg-Läden

48 Aktueller Tipp

Süessmost und Schorle von Ramseier

50 Freizeit Sportsponsoring

Karateka Anina Suter

53 NATURENA Rezept

Kirschenwähe von Helen Schmid

55 Freizeit NATURENA

August-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen

57 Freizeit Kochkurs

Pasta formen, färben, füllen

59 Volg & Volgine

Cooler Ideen für heisse Tage

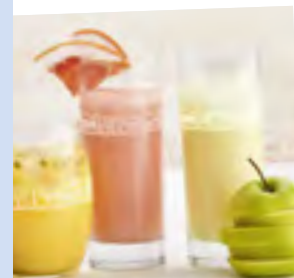
60 In eigener Sache

Zum Geburi ein Geschenk von Volg



Küche aktuell
So schmecken Sommerferien

5



Typisch Schweiz –
Typisch Volg
Chäserei Molke aus dem Appenzell

18



33 Das Themenheft
mehr zum thema

Tour de Suisse auf Schienen

DECKEL AUF, *Sonnig drauf!*

Code im Deckel auf
www.lipton-festivals.ch
eingeben und Festivaltickets
gewinnen.*



*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.



LIVE **A**LIVE



NORD, OST, WEST, SÜD SO SCHMECKEN FERIEN

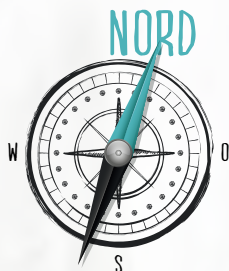
Sommer. Ferien. Die Schweiz ist doch der schönste Ausgangspunkt, um in alle Himmelsrichtungen auszufliegen. Die kulinarischen Erinnerungen aus Nord-, Ost-, Süd- und West-Europa genießt man auch zu Hause immer wieder – mit Zutaten aus dem Volg.





Küche aktuell

In Europas Norden sind Smørrebrød beliebt. Der Begriff setzt sich aus zwei Wörtern aus dem Dänischen zusammen und die bedeuten nichts anderes als Smørre – Butter und Brød – Brot, also Butterbrot. Bei der Zubereitung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sehr erfrischend sind neben der Variante mit Rauchlachs und Apfel auch Frischkäse mit fein gehobeltem Fenchel oder Rührei auf einem Salatblatt mit fein geschnittenen Radiesli. Nach den salzigen Genüssen kommt der zuckersüsse Dänische Plunder an die Reihe. Ein Blätterteig belegt mit Vanillecrème, Aprikosen und Puderzucker.



DÄNISCHER
PLUNDER

SMØRREBRØD MIT
LACHS UND APFEL

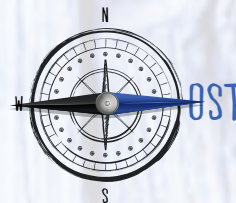


TIPP

Mit seiner Fruchtigkeit ist der **Petite Arvine AOC Valais** der ideale Begleiter zu Smørrebrød mit Lachs.



Mild, scharf, frisch, getrocknet, ganz, gemahlen: Kulinarisch betrachtet ist Europas Osten das Synonym für Gewürze in all seinen Schattierungen. Und das am besten in Verbindung mit viel Zwiebeln und Fleisch, oft am Spiess. Dazu passt ein Hirtensalat mit Tomaten, Oliven, Feta, Zwiebeln sowie lauwarmen Kartoffeln immer. Köfte, eine türkische Verwandte vom Schweizer Hacktätschli oder dem Cevapcici aus dem Balkan, werden mit erfrischemendendem Joghurt-Zitronen-Dip serviert.



JOGURT-
ZITRONEN-DIP

LAUWARMER
KARTOFFELSAT
MIT FETA

RINDFLEISCH-KÖFTE

TIPP
Zu den würzigen Köfte
passt ein ausgewogener
Wein wie der
Goldbeere Pinot Noir.



Volg-Kochkurs im August
**Pasta: formen,
färben, füllen**

Erleben Sie einen italienischen Abend rund um Pasta: Sie fertigen, formen, färben, füllen den Teig ganz nach Ihrem Gusto und servieren die Kreationen mit tollen Saucen.

**Mehr Informationen
auf Seite 57.**

PASSOÃ

PASSOÃ FRESH!*

$\frac{1}{3}$ PASSOÃ + $\frac{2}{3}$ TONIC

WWW.PASSOA.COM

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

FREUDE
AUS DER
FRUCHT!

granini

ORANGE

granini®



PASTÉIS DE NATA



Am Ende von Europas Westen sind die herzigen Pastéis de Nata aus Portugal zu finden. Unwiderstehlich caramellisierte Pudding-Blätterteigtörtchen. Gourmets, die Richtung Westen unterwegs sind, dürften es schwer haben, an Frankreich vorbeizukommen. Genuss ist in Frankreich ein Universum für sich. So ist die «cuisine française» seit einigen Jahren als immatrielles Kulturerbe von der Unesco ausgezeichnet. Stellvertretend ist in den Rezepten ein Camembert aufgeführt, der sich hervorragend mit Baumüssen und Honig überbacken lässt. Eine Augenweide auf dem Teller, wenn man ihn mit einem Sommersalat mit Nektarinen und Himbeeren serviert.



CAMEMBERT CHAUD MIT SOMMERSALAT

TIPP
Der frische **Rosato di Toscana IGT** passt sowohl zum Camembert wie auch zum Sommersalat.



Monats-Hits

Poulet-Spiessli Orange und Whisky-Steak

Diesen Monat wird's auf dem Grill besonders raffiniert! Mit den monatlich wechselnden Grill-Hits aus dem Volg: zarte Poulet-Spiessli aus Schweizer Fleisch mit fruchtigem Orangengeschmack und saftige Schweinssteaks mit edler Whisky-Marinade. Beide Spezialitäten sind perfekt für den Grill oder den schnellen Genuss aus der Pfanne.



AUF DIE SPIESSLI, FERTIG, LOS



Pouletspießli Orange

Fruchtig marinierte und aufgespießte Pouletfilets



Poulet Partyspiess

Marinierter Pouletspieß aus zartem Brustfleisch, umwickelt mit Speck



Fackelspiess

Der Klassiker, Brät mit saftigen Schweinsplätzli umwickelt und fein gewürzt



Rindshuft Spiess

Kleine Spiessli mit zarten Rindshuft-Stücken an einer rassigen Pfeffermarinade



Mega Spiess Fortaleza

Saftige Schweinefleischspiesse, von Hand gerollt, aufgespießt und mit Rasse gewürzt

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

SUTTERO





Im sonnigen Süden begegnen uns auf Schritt und Tritt Olivenhaine, Weinreben und Pinienwälder. Dazu der herrliche Kräuterduft von Thymian bis Rosmarin, die auf der sonnenversegten Erde immer noch spriessen. Von Italien bringen wir Crespelle mit – eine Art Omeletten, die mit Spinat gefüllt und für die Terrina di Crespelle dekorativ eingeschichtet und überbacken werden. Wer gern geniesst wie Gott in Griechenland, setzt auf mediterran gewürztes Lamm mit einem griechischen Klassiker: Tzatziki.



TZATZIKI

TERRINA DI CREPPELLE

LAMMIERSTÜCK MIT KRÄUTERSULTANINEN



SCHRITT für SCHRITT Terrina di Crespelle



4 Crespelle mit der Spinatmischung bestreichen. Dabei einen Rand freilassen.



Crespelle satt einrollen. Einen Drittel vom Guss in eine Cakeform geben. 2 gefüllte Crespelle einschichten.



Einen Drittel vom Guss über die gefüllten Crespelle geben. Nochmals 2 gefüllte Crespelle darauf legen und restlichen Guss einfüllen.



TIPP

Der Aromenreichtum des Animus Douro DOC ergänzt die süsslichen Komponenten des Lammes.



chirat[®]

160
Jahre
ans

chirat



*Lassen Sie es knacken
am 1. August!*

Zwei Schweizer mit Charme und Würze

Der eine fruchtig, der andere aromatisch würzig. Zusammen sind der Volg Wein und Käse des Monats Juli ein starkes Duo für laue Sommerabende.

Im Sommer wünscht man sich einen beschwingenden, leichten Tropfen wie den Volg-Wein des Monats Goldbeere Pinot Noir, dessen Finessen und Eleganz sich auch etwas gekühlt prächtig entfalten. Der moderne Blauburgunder aus der Ostschweiz begeistert durch seinen süsslichen Auftakt und seine intensiv fruchtigen Aromen. Am Gaumen hinterlässt er einen harmonischen, warmen, weichen und samtigen Eindruck. Wunderbar, um ihn zum Zvieri-Plättli mit dem «Bündner Bergkäse Bio» aus Bergheumilch zu geniessen. Freude bereitet er auch zu einer Wurst vom Grill.

Moderner Volg-Klassiker

Der Goldbeere Pinot Noir wird in der Ostschweiz vinifiziert und steht für modernes Weinschaffen. Für Weinautorin Chandra Kurt ein «Volg-Klassiker mit Finesse, Frische und Charme».



Bildautor: Yarnick Andrea



**Wein
des Monats**
Goldbeere Pinot Noir,
Schweiz
75 cl, statt Fr. 11.90
Fr. 9.50

**Käse
des Monats**
Bündner Bergkäse würzig
Portion 200 g, statt Fr. 5.50
Fr. 4.50
100 g, statt Fr. 2.90
Fr. 2.25

Goldbeere Pinot Noir, Schweiz, 2017

Charakter Dieser rubinrote Blauburgunder präsentiert Aromen von reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezenten Holznoten.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Wurstgrilladen, asiatischen Gerichten und Wildpfeffer

Punkte 16,5

Würzige Bergheumilch aus den Bündner Bergen

Der «Bündner Bergkäse würzig» wird aus reiner Bio Bergheumilch produziert. Diese ausgesprochen aromatische Milch und die Reifezeit von drei bis fünf Monaten machen diesen geschmacksvollen Halbhartkäse einzigartig. Die Milch stammt von Bergbauernbetrieben aus den blühenden Höhenlagen Graubündens bis 2500 Meter über

Meer, deren Kühe sich im Sommer von saftigem Berggras und im Winter von Bergheu ernähren. Gefertigt wird der «Bündner Bergkäse würzig» von neun Sennereien, darunter jene von Käser Jürg Flükiger (links im Bild) der Sennerei Splügen GR. Er stellt den Bündner Bergkäse nach einem genau festgelegten, überlieferten Rezept her.



NICNAC'S
THE DOUBLE-CRUNCH-PEANUTS
**DER KNUSPRIG
KNUSPRIGE
ERDNUSS-SNACK!**





75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.90

Goldbeere Riesling-Silvaner, 2018, Schweiz

Charakter Diesen frischen, blassgelben Wein mit angenehmer Säure zeichnen zarte Muskatnoten und Aromen von Zitrusfrüchten und Äpfeln aus. Im Abgang ist er elegant und weich.

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

Passt zu Eglifilet, Gemüsegerichten, Kalbfleisch und als Apéritif



75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. 13.50

Petite Arvine AOC Valais, 2017, Schweiz

Charakter Dieser fruchtige, hellgelbe, markante Wein erfreut mit Aromen von Aprikosen, Bananen und exotischen Früchten und punktet mit einer dezenten Säure.

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

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

Punkte 17,5



75 cl, statt Fr. 10.20
Fr. 7.95

Pinot Grigio terre di chieti IGP, 2018, Italien

Charakter Dieser weiche, harmonische, zart strohgelbe Wein mit grünlichen Reflexen überzeugt mit seinem fruchtigen und blumigen Bouquet.

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

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



75 cl, statt Fr. 5.95
Fr. 4.50

Rosato di Toscana IGT, 2017, Italien

Charakter Dieser süffige, himbeerfarbene Rosé präsentiert Aromen von Himbeeren, Kirschen und Quitten. Er glänzt durch seinen frischen Körper und weichen Auftakt.

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

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



75 cl, statt Fr. 11.90
Fr. 9.50

Goldbeere Pinot Noir, 2017, Schweiz

Charakter Dieser rubinrote Blauburgunder präsentiert Aromen von reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezenten Holznoten. Im Abgang ist er weich und fruchtig.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Wurstgrilladen, asiatischen Gerichten und Wildpfeffer

Punkte 16,5



75 cl, statt Fr. 10.20
Fr. 7.95

Negroamaro del Salento IGP, 2017, Italien

Charakter Dieser fruchtige, vollmundige, dunkelrote Wein verwöhnt den Gaumen mit Aromen von frischer Minze, Himbeeren und Cassis.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 18–20 °C

Passt zu rotem Fleisch, Käse und Wild

Punkte 16,5 ★



75 cl, statt Fr. 8.90
Fr. 7.20

Animus Douro DOC, 2017, Portugal

Charakter Dieser granatroter Wein bezaubert mit Aromen von Lakritze, Eukalyptus, Caramel, Birnen, Pflaumen, schwarzen Beeren und Holznoten.

Trinken Bis 6 Jahre, bei 15–17 °C

Passt zu Pizza, Grilladen, Gemüselasagne, Nudel- und Wildgerichten

Punkte 16,5 ★

Vollmundiger Spanier



75 cl, statt Fr. 13.95
Fr. 9.50

-31%

Rioja DOCa Reserva Ursa Maior, 2015, Spanien

Charakter Dieser dunkelrot schimmernde Rioja begeistert mit Aromen von reifen Früchten, Schokolade und würzigen Noten.

Trinken Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Hartkäse, rotem Fleisch, Geflügel und Eintopf

Direkt in Ihrem Volg bestellen

oder bequem auf www.wein.volg.ch

...und in max. 10 Tagen abholen

Diese Aktion gilt vom 1. bis 27. Juli 2019, solange Vorrat. Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2019» von Chandra Kurt.

★ speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten



Allzeit bereit für Sommergerichte: eingelegte Meeresfische

Thunfisch, Sardinen und Sardellen bereichern die Küche auf vielfältige Weise. Im Salat, zu Brot oder auf der Pasta – eingelegte Meeresfische machen gute Sommerlaune.

In Salaten, in Saucen oder als Belag von Blätterteiggebäck: Die in Oliven- und Sonnenblumenöl, Salzwasser oder Tomatensauce eingelegten Thunfische, Sardinen und Sardellen lassen sich fast unbegrenzt kombinieren. Die eingelegten Fische sind oft unverzichtbarer Teil wunderbarer Sommergerichte. Zu den Klassikern «par excellence» gehören Vitello Tonnato, Salade niçoise, Pasta al tonno oder lauwarmer Kartoffelsalat mit Sardinen. Sardellenfilets können auch ganz einfach püriert, durch ein Sieb gestrichen und als Würzpaste verwendet werden. Zusammen mit Oliven eignen sie sich ausgezeichnet für eine mediterrane Füllung, um eingerollt in Blätterteig herzhaftes Prussiens für einen südländischen Apéro zu backen. Genussbereit und damit eine schnelle, leichte Mahlzeit ist der Thunfischsalat «Insalatissima Messicana e Tonno» mit Bohnen und Mais.

Nur aus nachhaltigem Fang

Durch ihre lange Haltbarkeit sind die eingelegten Fische ideal für den Vorrat. Die im Volv erhältlichen Fischkonserven stammen zu 100 Prozent aus nachhaltigem Fischfang. Sie tragen das MSC-Label oder stammen aus «Pole & Line Fishing», dem sogenannten Angelfang, bei dem kleine Thunfischarten von professionellen Fischern einzeln und nicht in grossen Netzen gefangen werden. Jungfische werden im Wasser gelassen. Das ist eine der umweltverträglichsten Methoden für den Thunfischfang.



Schnelle Sommerpasta: Spaghetti al dente kochen und mit Thunfisch, Tomaten, Kapern und Mozzarella mischen.



Purer Genuss auf die leichte Art: Rosé Thon nature, MSC



Ideal für Sugo und Salate: Rosé Thon in Sonnenblumenöl, MSC

Sardellen-Oliven-Prussiens

Für ca. 40 Stück:

200 g schwarze, entsteinte **Oliven** und 60 g **Sardellenfilets** aus der Dose fein hacken. 3 EL **Paniermehl** und etwas Sardellen-Öl dazugeben, bis eine streichfähige Masse entsteht. 1 rechteckigen, ausgewählten **Blätterteig** (28 x 42 cm) mit 1 EL **Senf** bestreichen. Oliven-Sardellen-Masse darauf verteilen. Von beiden Seiten zur Mitte satt einrollen. Rolle für 15 Min. ins Gefrierfach legen. Rolle in 1 cm breite Scheiben schneiden und mit genügend Abstand auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 12–15 Min. backen.

Zubereitung: 15 Min. + 15 Min. tiefkühlen + 15 Min. backen

Tipp: mit Frischkäse (z. B. Philadelphia nature) servieren



Zu Baguette oder im
Kartoffelsalat: Sardinen
in Olivenöl, MSC



Zum Würzen oder
Belegen: Sardellenfilets
in Olivenöl, MSC



Für den kleinen Hunger zwischen-
durch: Thonsalat «Messicana e
Tonno», Pole & Line



Fruchtig-frische Molke aus dem Appenzell

Die Appenzeller Milchspezialitäten AG in Schönengrund AR verarbeitet frische Bergmilch von 53 Bauern der Region zu Chäserei Molke.



Chäserei Molke erfrischt im Sommer in fruchtigen Variationen.

Im Gespräch mit Marco Züger

Was macht die Appenzeller Milchspezialitäten AG?

Wir sind eine Käserei und stellen Appenzellerkäse, weitere Käsesorten, Fondue und cremiges Joghurt her. Dazu verwenden wir ausschliesslich frische Bergmilch, die wir innert 36 Stunden verarbeiten. So können wir eine erstklassige Qualität gewährleisten. Beim Käsen entstehen aus 10 Litern Milch 1 Kilo Käse und als Nebenprodukt 9 Liter Molke. Daraus produzieren wir mehrmals wöchentlich unsere erfrischende Chäserei Molke in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Was ist das Besondere an Ihrer Molke?

Wir verarbeiten die Molke unmittelbar nach dem Käsen. Sie ist also noch warm, wenn wir sie mit dem Fruchtkonzentrat vermischen. Anschliessend wird sie homogenisiert, pasteurisiert, gekühlt und abgefüllt. Wegen dieser schnellen Verarbeitung schmeckt unsere Chäserei Molke besonders frisch und fruchtig. Viele Kunden schätzen an ihr, dass sie nicht säuerlich schmeckt, wie das für Molke typisch ist.

Für welche Zielgruppe ist Molke das perfekte Getränk?

Für alle, die gerne ein frisches, fruchtiges, leicht

süßes Getränk mögen, das darüber hinaus nahrhaft und kalorienarm ist. Sportler schätzen die hochwertigen Proteine, Gesundheitsbewusste die wertvollen Milchbestandteile und Mineralstoffe. Ich mag Molke zu jeder Tageszeit, im Sommer sogar als Cocktail: Ich gebe ein paar Eiswürfel in ein hohes Drinkglas, füge einen Schuss Wodka dazu und fülle es mit der Chäserei Molke Pink Grapefruit auf.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit Volg?

Für mich ist Volg ein sehr persönlicher und angenehmer Geschäftspartner. Wir begegnen uns stets auf Augenhöhe.

Marco Züger, Inhaber der Appenzeller Milchspezialitäten AG, hat seine Käserei in den letzten vier Jahren komplett erneuert.



Efrischend, fruchtig und kalorienarm ist die Chäserei Molke mit den Aromen von Mango/Maracuja, Apfel und Pink Grapefruit.

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.



Monika Brander, Leiterin Molkenabfüllung, mischt das Fruchtkonzentrat zur frischen, noch warmen Molke.



Die Flaschen werden etikettiert und abgefüllt, danach setzt die Mitarbeiterin Heidi Wenk die Deckel auf.



Bei jeder Abfüllung überprüfen die Qualitätsverantwortlichen Petra Kotradjova und Marco Züger den Geschmack mit Nase und Gaumen.



Die gekühlte Chäserei Molke wird in Kartons verpackt und für die Lieferung an Volg bereitgestellt.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

AKTION
25%
günstiger*

FEIERE
MIT UNS
30 JAHRE
PUREN
GLACE-
GENUSS!


MAGNUM
Lebe deinen Genuss

Classic

Almond

White Chocolate & Cookies**



*Aktion vom 8.7. - 14.7.2019

** In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Klassiker neu entdecken

Schweizer Käse steht für ein Stück Heimat. Er ist einmalig wie wir. Er ist ein zeitloser Klassiker, der sich vielfältig geniessen lässt – auch als angesagter internationaler Streetfood.



Von oben nach unten: Piadina mit Steinpilzen und Vacherin Fribourgeois, Erbsen-Quesadillas mit Emmentaler, Mini-Küchlein mit Chorizo und Appenzeller

Schweizer Käse wird mit den besten Zutaten aus der Heimat zu 100 Prozent in der Schweiz hergestellt: von der Käseproduktion bis hin zur Pflege und Reifung. Mit einer Vielfalt von über 700 Sorten bietet Schweizer Käse für jeden Geschmack den passenden Käsegenuss: von mild bis rezent.

Kreationen aus nah und fern

Käse passt zu jedem Anlass und wird in der Schweiz jederzeit gerne gegessen. Klassiker wie Fondue und Raclette sind dabei nur eine von vielen Zubereitungsmöglichkeiten.

Schweizer Käse geht mit der Zeit. So passt er auch zu den zurzeit vielerorts beliebten Streetfood-Festivals mit ihren internationalen Kreationen wunderbar. Solche Streetfood-Gerichte kann man auch zu Hause nachkochen – und ihnen mit dem passenden Schweizer Käse ein wertvolles Stück Heimat verleihen. Der Vacherin Fribourgeois AOP passt hervorragend zu einem warmen Piadina, verfeinert mit Chicorée und Steinpilzen. Walliser Raclette AOP und eine spanische Quesadilla erweisen sich als perfekte Kombination. Und wieso den

Appenzeller Käse nicht einmal in einem Mini-Küchlein, zusammen mit Chorizo geniessen? Auf www.schweizerkaese.ch finden Sie solche Streetfood-Rezepte für zu Hause und viele weitere Rezeptideen. Viel Spass beim Ausprobieren!



Entdecken Sie Streetfood-Rezepte mit Schweizer Käse unter: <https://bit.ly/2L0buUV>



DIESEN SOMMER HOCH HINAUS?



RED BULL VERLEIHT FLÜÜÜGEL. 

STRAVA ABO* ZU GEWINNEN.

Jetzt mit dem Code im 6-Pack und etwas Glück ein STRAVA Premium Abo sichern.

*Abo gültig für 3 Monate. Weitere Infos unter redbull.ch/gipfelstuermer



Einkaufen im höchstgelegenen Volg



Der Volg Avers auf 1958 m ü. M. wird bei jedem Wetter mit frischen Produkten beliefert.

Kein Weg zu weit, um einen Dorfladen mit frischen Produkten zu beliefern: Der höchstgelegene Volg befindet sich in Avers und überrascht mit seinem vielfältigen Sortiment.



Teamwork: Ladenleiter Christian Rösli hilft Chauffeur Ignaz Alig beim Abladen.



Treuer Volg-Kunde: Markus Steiner findet im Volg, was er braucht.

In Avers-Cresta ist man dem Himmel ein Stückchen näher. Hier, im Hochtal auf rund 2000 Metern über Meer, befindet sich mit Juf die höchstgelegene ganzjährig bewohnte Siedlung Europas. Hoch hinaus geht es auch für die Traveco-Chauffeure, die den höchstgelegenen Volg Avers mehrmals pro Woche beliefern. Gäbe es den Volg hier oben nicht, müssten Dorfbewohner wie Markus Steiner einen weiten Weg auf sich nehmen, um die Einkäufe zu tätigen. In die nächstgelegenen grösseren Dörfer Andeer oder Thusis mit

Einkaufsmöglichkeiten beträgt die Autofahrt rund eine Dreiviertelstunde.

Sortiment nach Mass

Im Volg Avers von Ladenleiter Christian Rösli findet man deshalb auch Dinge, die überraschen: Lesestoff in Form von Taschenbüchern, Büromaterial oder Geschenkkarten. Dies fordert von Christian Rösli ein gutes Gespür dafür, was die Kunden wünschen. Dazu zählen neben den Dorfbewohnern auch Touristen. «Im Sommer muss ich daher

an Picknick-Produkte für Wanderer und im Winter an beliebte Wintersportler-Gerichte denken», gibt Christian Rösli Beispiele. Während der Ferienzeit oder über die Feiertage benötigt er denn auch gleich die doppelte bis dreifache Menge Brot, Milchprodukte, Gemüse und Früchte. Von Dorfbewohnern und Touristen gleichermaßen geschätzt sind die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten von lokalen Produzenten. Und – typisch Volg – ist der Dorfladen für die Einheimischen auch ein Ort, wo man sich trifft.



50 years

Rakete

Fusée Razzo



IN AKTION

vom 15.07. - 21.07.2019

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Die «Volg Bio Maisstangen» sind ein Snack, der immer gut ankommt.

Snacken auf die leichte Art

So luftig leicht sie sich anfühlen, sind die neuen «Volg Bio Maisstangen» aus Schweizer Bio-Mais auch im Genuss. Kein Wunder, ist der Mais-Snack bei Gross und Klein hoch im Kurs.

neu



statt Fr. 2.80
Fr. 1.95

Auf Schweizer Böden gewachsener Bio-Mais, etwas Salz – mehr braucht es nicht für einen grossartigen Knaberspass, der allen schmeckt und überall passt: am Fernsehabend, an der Sommerparty oder am Kindergeburtstag. Das grosse Plus der «Volg Bio Maisstangen»: Sie haben viel Geschmack – weniger Kalorien als viele andere Snacks und sind damit so leicht, dass man ruhig ein paar mehr davon naschen kann. Weil die zarten Maisstangen in der handlichen Verpackung nicht gekühlt aufbewahrt werden müssen, eignen sie sich für

unterwegs, sei es auf der Fahrt in die Ferien, in der Badi oder auf einer Wanderung.

Schweizer Bio Suisse Mais

Die neuen «Volg Bio Maisstangen» werden in der Schweiz aus einheimischem Mais für Volg hergestellt. Der Mais ist Bio Suisse zertifiziert und wird im zürcherischen Oberglatt schonend zum Endprodukt verarbeitet und verpackt. Fürs perfekte Geschmackserlebnis werden die veganen Maisstangen leicht gesalzen. Höchste Zeit, die leichte snack-Art zu entdecken!

Grosses Eröffnungsfest auf dem Barryhof

In einem Festakt wurde der fünfte Volg NATURENA Erlebnishof in Schüpfen BE im Berner Seeland eröffnet. In dieser naturnahen Erlebniswelt lernt man Tiere und Pflanzen besser kennen.

Sonniges Wetter, blühende Obstbäume, sattgrüne Wiesen und einen traumhaften Blick über die Jura-Kette. Diese Postkartenidylle präsentiert sich den Gästen am 24. April zur offiziellen Eröffnung des fünften Volg Erlebnishofes im bernischen Schüpfen auf dem Schüpberg. «Für mich ist es der schönste Berg weit und breit», sagt IP-Suisse-Bauer Martin Schlup, der den Barryhof mit seiner Lebensgefährtin Monika Flükiger und seinem Sohn Christian in fünfter Generation führt. Der Hof in der Tourismusregion Berner Seeland ist auf den Anbau von Kartoffeln, Raps, Rüben, Gerste, Weizen und Obst sowie auf die Haltung von Kühen, Mastschweinen und Legehennen spezialisiert und wer ihn betritt, fühlt sich durch die herzliche Gastfreundschaft sofort heimisch. Am feierlichen Anlass mit Hofrundgang und einem gemütlichen Apéro riche mit hofeigenen und lokalen Fleisch- und Käsespezialitäten sowie hausgemachtem Kuchen nehmen Volg-Mitarbeitende, Sponsoren, Vertreter aus Politik und Tourismus sowie Medienschaffende teil. Trotz vieler Arbeit auf ihren eigenen Bauernhöfen sind auch die anderen vier NATURENA-Bauernfamilien angereist.

Die Natur direkt erleben

Das Fest wird von Ferdinand Hirsig, Vorsitzender der Geschäftsleitung bei Volg, eröffnet. Für ihn ist dieser Anlass auch persönlich eine grosse Freude. Ferdinand Hirsig hat seit seinem Amtsantritt vor 18 Jahren die Idee und die Realisierung von Volg NATURENA mit Erlebnishöfen, Sinnespfaden und Naturprojekten in fünf Regio-

nen der Schweiz massgeblich unterstützt und gefördert. Heute ziehen die Volg Erlebniswelten jährlich rund 44 000 Besucher an und mit der fünften Welt dürften es noch einige Tausend mehr sein. In seiner Ansprache betont Ferdinand Hirsig, dass Volg NATURENA die für Volg traditionelle Nähe zur Landwirtschaft und den Schweizer Bauern unterstreiche. «Diese Nähe zei-

gen wir mit den Volg Erlebnishöfen deutlich, indem wir den Besuchern gewisse Aspekte der Landwirtschaft auf sympathische Art und Weise näherbringen», sagt Hirsig. Ein Besuch einer NATURENA Erlebniswelt ist ein Erlebnis, sei es als Teilnehmer an einem NATURENA-Kurs, einem Volg Jass-Turnier oder als Ausflügler und entdeckungsfreudiger Naturliebhaber.

Das Wohnhaus wurde 1675 erbaut. Im Vordergrund Esel Sämi und Pferd Sunny.





Esel Sämi gehört vor allem bei Kindern zu den Hauptattraktionen auf dem Barryhof.

Gruppenfoto mit Seltenheitswert: Am Eröffnungsfest in Schüpfen waren alle NATURENA-Bauernfamilien vertreten.



Die Gastgeber Martin Schlup mit Partnerin Monika Flükiger und Sohn Christian Schlup mit Partnerin Sandra, in der Mitte Ferdinand Hirsig (Vorsitzender der Geschäftsleitung Volg)



Martin Schlup und ein Teil der Gäste auf der Führung durch den Barryhof

Volg

NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN

ADRESSE:
Martin Schlup, Monika
Flükiger und Christian Schlup
Schüpfberg 130
3054 Schüpfen
+41 79 258 04 70 oder
+41 78 698 36 56
barryhof@naturena.ch

GEÖFFNET:
täglich, 7.30 – 20.00 Uhr

EVENTS:
Betriebsführungen und
spezielle Veranstaltungen für
Gruppen ab 10 Personen
sind auf Anmeldung möglich.

Volg



Coca-Cola

TASTE THE FEELING

© 2019 The Coca-Cola Company. All rights reserved. Coca-Cola, Coca-Cola zero, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.

FINDE DEN GOLDENEN GEPÄCKANHÄNGER

GEWINNE EINEN GLOBETROTTER REISEGUTSCHEIN



GRATIS GEPÄCKANHÄNGER

IN JEDEM SIXPACK COCA-COLA 0.45 L PET*

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Angebot gültig solange Vorrat. Angebot nur auf ausgewiesenen Warentägern erhältlich. Unter allen Gepäckanhängern befindet sich ein goldener Gepäckanhänger mit einem Gewinncode für einen Reisegutschein von Globetrotter im Wert von CHF 500.-. Den goldenen Gepäckanhänger gefunden? Coca-Cola Hotline unter 0848 808 000 anrufen und Gewinncode und Adresse angeben. Der Reisegutschein wird per Post versendet.

Coca-Cola REZEPT FÜR DEINEN PERFEKTEN GRILLMOMENT.

© 2019 The Coca-Cola Company. All rights reserved. Coca-Cola, Coca-Cola zero, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.



COCA-COLA CHICKEN-WINGS

Zutaten Marinade

- 1 Dose Coca-Cola (3,3 dl)
- 150 g Brauner Zucker
- 2 Mittelgrosse Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 50 g Ketchup
- 2 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- 1½ kg Pouletflügel

Zubereitung

Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und umrühren, bis eine Marinade entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pouletflügel in die Marinade geben, darin wenden und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Alles in eine offenste Form geben und während 2 Stunden im Backofen bei 175 Grad garen.

Unser Tipp:

Diese Marinade schmeckt auch super für Spareribs.

Das Portemonnaie im Smartphone

Die beliebte Schweizer Bezahl-App Twint erobert nun auch die Dörfer: In den Volg-Dorfläden können Einkäufe jetzt bequem und sicher mit dem Smartphone bezahlt werden – ganz ohne Bargeld.

Das Portemonnaie zu Hause vergessen? Wenn Sie Ihr Smartphone dabei und darauf die Twint App installiert haben, können Sie in Ihrem Volg trotzdem einkaufen, was das Herz begehrt. In allen rund 580 Volg-Läden ist seit Kurzem das Bezahlen mit Twint möglich. Dafür müssen Sie beim Bezahlen an der Kasse lediglich die App öffnen, mit Ihrem Smartphone den automatisch generierten QR-Code scannen und der Betrag wird direkt von Ihrem digitalen Portemonnaie abgebucht.

Twint hat viele Vorteile

Die Twint App gibt es von zahlreichen verschiedenen Schweizer Banken. Wenn Sie die Twint App Ihrer Bank nutzen, können Sie Ihr Bankkonto oder teilweise auch die Kreditkarte hinterlegen und die Beträge, die Sie mit Twint bezahlen, werden dem Konto automatisch belastet. Sie können auch die Variante der Prepaid Twint App wählen, bei der Sie ein gewünschtes Guthaben auf die App laden, das Ihnen für Bezahlungen mit Twint zur Verfügung steht. Die App ist kostenlos und kann im App Store des Smartphones, bei der eigenen Bank oder über www.twint.ch heruntergeladen werden. Die Twint App ist übrigens nicht nur beim Einkaufen im Volg nützlich. Man kann mit Twint mittlerweile an Parkuhren oder Automaten bezahlen, ohne Münz zusammensuchen zu müssen oder Geld zu überweisen. Wie praktisch beispielsweise bei einem Essen mit Freunden, bei dem jemand die Rechnung für alle bezahlt und die anderen ihm nachher ihren Betrag rasch mittels Twint überweisen. Ganz schön clever also, diese Schweizer Bezahl-App im Smartphone.



Bezahlen mit dem Smartphone: In den rund 580 Volg-Läden können die Einkäufe jetzt auch bargeldlos mit Twint bezahlt werden.

DAS BESTE AUS DER SCHWEIZ



CHrütli Schwur in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

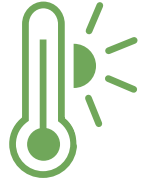


Öisi Umwält

100%
VOLG-GLACÉS AUS
SCHWEIZER MILCH,
RAHM UND ZUCKER



Rund 6 Liter Glacé
geniessen Schweizer
pro Jahr und Kopf. Am
meisten Lust auf Glacé
haben wir bei Tempera-
turen von 25 bis 30 °C.



Der 23. Juli ist der
Tag des Vanille-
glacés, er wird seit
Anfang der 1990er-
Jahre gefeiert und
kommt aus den
USA. Vanille ist die
Lieblingsglacésorte
der Schweizer.

Das cremige Geheimnis der Volg Glacés ist beste Schweizer Milch, Rahm und Zucker. Dies steht ganz im Dienste des Genusses, aber auch der Nachhaltigkeit und der Verbundenheit mit Schweizer Produzenten.

Nachhaltiges Handeln, die Verbundenheit mit dem Produktionsstandort Schweiz und die Förderung von einheimischen Produkten gehören bei Volg zu den Grundwerten. Dazu zählt auch wann immer möglich die Verwendung von Schweizer Rohstoffen wie bei den Glacés der Volg Marke: Bei den verschiedenen Glacés vom Cornet, über Bidons, mit Schokolade umhüllten Lutscher bis zum Volg Familienpreis-Glacé werden ausschliesslich Milch, Rahm und Zucker aus der Schweiz verwendet. Auch der Zucker, der der eiskalten Schleckerei die nötige Süsse verleiht, stammt aus der Schweiz. Statt

Magermilchpulver, Rahm und Butterfett, die für die Glacéherstellung auch verwendet werden können, werden die Rahmglacés der Volg Marken aus frischer Rohmilch hergestellt, die direkt vom Bauernhof angeliefert wird. Vor Ort wird diese dann pasteurisiert. Das spart Transportwege, aber auch die Energie, die bei der Herstellung und Aufbereitung von Milchpulver aufgewendet werden müsste. Und nicht zuletzt sichert die Berücksichtigung einheimischer Produzenten Arbeitsplätze in der Schweiz. Da geniesst man eines der verschiedenen Volg Glacés im hoffentlich noch lange dauernden Sommer gleich noch viel lieber.



Für die Herstellung aller Glacés der Volg Marke, inklusive dem Volg Familienpreis Vanille Rahmglacé, werden nur Rahm, Milch und Zucker aus der Schweiz verwendet.

SO GEHT TEE HEUTE



- Keine Süsstoffe
- Über 90% natürliches Volvic Mineralwasser
- Bester Volvic-Minzgeschmack

AUCH VERFÜGBAR IM FORMAT 50CL*:



Minze

Pfirsich

*Volvic Tee 50cl in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

mehr zum thema

Tour de Suisse auf Schienen



Lokführer Michael Wenger nimmt entdeckungsfreudige Zugreisende im Rhätischen Krokodil mit auf die Fahrt von Davos nach Filisur und retour.

MIT GENUSS DURCH DIE SCHWEIZ ZUG UM ZUG

Sommerzeit ist Ausflugszeit und die perfekte Gelegenheit, die Schweiz bis in die äussersten Winkel zu erkunden. Zügig vorwärts geht's auf Schienen.

Niemand steigt lieber und öfter in den Zug als wir Schweizer. Wenn wundert's, bei der Vielfalt an Eindrücken und Erlebnissen. Und zu unserer besonderen Freude fahren viele regionale oder histori-

sche Bahnen durch ländliche Gegenden. Fünf davon stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor. Wir wünschen viel Spass beim Nachkochen der Gerichte. Die Rezepte sind von den besuchten Regionen inspiriert.

Erste Station der kulinarischen Tour de Suisse auf Schienen ist das Bündnerland. Zu den bekanntesten Spezialitäten zählen Pizokel, eine Art Spätzlipfanne. Es gibt unzählige Rezeptvariationen: Mal werden die Spätzli aus Urdinkel-, Buchweizen- oder aus Weissmehl zubereitet, mal kommen Kartoffeln, Speck, Landjäger ins Gericht, auf jeden Fall aber Gemüse und Zwiebeln. In unserer Sommervariante ist es Broccoli sowie Rahm und Sbrinz zum Verfeinern. So gestärkt, besteigen wir in Davos die nostalgischen Bahnwagen und lassen uns von der Kultlokomotive Krokodil nach Filisur ziehen.

324937

Wildromantische Zügenschlucht
GRAUBÜNDEN
RHÄTISCHES KROKODIL



Das Krokodil der Rhätischen Bahn fährt bis 27. Oktober 2019 täglich zwischen Davos nach Filisur und zurück. Höhepunkt ist die Fahrt über das Wiesneriadukt durch die Zügenschlucht. Infos: www.rhb.ch unter «Dampf- & Nostalgiefahrten»

Broccoli-Pizokel

Für 4 Personen:

300 g **Urdinkelmehl** und $\frac{1}{2}$ TL **Salz** in eine Schüssel geben, 3 **Eier** und 1,5 dl helles **Bier** dazugeben und rasch zu einem Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel zerklopfen, bis er Blasen wirft. Ein Schneidebrettchen mit Wasser abspülen, etwas Teig drauflegen und mit einem Messer ins kochende Salzwasser schaben. Mit dem übrigen Teig gleich verfahren, bis alle Pizokel im Wasser sind. Sobald die Pizokel aufsteigen, aus dem Wasser nehmen und abschrecken. 1 **Broccoli** rüsten, in kleine Röschen teilen, Stiel klein schneiden und im Salzwasser knapp weich kochen. $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** hacken und in 1 EL **Butter** andünsten. Broccoli und 1,5 dl **Vollrahm** dazugeben. Pizokels darunter mischen und unter Rühren warm werden lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 EL **Sbrinz** unterziehen und servieren.

Zubereitung: 45 Min.





Chasselas-Schaumsuppe mit Forellensstreifen

Für 4 Personen:

1 **Zwiebel**, ½ **Sellerie**, ½ weissen **Lauch** und ½ **Rüebli** rüsten. Die Hälfte vom Gemüse in grobe Würfel, den Rest in feine Julienne schneiden. 2 EL **Butter** erhitzen, Gemüsewürfel farblos andünsten und mit 6 dl **Weisswein**, (z. B. Chasselas) ablöschen, 3 dl **Hühnerbouillon** dazugießen und 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb passieren und zurück auf den Herd geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 4 **Bio-Forellenfilets** die Haut abziehen und in Streifen schneiden. Gemüsejulienne und Forellensstreifen in die Suppe geben und 10 Min. in der heissen Suppe ziehen lassen. 1,5 dl Wein und 1,5 dl geschlagenen **Vollrahm** in die Suppe geben. Abschmecken und servieren.
Zubereitung: 45 Min.

Weiter geht es in die Westschweiz, wo der Chasselas (Gutedel) kultiviert wird. Das Weinbaugebiet Lavaux zwischen Lausanne und Montreux gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Diese einzigartige Region wollen wir mit einer raffinierten Chasselas-Schaumsuppe würdigen. Verfeinert wird die Suppe mit Forellenfilets aus dem Volg, die unweit von hier im Unterwalliser Dorf Vionnaz nach Richtlinien von Bio Suisse heranwachsen. Wer einen Blick von oben auf diesen paradisi-schen Flecken Erde erhaschen will, fährt von Montreux mit der Zahnradbahn auf den Rochers-de-Naye.

Atemberaubender Panoramablick

GENÈVERSEE
MONTREUX-ROCHERS-DE-NAYE

324937

Maude Rion



Die Zahnradbahn auf den Rochers-de-Naye fährt ab Montreux das ganze Jahr täglich einmal pro Stunde und überwindet einen Höhenunterschied von 1600 Metern. Infos: www.goldenpass.ch

TIPP

Vom 18. Juli bis 11. August 2019 lohnt sich eine kurze Weiterfahrt auf Schienen ins nahe Vevey besonders. Dann findet das Winzerfest **La Fête des Vignerons** statt, das zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO gehört und nur alle 25 Jahre gefeiert wird. www.fetedesvignerons.ch

*Natürlich
prickelnde
Momente!*

mit natürlichen
Fruchtexttrakten
und Aromen



Drink responsibly

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

190 JAHRE UNVERÄNDERT.

THE TRUE WHISKY OF SCOTLAND

DRINK RESPONSIBLY



324937

Wälder, Weiden und Seen

JURA
DAMPFZUG VALLÉ DU JOUX

Der von Privaten betriebene Dampfzug Vallé du Joux fährt im Sommer zirka zehn Mal von Le Brassus nach Le Pont.
Infos: www.ctvj.ch (in französischer Sprache)

Zucchetti-Quiche

Für 1 Blech à 28cm Ø:

375 g **Mehl** mit ½ TL **Salz** vermischen, 25 g **Butter** und 20 g **Hefe** mit dem Mehl verreiben. Eine Mulde formen, 2,5 dl **Milch** und 1 TL **Pflanzenöl** hineingeben und kneten, bis der Teig weich und glatt ist. Zugedeckt 1,5 Std. ruhen lassen. Teig auswallen und auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Nochmals etwas aufgehen lassen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. 2 **Zucchetti** mit dem Sparschäler in feine Streifen ziehen und spiralförmig auf den Teig legen. 200 g **sauren Halbrahm**, 150 g geriebenen **Halbhartkäse** (z. B. Gruyère), 2 EL **Milch** und 3 **Eier** verrühren, mit **Pfeffer**, **Paprika**, **Muskatnuss** würzen und über den Zucchetti verteilen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 25 Min. backen.

Zubereitung: 35 Min. + 1,5 Std. gehen lassen + 25 Min. backen

Auf dieser Fahrt durch den Jura haben wir uns zu dieser Quiche inspirieren lassen. Sie ist eine Variation der Toéchté, der Sankt-Martins-Torte. Die Jurassier genießen diesen salzigen Sauerrahmkuchen aus Hefeteig, der traditionell am Sankt Martinstag als Dessert serviert wird, unter dem Jahr zum Apéro. Angereichert mit Zucchettistreifen und einer regionalen Käsespezialität oder einem lokalen «Feins vom Dorf»-Halbhartkäse aus dem Volg, schmeckt die Toéchté-Variante auch als Znacht mit einem bunten Sommersalat unwiderstehlich.

Hol dir hier dein Feldschlösschen!

Feldschlösschen Original 10x33cl

**JETZT
PROFITIEREN!**

In Aktion vom 8.7. bis 13.7.2019
(solange Vorrat)

Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter www.feldschlösschen.ch



Seit 1876 gebraut in der Schweiz

Apfel-Fenchel-Salat mit Mostbröckli

Für 4 Personen:

400 g **Fenchel** rüsten, Kraut beiseite legen und Strunk herausschneiden. Fenchel mit einem Gemüsehobel hobeln oder sehr fein schneiden.

2 **Äpfel** rüsten, Kerngehäuse ausstechen und Äpfel mit der Schale ebenfalls in Scheiben hobeln oder fein schneiden. Für das Dressing 1 EL **Rapsöl** in einem Pfännchen erhitzen, ½ fein gehackte **Zwiebel** darin glasig dünsten. Mit 1 EL **Calvados** ablöschen und nach Belieben flambieren oder etwas einkochen. In einer Schüssel mit 2 EL Rapsöl und 3 EL **Pommel Essig** gut verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Fenchel- und Apfelscheiben auf Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit 60 g geschnittenem **Mostbröckli** und Fenchelkraut garnieren und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Nächster Halt: Ostschweiz mit den Kantonen Thurgau, St. Gallen und den beiden Appenzell. Auf der Schiene geht's im historischen Mostindien-Express mit viel Dampf dem Bodensee entlang. Auf dem Teller passen dazu natürlich Äpfel aus «Mostindien» und die Ostschweizer Fleischspezialität Mostbröckli. Zusammen schmecken sie als sommerlich-erfrischender Apfel-Fenchel-Salat.



Verein Historische M.Th.B.



Der Mostindien-Express ist die bekannteste Zugkomposition der Historischen Mittel-Thurgau-Bahn und fährt von Mai bis Oktober jeden letzten Sonntag im Monat von Romanshorn nach Kreuzlingen und von Romanshorn nach Rorschach. Infos: www.mthb.ch

ENTDECKEN SIE UNSERE
KAFFEEVIELFALT.



Diesen Moment nehm ich mir.



VALSER⁺
#FeelLimitless

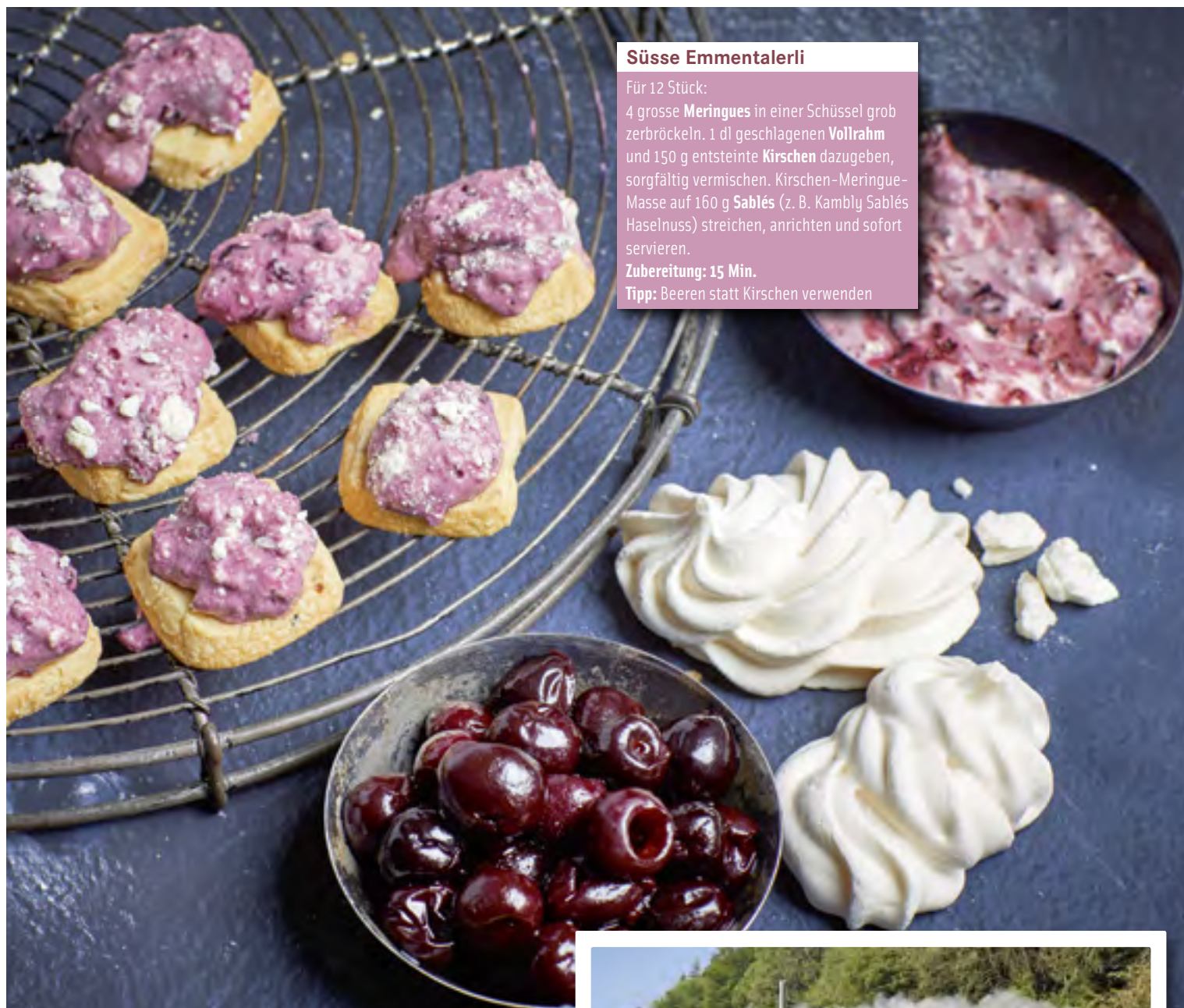
100 % Recycling: Ein neues Leben für jede Flasche.

VALSER vollzieht den nächsten Schritt: Die neuen rPET-Flaschen bestehen zu 100 % aus rezykliertem Material. Das sichere und saubere Verfahren schenkt jeder Flasche ein neues Leben und vollbringt Recycling im wahrsten Sinn des Wortes.



ZU 100% AUS
RECYCELTEN
PET-FLASCHEN





Süsse Emmentalerli

Für 12 Stück:

4 grosse **Meringues** in einer Schüssel grob zerbröckeln. 1 dl geschlagenen **Vollrahm** und 150 g entsteinte **Kirschen** dazugeben, sorgfältig vermischen. Kirschen-Meringue-Masse auf 160 g **Sablés** (z. B. Kambly Sablés Haselnuss) streichen, anrichten und sofort servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Beeren statt Kirschen verwenden

Wir beenden unsere Reise mit Volldampf bei einer Fahrt mit der Historischen Emmentalbahn. Wer Emmental sagt, denkt unweigerlich an die «Ämmitaler Merängge». Die filigranen Schaumgebäcke sind der Stolz der Region. Traditionell geniesst man sie mit Doppelrahm. Sie munden aber auch zerbröckelt in Crèmen, denen sie einen leicht-luftigen Biss geben. Für die süssen Emmentalerli servieren wir sie mit Schlagrahm und frischen Kirschen auf Sablés vom Emmentaler Traditionsunternehmen Kambly.



Die Historische Emmentalbahn fährt von April bis Oktober jeden zweiten Sonntag im Monat von Huttwil nach Sumiswald und zurück sowie von Sumiswald nach Wasen i.E. und zurück. Infos: www.emmentalbahn.ch

324937

Langsame Museumsbahnfahrt
BERNER MITTELLAND
HISTORISCHE EMMENTALBAHN



Bei Marathons und auf dem Tennisplatz sind sie immer zu sehen: Bananen enthalten wichtige Nährstoffe, die die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern.

Es ist bekannt, dass Bananen eine wichtige Kalium-Quelle sind. Das ist ein wichtiger Nährstoff zur Verbesserung der sportlichen Leistung. Er ist relevant für Körperfunktionen wie Muskelbewegungen sowie für das Wachstum der Muskeln selbst. Außerdem reguliert er den Wasserhaushalt des Körpers. Kalium hilft dabei, das Flüssigkeits-Gleichgewicht der Körperzellen zu erhalten, was Krämpfen vorbeugen kann. Allerdings wird Kalium durch die Muskeln und den Schweiß aufgebraucht. Deshalb verliert der Körper bei großer physischer Anstrengung eine Menge davon. Daher sind Bananen der perfekte Kaliumspendender beim Sport!

Bist du völlig erschöpft? Iss eine Chiquita Banane! Bananen sind nicht nur lecker,

sondern auch eine Quelle für schnelle und effektive Energie. Sie enthalten große Mengen an Kohlehydraten und Zucker – 100 % natürlich. Chiquita Bananen verleihen dir einen sofortigen Energieschub, damit du beim Sport alles geben kannst. Abgesehen davon enthalten Bananen Tyrosin, eine Aminosäure wie etwa Dopamin. Dies verbessert die Aufmerksamkeit, Motivation und Konzentrationsfähigkeit.

Alle Sportler brauchen guten Schlaf, stimmt's? Nach einem spannenden Sporttag kann es schwierig sein, sich zu entspannen. Unser Geheimnis – eine Banane! Das Magnesium und Kalium der Bananen hilft, die Muskeln zu entspannen. So wird die Herzfrequenz langsamer, und der Körper bereitet sich auf eine lange

Nacht vor, in der er sich regenerieren und entspannen kann. Außerdem enthalten Bananen Tytophan, was Serotonin und Melatonin im Körper umwandelt. Dies sind die Hormone, die das Gehirn zur Ruhe bringen.

Das sind nur einige der unzähligen gesundheitlichen Vorteile von Chiquita Bananen. Sie sind perfekt zum Mitnehmen und unterwegs Verzehren und sind noch dazu richtig lecker: Das macht Chiquita Bananen zum perfekten Sport-Snack!

Sammeln Sie unsere 10 Limited Edition Fitness-Sticker und treten Sie der #ChiquitaChallenge bei! Fordern Sie Ihre Freunde und Familie heraus oder stellen Sie sich selbst der Herausforderung!





WETTBEWERB

«Fusetea Peach Hibiscus» besteht aus nachhaltig angebautem Schwarztee, saftigem Pfirsich und woraus?

- A: Rosenknospen
- B: Hibiskusblüten
- C: Veilchenblättern

1. Preis im Wert von Fr. 2000.–

1 Gutschein von «bbacksoon», frei einlösbar auf www.bbacksoon.com. Der Gutschein kann für 1 Person oder mit Begleitung für Ferien oder verschiedene Kurztrips eingelöst werden.

2.–51. Preis im Wert von Fr. 180.–

je 1 Skullcandy Wireless Over-Ear-Kopfhörer «Venue Noise Canceling Vice». Bis zu 24 Stunden Akkulaufzeit, Sprachsteuerungsaktivierung, kabellose Freiheit dank Bluetooth-Verbindung.

→ Mitmachen & Gewinnen

Die Teilnahme am Wettbewerb ist vom 27. Juni bis zum 24. Juli 2019 möglich.

Online: 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. Juli 2019 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Fusetea», Postfach 344, 8401 Winterthur

Raus aus dem Alltag, rein in den Sommer

Erleben Sie einen Sommer voller Genuss mit «Fusetea» und einem einzigartigen Ausflug. Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein von «bbacksoon» und lassen Sie sich überraschen, wohin die Reise führt.

Dem Alltag einfach einmal entfliehen und neue Energie tanken – zum Beispiel auf der Terrasse, in der Mittagspause oder im Park. Mit «Fusetea» werden die entspannenden Momente zur modernen Teestunde. Mit überraschenden Geschmackskombinationen aus kräftigem, nachhaltig angebautem Schwarztee, kombiniert mit saftigem Pfirsich und exotischem Hibiskus oder erfrischender Zitrone und Zitronengras lässt «Fusetea» Sie auf ferne Teeplantagen abschweifen.

Spontane Auszeit

Mit etwas Glück können Sie als Gewinner des Hauptpreises nicht nur gefühlt auf Reisen

gehen – die Destination bleibt aber bis kurz vor dem Start eine Überraschung! Sie können selbst wählen, ob Sie lieber Sonne tanken, Natur oder Wellness geniessen oder einen aufregenden Städtetrip erleben möchten. Organisiert wird die Reise vom Onlineportal «bbacksoon», das auf spontane Auszeiten spezialisiert ist.



Erfrischend anders:
«Fusetea Black Ice Tea Peach & Hibiscus» und
«Fusetea Black Ice Tea Lemon & Lemongrass»





Wir halten den Regionen die Stange!

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

Im Volg. Ist doch naheliegend.

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.



Feins vom Dorf

Zwei Grössen werden abgepackt: Die langen Bierstängel gibt es mit Kümmel, die Minis mit Käse, Mohn, Rohschinken und Gewürzen.



Max Reiner bringt die frischgebackenen Bierstängel direkt zu Ladenleiterin Concetta Valletta in den Volg Lohn.

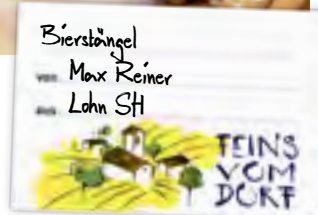


Produkte mit Lokalcharakter

Hinter jedem «Feins vom Dorf»-Produkt steht ein Produzent aus dem Dorf oder einem Nachbardorf.

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

«Das Rezept bleibt
mein Geheimnis»



Knusprig und mit feinem Buttergeschmack passen die Bierstängel aus Lohn SH nicht nur zu Bier, sondern auch zu einem Glas Wein. Seit 20 Jahren bäckt Max Reiner mit seiner Frau Colette die länglichen Snacks.

Max und Colette Reiner sind ein eingespieltes Team. Sei es als Wirtepaar des Restaurants Sternen im Dorf oder in der Bäckerei. Der gelernte Koch Max rührt den Teig mit den verschiedenen Zutaten an, die Servicefachfrau Colette schneidet die Stängel, gibt sie in den Gärschrank und danach in den Ofen. Abpacken ist dann wieder Teamarbeit. Für die Herstellung werden wo immer möglich regionale Produkte verwendet wie Mehl, Eier und natürlich Butter. Die genauen Zutaten werden nicht verraten: «Das Rezept bleibt mein Geheimnis», sagt Max Reiner verschmitzt. Eine weitere

Besonderheit ist, dass sie sechs Monate haltbar sind.

50-jährige Tradition

Die Bierstängel gehören zum Restaurant Sternen und haben eine lange Tradition. Zum ersten Mal wurden sie vor 50 Jahren vom damaligen Wirt gebacken. Im nur wenige Schritte entfernten Volg sind sie heute als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich. Die Lieferungen bringt Max Reiner jeweils gleich selber vorbei. Diese persönliche Beziehung schätzt die Ladenleiterin Concetta Valletta sehr und sagt: «Es ist eine herzliche, unkomplizierte Zusammenarbeit.»



Im Volg Lohn erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte

Im Volg Lohn gibt es neben den Bierstängeln auch kaltgepresstes Rapsöl von der Familie Ehrat aus Lohn, Eier von Zita Brütsch aus Büttenhardt, verschiedene Honige von Ursula und Werner Diemlig aus Lohn und den Lemonhoney von Nadia Amsler aus Büttenhardt.

neu Novissimo

Anstossen mit Glamour

Golden schimmernd der Inhalt, glamourös die Flasche: Freixenet präsentiert mit dem Prosecco D.O.C. einen Premium Schaumwein für festliche Momente mit Stil.

Freixenet, seit über 100 Jahren einer der führenden Schaumweinproduzenten, war bis anhin vor allem für seine Cavas bekannt. Nun weitet das spanische Traditionsunternehmen seine Kompetenzen aus und begibt sich dafür nach Italien ins Land des allseits beliebten Proseccos.

Fruchtig, spritzig, leicht

Das Resultat begeistert optisch wie geschmacklich. Passend zum Design-Land Italien erhält der Freixenet Prosecco D.O.C. seinen gebührenden Auftritt in einer Flasche mit glamouröser Optik, die an Kristalle erinnert. Im Glas mutet er mit seiner goldenen Farbe und feinen Perlage edel an, am Gaumen überzeugt er mit lebhaftem Prickeln und Noten von Zitronen, grünen Äpfeln und Grapefruit, im Abgang ist er leicht und spritzig wie das «Dolce Vita» in Italien. Aus Italiens Prosecco-Region Veneto kommt die edle Glara-Traube, aus der er in einem langsamen Gärungsprozess zum Premium Prosecco gekeltert wird. Ein «Must-try» und die perfekte Idee für ein Gastgebergeschenk mit Stil.



*Freixenet Prosecco
D.O.C., 75 cl

statt Fr. 14.95
Fr. **12.95**



*Der trockene
Schaumwein lädt ein,
die wichtigen
Ereignisse im Leben
mit Stil zu feiern.*

Gewässer in der Ostschweiz	sehr genauer Zeitmesser	Sitz des Denkvermögens		US-amerik. Rapmusiker	Meeres-säugetiere			Abk. für eine Oberstufe (Schule)		Ort im Kt. GR (Domat/...)	Initialen von US-Filmstar Hagman	Abk.: Hektoliter	französische Zustimmung	Einnahmen	Pappel mit fast runden Blättern	
						13		Flughafen bei Basel								
abgemessene Menge		schweiz. Unternehmer † (Nicolas)				7		Bundesrat bis 1987, †2012			11					
					schweiz. Profiboxer † (Walter)							japanisches Heiligtum			Flughafen von Paris	
schweiz. Chrüterpfarrer (Johann)		Post per Internet (Mz.)		Abk.: Berufsordnung			5		IHR GEWINN 5 x ein 1-Jahresabo der GlücksPost im Wert von je Fr. 179.– sowie 4 x ein 2-Jahresabo der LandLiebe im Wert von je Fr. 99.– 			rohes geschabtes Rindfleisch	Bez. für diverse Sportarten	grösster Breitenkreis der Erde		
Zürcher Krimi- autor (Roger)			englisch: Gesetz													2
				letzter Liefertermin (engl.)								Berg zwischen Zürichsee u. Sihlsee	Abk.: Query (Anfrage)			
Lohn	Teil der Kanne	bestimmter Artikel (4. Fall)										Zürcher Maler †1531			Teil schottischer Namen	
			Vorname von Filmstar Wepper		Abk.: Generalunternehmer							holländische Käsestadt				
Obstbrei		engl.: Rand, Kante										Berg im Unterengadin (Piz ...)	Teil des Wortes			10
schweiz. Mönch												Aperitif (... Royal)				Barbies Puppenfreund
				Rufname von Pacino	Anrede und Titel in England					Umlaut	Kreisberechnungszahl	Abk.: Hochschule	Binde- wort	röm. Zahlzeichen: zwei		
Reifenmaterial		Blutarmut								krankhafte Angst						9
eh. Fussballer (8 x Schweizer Meister)										Gnagi od. Wädli in - Deutschland						

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

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



statt Fr. 2.80
Fr. 1.95

Aus Schweizer Bio-Mais
Volg Bio Maisstangen
gesalzen, 50 g



statt Fr. 1.95
Fr. 1.75

Knackig-anders
*Pom-Bär Crackers
Original, 90 g



100g
Fr. 3.80

Schweizer Fleisch
Pouletsplüssli Orangen-
marinade, ca. 200 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 25. Juli 2019 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.





Mit heimatlichen Durstlöschern ans «Eidgenössische»

Ramseier unterstützt das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest und erfrischt Besucher wie Schwinger mit dem Besten, was die Natur zu bieten hat.

*«Ramseier Süessmost»
und «Ramseier Apfelschorle»
sind 100 Prozent natürlich
und werden aus reifen
Schweizer Äpfeln gepresst.*



Es gibt kaum etwas, was die schweizerischen Werte präziser verkörpert als das Schwingen. Tradition, Heimat und Volksnähe. Und wenn die Bösen mit hochgekremelten Ärmeln den Gurt der Schwingerhosen anziehen und zupacken, staubt das Sägemehl. Ein Schweizer zu sein, macht Durst. Und ganz ehrlich, was könnte einer Schweizerin, einem Schweizer näher stehen als ein Most von Ramseier, dem traditionsreichen Durstlöcher der Schweiz. Die Schweizer Werte, die Ramseier verkörpert, kommen nicht von ungefähr. Seit über 100 Jahren wird darauf geachtet, Schweizer Apfelsorten zu schützen und die Hochstammbäume zu fördern, um aus dem vielfältigen Schweizer Obst mit grosser Sorgfalt den besten Schweizer Most herzustellen. Der

reine und naturbelassene Süssmost von Ramseier ist lieblich, schmackhaft und ein grossartiger Durstlöcher. Die Schorle ist natürlich, kalorienarm und wunderbar erfrischend.

Grosser Schwingfest-Wettbewerb

Das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest findet in Zug vom 23. bis 25. August statt und wird von Ramseier unterstützt. Noch keine Tickets? Mit etwas Glück sind Sie gratis dabei. Dazu gibt es viele weitere tolle Preise. In den Deckeln der «Ramseier Apfelschorle» und «Ramseier Süssmost» sind jetzt individuelle Gewinncodes zu finden. Bis 23. August 2019 finden täglich Verlosungen statt. Deckel auf und Daumen drücken – und die feine Erfrischung geniessen.



Unter dem Deckel steckt jetzt noch mehr Glück: Auf jeder im Volg erhältlichen Flasche «Ramseier Süssmost» und «Ramseier Apfelschorle» (50 cl und 150 cl) befinden sich Gewinnchancen.

« Dank Volg kann ich mich voll und ganz auf meine Ziele konzentrieren »

Anina Suter kämpft sich bis an die Spitze: Ihr grosses Ziel ist es, diesen Oktober an der Karate-Weltmeisterschaft in Chile in der U18-Kategorie teilzunehmen.

Als Kind wollte Anina Suter aus dem aargauischen Jona eigentlich Fussball spielen – wie ihr grosser Bruder. «Ganz spontan habe ich mich jedoch für Karate entschieden», sagt die heute 15-Jährige lachend. Mittlerweile übt sie die Kampfkunst seit neun Jahren aus und ihre zahlreichen Erfolge bekräftigen ihre Entscheidung: Den Titel als Schweizermeisterin in der U14-Kategorie hat sie zwei Mal hintereinander geholt und konnte auch bereits wichtige Erfolge auf internationaler Ebene feiern. Anina Suter übt zwei Disziplinen aus: Eins gegen Eins («Kumite») und Schattenkampf («Kata»), wobei sie an den Turnieren im Schattenkampf antritt. Bei dieser Disziplin werden festgelegte Kampfchoreografien gezeigt. «Hier ist die richtige Technik entscheidend, man muss jedoch auch mental voll bei der Sache sein», erklärt die Kampfkünstlerin.

Mit Ehrgeiz zum Erfolg

Anina Suter setzt alles daran, ihre Karriere voranzutreiben. Drei bis vier Mal pro Woche trainiert sie in ihrer Karateschule Technik, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Balance. Damit nicht genug: Die junge Sportlerin geht zwei bis drei Mal pro Woche joggen, um ihre Ausdauer zu trainieren. Und seit sie 2018 ins Nationalkader aufgenommen wurde,

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





Am Europacup Zell am See holte Anina Suter letztes Jahr die Bronze-Medaille in der U16-Kategorie.

steht ein Mal pro Monat zusätzlich das National-Training auf dem Sport-Stundenplan. Ihr Ehrgeiz zahlt sich aus: Anfang Jahr hat sie den Aufstieg in die U18 Elite geschafft und sich dank Silber im Qualifikationsturnier ihren Platz bei der Schweizermeisterschaft im November gesichert. Ihr nächstes grosses Ziel ist, die Selektionsanforderungen für die diesjährige Weltmeisterschaft in Chile in der U18-Kategorie zu erfüllen. Sie ist dankbar, dass Volg sie im Rahmen eines Sportsponsorings auf ihrem Weg begleitet: «Dank Volg kann ich meine Karriere vorantreiben. Das Sport-Sponsoring ermöglicht mir, an alle wichtigen Turniere zu reisen, und gibt mir so die Freiheit, mich voll und ganz auf meine Ziele zu konzentrieren.»

Mit Volg als Sponsor erreicht Anina Suter ihre Ziele.



Online einkaufen: alles für den täglichen Bedarf

Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–

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

Mehr Informationen auf www.volgshop.ch



Ihr Volg kommt bis an Ihre Haustür



Logistikpartner
DIE POST

Volg



GO PLAY OUTSIDE

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



#OVOPOWER

ALLE DRINKS VOM 9. JULI BIS
AM 14. JULI IN AKTION

ovomaltine



Find us @ovomaltine



Ovomaltine Choco Drink und Ovomaltine Crunchy Ice
sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Juli 2019

Kirschenwähe

Im Fricktaler Kirschenland ist die Kirschenwähe zu jeder Jahreszeit eine Delikatesse. Denn ausserhalb der Saison kann die Wähe problemlos mit eingemachten oder eingefrorenen Kirschen gebacken werden. Während der «Chriesi-Zyt» backe ich die Wähe natürlich besonders gern. Dafür lege ich 1 runden Kuchenteig auf einem runden Backblech aus und steche ihn mit einer Gabel mehrmals ein. Danach verteile ich 2 EL Griess auf den Teig und belege ihn mit 800 g entsteinten, frischen Kirschen. Für den Guss verquirle ich 4 Eier in einer grossen Schüssel und gebe 4 EL Zucker, 3 Prisen Zimt und 2 dl Vollrahm dazu und verrühre alles gut. Anschliessend verteile ich den Guss über den Früchten und backe die Wähe im auf 200°C vorgeheizten Ofen ca. 30-35 Min. Vor dem Servieren bestäube ich die Wähe dekorativ mit etwas Puderzucker.

Viel Spass beim Backen wünscht Ihnen

Helen



Helen Schmid
Erlebnishof Fricktal AG



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. Helen und Herbert Schmid betreiben ihren Erlebnishof im aargauischen Wittnau nach den Richtlinien der IP-Suisse mit Mutterkuhhaltung, Acker- und Rebbaun sowie Obstbäumen. Auf dem Hof gibt es zudem eine Vielzahl an Kleintieren zu entdecken.

Jetzt zugreifen!

Calanda Lager, Glatsch, Radler Holunder-Minze und Radler Zitrone.

Verantwortungsvoll genießen.



6x50cl*

6x50cl*

6x50cl*

6x50cl

* Nur regional erhältlich.



DRINK RESPONSIBLY
© JÄGERMEISTERSCHWEIZ

DRINK IT
ICE
KÜHL

Seit 1878
WOLFBÜTTEL
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA

LEUCHTBUCHSTABEN



- ① Fr, 9.8.19, 10–17 Uhr
- ② Sa, 10.8.19, 10–17 Uhr

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

Programm: Die Leuchtbuchstaben setzen Glanzpunkte zu Hause oder an einer Party. Sie entwerfen die Schrift und bauen aus Graukarton und Papier Ihre Leuchtschrift aus vier Buchstaben. Sie montieren die Lichterketten und wählen Farbe und Dekoration aus. Die Buchstaben stehen von alleine, können aber zu Hause auch auf einem Brett fixiert werden.

Teilnehmende: 10 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Cutter

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

Leitung: Sibylle Born, Freienstein, www.paperartist.ch

Preis: Fr. 155.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für vier Leuchtbuchstaben (H: ca. 30–35 cm) im Wert von Fr. 25.–

FICHTENHOLZ-LEUCHE



- ① Fr, 16.8.19, 9–16 Uhr
- ② Sa, 17.8.19, 9–16 Uhr

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

Programm: Die Leuchte aus einem Naturholz-Bruchstück ist ein wahres Design-Objekt. Unter fachkundiger Anleitung schnitzen Sie die Aussparung für die LED-Leuchte und schrauben diese von unten an. Für besondere Leuchteffekte sorgen diverse Bohrungen in das Holz.

Teilnehmende: 12 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Bleistift, Notizpapier, Schnitzmesser (sofern vorhanden)

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

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

Preis: Fr. 195.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Werkstück (ca. 30 x 20 x 20 cm) und die Benützung des Schnitzwerkzeugs im Wert von Fr. 90.–

FREIES STEINBILDHAUEN



- ① Fr, 16.8.19, 9–18 Uhr
- ② Sa, 17.8.19, 9–18 Uhr

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

Programm: Kreativität und exaktes Handwerk sind die wichtigsten Voraussetzungen, die es beim Steinbildhauen braucht. Sie lernen vom Profi, wie Sie einem Naturstein (Muschelkalk- oder Sandstein) mit Hammer und Meissel Strukturen und Formen geben. Der von Ihnen bearbeitete Stein spiegelt Ihre individuellen Vorstellungen und verschönert Ihr Zuhause.

Teilnehmende: 10 Personen ab 12 Jahren

Mitbringen: Arbeitshandschuhe (sofern gewünscht)

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

Leitung: Stephan Grieder, Rünenberg, www.steingeist.ch

Preis: Fr. 205.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Werkzeugbenützung und Material für Ihr Steinobjekt (ca. 20 x 20 x 30 cm)

TROCKENSTEINMAUER



- ① Fr, 23.8.19, 9–17 Uhr
- ② Sa, 24.8.19, 9–17 Uhr

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

Programm: Trockensteinmauern werden ohne Mörtel gebaut. Sie verschönern den Garten und sind wertvoller Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Der erfahrene Steinhauer zeigt Ihnen den Bau des Fundaments, den Aufbau der Mauer, Mauerabschluss und statische sowie ökologische Aspekte zum Thema. Sie lernen das Verarbeiten von Naturstein und den richtigen Umgang mit den Werkzeugen.

Teilnehmende: 14 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Arbeitshandschuhe

Kleidung: Der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

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

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

MALEN MIT ACRYLFARBEN



- ① Fr, 30.8.19, 9.30–16.30 Uhr
- ② Sa, 31.8.19, 9.30–16.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof **Werdenberg**,

Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

Programm: Beim Gestalten von zwei Leinwänden mit Acrylfarben begleitet Sie Kunstmalerin Karin Schelling. Sie zeigt Ihnen, welche Farben zusammenpassen, wie Farben in ihrer Fläche wirken und Sie lernen, mit Akzenten zu arbeiten. Beim Experimentieren vertiefen Sie Ihre Freude am Malen und Ihre Bilder werden Sie noch jahrelang erfreuen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Teilnehmende: 12 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Haarfön

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

Leitung: Karin Schelling, Schellingart, Widnau, www.schellingart.ch

Preis: Fr. 220.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für zwei Bilder (50 x 50 und 30 x 90 cm)



INFOS & ANMELDUNG

INTERNET: WWW.NATURENA.CH

TELEFON: 058 433 54 09

MO BIS FR, 8–12 UND 13–17 UHR

ANMELDESCHLUSS: 15. JULI 2019



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.



Die
Nr. 1 Marke
von Lavazza
in Italien.



LAVAZZA QUALITÀ ORO

Florale und fruchtige Noten, vermischt mit süßen, brasilianischen Aromen von Malz und Honig.
Ein Kaffee für wahre Geniesser.

Erhältlich als 250g Gemahlen, 500g Gemahlen oder 500g Bohnen.

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

Produkte in kleineren Filialen evtl. nicht erhältlich.



GÖNNEN SIE SICH
EINE AUSZEIT MIT

L'Amorino

**Schnell
anmelden
und selbst ge-
machte Pasta
geniessen!**

Pasta: formen, färben, 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, füllen den Nudelteig nach Ihrem Gusto – und richten die Pasta-Kreationen mit überraschenden Saucen an. Buon appetito!

VORSCHAU

GEMÜSEKÜCHE: VON ORIENTALISCH BIS VEGAN

An diesem Kursabend vereint sich Gemüse von Schweizer Feldern mit der fantastischen Welt der Gewürze vom Mittelmeerraum bis Orient. Wir verarbeiten Saison Gemüse nach internationalen Rezepten 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

WILD – HALB SO WILD!

Wild ist eigen – bezüglich der Konsistenz, dem kräftigen Fleischgeschmack und nicht zuletzt in seiner Zubereitung. Dass die Zubereitung von Wild jedoch halb so wild ist, zeigen wir Ihnen in diesem Kochkurs. Wir entdecken verschiedene Zubereitungsarten wie das Braten, Schmoren, Flambieren, Dämpfen oder Pochieren. Dazu lernen Sie passende Gewürze und Saucen kennen und richten mit typischen Beilagen wie Rotkraut, Spätzli, Marroni oder Birnen ein wahres Wildfestival an.

1. OKTOBER IN BUCHS SG

16. OKTOBER IN AARAU

22. OKTOBER IN OERLIKON

22. OKTOBER IN MÜNSINGEN

29. OKTOBER IN WANGEN AN DER AARE

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Apéro, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person (Fleisch- und Weinkurse Fr. 150.–). Anmeldungen über die Volg-Website oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben.

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG MIT DARIO & MARCUS MARXER:

6. August 2019, 18.00–22.00 Uhr

Anmeldung:

www.marxers.ch oder

Telefon 081 756 11 22

Marxers Kochwelt

Fallengässli 10

9470 Buchs, St. Gallen

E-Mail: geniessen@marxers.ch



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

20. August 2019, 18.30–22.30 Uhr

Anmeldung:

www.culinea-kochstudio.ch oder

Telefon 044 388 44 66

Culinea Kochstudio

Affolternstrasse 52

8050 Zürich-Oerlikon

E-Mail: info@culinea-kochstudio.ch



COOKUK IN AARAU MIT ANDREAS EHRENSPERGER:

21. August 2019, 18.00–22.00 Uhr

Anmeldung:

www.volg.ch oder

Telefon 062 823 52 92

Cookuk

Schachenallee 29

5000 Aarau

E-Mail: info@cookuk.ch



KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

27. August 2019, 17.30–22.00 Uhr

Anmeldung:

www.kochwerkstattthauri.ch oder

Telefon 031 721 88 11

Kochwerkstatt

Bahnhofplatz 9a

3110 Münsingen

E-Mail: info@kochwerkstattthauri.ch



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

27. August 2019, 18.30–22.30 Uhr

Anmeldung:

www.tatort-kochschule.ch oder

Telefon 032 682 00 08

Tatort-Kochschule

Vorstadt 13

3380 Wangen an der Aare

E-Mail: info@tatort-kochschule.ch

HARIBO



Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!

volgi & volgine

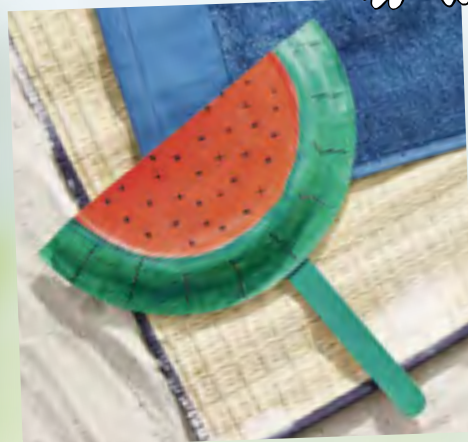
Eine Abkühlung, bitte!

Puh, es ist ganz schön heiss draussen! Volgi & Volgine zeigen dir 2 Ideen, wie du dich abkühlen kannst.



Du brauchst:

- 1 Kartonteller
- Schere
- Zeitungspapier
- grüne und rote Acrylfarbe
- schwarzer Filzstift
- Universalleim
- 1 Glacé-Stängel aus Holz



Melonen-Fächer

Wenn du nächstes Mal ein Glacé isst, behalte den Stängel. Damit kannst du dir ganz leicht einen Fächer basteln.

So geht es:

Falte den Kartonteller in der Mitte und schneide ihn in 2 Hälften. Lege den Tisch mit Zeitungspapier aus und male die Hälfte des Tellers auf der Rückseite an: die Mitte in Rot und den Rand in Grün. Danach malst du auch den Stängel grün an. Lasse die Farbe ca. 15 Minuten trocknen. Dann malst du die Melonenkerne und die Musterung mit einem schwarzen Filzstift auf. Zum Schluss klebst du den Stängel auf der Rückseite des Tellers an – fertig! Aus der anderen Tellerhälfte kannst du noch einen zweiten Fächer basteln.

Volgi & Volgine sehen plötzlich doppelt! Sie waren nämlich zu Besuch bei Zwillingen. Auch das Voltgieren, bei dem man auf dem Rücken eines Pferdes turnt, haben sie kennengelernt. Zudem berichten sie dir Spannendes über Delfine. Jetzt im neuen HEY!

Bald gibts ein neues HEY! Hol dir das Heft kostenlos ab dem 8. Juli im Volg!



Eiswürfel-Schiffe

So geht es:

Gib die Eiswürfel aus dem Behälter in einen Gefrierbeutel. Zerkleinere sie darin, zum Beispiel mit dem Pfannenboden sorgfältig zerschlagen. Fülle das zerkleinerte Eis wieder in den Eiswürfelbehälter. Halbiere die Röhrl und stecke je eines in jedes Eiswürfelfach. Fülle jedes Fach mit etwas Wasser auf. Lege den Eiswürfelbehälter etwa 2 Stunden ins Gefrierfach. Schneide aus dem Papier Quadrate aus für die Segel und mache in jedes oben und unten mit dem Locher je 1 Loch. Zum Schluss kannst du die Röhrl durch die Papiersegel stecken – fertig sind die Eiswürfel-Schiffe.



Du brauchst:

- Eiswürfel (aus dem Behälter)
- Gefrierbeutel
- Pfanne
- Röhrl
- farbiges Papier
- Locher



Geburikinder aufgepasst!

Volg macht allen Geburtstagskindern ein Geschenk! Komm an deinem Geburtstag oder bis zu einer Woche später in deinen Volg. Zeig einem Mitarbeitenden ein Foto oder eine Zeichnung von deinem Geburifest, die Einladungskarte, die du an deine Freunde geschickt hast, oder etwas anderes von deinem grossen Tag – und such dir dein Geschenk aus.



In eigener Sache *Kindergeburtstag*



Volg möchte den wichtigsten Tag im Jahr ihrer kleinen Kunden feiern. Alle Kinder bis 13 Jahre dürfen sich bis eine Woche nach ihrem Geburtstag im Volg ein Geschenk aussuchen. Sie können ganz einfach im Volg vorbeikommen und einem Mitarbeitenden eine Erinnerung ans Geburtstagsfest zeigen.



Herzlichen Glückwunsch!

Volg feiert mit Geburtstagskindern

Die 9-jährige Enea geht heute mit besonderer Vorfreude in den Volg Salsach TG. Und das aus gutem Grund: Das Geburtstagskind darf ihren grossen Tag gleich nochmals feiern und sich im Volg ein Geschenk aussuchen.

Stolz zeigt Enea Ladenleiterin Jessica Cavallaro die Zeichnung, die sie von ihrem Geburtstag gemalt hat. Darauf zu sehen sind Eneas Freundinnen, die an ihrem Geburtstag unerwartet vor ihrer Türe standen. «Ich habe mir schon immer eine Überraschungsparty gewünscht. Es war mein schönster Geburtstag bis jetzt», erzählt die 9-Jährige glücklich. Jessica Cavallaro freut sich mit jedem Geburikind, dem sie mit einem Geschenk deren Geburtstag zusätzlich verschönern kann. «Für die Kinder und ihre



Begleitet von ihrem Mami sucht sich Enea bei Ladenleiterin Jessica Cavallaro im Volg Salmsach TG ihr Lieblingsgeschenk aus.



Wie Enea eine Zeichnung von ihrem Geburtstag gemacht hat, bringen viele Kinder Einladungen oder gemalte oder gebastelte Kunstwerke in die Volg-Läden, die an ihren grossen Tag erinnern.



Eltern ist das ein spezieller Tag im Jahr. Ich finde es grossartig, dass Volg ein Teil davon ist», sagt sie.

Was verbirgt sich in der Truhe?

Endlich ist der grosse Moment da. Die Spannung ist gross: Welche Schätze verbergen sich wohl in der Truhe? Dann wird das Geheimnis gelüftet. Aus einer Vielzahl an Geschenken für Knaben und Mädchen jeden

Alters – von Malkreide über Ping-Pong-Schläger bis hin zu Spielen – darf sich Enea etwas aussuchen. Sie nimmt jedes Geschenk prüfend in die Hand. «Die Qual der Wahl», lacht Mutter Henrieta Chiummariello. Das dunkelblaue Sparschwein hat es ihr schliesslich angetan: «Ich spare sehr gerne. Vor allem für Spielsachen, aber ich kaufe auch gerne auf dem Heimweg ein paar Süssigkeiten im Volg.»

Zwicky
since 1892

Hergestellt in der Schweiz!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



www.zwicky.swiss

GENIESSE DEINEN SOMMERAPÉRO MIT



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Mit Antipasti im Vorrat zaubert man auch spontan einen feinen Apéro auf den Tisch.

Mediterrane Apéro-Röllchen

Für ca. 20 Stück:
 1 Aubergine und 1 Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe pressen und mit 2 EL Olivenöl vermischen. Gemüsestreifen mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. ziehen lassen. Wasser mit Küchenpapier abtupfen und mit dem Knoblauchöl bepinseln. Beidseitig grillieren und auskühlen. 50 g Artischocken aus dem Öl und 50 g grüne, entsteinte Oliven mit Küchenpapier trocken tupfen und mit 50 g Dörrtomaten fein hacken. 200 g Feta und 1 TL gehackten Peterli dazugeben und zu einer cremigen Masse vermischen. Masse auf die Gemüsestreifen streichen, einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Auf einer Platte anrichten und servieren.
Zubereitung: 45 Min.
Tipp: Die Gemüsestreifen können auch in der Pfanne gebraten werden.

Kleine Köstlichkeiten, die den Appetit anregen: Antipasti begeistern Augen und Gaumen und eröffnen gesellige Mahlzeiten mit italienischem Flair.

Ein feines Essen beginnt in Italien mit Antipasti – mit vielen verschiedenen kleinen, feinen Häppchen, die den Appetit anregen. Mit in Öl eingelegten Dörrtomaten, Artischockenherzen und gefüllten oder marinierten Oliven zum Beispiel. Attraktiv auf dem Antipasti-Plättchen angerichtet und in vielen kleinen Schälchen serviert, werden sie zum Hingucker für Gäste. Zusammen mit selbst gemachten Auberginen- und Zucchini-Röllchen mit Feta, Dörrtomaten, Artischocken und Oliven gefüllt, sind sie eine wunderbare

Einleitung und der perfekte Übergang zum Primo-Piatto – dem Pasta-Teller – genau so, wie es die Italiener lieben!



Mit in Öl eingelegten Dörrtomaten, Artischocken, mit Piment gefüllten Oliven oder gemischten, marinierten Oliven aus dem Volg ist der Antipasti-Apéro im Handumdrehen angerichtet.

BELFINA - lässt nichts anbrennen!

Jetzt im Volg erhältlich

** in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich*

ACHTUNG, FERTIG, GRILLEN!

** in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich*

Capri-Sun
THE TASTE OF FUN

Smørrebrød mit Lachs und Apfel

Zutaten für 36 Stück:

- 12 Sch. Proteinbrot
- 50 g Butter, weich
- 1 TL Senf
- 2 Pr. Knoblauchpulver
- 12 Bl. Kopfsalat
- 200 g Rauchlachs
- 1 Apfel, z. B. Pink Lady
- 2 EL Meerrettich, aus dem Glas
- 1 Zitrone, halbiert
- 1 EL Kapern
- Kresse zum Garnieren
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Jede Brotscheibe dritteln. Butter und Senf schaumig rühren, mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen, Brote damit bestreichen und mit Salatblättern belegen.
2. Brote mit Rauchlachs belegen. Apfel raffeln und mit Meerrettich vermischen. ½ Zitrone in Scheiben schneiden.
3. Brote mit Zitronenscheiben, Meerrettich-Apfel-Sauce, Kapern und Kresse garnieren.
4. Übrige Zitronenhälfte vor dem Servieren über dem Lachs auspressen.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Toastbrot statt Proteinbrot verwenden. Schmeckt statt mit Lachs auch mit Schinken. Weitere Rezepte finden Sie auf www.volg.ch/rezepte

ZUM SAMMELN



Dänischer Plunder

Zutaten für 12 Stück:

- 1 Bt. Crème fix Vanille
- 5 dl Milch
- 1 Blätterteig, eckig, ausgewallt (28x42 cm)
- 2 EL Himbeerkonfitüre
- 6 Aprikosen
- 1 Eigelb
- Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Vanillecrème gemäss Packungsangabe zubereiten und kalt stellen. Blätterteig auslegen und in 12 Quadrate schneiden.
2. Quadrate mit Konfitüre bestreichen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Ecken zur Mitte einschlagen. In jede Mitte 1 EL Vanillecrème geben. Aprikosen halbieren, Steine entfernen und je 1 Aprikosenhälfte auf die Crème setzen.
3. Eigelb verquirlen, Teigländer damit bestreichen und im auf 185 °C vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen. Auf einem Gitter etwas abkühlen lassen, die noch warmen Plunder mit Puderzucker bestäuben und auskühlen lassen.

Zubereitung: 25 Min. + 20 Min. backen

Pastéis de Nata

Zutaten für 10 Stück:

- 1 Blätterteig, eckig, ausgewallt (28 x 42 cm)
- 1 TL Butter
- 2,5 dl Milch
- 1 EL Mehl
- 125 g Zucker
- 1 Pr. Salz
- 1 Vanillestängel
- 3 Eigelbe
- 2 EL Zucker, braun
- Butter und Mehl für die Form

Zubereitung:

1. Aus dem Blätterteig 10 Kreise ausstechen. 10 Muffinformen einfetten, mit Mehl bestäuben und Teig in die Formen auslegen.
2. Butter und Milch aufkochen. Mehl, Zucker und Salz vermischen und unter kräftigem Rühren in die Milch geben. Nochmals aufkochen und vom Herd nehmen. Vanillestängel auskratzen, Vanillemark und Eigelbe unter die Crème rühren.
3. Crème in die vorbereiteten Muffinformen füllen. Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen 15 Min. backen. Törtchen auslösen, auf einem Gitter kurz abkühlen lassen. Mit je 1 TL braunem Zucker bestreuen, unter dem Backofengrill 3–5 Min. goldbraun caramellisieren.

Zubereitung: 25 Min. + 20 Min. backen

Tipp: Eiweisse können eingefroren werden.



Sheba®

Für Ihre Samtpfote nur das Beste:

Entdecken Sie die verführerische Vielfalt von Sheba®



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Kartoffeln, festkochend, geschält, gewürfelt
- 2 dl Olivenöl
- ½ dl Aceto Balsamico
- 1 Salatgurke
- 3 Tomaten
- ½ TL Oregano, getrocknet
- 50 g Oliven, schwarz, entsteint
- 100 g Feta, klein gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln in ½ dl Olivenöl rundum gut anbraten, bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Sieb geben und Öl in einer Salatschüssel auffangen. Das restliche Öl zugeben und mit Aceto Balsamico verrühren.
2. Gurke und Tomaten in Würfel schneiden. Mit den lauwarmen Kartoffeln und der Sauce vermischen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit Oliven, Feta und Zwiebelringen garnieren und servieren.

Zubereitung: 25 Min.

Köfte mit Jogurt-Zitronen-Dip

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 TL Sambal Oelek
- 1 TL Paprika
- ½ Pr. Zimt
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 2 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Rindfleisch, gehackt
- 1 EL Erdnussöl
- 180 g Nature Jogurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zitrone, Zesten, Saft und Schnitz
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch, Zwiebeln, Gewürze und Kräuter mit dem Öl gut vermischen und kurz ziehen lassen.
2. Würzmischung zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verkneten.
3. Aus dem Hackfleisch daumendicke, ca. 10 cm lange Rollen formen und im heißen Erdnussöl rundum anbraten. Hitze reduzieren und weitere 3–4 Min. braten.
4. Jogurt in eine Schüssel füllen, mit Zitronensaft, Zitronenzesten und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertige Köfte mit Zitronenschnitzen und Jogurt-Dip servieren.

Zubereitung: 35 Min.

Tipp: Köfte können auch wie im Bild auf Spiesse gesteckt und gebraten oder grilliert werden.



Camembert chaud mit Sommersalat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Nektarinen
- 100 g Himbeeren
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Kräuteressig
- 1 TL Senf
- 100 g Mischsalat
- 4 Camembert à 125 g
- 1 EL Baumnüsse
- 4 Thymianzweige
- 1 EL Honig, flüssig
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Nektarinen halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Hälfte der Himbeeren mit Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nektarinen zur Sauce geben.
2. Salat mit der Sauce mischen und mit restlichen Himbeeren garnieren.
3. Camembert 6–8 Min. unter den 220 °C heißen Backofengrill stellen, mit dem Salat auf Tellern anrichten. Baumnüsse grob zerdrücken und über den Käse streuen. Mit je 1 Thymianzweig garnieren und mit Honig beträufeln.

Zubereitung: 20 Min. + 6–8 Min. backen

Tipp: mit Baguette servieren

ZEIGEN SIE KARIES DIE ZÄHNE!



elmex®. Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.

Für die natürliche Schönheits- pflege:



Premium Watte pads mit unterschiedlich geprägten Seiten erfüllen spezielle Anforderungen der täglichen Schönheitspflege. **Kosmetikwatte** für die tägliche Körperpflege ist extrem weich und saugfähig. **Universalwatte** eignet sich hervorragend als Haushalt- und Polierwatte sowie als Polsterverband. **Wattestäbchen** mit natürlichen, weichen Watteköpfchen für die tägliche Körperpflege. Aus 100% reiner Baumwolle. Ausschliesslich in der Schweiz produziert. www.flawaconsumer.com

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

flawa[®]
Consumer



Lammierstück mit Kräuter-Sultaninen und Tzatziki

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lammierstücke
- 1 EL Senf
- 1 EL Bratbutter
- 4 Knoblauchzehen, halbiert
- 1 EL Oliven, schwarz, entsteint
- 4 EL Pinienkerne
- 2 EL Sultaninen
- 1 EL Thymian, gehackt
- 1 EL Olivenöl

Tzatziki:

- 1 Salatgurke, geschält
- 180 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Salz
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 80 °C vorheizen. Lammierstücke mit Senf einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin rundum scharf anbraten. Knoblauch und Oliven dazugeben und kurz mitbraten. Im Ofen 20 Min. ziehen lassen.

2. Für das Tzatziki Gurke halbieren, entker-

nen und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Mit 1 TL Salz bestreuen. 15-20 Min. ziehen lassen. Gurken mithilfe eines Tuchs gut ausdrücken und zurück in die Schüssel geben. Mit Joghurt und Knoblauch vermischen und mit Pfeffer würzen.

3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe

von Fett rösten. Sultaninen und Pinienkerne grob hacken. Mit Thymian und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lammierstücke tranchieren. Kräuter-Sultaninen-Mischung darüber verteilen.

Zubereitung: 35 Min. + 15-20 Min. ziehen lassen

Tipp: mit Pitabrot servieren

Terrina di Crespelle

Zutaten für 1 Cakeform à 24 cm:

- 200 g Mehl
- 2 Pr. Salz
- 5 Eier
- 4 dl Milch
- 1 EL Butter
- 400 g Rahmspinat, aufgetaut
- 240 g Reibkäse, Emmentaler-Gruyère
- 2 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, 2 Eier und Milch zu einem glatten Teig rühren, ca. 30 Min. ruhen lassen. Ein kleines Stück Butter in einer Bratpfanne erhitzen und mit ca. $\frac{1}{10}$ der Teigmasse ausgießen. Crespelle beidseitig goldgelb backen. Weitere 9 Crespelle backen.

2. Rahmspinat mit 120 g Reibkäse vermischen. 4 Crespelle damit bestreichen und aufrollen.

3. Cakeform einfetten und mit 4 ungefüllten Crespelle überlappend auslegen. Übrigen Reibkäse mit Rahm und 3 Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. $\frac{1}{3}$ vom Guss in die mit Crespelle ausgelegte Form füllen. 2 gefüllte Crespelle in den Guss setzen. $\frac{1}{3}$ Guss einfüllen. Nochmals 2 gefüllte Crespelle darauf legen und restlichen Guss einfüllen. Mit den letzten 2 Crespelle bedecken und überlappende Crespelle einklappen. Cakeform leicht hin und her bewegen, damit sich der Guss um die Crespelle verteilt.

4. Im auf 175 °C vorgeheizten Ofen 45 Min. backen. Terrina aus der Form heben, in Scheiben schneiden und servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 45 Min. backen

Tipp: Dazu passt eine Sauce aus frischen Tomaten.



CHARMEUR COSTALAGO

ZENI, Rosso Veronese begeistert: gehaltvoll, saftig und samtig im Abgang



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Aus Corvina, Corvina Rosso, Merlot und Cabernet Sauvignon gekeltert reift dieser kraftvolle Rotwein bis zu 2 Jahre im Eichenfass. Vollmundig, weich und lang im Abgang. Ein Genuss zu Rindfleisch, Grilladen und Hartkäse.

In solid rumantsch

«Duas bicas e dois pastéis de nata. Por favor!» «Com prazer!», di la camariera, surria e va en direcziun da la bar. Nus sesain davant in café datiers da l'entrada a la halla da fiera da Funchal e giudain la sumbriva da las plantas romusas. Dasper nus sesan trais bellas mattas indigenas, tuttas trais cun chavels brins ed



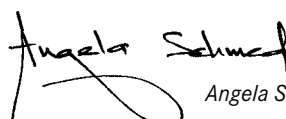
Pettinas da cul

egliuns stgiraglia, che rian e fan ir la mola. Sisum la piazza èn sa radunads in pèr umens enturn sessanta che giogan a chartas sin il miret sco fatg per quel intent.

La camariera porta nossas bicas, in schluchet espressin intensivischem, ed ils pastéis de nata, ina tipica pastizaria portugaisa. Il dultsch da las pettinas da cul, co che nus numnain sut vusch las dultscharias, armone-scha perfetgamain cun il gust amar dal café.

Pudais anc As regurdar da las pettas da cul? Quellas faschev'ins antruras en nossas regiuns cun il latg lev mellen e vaira nutritiv da las vatgas ch'avevan gist fatg vadè. Ils pastéis de nata delizius n'han sa chapescha da far insumma nagut cun quella spezialitad da pli baud, ma lur colur e consistenza regorda in zic a quella spaisa grischuna.

Durant nossa emna a Madeira avain nus gi da far il tgil plain cun ir a guardar parcs plain flurs e chaminar per lung da las Levadas, ils chanals da sauaziun, ma per almain ina pettina da cul a di ha il temp adina tanschi. Giudai Voss viadis en pajais lontans e stai bain!


Angela Schmed

Herausgepickt

Wussten Sie, dass • • •

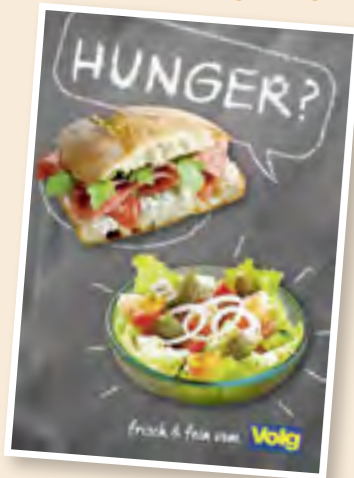
- • • Sie im Volg jetzt wieder Schwingerbilder zum Sammeln erhalten?



Anlässlich des Eidgenössischen Schwing- und Äplerfestes vom 23. bis 25. August 2019 in Zug sind im Volg wieder das beliebte Schwinger-Sammelalbum «Der Schwingerkönig» und Schwingerbilder zum Sammeln

erhältlich. Das 64 Seiten starke Heft mit 350 Fotos zum Einkleben informiert über das Schwingen und das Schwingfest im Allgemeinen und widmet neu auch ein Kapitel den Jungschwingern.

- • • Sie im Volg viele genussbereite Snacks und Gerichte zum Mitnehmen finden?



In der warmen Jahreszeit verbringt man die Mittagspause gern einmal draussen oder verlegt den Znacht von zu Hause an einen lauschigen Badeplatz am See oder Fluss. Davor ein Einkauf im Volg, wo sich eine Vielzahl an genussbereiten Convenience-Produkten findet: geschnittene Früchte, Fleischbällchen, Wraps, Canapés, Sandwich-Spezialitäten von der Bäckerei im Dorf und zahlreiche bunte Salate. Viele Volg-Läden bieten auch warme Mittagsgerichte und Snacks an. Für den süßen Gluscht Birchermüsli, Wähen, Patisserie-Artikel und Kuchen. Dazu kommen noch viele gekühlte Getränke und fruchtige Smoothies. Das Besteck gibt es kostenlos an der Kasse. Wir wünschen «en Guete»!

- • • neue Volg-Läden in Courgevaux FR und Ardon VS eröffnet wurden?



Im Herzen von Courgevaux ist das Volg-Team mit Ladenleiterin Amélie Leuba werktags ab 6 Uhr und am Samstag ab 7 Uhr für die Kunden da. Wie in jedem Volg zählen lokale «Feins vom Dorf»-Spezialitäten zum Sortiment wie Eier, Weine und Produkte aus der Metzgerei Loretan in Courtepin und aus der Bäckerei-Konditorei Hauser in Mutelier.



Im französischsprachigen Walliser Dorf Ardon lädt der neue Volg von Montag bis Samstag bereits ab 6 Uhr zum Einkaufen ein. Im Sortiment von Ladenleiterin Liliane Zarzani-Francey finden sich einige entdeckenswerte «Feins vom Dorf»-Spezialitäten wie Ardoner Weine, Brot- und Backwaren, Fleisch oder Säfte.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je eine Tageskarte der Bergbahnen Klewenalp-Stockhütte im Wert von Fr. 51.- freuen sich 44 Gewinner und Gewinnerinnen aus Niederuzwil, Gränichen, Jona, Üsslingen, Gränichen, Trachselwald, Grindelwald, Bözberg, Remigen, Sempach, Männedorf, Dübendorf, Kleindöttingen, Bättwil, Filisur, Stettfurt, Engelburg, Wil, Ebikon, Ettingen, Schinznach-Bad, Niederuzwil, Sigigen, Fraubrunnen, Lostorf, Tobel, Münchwilen, Wiesendangen, Binz, Rheinau, Rorschach, Giebenach, Egerkingen, Tann, Fiesch, Amlikon-Bissegg, Strengelbach, Oberhofen, Utzendstorf, Rothrist, Biberstein, Burgdorf, Höri und Bennwil. An fünf Gewinnerinnen und Gewinner geht je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.-, weitere zehn erhalten je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.-. **Lösungswort 05/19: «Setzlingspflanze»**

Auflösung des Kägi-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 04/19. Antwort B, Clown

*Rahel Frey,
Gewinnerin des
Hauptpreises,
an der
Preisübergabe
mit Kevin
Müller, Key
Account
Manager bei
Kägi (r.) und
Marco Hofer,
Volg Produkt-
manager
Assistent (l.)*



Gewinnen mit Kägi

Den 1. Preis, ein Gruppenticket für die Vorstellung des Circus Knie für 8 Personen mit weiteren Attraktionen im Wert von Fr. 2400.-, gewinnt Rahel Frey aus Densbüren. Über den 2.-4. Preis, je 1 Übernachtung für 2 Personen im Hotel Stumps Alpenrose in Wildhaus im Wert von Fr. 350.-, freuen sich Gewinner aus Sumiswald, Sargans und Lufingen. Der 5.-8. Preis, je 1 Gutschein von bbacksoon im Wert von Fr. 250.-, geht an Leser aus Möhlin, Villnachern, Leibstadt und Burgdorf. Der 9.-13. Preis, je 1 Familienticket für das Erlebnisbad Alpamare im Wert von Fr. 200.-, geht an Gewinner aus Uster, St. Gallen, Vals, Niederhasli und Flühli. Weitere 37 Gewinner erhalten je 1 Kägi-Glückspaket mit feinen Kägi-Produkten sowie einer Kägi-Powerbank im Wert von Fr. 70.-.

De grünen Duume



Im Juli ist der Garten in voller Pracht, nun wird geerntet. Das heisst: giessen, düngen, ausputzen und zurückschneiden. Während der Hitze brauchen Balkonpflanzen, Rasen, Tomaten und Gurken besonders viel Wasser. Jeweils am Morgen giessen, damit die Blätter nicht verbrennen und das Wasser bis zu den Wurzeln kommt. Lieber zweimal in der Woche richtig giessen statt öfter und wenig. Bei Blumen und Stauden Verblühtes entfernen. Dahlien und Gladiolen düngen. Abgeerntete Stachel- und Johannisbeeren auslichten. Bei den Reben Seitentriebe wegbrechen. Jetzt können noch Kohlrabi, Fenchel, Blumenkohl, Broccoli, Lauch und Rosenkohl gepflanzt werden.

Bei den Reben Seitentriebe wegbrechen. Jetzt können noch Kohlrabi, Fenchel, Blumenkohl, Broccoli, Lauch und Rosenkohl gepflanzt werden.

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

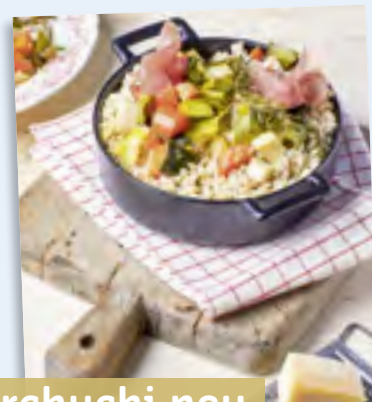
Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 08/19 erscheint am 25. Juli 2019

**Happy Birthday,
Schweiz**



Zum Geburtstag gehört eine Torte. Deshalb nehmen wir den Geburtstag der Schweiz am 1. August zum Anlass, tolle Torten und weitere süsse Kreationen zu backen - die natürlich auch an anderen Tagen und Geburtstagen gut schmecken.



Urchuchi neu interpretiert

Gerstensuppe wird ein Gerstotto, Rösti mit Spiegelei zu einem Kartoffelknusper mit pochiertem Ei: Wir zeigen, wie man traditionelle Schweizer Gerichte mit denselben Grundzutaten überraschend neu komponiert.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz

Volg

ovomaltine®



#OVOPOWER



MIT OVOMALTINE KANNST DU'S NICHT BESSER. ABER LÄNGER.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

