

JULI 2020

# ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

## GARTENAPÉRO

Erlesenes und Erfrischendes  
zum Picken und Nippen

## ÖISI UMWÄLT

Neue umweltfreundliche  
Fleischverpackungen im Volg



# REIF FÜR SOMMERTRÄUME

Sonnengereifte Früchte und Gemüse in aller Vielfalt

**Volg**  
frisch und fründlich



# Die vermuuuuuutlich beste Milch

*Nachhaltig  
und fair*

*Faire Partnerschaft  
Tierfreundliche Haltung  
Fördert Artenvielfalt*



Als innovativer Traditionsbetrieb produzieren wir seit jeher lokal und in einem schonenden Verfahren. Wir erfüllen die national anerkannten Nachhaltigkeits-Richtlinien und schaffen einen Mehrwert für Mensch und Umwelt. Danke, dass auch du dich für unsere nachhaltige Milch entscheidest. [www.milchhuus.ch/milch](http://www.milchhuus.ch/milch)

**SCHWYZER  
MILCHHUUS**

# INHALT



8

**Öisi Chuchi**  
Schmeckt nach Sonne,  
Sommer und Ferien



38

**Öisi Chuchi**  
Willkommen zum  
Sommerapéro



20

**Saison für Tomaten**  
Vier schnelle Ideen mit dem  
Sommergemüse



48

**Öisi Umwält**  
Weniger Plastik für Agri-  
Natura-Fleischverpackungen

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Ein ofenfrisches feines Brot für eine herzensgute Sache ist jetzt für kurze Zeit in allen Volg-Läden erhältlich. Das «Brot mit Herz» ist etwas ganz Besonderes. Es schmeckt nicht nur zu allem, was das Herz begehrt, es tut auch Gutes. 50 Rappen von jedem verkauften Brot gehen an die Stiftung Theodora und ermöglichen damit noch mehr Kinderlachen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 7. Am Herzen liegt Volg auch die Umwelt. Deshalb sind wir bestrebt, unsere Nachhaltigkeitsmassnahmen laufend zu verstärken. Nachdem wir seit Oktober die Kassenbons nicht mehr automatisch abgeben und dadurch bereits viel Papier eingespart haben, gehen wir einen weiteren wegweisenden Schritt. Wir reduzieren den Plastik-Anteil der Fleischverpackungen unseres Tierwohl-Labels Agri Natura um bis zu 70 Prozent. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 48.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und natürlich auch beim Ausprobieren der vielen saisonalen Sommer-Rezepte dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

*Philipp Zraggen*

**Philipp Zraggen**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**  
Wissenshäppchen
- 8 **ÖISI CHUCHI**  
Sommerküche
- 20 **SAISON FÜR ...**  
Tomaten
- 23 **VOLG-KOCHKURSE**  
Fremde Küchen entdecken
- 24 **ÖISE FAVORIT**  
IP-Suisse für Rundumgenuss
- 27 **TRAUMPAAR**  
Käse & Wein des Monats
- 29 **WEIN-AKTIONEN**  
Jetzt profitieren!
- 31 **CHURZ & FÜNDIG**  
Neues aus der Volg-Welt
- 32 **ÖISE FAVORIT**  
Ramseier's Huus-Tee
- 35 **NEU IM VOLG**  
Entdecken und ausprobieren
- 38 **ÖISI CHUCHI**  
Sommerapéro
- 46 **TYPISCH SCHWEIZ,  
TYPISCH VOLG**  
Gut gebraten mit Belfina
- 48 **ÖISI UMWÄLT**  
Fleisch ökologisch verpackt
- 51 **POTZBLITZ**  
Tipps für die Sommerwäsche
- 52 **NATURENA**  
Auf dem Sinnespfad in Ins BE
- 53 **NATURENA-KURSE**  
Die neuen Kurse im August
- 55 **ÖISE VOLG**  
Znüni, Zmittag, Zvieri, Znacht
- 56 **LESERREZEPT**  
Thonsalat
- 59 **WETTBEWERB**  
Gewinnen mit Agri Natura
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**  
Mitmachen und gewinnen
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**  
Mundartlexikon: Aprikosen  
Vorschau  
Impressum



# CHUCHICHÄSCHTLI

---



## DE GRÜEN DUUME

# Durst!

Sommer, Hitze, Durst! Das gilt auch für Pflanzen, besonders für solche in Töpfen, die bei anhaltender Trockenheit sogar gern mal ein Vollbad genießen. Bei masslosen Schluckspechten lohnt es sich, nach langen Trieben und Verblühtem zu fahnden und diese grosszügig abzuschneiden. Der beste Zeitpunkt zum Giessen ist am frühen Morgen zwischen drei und vier Uhr. Das Wasser verdunstet dann weniger schnell, kann ins noch kühle Erdreich einsickern und bis zu den Wurzeln vordringen. Die Erde zuerst anfeuchten und erst nach dem Versickern des Wassers richtig giessen. Mit einer Vogeltränke oder eine Schale Wasser im Garten oder auf dem Balkon helfen Sie Vögeln und Insekten, die Hitze besser zu ertragen.



COOL

## Eisbeeren

Eiswürfel mit Beeren und Pfefferminzblättchen machen selbst Hahnenwasser salonfähig und verleihen ihm zudem ein feines Aroma. Dafür je eine oder mehrere Beeren und Blätter in die Fächer des Eiswürfelbehälters geben. Mit Wasser auffüllen und tiefgefrieren. Dass selbst gemachte Eiswürfel nicht glasklar werden, spielt dabei keine Rolle. Die Beeren und Blätter schimmern durch. Geeignet sind alle Saisonbeeren, Zitronenmelisse, Basilikum, Rosmarin, Pfefferminze und Kirschen mit Stil.

---

## DREI ZUM ZISCHEN

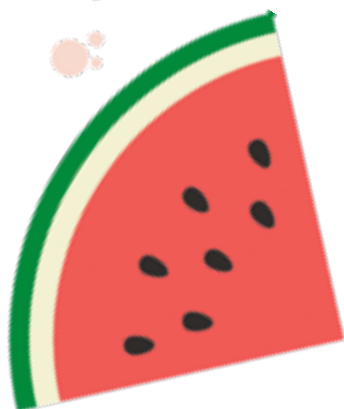
Für Bierfans ist das Zischen beim Öffnen einer Dose Bier der schönste Ohrwurm aller Zeiten. Dosenbiere schmecken nicht nur gut, sie eignen sich auch bestens zum Mitnehmen, zum Beispiel im Rucksack. Welches davon ist Ihr Bier? Das Volg Lager-Bier ist der Klassiker unter den Bieren – am Fyrabig, beim Jassen, zum Zvieri-Plättli oder Grillschmaus. Das ungefilterte Volg Bier naturtrüb begeistert als trendiger Begleiter zu kalten Plättli und das Volg Panaché mit Zitronenaroma und geringem Alkoholgehalt als erfrischender Durstlöcher. Alle Volg Dosenbiere gibt es à 5 dl einzeln oder im praktischen Sechser-Pack.





## MELONENKERNE

# RÜBIS & STÜBIS



Wenn es im Juli richtig heiss wird, wirkt ein Schnitz Wassermelone innerlich wie ein Sprung ins kühle Wasser äusserlich. Nachhaltig wohltuend soll die wasserhaltige Frucht sein, wenn die nährstoffreichen Kerne mitgegessen werden. Gut kauen, um die Ingredienzen herauszulösen und die Kerne leichter verdaulich zu machen. Melonenkerne lassen sich übrigens wie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne für Gebäck verwenden, ins Müesli oder über den Salat streuen.



## WETTBEWERB AUF SEITE 59

### Nachhaltige Verpackung

Agri Natura setzt unserer Umwelt zuliebe auf nachhaltige Verpackungen. Die neue Frischfleischverpackung benötigt 70% weniger Kunststoff und der Karton der Verpackung kann von der Folie getrennt und recycelt werden.



«Juli schön  
und klar, gibt  
ein gutes  
Bauernjahr.»

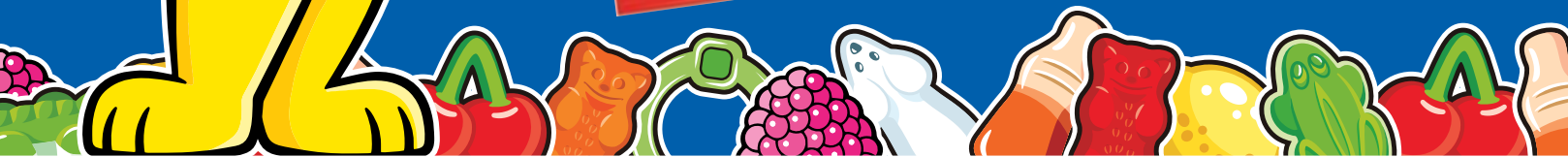
Bauernregel im Juli



## Ungestört picknicken

Ein Essen unter dem Sternenhimmel lässt sich ohne ungebetene Gäste besser geniessen. Gute Dienste gegen tierische Störenfriede wie etwa Mücken und Wespen leisten diverse Pflanzen, allen voran Katzenminze. Diese enthält ätherische Öle, die Mücken buchstäblich in die Flucht treiben. Auch eine Tomatenstaude in Tischnähe und eine aufgeschnittene Knoblauchknolle sollen helfen. Das Gleiche gilt für bestimmte Kräuter in Töpfen, etwa Basilikum, Rosmarin, Lavendel, Zitronengras und -melisse. Der intensive Geruch all dieser Pflanzen kann auch Wespen abschrecken. Doch sobald er von Essensdüften überlagert wird, ist die Wirkkraft zu gering, um Wespen den Garaus zu machen.

# HARIBO



Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!





# CHUCHICHÄSCHTLI

## Brot mit Herz



Freuen Sie sich jetzt auf eine ganz besondere ofenfrische Brotspezialität! Vom 29. Juni bis 11. Juli 2020 erhalten Sie in Ihrem Volg solange Vorrat das «Brot mit Herz». Dieses sieht nicht nur herzig aus und schmeckt zu allem, was des Brotgeniessers Herz begehrt – sondern es tut allem voran von Herzen Gutes, da es Kindern Lachen schenkt. Für jedes verkaufte Brot spendet Volg 50 Rappen an die Stiftung Theodora, die mit ihren Traumdoktoren den Alltag von Kindern in Spitälern und spezialisierten Institutionen mit wertvoller Abwechslung und Freude erfüllt. Das «Brot mit Herz» wird in der Bäckerei Hiestand aus IP-Suisse-Weizenmehl mit viel Liebe gebacken. Wir danken von Herzen für Ihre Unterstützung und wünschen en Guete! **380 g, Fr. 3.50**



## TRICK 77

Bananen bleiben länger frisch, wenn sie am Stiel mit Frischhaltefolie umwickelt werden. Kühl und lichtgeschützt lagern, wenn möglich nicht in direkter Nachbarschaft von anderen Früchten, da Bananen diese schneller reifen lassen.



### MONATSHITS IM JULI

## Orange trifft Whisky

Augen zu und schmecken: Mit den beiden Juli-Grillhits vom Volg gehts auf kulinarische Reise, je nach Gusto in den Süden oder Norden. Die zarten Poulet-Spiessli aus Schweizer Fleisch locken mit fruchtig-frischem Orangenaroma und erinnern an Obsthaine in südlichen Gefilden. Die saftigen Schweinssteaks mit edler Whisky-Marinade wiederum laden auf einen Trip nach Schottland ein. Beide Spezialitäten sind wie geschaffen für den Grill oder den schnellen Genuss aus der Pfanne.

Anzeige

## EIN SCHLUCK WALLIS IM GLAS

*Unser meistverkaufter Rosé steht für Innovation, Tradition und Qualität. Er verkörpert das Statement «typisch Schweiz, typisch Volg».*



Pinot Noir (Blauburgunder)



Feine Beeren-Aromen. Finessenreich am Gaumen mit schöner Struktur.



Asiatischen Gerichten, geräuchertem Lachs und leichten Sommerspeisen.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# SOMMER! SONNE! GUTE FERIENLAUNE!

## **SOMMER-FLEISCHVÖGEL MIT TOMATENSALSA**

Das schmeckt nach Italien:  
Fleischvögel, gefüllt mit  
Mozzarella, getrockneten  
Tomaten und Basilikum.  
Rezept auf Seite 21





**SOMMERSALAT**

Auch bei Hitze genussvoll cool bleiben: Erfrischendes Salatbouquet mit Grillkäse. Rezept auf Seite 21



Alle Rezepte  
finden Sie  
auch unter  
[www.volg.ch/  
rezepte](http://www.volg.ch/rezepte)

**Frische Kräuter, sonnengereifte Gemüse und Früchte:  
Das schmeckt nach Sommer! Geniessen Sie das Festival der Düfte und Aromen mit  
mediterran inspirierten Gabelfreuden. Neun Rezepte zum Träumen.**





## « Beste Qualität für den perfekten Grillsommer »

- ✓ Tierfreundliche Haltung mit Auslauf
- ✓ 100 % Schweizer Herkunft
- ✓ Verpackung mit 70 % weniger Kunststoff
- ✓ Karton rezyklierbar

20%  
Rabatt



Schweins-Nierstück Steak mit oder ohne Marinade  
Aktion gültig vom 15. bis 19. Juli 2020  
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



ProCert





## GRILLIERTER FENCHEL

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

**700 g Fenchel**, längs in ca. 5 mm dicken Scheiben

**1 EL Olivenöl**

**½ TL Salz, Pfeffer**

**6 Pitabrote**

### SAUCE

**3 EL Essig**

**4 EL Olivenöl**

**1 TL flüssiger Honig**

**2 Zweige Pfefferminze**, Blättchen abgezupft, zerzupft

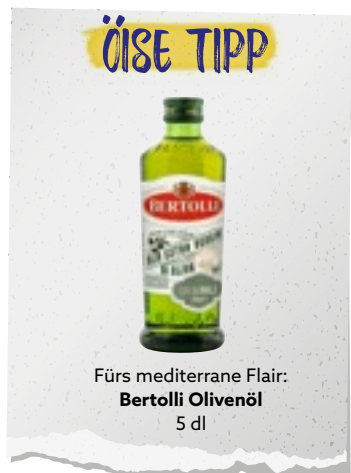
**½ TL Salz**

**1.** Fenchel mit Öl bestreichen, bei mittlerer Hitze in der Grillpfanne oder bei mittlerer Glut beidseitig je ca. 2 Minuten grillieren, würzen, auf eine Platte verteilen. Pitabrote ebenfalls beidseitig je ca. 3 Minuten grillieren.

**2.** Sauce: Essig mit Öl und Honig verrühren, Minze begeben, würzen. Über den Fenchel verteilen. Mit Pitabrot servieren.

### ÖISE TIPP

Feta zerbröckeln, darüber verteilen.





# Hergestellt in der Schweiz!





## KOTELETTS MIT NEKTARINEN

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 4 Schweinskoteletts
- 1 TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 2 Nektarinen, in Schnitzen
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 80 g Rucola
- 2 EL Aceto balsamico
- 2 EL Olivenöl

1. Koteletts mit Senf und Öl bestreichen. Nektarinen mit Öl bestreichen, beides würzen. Koteletts bei mittlerer Hitze in der Grillpfanne oder bei mittlerer Glut beidseitig je ca. 7 Minuten

grillieren. Nektarinenschnitze beidseitig je ca. 2 Minuten grillieren.  
2. Rucola und Nektarinen auf Tellern anrichten, mit Aceto und Öl beträufeln. Koteletts darauf anrichten.



## GARTEN-PARMIGIANA

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten  
BACKEN ca. 20 Minuten  
Für eine Gratinform von ca. 2 Liter

**BELAG**  
400 g Hüttenkäse, nature  
100 g Haselnüsse, grob gehackt  
1 Bund Basilikum, Blättchen abgezupft

**TOMATENSAUCE**  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenpüree  
2 Dosen gehackte Tomaten, je ca. 240 g  
1 TL Salz, Pfeffer

**GEMÜSE**  
600 g Zucchini, in ca. 1 cm dicken Scheiben  
600 g Auberginen, in ca. 1 cm dicken Scheiben  
2-3 EL Olivenöl  
1 ½ TL Salz

1. Tomatensauce: Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten, Tomatenpüree beigegeben, mitdünsten. Pelati beigegeben, würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.  
2. Gemüse: Gemüsescheiben im Öl portionenweise beidseitig je ca. 2 Minuten goldbraun braten, salzen. Gemüse und Tomatensauce in die Gratinform schichten.  
3. Belag: Hüttenkäse und Haselnüsse darauf verteilen.  
**BACKEN:** In der Mitte des auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. Mit Basilikum anrichten.

# Heimat ist unser Bier.

In unserem Land braut sich einiges zusammen – im wahrsten Sinn des Wortes. Denn wie jede Region einzigartig ist, weiss sie einzigartige Biere zu brauen. Und weil Volg der Schweiz und ihren Produzenten aus Überzeugung die Stange hält, ist Schweizer Bier immer unser Bier. Welches ist Ihr Bier? Entdecken Sie Bierspezialitäten von der Ostschweiz bis in die Westschweiz, gebraut in Berg und Tal – erhältlich direkt vor Ihrer Haustür im Volg im Dorf.  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch)



Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.





## OFENGEWÜRE-MAGRONE

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN ca. 20 Minuten**  
**BACKEN ca. 20 Minuten**  
**Backpapier fürs Blech**

- 180 g Specktranchen**, grob gehackt
- 4 Zucchini**, längs halbiert, in ca. 2 cm grossen Stücken
- 500 g Cherry-Tomaten**
- 1 ganzer Knoblauch**, quer halbiert
- 1 Peperoncino**, entkernt, in feinen Ringen
- 2 EL Olivenöl**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 1 TL Salz**
- 400 g Äpler Magronen**
- 1 EL Olivenöl**
- 50 g Sbrinz**, gehobelt

**1.** Speck und alle Zutaten bis und mit Salz mischen. Auf das vorbereitete Blech verteilen.  
**BACKEN:** In der Mitte des auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.  
**2.** Magronen in siedendem Salzwasser al dente garen. Abgiessen, abtropfen, dabei ½ dl Kochwasser auffangen und beiseitestellen. Magronen mit Gemüse, Öl und evtl. etwas Kochwasser mischen. Mit Sbrinz servieren.

## LACHS AUF PEPERONATA

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN ca. 25 Minuten**  
**BACKEN ca. 35 Minuten**  
**Backpapier fürs Blech**

### PEPERONATA

- 4 rote Peperoni**
- 1 Knoblauchzehe**, in feinen Scheiben
- 4 EL Olivenöl**
- ½ TL Salz**

### FISCH

- 600 g Lachsforellenfilets**
- ½ TL Salz, Pfeffer**
- 1 EL Weissmehl**
- 1 EL Olivenöl**
- ½ Bund Kräuter**, z. B. Peterli, Schnittlauch, fein geschnitten

**1.** Peperonata: Ganze Peperoni auf das vorbereitete Blech legen. In der Mitte des auf 240°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten rundum dunkel rösten. Herausnehmen, mit einem Küchentuch bedeckt in einer Schüssel auskühlen lassen. Dann Haut abziehen und Kerne entfernen. In breite Streifen schneiden. Mit Knoblauch, Öl und Salz mischen.  
**2.** Fischfilets würzen, beidseitig kurz im Mehl wenden, gut abklopfen. In einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten. Im auf 80°C vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Fleischseite der Fischfilets mit Kräutern bestreuen. Fisch auf der Peperonata anrichten.

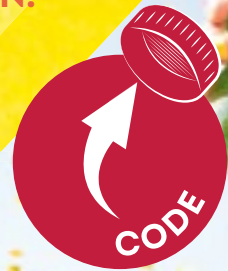




# WIN *Festival Tickets* 2021

FÜR ALLE, DIE DEN NÄCHSTEN SOMMER JETZT  
SCHON NICHT MEHR ERWARTEN KÖNNEN.

#LIPTONICED



Lipton

LIVE ALIVE



## ZWETSCHGEN- PFIRSICH-GALETTE

FÜR 8 Stücke

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

BACKEN ca. 30 Minuten

- 1 rund ausgewallter Kuchenteig à 230 g
- 2 Pfirsiche, in Schnitzen
- 300 g Pflaumen oder Zwetschgen, in Schnitzen
- 80 g Zucker
- 1 Ei, verquirlt
- 30 g Butter, in kleinen Stücken

1. Kuchenteig mit dem Backpapier auf ein Blech legen, Teig mit einer Gabel dicht einstechen. Pfirsiche und Früchte mit Zucker mischen, auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von ca. 4 cm frei lassen. Rand einschlagen, mit Ei bestreichen. Butter über die Früchte verteilen.

**BACKEN:** In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.

### ÖISE TIPP

Tiefgekühlte Zwetschgen verwenden. Zuerst auftauen, Saft abtropfen, dann weiterverarbeiten.

### ÖISE TIPP



Schmeckt super mit fluffig geschlagenem Rahm.

**Halbrahm**  
250 g







**YUMMY  
POWER**



**22% RABATT  
AUF EMMI ENERGY  
MILK HIGH PROTEIN**

**14.07.2020 BIS 19.07.2020**

\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





## SOMMER-FLEISCHVÖGEL MIT TOMATENSALSA

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten  
GAREN IM OFEN ca. 20 Minuten  
Zahnstocher

### FLEISCHVÖGEL

- 12 Kalbschnitzel Mini à ca. 40 g
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 100 g Mozzarella, in ca. 1 cm breiten Streifen
- 6 getrocknete Tomaten in Öl, halbiert
- 12 Basilikumblätter oder Peterli, fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl

### SALSA

- 150 g Tomaten, entkernt, in feinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 50 g geschälte Mandeln, geröstet, grob gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 EL Weissweinessig
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz, Pfeffer
- ½ Bund Basilikum oder Peterli, fein geschnitten

1. Fleischvögel: Fleisch würzen, mit je 1 Streifen Mozzarella, ½ Tomate und 1 Basilikumblatt belegen. Satt einrollen und mit je 1 Zahnstocher fixieren. Fleisch im heissen Öl ca. 5 Minuten rundum anbraten. In der Mitte des auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

2. Salsa: alle Zutaten mischen. Fleischvögel quer aufschneiden, damit anrichten.

### ÖISE TIPP

Dazu passt Brot, Weissweinsrisotto oder ein Salat.



## SOMMERSALAT MIT GRILLKÄSE

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

### SALAT

- 500 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 1 Bund Radiesli, halbiert oder in Vierteln
- 80 g gemischter Salat, z. B. Kopfsalat, Spinatblätter, Baby-Lattich, in Stücken
- 50 g Baumnusskerne, grob gehackt
- 8 Grillkäse, z. B. Baer Chäs Häppily Original à 50 g
- Wenig Öl

### SAUCE

- 3 EL Weissweinessig
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- ½ Bund gemischte Kräuter, z. B. Peterli, Basilikum, grob geschnitten
- 1 TL Salz, Pfeffer

1. Salat: Tomaten mit allen Zutaten bis und mit Kernen in einer Schüssel mischen. Käse mit wenig Öl bestreichen, bei mittlerer Hitze in der Grillpfanne oder bei mittlerer Glut beidseitig je ca. 3 Minuten grillieren. Auf dem Salat anrichten.

2. Sauce: Essig mit allen Zutaten pürieren, über den Salat träufeln. Sofort servieren.

### ÖISE TIPP

Anstelle von Grillkäse können auch 4 Tommes Käse verwendet werden.



ÖISE CHUCHI

## KIRSCHEN-BANANEN-FRAPPÉ

FÜR ca. 6 dl  
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

- 300 g Kirschen, entsteint,
- 2 Bananen
- 4 Kugeln Vanilleglace
- 3 dl Vollmilch
- 1 EL Kokosraspel

1. Kirschen mit allen Zutaten bis und mit Milch fein pürieren, in Gläser verteilen. Mit Kokosraspeln garnieren.



Für einen Hauch Exotik:  
Volg Kokosnuss geraspelt  
200 g



SAISON FÜR ...

# TOMATEN

Tomaten sind regelrechte Sonnenanbeter. Darum schmecken sie in der warmen Jahreszeit besser denn je. Probieren Sie es aus!

## TOMATEN- KÄSESCHNITTE

200 g Käse, z. B. Tilsiter Rot, grob reiben, 2 Eier und 1 EL Paprika daruntermischen. 4 Brotscheiben in eine Auflaufform geben, 2 dl Weisswein darüberträufeln, 4 Tomaten in Scheiben darauflegen, Käse darauf verteilen. In der oberen Hälfte im auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen.

## TOMATEN- CRUMBLE

500 g Cherry-Tomaten in eine gebutterte Auflaufform geben. 200 g Zwieback an der Röstiraffel reiben, auf die Tomaten verteilen, 50 g Butterwürfeli und 100 g Specktranchen darauflegen. In der oberen Hälfte im auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen.





## TOMATEN- GAZPACHO MIT FETA

500 g Tomaten und 1 Gurke in Stücken mit 2 dl Wasser und 1 TL Salz pürieren. 200 g Feta in Würfeli darauf verteilen, wenig Pfeffer darüberstreuen.



## TOMATEN- GUETZLI

Vom Kuchenteig 18 Rondellen à ca. 4 cm Ø ausstechen. 2 EL geriebenen Sbrinz und 1 gehackte Knoblauchzehe darauf verteilen. 9 Datteltomaten halbieren und darauflegen, mit wenig Rosmarinnadeln bestreuen. In der unteren Hälfte im auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen.





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



# ÜBER DEN TELLERRAND

**Fernweh lässt sich wunderbar beim Kochen und Essen stillen. In den Volg-Kochkursen erfahren Sie, wie sich mit einheimischen Saisonprodukten und exotischen Gewürzen Feines zaubern lässt. Im August heisst es: Asiatisch trifft einheimisch.**



Jetzt Kochkurse  
entdecken und  
anmelden:  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## VORSCHAU

### SEPTEMBER

Es geht ans Eingemachte!

### OKTOBER

Pasta e Sugo

### NOVEMBER

Backen: luftig süss bis  
herzhaft pikant

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

## UNSERE KOCHSTUDIOS

### BUCHS SG

Marxers Kochwelt  
[www.marxers.ch](http://www.marxers.ch)

### ZÜRICH-OERLIKON

Culinea Kochstudio  
[www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)

### MÜNSINGEN BE

Kochwerkstatt  
[www.kochwerkstattthauri.ch](http://www.kochwerkstattthauri.ch)

### WANGEN AN DER AARE BE

Tatort-Kochschule  
[www.tatort-kochschule.ch](http://www.tatort-kochschule.ch)

### AARAU AG

Cookuk  
[www.cookuk.ch](http://www.cookuk.ch)

**S**o wie der Duft von Basilikum an Italien erinnert, beschwört Curry Bilder von Asien herauf. Essen eröffnet Welten. Das lässt sich in den den Volg-Kochkursen aufs Feinste erleben, denn jedes Gewürz lädt auf eine Reise ein. «Der Geruch von gerösteten Koriandersamen beispielsweise weckt bei mir eine Art Heimatgefühle», verrät unser Kochprofi Andreas Ehrensperger, der fast ein Jahr in Saudi-Arabien verbracht hat.

#### Einheimische Produkte, exotische Gewürze

Der Mitinhaber von «Cookuk» und Leiter der Volg-Kochkurse in Aarau weiss, wie wenig es braucht für eine kulinarische Tour de monde. Im August-Kurs zum Thema «Asiatisch trifft einheimisch» etwa zeigt Andreas Ehrensperger, wie sich fernöstliche Gerichte mit hiesigen Saisonprodukten zubereiten lassen.

Auch für Doris Weibel-Egli von der Tatort-Kochschule in Wangen an der Aare BE haben einheimische Produkte Priorität: «In meinen Kursen lege ich Wert dar-

auf, dass die Gerichte ganz einfach zu Hause mit Frischprodukten aus unserer Landwirtschaft nachgekocht werden können», erklärt sie. Die asiatische Küche schätzt die Volg-Kursleiterin, weil «die Würze in der Kürze» liege. «Sie lehrt uns, was sich mit entsprechenden Geschmacksmitteln erreichen lässt.»

#### Ideen und Inspirationen für Alltagsgerichte

Die Volg-Kochkurse bieten somit nicht nur Einblick in die Küche anderer Länder, sondern animieren auch dazu, selber zu experimentieren. Vielleicht entdecken Sie dabei, wie Sie zum Beispiel einem Alltagsgericht mit einer Prise Curry neuen Pep verleihen können.

Reiselustig? Dann melden Sie sich an über [www.volg.ch/kochkurse](http://www.volg.ch/kochkurse) oder direkt bei einem der fünf Kochstudios. Alle Kurslokale sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Nebst tollen Rezepten und Tipps von unseren Kochprofis gibt es viele schöne Erinnerungen mit nach Hause zu nehmen – etwa jene an das gemeinsame Essen nach dem Kochen.







IP SUISSE

# Auch Naturliebe geht durch den Magen

**Ein Picknick mit knusprigem Brot und hocharomatischem Käse: IP-Suisse-Bauern sorgen dafür, dass auch künftige Generationen geniessen können, was uns schmeckt und rundum gut tut. Dank einer Landwirtschaft im Einklang mit der Natur.**

## MEHR ARTENVIELFALT

Dank gezielten Massnahmen fördern IP-Suisse-Bauernbetriebe die Biodiversität in der Schweiz:

### **Wildblumenflächen in Getreidefeldern**

(u. a. Lebensraum für die Feldlerche)  
**mehnjährige Brachen**  
(zur Bodenregeneration und u. a. als Lebensraum für Insekten und Wildtiere)

### **weniger intensiv genutzte Wiesen**

(u. a. Lebensraum für Wildblumen, Kleintierarten)

### **Hecken aus einheimischen Sträuchern**

(u. a. Unterschlupf und Nahrung für Vögel)

### **Stein- und Asthaufen**

(u. a. Lebensraum für Reptilien und andere Kleintiere)

### **Hochstamm-bäume**

(u. a. Nist- und Brutplatz für seltene Vogelarten)



## NATURNÄHER GETREIDEANBAU

Das Getreide für die ofenfrischen Brote von Fredy's und Hiestand aus dem Volg stammt aus IP-Suisse-Produktion. Das Käfer-Label garantiert, dass beim Getreideanbau strenge Vorschriften zum Boden- und Pflanzenschutz sowie zur Düngung eingehalten werden. Wachstumsregulatoren, Insektizide und Fungizide sind verboten. Herbizide und Saatbeizmittel dürfen nur beschränkt eingesetzt werden. IP-Suisse-Getreide wird getrennt von konventionell produziertem verarbeitet und mit grösster Sorgfalt behandelt.

## HOCHWERTIGE Wiesenmilch

Die IP-Suisse-Wiesenmilch für den mild-würzigen Volg-Dorfchäs liefern Kühe, die im Sommer einen Grossteil ihres Futters auf der Weide aufnehmen und im Winter vor allem betriebseigenes Heu und Grassilage fressen. Ausserdem ist der Einsatz von Soja in der Fütterung verboten und Kraftfutter gibt es nur reduziert und ergänzend. Die Produktion von IP-Suisse-Wiesenmilch und -Käse daraus, wie der Volg-Dorfchäs oder Wiesenmilch-Tomme, trägt zum Schutz der Umwelt und der Ressourcen bei.



## Nachhaltige LANDWIRTSCHAFT

Die rund 18500 IP-Suisse-Bauern sorgen mit ihren Familienbetrieben für eine nachhaltige Landwirtschaft, die der Natur, den Tieren, den Konsumentinnen und Konsumenten, ihnen selbst und künftigen Generationen zugutekommt. Sie fördern die Artenvielfalt und schützen die Umwelt und das Klima, indem sie einen geschlossenen Nährstoffkreislauf auf den Betrieben anstreben und sich für eine ökologisch ausgewogene Landwirtschaft einsetzen. Ihre Erzeugnisse werden ausnahmslos in der Schweiz gentechnikfrei produziert, mit vermindertem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln. Auch für eine artgerechte Tierhaltung mit genügend Auslauf für die Tiere ist gesorgt. Vom Bauernhof bis ins Ladenregal hält IP-Suisse strenge Qualitätsrichtlinien ein, sodass sich jedes Produkt bis zu seinem Ursprung zurückverfolgen lässt.



Gemeinsam für  
nachhaltige  
Schweizer Milch

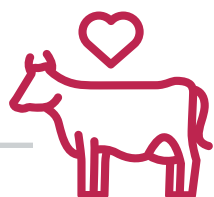


# Ausgezeichnete Schweizer Milch

Seit September 2019 gilt der neue «Branchenstandard Nachhaltige Schweizer Milch», welcher mit der Marke «swissmilk green» ausgezeichnet wird. Mit diesen Vorgaben wird die gesamte Schweizer Milchwirtschaft in Sachen Tierwohl, Fütterung, Nachhaltigkeit und Sozialem auf hohem Niveau standardisiert.

## GRUNDANFORDERUNGEN

10 Grundanforderungen müssen erfüllt sein, um den «Branchenstandard Nachhaltige Schweizer Milch» zu erfüllen.



### TIERWOHL

- Kühe nehmen an einem der Tierwohlprogramme des Bundes teil.
- Kälber werden mindestens drei Wochen auf dem Geburtsbetrieb gehalten.
- Jede Kuh muss mindestens zwei Mal am Tag gemolken werden.
- Strenge Regeln an Viehschauen.
- Keine Schlachtung von trächtigen Kühen.



### BIODIVERSITÄT

- Der Betrieb nimmt am ÖLN-Programm (Ökologischer Leistungsnachweis) teil.
- Für das Wohlergehen des Tieres werden kritische Antibiotika nur mit Erlaubnis des Tierarztes zielgerichtet eingesetzt.
- Jede Kuh hat einen Namen. So kommt die Tier-Mensch-Beziehung zum Ausdruck.



### FÜTTERUNG

- Soja für Tierfütterung aus nachhaltiger Produktion.
- Die Milchkuhfütterung muss zu 100% Palmfett und -ölfrei sein.

## ZUSATZANFORDERUNGEN

Mindestens 2 Zusatzanforderungen müssen erfüllt sein, um den «Branchenstandard Nachhaltige Schweizer Milch» zu erfüllen.



- Zusätzlich zu der Grundanforderung wird ein zweites Tierwohlprogramm erfüllt.
- Nur ganz gezielte antibiotische Behandlungen.
- Kranke Tiere werden mit komplementärmedizinischen Methoden behandelt.
- Soziale Absicherung für Arbeitskräfte aus der Familie der Milchproduzenten.
- Innerhalb der letzten drei Jahre muss der Betrieb Lernende ausgebildet haben.
- Betriebsleiter oder Mitarbeiter besuchen jährlich mind. einen halbtägigen landwirtschaftlichen Weiterbildungsanlass.
- Öffentlichkeitsarbeit auf dem Betrieb: Jährlich wird mindestens ein schulischer Anlass mit Jugendlichen oder Kindern durchgeführt.

Alle Informationen zu «swissmilk green» auf [swissmilk.ch/green](https://www.swissmilk.ch/green)



# Käse & Wein

LE GRUYÈRE SURCHOIX AOP  
HARTKÄSE

RIOJA DOCA RESERVA URSA MAIOR,  
2015, SPANIEN, 75 CL

WEIN  
DES  
MONATS

## Spanier trifft Schweizer

Da haben sich zwei starke Charaktere mit bestem Reifezeugnis gefunden: Der würzig-rezente Gruyère surchoix AOP reifte mindestens zwölf Monate im Käsekeller und passt perfekt zum kräftigen Rioja DOCa, der im Eichenfass ausgebaut wurde und mit Noten von Beeren, Vanille und Caramel punktet.

Rioja DOCa Reserva  
Ursa Maior, 2015,  
Spanien, 75 cl

**-21%** **10.90**  
statt 13.95

Le Gruyère  
surchoix AOP  
Per 100 g  
statt Fr. 2.60  
**Fr. 1.85**

Portion, 250 g  
statt Fr. 5.70  
**Fr. 4.60**



KÄSE  
DES  
MONATS



# Hol dir dein Feldschlösschen!



Mit Verantwortung  
genossen.

**In Aktion vom  
6.7. - 11.7.2020**

(Nur solange Vorrat)

Feldschlösschen Original und  
Alkoholfrei Lager 10X33cl



**Feldschlösschen verbindet**

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



Seit 1876 gebraut in der Schweiz



# JETZT PROFITIEREN!



## Goldbeere Riesling-Silvaner Schweiz, 2018, 75 cl, 17 Punkte\*

☞ Riesling-Silvaner ☞ Blasses Gelb mit grünen Reflexen ☞ Frischer Auftakt, würzig, feinfuchtig ☞ 8-10°C ☞ Aperitif, Süsswasserfisch

**8.90**  
statt 10.90

## Goldbeere Pinot Noir Schweiz, 2018, 75 cl, 17 Punkte\*

☞ Pinot Noir ☞ Rubinrot ☞ Harmonische Struktur, fruchtbetont, samtig ☞ 14-16°C ☞ Grilladen, Wild

**-20%** **9.50**  
statt 11.90



## Pinot Grigio terre di chieti IGP Italien, 2019, 75 cl, 16.5 Punkte\*

☞ Pinot Grigio ☞ Zartes Strohgelb ☞ Komplexes, fruchtiges, blumiges Bouquet ☞ 8-10°C ☞ Süsswasserfisch

**-22%** **7.95**  
statt 10.20

## Negroamaro del Salento IGP Italien, 2018, 75 cl, 16 Punkte\*

☞ Negroamaro ☞ Rubinrot ☞ Elegant, fruchtig, vollmundig mit milder Säure ☞ 18-20°C ☞ Rotes Fleisch, Grilladen, Käse

**-22%** **7.95**  
statt 10.20



## Rosato di Toscana IGT Italien, 2019, 75 cl

☞ Sangiovese ☞ Helles Himbeerrosa ☞ Frisch, fruchtig, leicht mit aromatischem Abgang ☞ 9-12°C ☞ Aperitif, Geflügel, Pasta

**-21%** **4.70**  
statt 5.95

## Animus Vinho Verde DOC Portugal, 2019, 75 cl, 16 Punkte\*

☞ 90% Loureiro, 10% Arinto ☞ Blassgelb ☞ Leicht, knackig, frisch mit Zitrusnote ☞ 8°C ☞ Aperitif, Picknick, Fisch, Geflügel

**-25%** **5.90**  
statt 7.90



## Animus Douro DOC

Portugal, 2018, 75 cl, 16.25 Punkte\*

☞ Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Franca, Tinta Barroca ☞ Granatrot ☞ Schwarze Beeren ☞ 15-17°C ☞ Grilladen, Pizza, Wild

**7.20**  
statt 8.90



## Rioja DOCa Reserva Ursa Maior Spanien, 2015, 75 cl, 16,25 Punkte\*

☞ Tempranillo, Garnacha, Graciano, Mazuelo ☞ Dunkelrot ☞ Komplex, kräftig ☞ 16-18°C ☞ Rotes Fleisch, Hartkäse

**-21%** **10.90**  
statt 13.95



**WEIN  
DES  
MONATS**

Diese Aktion  
gilt vom  
29.6.2020 bis  
26.7.2020  
solange Vorrat  
Jahrgangsänderungen  
vorbehalten

Bestellen Sie  
diese Weine  
im 6er-Karton in  
Ihrem Volg oder  
direkt unter  
[www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch)

\* Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2020» von Chandra Kurt.  
Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or».





# DIE SCHWEIZ FEIERT – FEIERN SIE MIT!



**AB MONTAG  
13.07.20 UND NUR  
FÜR KURZE ZEIT:**  
der 1. August-Koffer 390g\*  
mit vier ausgewählten  
Kambly Feingebäck-  
Spezialitäten.

\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE  
DEPUIS 1845



Tafel Milch Swiss Edition 300g

Jetzt nur  
**6.50**

Gültig: 20.07.2020 – 25.07.2020  
\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# CHURZ & FÜNDIG



## IM VOLG STATT AM PUCK

Sie hat 2014 olympische Bronze gewonnen und ist jetzt im Volg Gold wert: Von März bis Ende Juni 2020 packte Sarah Forster, Eishockeyspielerin und im Kader der Schweizer Frauen-Nationalmannschaft, zuerst im Volg Courtételle JU und danach im Volg Courrendlin JU tatkräftig mit an. «Normalerweise finden in dieser Zeit Trainings und Camps mit der Nationalmannschaft statt. Diese wurden aber wegen des Coronavirus abgesagt. Daher hatte ich plötzlich freie Zeit. Weil die Mitarbeitenden im Volg so viel zu tun hatten, fragte ich an, ob sie noch jemanden brauchen können», erzählt sie.

In den Volg-Läden war man froh um die temporäre Hilfe mit Eishockey-Power. Ebenso begeistert ist Sarah Forster: «Mir macht die Arbeit Spass. Und weil in dieser Zeit immer wieder grössere Mengen Waren eintrafen, die im Laden eingeräumt werden mussten, ist die Arbeit sogar mein Fitnessstraining geworden», erzählt sie. Der Eishockeysport half ihr denn auch, in hektischen Zeiten die Ruhe zu bewahren: «Es ist wie bei einem Match, wenn man in Torrückstand gerät und diesen so schnell wie möglich wieder aufholen will. Man darf sich nicht aus dem Konzept bringen lassen, muss strukturiert weitermachen und eins nach dem anderen nehmen. So habe ich es jetzt auch im Volg gemacht.» Anfang August soll es wieder losgehen mit dem Eishockeysport – mit der Schweizer Nationalmannschaft und in Schweden, wo Sarah Forster für einen Club spielt.

### VOLG JASS

## Dabeisein ist Trumpf!

Der Volg Jass geht dieses Jahr in die sechste Runde. Noch haben Sie die Möglichkeit, dabei zu sein und um attraktive Tagespreise sowie im Finale um Ferien in der Schweiz im Gesamtwert von rund 3000 Franken zu spielen. An den Turnieren mit jeweils einem Morgen- und einem Nachmittagsjass auf den Volg Erlebnishöfen Seeland BE am 22. August 2020 (Anmeldeschluss 7. August 2020), Zugerland ZG am 10. Oktober 2020 und Seebachtal TG am 19. September 2020 sowie am 7. November 2020 (nur Morgenjass, nachmittags Finalturnier) hat es noch freie Plätze. In der Teilnahmegebühr von 50 Franken ist ein Bauernmenü inklusive. Für gute Stimmung sorgt lüpfige Musik. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

**Anmeldung und weitere Informationen:**  
[www.naturena.ch](http://www.naturena.ch) und Tel. 058 433 55 35 (Bürozeiten).  
Per Post an Volg Konsumwaren AG, Kundendienst  
«Volg Jass», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Anzeige

## CAFÉ DE PARIS

### FRISCHE FRÜCHTE FÜRS GLAS

Erhältlich in allen Volg-Filialen  
und im Online-Shop.









# Erfrischt natürlich auf die leichte Art

**Ramseier's Huus-Tee wird aus besten Schweizer Zutaten gebrüht und ist 100 Prozent natürlich. Die Apfelminze für das unvergleichliche Aroma stammt etwa von einem Bauern aus dem bernischen Oberaargau.**

## Natürlich gesüsst mit Schweizer Obstsaft

Ramseier's Huus-Tee mit Schweizer Apfelminze wird sehr schonend zubereitet: Die Teeblätter werden in heisses Wasser gegeben, dessen Temperatur exakt definiert ist, damit sich die geschmacksgebenden Inhaltsstoffe optimal entfalten können. Nach dem Brühen wird der Tee gefiltert, abgekühlt und mit bestem Ramseyer Obstsaft aus Schweizer Äpfeln und Birnen leicht gesüsst.



## Für den kleinen und grossen Durst

Das Bedürfnis nach kalorienarmen und leichten Getränken ohne künstliche Zusätze wächst stetig.

Darum gibt es Ramseyer's Huus-Tee jetzt auch für den grossen Durst in der 1,5-Liter-Flasche.

So kommt die ganze Familie in den Genuss des köstlichen Frischekicks, etwa am Mittagstisch. Für unterwegs ist die Halbliter-PET-Flasche aus dem Volg der perfekte Begleiter.



## Kalt serviert besonders erfrischend

Ramseier's Huus-Tee begeistert Klein und Gross durch seine Leichtigkeit, Frische und Natürlichkeit. Am erfrischendsten schmeckt der Huus-Tee kalt serviert, etwa als Durstlöcher nach dem Sport, an einem heissen Sommertag oder einfach zwischendurch.

## Ramseier - die Kraft der Natur

Die RAMSEIER Suisse AG steht für hohe Kompetenz im Bereich des Brühverfahrens. Seit bald 20 Jahren stellt das Schweizer Traditionsunternehmen Eistee-Produkte mit dem Aufbrühverfahren her. Dieses Know-how und die über 100-jährige Erfahrung in der Herstellung von Obstsaftprodukten garantieren bei Ramseyer's Huus-Tee eine hohe Qualität für ein Geschmackserlebnis sondergleichen.



Die Kraft der Natur



In besonderen Zeiten wichtiger denn je:

# Hygiene im Trinkbereich



\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

## LATTESSO®



Dank der dünnen, schützenden Folie ist die Trinköffnung und der gesamte Trinkbereich, den die Lippen berühren, hygienisch sauber abgedeckt.

## VITAMIN WELL

NEU

# HEB SORG ZU DIR!

VITAMIN WELL DEFENCE  
NEU I DIM VOLG ERHÄTLICH.



Antioxidant in kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.



# 4-mal 1-malig

Starbucks® Kaffeekapseln laden dazu ein, die Welt der Kaffeearomen zu entdecken. Vier neue Sorten zum Ausprobieren gibt es neu im Volg.



## 1. Milchig

Dank leicht gerösteten Arabica-Bohnen erinnert der **Starbucks® Blonde Espresso Roast\*** im Aroma an süsslich-rahmige Milch. Er ist kräftig und mild zugleich.



## 2. Nussig

Für den **Starbucks® Colombia Lungo\*** werden Arabica-Bohnen mittel geröstet. Das bringt die nussige Note des charakterstarken Kaffees aufs Feinste zur Geltung.



## 3. Schoggi

Durch mittlere Röstung entfaltet **House Blend**, die erste Starbucks® Kaffeemischung von 1971, ein volles Aroma mit feiner Kakao-Note.



### STARBUCKS® KAFFEES

Augen zu, riechen und schmecken: Jeder Starbucks® Kaffee und jeder Espresso ist schlichtweg sinnbetörend. Entdecken Sie die Aromawelt gerösteter Kaffeebohnen bequem zu Hause und geniessen Sie Ihren kleinen Schwarzen wie vom Barista gezaubert. Die Aluminiumkapseln sind recycelbar.

## 4. Caramelig

Der **Starbucks® Espresso Roast** besticht durch dunkel geröstete Arabica-Bohnen und den Geschmack von zartschmelzendem Caramel.



# Du lebst für deine Leidenschaft. *Wir auch.*



**Neu**



**Nino Schurter**  
Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister im Cross Country



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

Wir leben für Muesli.



Ernährungspartner von:



# EISKALTE ERFRISCHUNG!



\*

\*Coca-Cola light taste ist in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich.

© 2020 The Coca-Cola Company. All rights reserved. Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola light, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.



TASTE THE FEELING®



MÜÜSLI,  
DAS SCHEINT  
WIE GEMACHT  
FÜR UNS!



**STARBUCKS® SINGLE-ORIGIN COLOMBIA 10 P**

Dank mittlerer Kaffeebohnen-Röstung schmeckt der milde und dennoch runde Colombia als Kaffee oder Espresso.

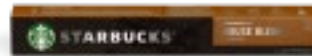
**Einführungspreis Fr. 4.45**



**STARBUCKS® ESPRESSO ROAST 10 P**

Dunkel wie die Nacht und genauso verführerisch brilliert der intensiv-aromatische Kaffee als Espresso oder Ristretto.

**Einführungspreis Fr. 4.45**



**STARBUCKS® HOUSE BLEND 10 P**

Der House Blend ist quasi die Hausmarke von Starbucks®. Er schmeckt schön ausgewogen und am besten zu Brownies.

**Einführungspreis Fr. 4.45**



**FRIGOR CRÈME DESSERT CHOCO, 2 × 100 G\***

Basis der feinen Dessertcreme ist zart schmelzende Frigor-Schoggi, ein Traum aus Milkschokolade, mit Haselnüssen und Mandeln.

**Fr. 2.80**



**STARBUCKS® CAPPUCCINO\* 12 P**

Der Klassiker unter den Kaffeegetränken mit leicht süsslichem Milcharoma macht Pausen gleich doppelt schön.

**Einführungspreis Fr. 5.60**



**STARBUCKS® CARAMEL MACCHIATO\* 12 P**

Das Kultgetränk der 90er-Jahre mit zartem Milchsümlchen oben auf sorgt immer und immer wieder für gute Laune.

**Einführungspreis Fr. 5.60**



**OVOMALTINE BRANCHLI, 5 × 22 G\***

Das ist Liebe auf den ersten Biss: Ovomaltine Branchli, hergestellt in der Schweiz – mit erlesenem UTZ-Kakao und ohne Palmöl.

**Einführungspreis CHF 3.75**



**STELLA SOLARE NEGROAMARO PRIMITIVO IGP, 75 CL\***

Trinkgenuss aus Apulien und jüngste Stella-Kreation. Passt perfekt zu Pastagerichten, Pizza und Grilladen.

**Einführungspreis CHF 9.90**

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





# Schmaus und Braus

Draussen sitzen, eine bunte Vielfalt an kleinen, feinen Köstlichkeiten geniessen und auf den Sommer anstossen: So lässt sich die schönste Zeit des Jahres gebührend feiern.





Alle Rezepte  
finden Sie  
auch unter  
[www.volg.ch/  
rezepte](http://www.volg.ch/rezepte)

## GEMÜSE IM TEIGMANTEL MIT MINZE-DIP

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

RUHEN LASSEN ca. 20 Minuten

### AUSBACKTEIG

- 150 g Mehl
- 2 EL gemahlene Mandeln
- ½ TL Salz
- 2 Eigelb
- 2 dl helles Bier,  
z. B. Volg Lager
- 1 Msp. Backpulver
- 2 Eiweiss

### GEMÜSE

- 2 Zucchetti, in 5 mm  
dünnen Scheiben

- 2 grosse Zwiebeln,  
in 2-3 mm dünnen  
Scheiben

- 200 g Champignons
- Wenig Mehl
- Öl zum Frittieren
- Salz

### DIP

- 3 EL flüssiger Honig
- 2 EL Weissweinessig
- ½ TL Salz
- 1 EL Pfefferminze, fein  
geschnitten

1. Ausbackteig: Alle Zutaten bis und mit Bier zu einem Teig verarbeiten, ca. 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Backpulver daruntermischen, Eiweiss kurz vor dem Frittieren steif schlagen und sorgfältig unter den Teig ziehen.
2. Gemüse: Gemüse im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Gemüse portionenweise in den Teig tauchen, abtropfen. Portionenweise im ca. 180°C heissen Öl ca. 3 Minuten goldgelb frittieren, auf einem Haushaltspapier abtropfen, salzen.
3. Dip: Alle Zutaten verrühren, Dip zum Gemüse im Teigmantel servieren.



ZÜGER MOZZARELLA  
OFFIZIELLER PARTNER DEINES  
**Sommer  
Picknicks.**



Natürlich von



Rezepte und Zubereitungsideen jetzt auf [freshandcheesy.ch](http://freshandcheesy.ch)

ZAUBERN SIE IM HANDUMDREHEN EIN  
FEINES DESSERT, MIT UNSEREN VOLG GLACEN

## *Kreation Romanoff*

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 8 Kugeln Vanille Glace
- 400g Erdbeeren
- 5g Puderzucker
- 40g Schlagrahm
- 1 Limette

**VORBEREITUNG:**

Die Limette mit warmem Wasser gut waschen und halbieren. Die eine Hälfte in 4 Schnitze schneiden und die andere Hälfte auspressen. Die Erdbeeren waschen, und in beliebige Stücke schneiden. Mit Puderzucker und Limettensaft marinieren.

**ZUBEREITUNG:**

Die marinierten Erdbeeren auf einen gekühlten Teller geben. Zwei Glacekugeln auf die Erdbeeren anrichten und mit Schlagrahm und einem Limettenschnitz garnieren.



\*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



## BRUSCHETTE MIT GRILLGEMÜSE

FÜR 10 Stück

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

### GRILLGEMÜSE

- 1 Zucchini, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 1 Aubergine, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- Salz
- 5 EL Rapsöl

### BROT

- 1 **Zwirbelbrot**, schräg in ca. 1 cm dicken Scheiben
- 150 g **Pesto**, z. B. Barilla Rustico
- 10 **Basilikumblätter**
- 50 g **Bündnerfleisch**
- Pfeffer aus der Mühle**

1. Grillgemüse: Zucchini und Auberginen salzen. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren, warm stellen.

2. Brot: Brotstücken in der Mitte des auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 5 Minuten rösten.

3. Brotstücken mit je ca. 1 Esslöffel Pesto bestreichen, mit Grillgemüse belegen, Basilikum und Bündnerfleisch auf die Bruschette geben, würzen.





# AKTION

## 20% Rabatt

29.6. – 5.7.2020



Classic



Almond



After Dinner\*



**MAGNUM**  
lebe deinen genuss

\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# FREUDE AUS DER FRUCHT!

Gönnen Sie sich  
eine fruchtige  
Auszeit!

**granini**





## TOMATEN-APRIKOSEN-COOLER

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN ca. 25 Minuten**  
**KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde**  
**Für 4 Gläser von je 3 dl Inhalt**

- 4 Tomaten**, in Stücken
- 1 Lorbeerblatt**
- 1 TL Salz**
- ½ TL Paprika**
- 4 Basilikumzweige**
- 2 Aprikosen**, in Stücken
- 1 EL Zitronensaft**
- 2 Aprikosen**, in feinen Schnitzern
- 12 Eiswürfel**
- 3,5 dl Mineralwasser mit Kohlensäure**, kalt

ca. 1 Stunde kühl stellen. Tomatensaft mit den Aprikosenstücken pürieren, Zitronensaft dazugeben, in die Gläser verteilen. Aprikosenschnitze und Basilikum in die Gläser verteilen, Eis dazugeben, mit Mineralwasser auffüllen.

**1.** Tomaten durch ein Passe-vite treiben. Aufgefangenen Tomatensaft mit Lorbeer, Salz und Paprika bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, Saft auskühlen lassen,



## HACKFLEISCH-POPS MIT ZAZIKI

**FÜR 25 Stück**  
**ZUBEREITEN ca. 35 Minuten**  
**ZIEHEN LASSEN ca. 30 Minuten**

### ZAZIKI

- ½ Salatgurke**, geschält, an der Röstiraffel gerieben
- ½ TL Salz**
- 360 g griechisches Joghurt nature ungesüsst**
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- Pfeffer**

**1.** Zaziki: Gurke salzen, zugedeckt 20–30 Minuten ziehen lassen. Gurke gut ausdrücken, mit Joghurt und Knoblauch mischen, würzen, zugedeckt kühl stellen.

**2.** Pops: Brot in der Milch ca. 10 Minuten einweichen, ausdrücken und fein hacken. Zwiebel in der heißen Bratbutter anbraten, in einer Schüssel auskühlen. Alle Zutaten bis und mit Pfeffer beigeben, von Hand gut kneten. Mit nassen Händen ca. 25 Hackbällchen formen. Portionenweise in der heißen Bratbutter ringsum 8–10 Minuten braten.

### POPS

- 25 g Brot vom Vortag**
- 0,5 dl Vollmilch**
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- 1 EL Bratbutter**
- 500 g Rindshackfleisch**
- 1 Ei**
- 1 EL Sambal Oelek**
- 1 Bd. Schnittlauch**, fein geschnitten
- ½ EL Salz**
- Pfeffer**
- 2 EL Bratbutter**





# Jetzt zugreifen!

Calanda Lager, Glatlach, Tandem, Radler Zitrone  
und Radler Holunder-Minze.

Verantwortungsvoll genießen.

**NEU!**

Frisch wie ein Radler.

Doppelt so stark.



6x50cl\*



6x50cl\*



6x50cl\*



6x50cl



6x50cl\*

\* Nur regional erhältlich.



GÖNNEN SIE SICH  
EINE AUSZEIT MIT

**L'AMORINO**

Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



## STRUDELTEIG-RÖLLCHEN MIT ZIGER

**FÜR 22 Stück**  
**ZUBEREITEN ca. 50 Minuten**  
**RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten**  
**KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde**  
**BACKEN ca. 18 Minuten**  
 Backpapier für das Blech

**TEIG**  
 250 g Mehl  
 1 Prise Salz  
 1 Ei  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 1 dl Wasser, lauwarm

**FÜLLUNG**  
 400 g Frischkäse nature,  
 z. B. Philadelphia  
 100 g Zigerbutter Zibu  
 2 Eier  
 100 g Haselnüsse, fein gehackt  
 50 g Butter, flüssig, ausgekühlt  
 1 Zitrone, heiss abgespült,  
 abgeriebene Schale  
 Pfeffer  
 75 g Butter, flüssig, ausgekühlt

**1. Teig:** Mehl und Salz mischen. Ei mit Öl und Wasser gut verrühren, zum Mehl geben. Mit einer Kelle zusammenfügen. Von Hand auf wenig Mehl zu einem geschmeidigen Teig kneten, zu einer Kugel formen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2. Füllung:** Alle Zutaten mischen, zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

**3. Teig** auf wenig Mehl rechteckig dünn auswallen, auf ein bemehltes Küchentuch legen. Handrücken bemehlen, Hände unter den Teig schieben. Teig rundherum auf die Grösse des Tuches (ca. 56 × 60 cm) ausziehen. Teig mit wenig Butter bestreichen. Dann in Quadrate von 15 × 13 cm schneiden, nochmals vorsichtig mit den Händen etwas dünner ausziehen. Je ca. 1 EL der Füllung auf die untere Hälfte der Quadrate geben. Ränder seitlich einschlagen und aufrollen. Auf das vorbereitete Blech verteilen, mit restlicher Butter bestreichen.

**4. Backen:** In der Mitte des auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

### ÖISE TIPP

Fertigen Blätter- statt Strudelteig verwenden.

## SO GELINGT DER STRUDELTEIG



Teig unter einer heiss ausgespülten Schüssel ca. 30 Minuten ruhen lassen.



Teig auf wenig Mehl rechteckig dünn auswallen, auf ein bemehltes Küchentuch legen.



Handrücken bemehlen. Hände unter den Teig schieben. Teig rundherum auf die Grösse des Tuches (ca. 56 × 60 cm) ausziehen. Je dünner der Teig desto zarter der Strudel.



# Eine Bratcreme für alle Fälle

**Die Speisefette von BELFINA werden vom Traditionsunternehmen Nutriswiss in Lyss BE aus besten Schweizer Zutaten und ohne Palmöl hergestellt und machen jedes Gericht zum Gedicht.**

**W**er gern kocht, weiss, wie wichtig ein Ölwechsel in der Küche bisweilen sein kann. Während es beim Dünsten von Gemüse etwa kein hocherhitzbares Fett braucht, ist dieses beim Anbraten von Fleisch zwingend, soll das Kotelett zart statt zäh werden. Ein hochwertiger Allrounder wie die BELFINA Classic Bratcreme hingegen kriegt alle Bratansprüche auf einmal hin und ist in jedem Fall ein wertvoller Helfer. «Dank der cremigen Konsistenz eignet sich die Bratcreme sowohl zum Dünsten als auch zum Braten und Kochen», erklärt Rüdiger Wendt, Leiter Marketing & Sales B2C bei der Nutriswiss AG.

Ein weiterer Pluspunkt der patenten und praktischen Bratcreme ist, dass sie wie alle BELFINA-Produkte kein Palmöl enthält. «Damit entsprechen wir dem Bedürfnis der umwelt- und ernährungsbewussten Kundinnen und Kunden, die auf Nachhaltigkeit setzen», sagt Rüdiger Wendt. Palmöl ist zwar ein sehr ergiebiges, vielseitig verwendbares und darum weltweit gefragtes tropisches Pflanzenöl, dessen Produktion jedoch auf Kosten der Natur und der Umwelt geht.

Die Nähe zu den Konsumenten sowie das Bestreben, nur beste Schweizer Qualitätsprodukte herzustellen, ist typisch für die Marke BELFINA, die zum Traditionsunternehmen Nutriswiss in Lyss gehört. Neben der Classic Bratcreme gibt es im Volg auch BELFINA Kokosfett und Gourmet 10 Speisefett mit 10 Prozent Butteranteil. Der Renner ist nach wie vor die vielseitig verwendbare Bratcreme auf pflanzlicher Basis, weil in der gelben Flasche ein grossartiger Alleskönner steckt.



**BELFINA**



## SCHWEIZER TRADITION

BELFINA wird von Nutriswiss in Lyss bei Bern hergestellt – dem führenden Produzenten von Speisefetten in der Schweiz, dessen Wurzeln bis ins Jahr 1879 zurückreichen. Das Schweizer Traditionsunternehmen zählt 90 Mitarbeitende, die jährlich rund 55 000 Tonnen Öle und Fette herstellen.



## ALLROUNDER IN DER KÜCHE

Die BELFINA Classic Bratcreme ist immer die richtige Wahl: Sei es beim Braten von Fleisch, beim Dünsten von Gemüse, Fisch oder zum Einfetten, etwa von Gratinformen. An Volg liefert Nutriswiss unter anderem auch das BELFINA Kokosfett und die BELFINA Gourmet 10 mit 10% Butter.



«Wir sind glücklich, dass wir Volg beliefern dürfen und sich unsere Produkte immer stärkerer Nachfrage erfreuen. Die Zusammenarbeit mit Volg ist toll und hat viel Entwicklungspotenzial.»

Rüdiger Wendt, Leiter Marketing & Sales B2C bei der Nutriswiss AG

## FREI VON PALMÖL

Der Renner bei BELFINA – und bei den Volg-Kundinnen und -Kunden – ist die Classic Bratcreme, die aus Schweizer Raps- und Sonnenblumenöl besteht und ohne Palmöl hergestellt wird! Sie ist geeignet zum Dünsten von frischem Gemüse und Anbraten von Fleisch, Fisch und Geflügel.



**DIESES LABEL** steht für kleine Unternehmen, deren Produkte unverwechselbar schweizerisch sind und dadurch Qualität, Nachhaltigkeit und Arbeitsplätze sichern.





BIS ZU

**70%**

**WENIGER KUNSTSTOFF**

NEUE VERPACKUNGEN AGRI-NATURA-FLEISCH

# INNEN TIERFREUNDLICH, AUSSEN UMWELTFREUNDLICH

**Die Fleischspezialitäten des Tierwohl-Labels Agri Natura haben neue nachhaltige Verpackungen erhalten, die mit bis zu 70 Prozent weniger Plastik auskommen. Damit spart Volg jährlich gut 40 Tonnen Kunststoff ein.**

**D**as in den Läden der Volg-Gruppe erhältliche Tierwohl-Label Agri Natura steht seit 30 Jahren für nachhaltigen Konsum. Das Fleisch stammt von Tieren, die nach Richtlinien von IP Suisse und den strengen Auflagen des Schweizer Tierschutzes aufgezogen werden. Nun wird die äussere Hülle der Agri-Natura-Frischfleisch- und Charcuterie-Produkte umweltfreundlich – mit innovativen Verpackungen, die mit bis zu 70 Prozent weniger Kunststoff auskommen.

**FOLIE UND KARTON SAUBER TRENNEN**  
Frischfleisch wie Entrecôtes oder Schweinsnierstücke wird in einer Flatskin-Verpackung angeboten. Diese enthält 70 Prozent weniger Kunststoff als bisher. Das Fleisch ist luftdicht eingepackt und sicher fixiert. Die Folie lässt sich zudem restlos vom Karton trennen. Der Karton aus FSC-zertifiziertem Papier kann danach im Altkarton entsorgt werden, während vorher die ganze Verpackung im Haushaltskehrricht landete. Geschnittene Charcuterie-Produkte wie Salami, Schinken oder Bündnerfleisch sind neu in einer Paperlite-Verpackung erhältlich,

die mit 60 Prozent weniger Kunststoff auskommt und einen Anteil von 87 Prozent FSC-zertifiziertem Papier aufweist. Durch diese Umstellung reduziert Volg den jährlichen Kunststoffverbrauch um gut 40 Tonnen.

**AUCH FOODWASTE VORBEUGEN**

Diese Verpackungsoptimierung im Zeichen der Umwelt macht Volg zum Vollsortimentsanbieter mit umweltfreundlich verpackten Label-Fleisch-Produkten auf IP-Suisse-Basis. Eine Verpackung trägt aber nur einen Teil zur Umweltbelastung bei. Um Foodwaste zu vermeiden, ist der optimale Produkteschutz ebenso wichtig. Dies ist bei den Agri-Natura-Verpackungen gegeben.



**WEGWEISENDER SCHRITT**

«Ressourcen zu schonen und Abfall zu vermeiden, ist eine Grundhaltung bei Volg. Die ökologische Optimierung der Verpackungen bei den Agri-Natura-Fleischspezialitäten ist ein weiterer wegweisender Schritt in dieser Hinsicht.»

**Philipp Zraggen**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung



## WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

**Plastik reduzieren**

Plastik ist omnipräsent und darum zum Problem Nummer eins avanciert. Achten Sie beim Einkauf deshalb auf recycelbare Verpackungen wie etwa Glas, Papier und Karton und entsorgen Sie diese korrekt gemäss Empfehlung auf den Verpackungen. Wo immer möglich, sind Verpackungen vorzuziehen, die sich wiederverwenden lassen. Für Obst und Gemüse im Offenverkauf gibt es beispielsweise praktische, waschbare und damit vielfach verwendbare Veggie-Bags im Volg.



# Für die natürliche Schönheitspflege:



**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](http://www.flawaconsumer.com)

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Absorbiert  
Flüssigkeit sofort.  
Der Schutz von TENA.



Blasenschwäche? Kein Problem!  
Nur TENA Discreet bietet maximalen Schutz bei höchster Diskretion. Sie ist dünn und sicher dank DREIFACHSCHUTZ vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Für ein befreites, unbeschwertes Leben.

**KOSTENLOSE PROBE** unter [www.tena.ch/frauen](http://www.tena.ch/frauen) oder 0840 22 02 22\*

\*CHF 0.08 / Min., Mobilfunkpreise können abweichen

TENA, eine Marke von Essity

Ich bin ich

Jetzt testen!

# SOS Sommerwäsche

Strahlendes Weiss, leuchtende Farben,  
empfindliche Stoffe – und überall draussen lauert der Fleckenteufel.  
Fünf Tipps für blütenfrische Sommerwäsche.

## 1. Blütenweiss

Weiss ist die Sommerfarbe schlechthin, aber zieht bekanntlich Flecken an wie das Licht die Motte. Wer auf Nummer sicher gehen will, verwendet vor der Wäsche ein Fleckenspray – vor allem bei Textilien, die nur niedrige Waschttemperaturen vertragen (siehe Punkt 4). Baumwolle und Leinen können bei 60 Grad mit Vollwaschmittel gewaschen werden, das meist dank dem in ihm enthaltenen Bleichmittel Flecken zu beseitigen vermag.

## 3. Erste Hilfe für unterwegs

Tropft die Grillwurst oder die Melone beim Picknick aufs T-Shirt, ist schnelles Reagieren das A und O, um Flecken zu vermeiden. Gibt es einen Bach in der Nähe, wird das Kleidungsstück am besten einfach ins Wasser gelegt. Ansonsten hilft Speisestärke bei Fett-, Salz bei Rotwein- und Zitronensaft bei Frucht- und Tomatenflecken. Falls Seife verwendet wird, von aussen nach innen rubbeln, damit der Fleck nicht grösser wird.

## 2. Trocknen an der Sonne

Auch die Sonne macht Flecken den Garaus. Als natürliches Bleichmittel lässt sie hartnäckige Verschmutzungen wie Rübli- und Grasflecken verschwinden. Allerdings raubt sie auch Farben die Leuchtkraft. Deshalb Buntwäsche im Schatten aufhängen. Das Gleiche empfiehlt sich für empfindliche Gewebe, die unter UV-Licht leiden können.

## 4. Leicht und bunt

Leichte Sommertextilien sind oft heikel. Darum unbedingt die Pflegehinweise des Herstellers beachten und Fleckenmittel zuerst an unauffälliger Stelle ausprobieren. Chiffon, Seide und Viskose von Hand oder im Feinwaschgang mit Flüssigwaschmittel waschen. So bleiben die Farben leuchtend und die Fasern verkleben nicht. Bei Leinen die Maschine nur halb befüllen, damit sich keine unschönen Knitterfalten bilden.

## 5. Schutz und Pflege

Gewebeveredler und Weichspüler machen Textilien weich und geschmeidig. Gleichzeitig schützen sie die Fasern und vermindern die elektrostatische Aufladung. Nicht empfohlen werden Gewebeeredler und Weichspüler für Funktionssportwäsche, da die in den Spezialprodukten enthaltenen Substanzen die atmungsaktiven Membranen verstopfen können.

### ÖISE TIPP

## Heikle Sommerkleider? Bewährte Helfer vom Volg.

Ob bunte oder leuchtende Textilien aus Baumwolle, Seide, Chiffon oder Leinen: Mit diesen bewährten Produkten wird die Sommerwäsche blütenfrisch.



Pre Wash  
Liquid Spray  
500 ml



Volg Color Wasch-  
mittel Flüssig  
1,5l



Persil  
Discs Color  
14 Waschgänge



Perwoll Flüssig  
Wool & Delicates  
1,5l





# Für kleine und grosse Entdecker

**Zwischen Bieler-, Neuenburger- und Murtensee gibt es für Familien und Naturliebhaber auf dem Volg Sinnespfad in Ins BE acht interaktive Erlebnisstationen für die Sinne zu erkunden.**

**W**as siehst du da?», ruft Yannick, während Lisa neben ihm auf dem Holzplateau steht und durch das Fernrohr linst. «Da ist ein Schloss und ein See!», antwortet sie aufgeregt. Wir befinden uns auf dem Sinnespfad in Ins BE mit Start beim Aussichtspunkt St. Jodel. Das Fernrohr offenbart gleich an der ersten Station einen einzigartigen Blick auf den Jura-Südfuss,



**«Das Baumtelefon zu konstruieren, war für uns eine kreative Herausforderung. Wir mussten uns überlegen, wie wir das Holz platzieren, sodass der Ton natürlich geleitet wird.»**

Förster Markus Zwahlen, der mit seinem Team massgeblich an der Realisierung des Pfades beteiligt war.

das malerische Erlach und den Bielersee. Und damit beginnt die kleine Reise der Sinne. Was verbirgt sich in den sechs Tasthäuschen an der zweiten Station und welche Materialien gilt es zu erraten? Lisa tastet konzentriert. Yannick ist bereits weitergerannt und versucht, auf dem mächtigen Sprossengerüst das Gleichgewicht zu halten. Dank seinem Gleichgewichtssinn bleibt er auch in der Schräglage stabil. Wie das genau funktioniert? Das enthüllt eine Informationstafel, die sich bei jeder Station befindet.

Lisa läuft über den Barfussparcours und erfühlt die unterschiedlichen Oberflächen. Immer der Nase nach geht es weiter zu den Riechstationen aus massiven Eichenholzstämmen. Während die Eltern noch versuchen, die verschiedenen Duftnoten zu erraten, springen die Kinder in Richtung der uralten Baumtelefone bei der nächsten Station auf dem Erlebnisweg. Lisa klopf sanft an die eine Seite des Stammes. Yannick hält sein Ohr an die andere Seite und kommentiert begeistert die empfangenen Signale.

Nach einer Stärkung auf dem Grillplatz gleich neben den Baumtelefonen geht es weiter zum Niederseilparcours. Dort liefern sich Lisa und Yannick beim Überwinden der Hindernisse einen Geschicklichkeitswettbewerb. Zum Abschluss spielt die ganze Familie eine kleine Waldmusik auf

dem riesengrossen Xylofon, bevor sie sich voller spannender Eindrücke auf den Heimweg macht.

**Haben auch Sie Lust, den Sinnespfad im Berner Seeland zu entdecken? Infos zu Öffnungszeiten und Anreise unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)**



## Die Volg Erlebniswelten

Volg NATURENA sind fünf Erlebniswelten in Werdenberg SG, Seebachtal TG, Zugerland ZG, Fricktal AG und Seeland BE mit je einem Sinnespfad mit acht interaktiven Stationen, einem Naturprojekt und einem Erlebnishof. [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

# NEUE KURSE IM AUGUST

Machen, schaffen und das Wissen erweitern in ländlicher Umgebung:  
Das bieten die Volg NATURENA Erlebnishöfe an fünf Standorten in der Schweiz.



**FRICKTAL AG**  
28. oder 29. August

## Skizzieren und zeichnen

**WAS** Erst sammeln Sie Erfahrungen mit den Zeichentechniken Kohle, Bleistift und Farbstift, danach führen Sie, betreut durch den Kursleiter, eigene Zeichnungen aus (Formate A4–A3). Bauernhof-Motiv und Technik frei wählbar. Der Kurs eignet sich für Anfänger und als Herausforderung für Fortgeschrittene. **WANN** Kurs 1: Fr, 28.8.20, 9–16.30 h, Kurs 2: Sa, 29.8.20, 9–16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Hannes Egli, Oberentfelden, [www.atelier-egli.ch](http://www.atelier-egli.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 125.– p.P., inkl. Mittagessen, Getränken sowie Werkzeugmiete und Material für Ihre Werke



**SEEBACHTAL TG**  
7. oder 8. August

## Gras mähen mit Sense

**WAS** Haben Sie Lust, ein altes Handwerk neu zu entdecken? In diesem Kurs lernen Sie, die Sense als ergänzendes Werkzeug am richtigen Ort einzusetzen, und erfahren Nützliches über die Pflege der Sense sowie über das Wetzen und Dengeln. **WANN** Kurs 1: Fr, 7.8.20, 9–15 h, Kurs 2: Sa, 8.8.20, 9–15 h **WO** Volg Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Jürg von Känel, Mammern, [www.sensen-mammern.ch](http://www.sensen-mammern.ch) **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 150 cm Körpergrösse **PREIS** Fr. 175.– p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Werkzeugmiete



**SEELAND BE**  
14. oder 15. August

## Weidenlampe im Chaosgeflecht

**WAS** Unter Anleitung beginnen Sie mit einer speziellen Flechttechnik, dem zweidimensionalen Chaos-Geflecht, woraus später eine Weidenleuchte in Tropfen- oder Säulenform entsteht (Höhe ca. 130 cm). Geschmückt mit einer Lichterkette ein leuchtender Blickfang! **WANN** Kurs 1: Fr, 14.8.20, 9–16 h, Kurs 2: Sa, 15.8.20, 9–16 h **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 30, Schüpfen **LEITUNG** Werner Turtschi, Hondrich, [www.flechtereien.ch](http://www.flechtereien.ch) **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 14 J. (Kinder in Begleitung Erwachsener) **PREIS** Fr. 160.– p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 30.–



**ZUGERLAND ZG**  
22. August (zwei Halbtageskurse)

## Betonkugeln mit Durchblick

**WAS** Sie formen mit fester Schnur und Betonmasse zwei Kugeln (1 kleine à 25–30 cm Ø und 1 grosse Kugel à 50 cm Ø). Es entstehen dekorative Objekte, die Sie zu Hause beliebig mit Pflanzen oder Lichterketten schmücken können. **WANN** Kurs 1: Sa, 22.8.20, 9.30–13 h\*, Kurs 2: Sa, 22.8.20, 14–17.30 h\* **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Madeleine Friedrich, Bonstetten, [www.schaff-bar.ch](http://www.schaff-bar.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 115.– p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Betonkugeln im Wert von Fr. 25.–. Die Kugeln müssen trocknen und sind am Folgetag auf dem Erlebnishof abholbereit.



**WERDENBERG SG**  
21. oder 22. August

## Füchlein schnitzen

**WAS** Verwandeln Sie mit dem Schnitzmesser einen Rohling aus Lindenholz in ein detailgetreues Füchlein. Angeleitet vom Holzbildhauer Paul Widmer schnitzen Sie das Tier in sitzender Pose auf einem Holzsockel (Grösse total ca. 25 cm). **WANN** Kurs 1: Fr, 21.8.20, 9–16 h, Kurs 2: Sa, 22.8.20, 9–16 h **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Paul Widmer, Uetliburg, [www.bildhauerwidmer.ch](http://www.bildhauerwidmer.ch) **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 200.– p.P., inkl. Mittagessen, Getränken sowie Werkzeugmiete und Material für Ihr Werk im Wert von Fr. 80.–

Infos und Anmeldung

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

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h

Anmeldeschluss 16. Juli 2020

Die Kurse finden teilweise in beheizten Remisen, draussen in gedeckten Remisen oder im Freien statt. Bitte beachten Sie die Kleiderhinweise und die Rubrik «Mitbringen» auf der Website.

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.



Von Natur aus kreativ

Gestalterisches Potenzial entfalten und eigene Ideen kreativ umsetzen: Das bieten Ihnen die Kurse und Workshops auf den Volg Erlebnishöfen.

\*In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeit nach Kursende eingerechnet.







Ladenleiter Patrick Käppeli: «Es hat für jeden Geschmack ein Lieblings sandwich im Sortiment.»



**Das altbewährte «Eingeklemmte» ist im Volg Wolfhalden AR der Hit. Die Sandwich-Vielfalt sowie weitere feine Sachen zum Sofortgenuss erfreuen Witzweg-Wanderer ebenso wie Dorfbewohner und Durchreisende.**

**W**o man in Wolfhalden seit vier Jahren «frisch und fründlich» einkauft, befand sich einst das Feuerwehrdepot. Heute ist das Gebäude oberhalb des Appenzeller Witzwegs nicht erste Anlaufstelle, wenn Brände gelöscht werden müssen, sondern, wenn es den Durst und den Hunger zu stillen gilt. Und das beginnt schon um 6 Uhr mit ofenfrischen Gipfeli. «Danach kommen Arbeitende oder Durchreisende, um den Znüni oder Zmittag zu kaufen, am Nachmittag holen sich Dorfbewohner ein Gebäck zum Zvieri und nach Arbeitsende bis Ladenschluss um 21 Uhr ist dann richtig viel los», erzählt Ladenleiter Patrick Käppeli.

**Von Smoothie bis Wähe**

Was man ohne Kochaufwand sofort genießen oder praktisch unterwegs mitnehmen kann, ist gefragter denn je. Patrick Käppeli hat sein Sortiment entsprechend ausgerichtet: Sandwiches, Salate, Smoothies, Birchermüesli, Wähen oder Gerichte zum Aufwärmen sowie eine breite Auswahl an

«Feins vom Dorf»-Gebäcken – darunter lokale Spezialitäten wie in Wolfhalden der Appenzeller Zimtfladen – sind wie in den über 580 Volg-Läden ein wichtiger Bestandteil des Angebots. In Wolfhalden erhält man ein traumhaftes Extra gratis dazu: den herrlichen Blick auf das Schwäbische Meer, den Bodensee.



**3 FRAGEN AN:**



**Patrick Käppeli**  
Ladenleiter Volg Wolfhalden

**Welches ist Ihr Lieblings sandwich?** Als Fischliebhaber mag ich Thonsandwiches besonders. Es ist aber im Volg-Sortiment für jeden etwas dabei: vom Club-Sandwich über Laugenbrezel mit Schweizer Poulet-schnitzeln bis zum Wildlachscanapé sowie wie bei uns viele individuelle Kreationen vom lokalen Beck.

**Wie viele Sandwiches benötigen Sie pro Tag?** Gut 70 Stück. Wenn überdurchschnittlich viel läuft, bestelle ich beim Bäcker, der sich gleich nebenan befindet, nach.

**Was macht Ihren Volg besonders?** Ich möchte den Kunden Abwechslung bieten und nehme zum Standard-Sortiment gern immer wieder Neuheiten auf. Die Kunden wissen das und sind «gwundrig», diese zu entdecken und auszuprobieren.



# TONIJN- SALADE

In den Niederlanden wird Thonsalat – Tonijnsalade – auf Brot zum Zmorge geschätzt, zum Zmittag oder als Begleiter beim Grillplausch. Antje Karlfeld und Dirk van Meir aus Uster ZH zeigen, wie sich der Sommersnack ganz schnell zaubern lässt.

## TONIJNSALADE

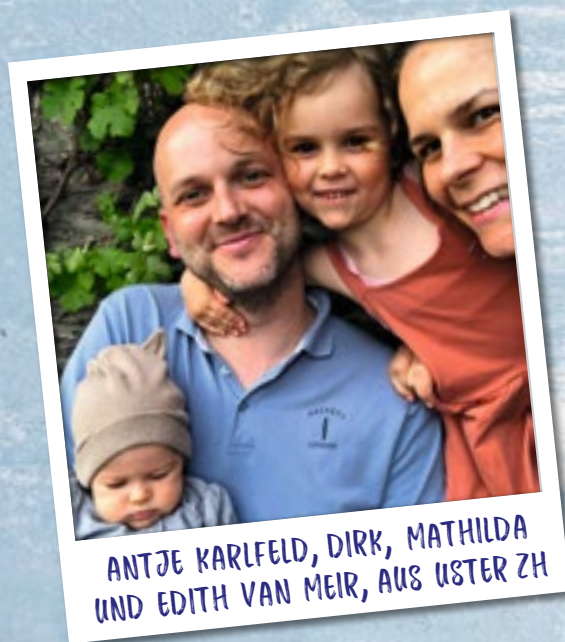
FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 160 g Thunfisch, in Öl oder Wasser
- 3 EL griechisches Jogurt nature
- ½ TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Wenig Tabasco, nach Belieben
- 1 EL Salz
- Wenig Pfeffer
- 4 Essiggurken, in Scheiben
- 1 Zwiebel, in Ringen
- 1 EL Kapern
- 1 EL Peterli, grob geschnitten

1. Thunfisch abtropfen lassen.
2. Jogurt und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Thunfisch, Essiggurken und Kapern begeben, mischen. Peterli drüberstreuen.

«Eet smakelijk!», bedeutet «En Guete» auf Holländisch.



ANTJE KARLFELD, DIRK, MATHILDA  
UND EDITH VAN MEIR, AUS USTER ZH

Antje Karlfeld (rechts im Bild) lebt zusammen mit ihrem Partner Dirk van Meir und ihren beiden Töchtern Mathilda (Mitte) und Edith in Uster. Vor elf Jahren sind sie aus den Niederlanden in die Schweiz gezogen. Sie lassen sich gern von Gerichten aus der ganzen Welt inspirieren. Der Volg um die Ecke ist die perfekte Einkaufsmöglichkeit, wenn noch ein paar frische Zutaten gebraucht werden. Frische und Lokalität ist den beiden wichtig, auch wegen der Kinder. Eine grosse Pizza ist die erste Wahl, wenn es einmal schnell gehen muss.

## IHR REZEPT

Verraten auch Sie uns Ihr einfaches Lieblingsrezept?

Publizierte Rezepte werden mit einem Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.- honoriert.

Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein paar Stichworte dazu und ein Foto – mit sich, Ihren Liebsten, Ihren WG-Mitbewohnern oder Ihrem Partner – an Medienart AG, «Öise Lade» Leserrezept, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder [oeise.lade@volg.ch](mailto:oeise.lade@volg.ch)







# WENNSCHON QUALITÄT, DANN KOMPROMISSLOS GUTE



BLUE, CLASSIC\*, SILVER\*

**8.00**\*\*



EXPRESSION DUO

**8.40**

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

\*\* Unverbindliche Preisempfehlung. Preis pro Pack. Solange Vorrat. Limitierte Auflage für Blue, Classic, Silver

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

# Mit Agri Natura und etwas Glück Grillmeister werden

Vom Grill schmeckt Schweizer Qualitätsfleisch besonders gut. Gewinnen Sie einen Weber Gasgrill.



Die Natur liefert die besten Rohstoffe, denen nichts zuzufügen ist. Deshalb hat sich Agri Natura vor über 30 Jahren als erstes Fleisch-Label in der Schweiz ganz der Idee einer naturnahen sowie tierfreundlichen Landwirtschaft verschrieben.

Eine Pionierleistung, die stolz macht. Und der Erfolg gibt Agri Natura recht: Die Bedeutung und auch die Nachfrage nach nachhaltig produzierten Lebensmitteln steigt stetig und ist heute wichtiger denn je. Insbesondere das Tierwohl und der schonende Umgang mit unseren Ressourcen liegen vielen Volg-Kundinnen und -Kunden am Herzen.

Mit Agri Natura können wir ihnen genau diesen Mehrwert bieten: naturnah und tierfreundlich hergestellte Qualitätsprodukte aus einem intakten Schweizer Lebensraum. Ein vielfältiges Angebot an Agri-Natura-Produkten finden Sie in Ihrem Volg, darunter auch feine Grillspezialitäten, die vom Grill besonders gut schmecken. Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Weber Grill oder das Fachzubehör dazu.

## Wettbewerbsfrage

Wie gross ist die Plastikreduktion bei der neuen Agri-Natura-Frischfleischverpackung?

- A 55%
- B 65%
- C 70%

### 1. Preis im Wert von Fr. 3519.-

Weber Genesis II LX S-640 GBS, Edelstahl, inkl. Abdeckhaube

### 2.-3. Preis im Wert von Fr. 2189.-

Weber Genesis II S-410, Edelstahl, inkl. Abdeckhaube

### 4.-5. Preis im Wert von Fr. 147.-

Weber Grill Academy Kurs

### 6.-13. Preis im Wert von Fr. 53.90

Weber Premium Grillbesteck, 3-teilig, Edelstahl, schwarz

### 14.-19. Preis im Wert von Fr. 35.90

Weber's Grillbibel Vol.2

### 20.-30. Preis im Wert von Fr. 23.90

Weber Digital-Taschenthermometer

## Mitmachen und gewinnen

**Per Telefon: 0901 240 340** (Fr. 1.-/Anruf)  
Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.

**Per SMS:** Nachricht mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name und Adresse an **4636** (Fr. 1.-/SMS).

**Per Post:** Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, «Agri Natura», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

**Teilnahme vom 29. Juni bis 23. Juli 2020.**

Die Mitarbeitenden der Ernst Suter AG und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





PASSOÃ

# PASSOÃ FRESH!

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

WWW.PASSOA.COM

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

DRINK RESPONSIBLY  
© JÄGERMEISTERSCHWEIZ

JÄGERMEISTER

DRINK IT  
ICE  
KÜHL

-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878  
WOLFENBÜTTEL  
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY **DiWiSA**

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

peinl. Vorfall, Skandal	kleine Kopfbedeckung	ital. Tonbez. für das A	Sammelbuch	↖	Mutter d. Nibelungenkönige	Schlagrhythmus	Gerät zur Stoffherstellung	↖	Geschäftsführer (engl.)	Ge-schöpfe	Ertrag, Gewinn	Autokz. Argentinien
↙	7				Backwarenhersteller							
↙					überall: so weit das Auge ...		schweiz. Eishockeygoalie			6		
dt. Nebenfluss der Elbe		südtirol. Alpen-gipfel		flüssiges Pflanzenfett				1				Bond-Darsteller (Daniel)
Brat-huhn							muslim. Körperschleier Mz.		Ur-sprungs-label		2	
↙			3	ästhe-tisch		Milch-produkt						
math. Aus-druck	Doku-mentar-bericht (engl.)		Fuss-bekleidung						westl. Welt-macht			
ohne Erhe-bungen					11	Abk.: Richt-linie			Tat-sachen (engl.)			Städt-chen am Bieler-see: La...
↙			Abk.: heigt (engl.)			Wind-stille		chines. Harmo-nielehre: ... Shui				
heisses Getränk			Kurz-form von Anton		Hühner-vögel							subarkt. Hirsch
Strom durch Alaska		nicht völlig		9				schweiz. Olympia-siegerin (Snowb.)		Auer-ochse		
↙	8				wider-sinnig, irrwitzig		Abk.: Monat	4		ital. Provinz-kennz.: Venedig		
populär		stangen-förmig. Gemüse		den Teller leer machen							5	
↙							Winter-sportort im Sim-mental		gleich-gütig	wirklich, konkret		männl. Schwein
Körper-hülle	Doppel-vokal		engl. Artikel	Gemüse und Heil-pflanze								
↙				männl. Fürwort		Dotter				12		
↙		10						Speise-fische				
schweiz. Käse-sorte	Koch-stelle, Ofen					alt Bun-desrat (Arnold)						

## IHR GEWINN

**Gewinnen Sie einen von vier VitaMaxx Vakuump-Standmixern inkl. Zubehör von Bosch im Wert von je Fr. 299.-!**

Der Standmixer aus hochwertigem Aluminium erzielt hervorragende Ergebnisse mit 100% Geschmack! Da beim Vakuump-Mixen die Zutaten mit minimalem Sauerstoff verarbeitet werden, bleiben Vitamin C und andere sauerstoffaktive Nährstoffe länger erhalten. Damit Ihre Mixergebnisse frisch bleiben, erhalten Sie zusätzlich die Vakuump-ToGo-Flasche sowie eine Vakuump-Frischhaldedose. Weitere Informationen [www.bosch.ch](http://www.bosch.ch)



## So nehmen Sie an der Verlosung teil:

- Per Telefon:** 0901 260 360 (Fr. 1.-/Anruf)  
Sprechen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
- Per SMS:** Nachricht mit VOLGK, danach Leerzeichen und Lösungswort, Leerzeichen und Name/Adresse an 4636 (Fr. 1.-/SMS).
- Per Post:** Lösungswort auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur
- Online:** [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

Teilnahme vom 29. Juni bis 23. Juli 2020.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende der Volg-Gruppe sind nicht teilnahmeberechtigt.

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 12.  
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



# WIE SAGT MAN WO?

## Aprikose

in Romanischbünden

**l'apricosa**

im Bündnerland

**Aprikosa**

in der Innerschweiz

**Baringeli**

im Muotathal

**Abärikoosä**

im Wallis

**Ääm(b)rich**

im Appenzellerland

**Amerille**



---

## VORSCHAU «ÖISE LADE» AUGUST

**Kantonal genial**  
Zum Nationalfeiertag  
ein kulinarisches  
Feuerwerk an  
Kantonsspezialitäten.



**Feins vom Blech**  
Ein Blech, frische  
Zutaten und fertig ist  
das Menü oder der  
Kuchen fürs Fest.



---

**IMPRESSUM** Herausgeber Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur **Gesamtverantwortung** Tamara Scheibli, Leiterin Volg Kommunikation/Werbung **Publizistische Gesamtleitung** Christina Sedens, Volg Kommunikation/Werbung **Konzept, Redaktion, Gestaltung** Medienart AG, 5000 Aarau, [www.medienart.ch](http://www.medienart.ch) **Erscheinungsweise** 12 mal pro Jahr **Auflage** 800 000 Exemplare **Druck** Swissprinters AG, Zofingen **Kontakt** Tel. 058 433 55 04, [oeise.lade@volg.ch](mailto:oeise.lade@volg.ch), [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Papier





**Nuii**  
ICE CREAM ADVENTURE™

CHOOSE YOUR NEXT  
**ADVENTURE**



**Frisco-Rakete,  
nicht neu, aber  
auch in Aktion**



**IN AKTION**  
vom 13.07.–19.07.2020

\*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



# PROBIER'S MAL ERFRISCHEND NATÜRLICH STATT SÜSS.



Grüntee mit  
Minzgeschmack 1,5L



Grüntee mit  
Minzgeschmack 50cl



Tee mit  
Pfirsichgeschmack 50cl  
in kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

weniger  
Zucker\*



\*30% weniger Zucker als typische teebasierte Erfrischungsgetränke