

JULI 2021

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

ÖISI UMWÄLT

100% nachhaltige
Frischmilch

SUPPEN

Es wird erfrischend
kalt im Suppenteller!



HOCHSAISON FÜR STEINFRÜCHTE

Kunterbunte Rezepte mit den aromatischen Sommerboten

Volg
frisch und fründlich

DURSTIG NACH SONNEN- SCHEIN



Green Ice Tea in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

INHALT



Ösi Chuchi
Bunte Runde: Rezepte mit Steinfrüchten



Ösi Chuchi
Sommersuppen: heiss geliebt, kalt gelöffelt!



Öise Volg
Volg St. Antönien GR: geschätzt als Einkaufs- und Arbeitsort im Dorf



18
Saison für Glacé
Eiskalte Blitzrezepte

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser
Kühe auf saftigen Wiesen gehören zum typischen Landschaftsbild der Schweiz. Mit der natürlichen Weidehaltung der Milchkühe trägt die «Agri Natura Wiesenmilch» zur nachhaltigen Milchproduktion bei. Die «Agri Natura Wiesenmilch» wird nach IP-Suisse-Richtlinien hergestellt und bildet neu das Standardsortiment im Volg. Sie stellt das Tierwohl in den Mittelpunkt, garantiert aber auch den Milchbauern eine faire Bezahlung. Erfahren Sie mehr über die nachhaltige Milch auf Seite 28. Wenn Sie Ihre Sommerferien dieses Jahr in der schönen Schweiz verbringen, finden Sie in vielen Ferienorten einen Volg im Dorf. Wie in der kleinen Walsersiedlung St. Antönien im Prättigau auf über 1400 Metern. Dass der Volg hier mehr ist, als «nur» ein wichtiger Einkaufsort, lesen Sie auf Seite 45. Für kulinarische Sommerfreuden zuhause sorgen Rezepte mit Steinfrüchten und erfrischende Sommersuppen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Geniessen.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 8 **ÖISI CHUCHI**
Rezepte mit Steinfrüchten
- 18 **SAISON FÜR ...**
Glacé
- 21 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 23 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 25 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 28 **ÖISI UMWÄLT**
IP-Suisse-Wiesenmilch
- 31 **ÖISI MARKE**
Volg Kaffee-Kapseln
- 33 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 34 **ÖISE FAVORIT**
Ramseier Zisch
- 36 **ÖISI CHUCHI**
Kalte Sommersuppen
- 45 **ÖISE VOLG**
Arbeiten um die Ecke
- 46 **FEINS VOM DORF**
Pasta aus Wil ZH
- 49 **NATURENA**
Tierische Lieblinge in Wittnau
- 51 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im August
- 52 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Salatsaucen aus dem Appenzell
- 55 **LESERREZEPT**
Sommer-Spaghetti
- 56 **SPORT-SPONSORING**
Mountainbiker Yanick Birchler
- 59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit The Green Mountain
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Gessen Vorschau Impressum



DE GRÜN DUUME

Tomaten- pflege

Leuchtend rot und herrlich duftend, locken jetzt die ersten Tomaten im Garten. Damit auch Spätzünder voll ausreifen können, gibt es im Juli einiges zu tun. Regelmässig wässern, besonders an heissen Tagen, ist Pflicht. Auch die Versorgung mit Nährstoffen ist jetzt (überlebens-)wichtig, denn Tomaten gehören zu den Starkzehrern. Damit sie gesund und vital bleiben, brauchen sie regelmässig Dünger, etwa Brennnesseljauche. Mit Beinwelljauche und ausgeizten Tomatentrieben gemischt, wird gleichzeitig das Wachstum der Pflanzen gefördert. Apropos Ausgeizen: Das Abbrechen von Seitentrieben ist wichtig, um die Kraft der Gewächse zu erhalten. Geiztriebe lassen sich übrigens nicht nur prima als Düngemittel verwenden, sondern auch als Stecklinge für neue Tomatenpflanzen.



MONATSHITS FÜR DEN GRILL

Whisky-Steak und Pouletbrust Sweet Sour

Im Juli gibt es im Volg zwei ganz besondere Grillgenüsse für Fleischfans: Zum einen locken saftige Steaks vom Schweinsnierstück aus IP-Suisse-Produktion, edel verfeinert mit Whisky. Zum andern laden marinierte Pouletbrüstli in IP-Suisse-Qualität mit einer feinen Sweet-and-sour-Note zu einer Reise nach Asien ein. Beide Monatshits eignen sich sowohl für den heissen Rost als auch für den schnellen Genuss aus der Pfanne.

SPANISCHE GAZPACHO

EISKALT IM VOLG ERWISCHT

Im Sommer zeigt die Suppe ihre coolste Seite! Erfrischende Sommersuppen löffelt man jetzt besonders gern aus. Die berühmteste Sommersuppe ist die spanische Gazpacho. Extra nach Spanien reisen muss man dafür nicht und sich mit dem Rüstmesser in die Küche stellen auch nicht: Ein Gang in den Volg im Dorf reicht aus. Hier erwischt man eiskalt im Kühlregal die genussbereite «Gazpacho Original» aus 93 Prozent frischem Gemüse wie Tomaten, Peperoni, Gurken und Zwiebeln sowie Gewürzen – zubereitet aus natürlichen Zutaten. In die Suppenschale giessen und geniessen! Übrigens: Bei einem Menü ist die Gazpacho ideal, um den Gaumen auf die nächsten Gänge vorzubereiten. Möchte man sie als leichten Hauptgang geniessen, reichert man sie nach Belieben mit einem Topping an, beispielsweise aus kleingeschnittenen Gurken, Tomaten, Avocadostückchen, gerösteten Mandeln, und serviert frisches Brot dazu. Rezepte für weitere Sommersuppen finden Sie ab Seite 36.





FRUCHTKERNE

RÜBIS & STÜBIS

Aus den Kernen von Steinobst wie Aprikosen oder Zwetschen lässt sich eine Art Amaretto zaubern. Dafür zirka 250 g Steine/Kerne vom Fruchtfleisch befreien, aber nicht schälen und an der Sonne trocknen lassen. Mit 50 g Kandis- oder Würfelzucker und 8 dl hochprozentigem Alkohol, etwa Wodka, in eine Flasche mit weiter Öffnung geben. 6–8 Wochen ziehen lassen, ab und zu schütteln, damit sich der Zucker auflöst. Durch ein Sieb in saubere Flaschen füllen. Dunkel und trocken aufbewahren. So ist «Amaretto» rund ein Jahr haltbar.



DER SOMMER IST ROSE



Oeil de Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, 2019, Schweiz
Bei der Weinwahl entscheidet man sich oft zwischen «Weiss» oder «Rot» und vergisst den Wein, der das Beste aus beiden Welten vereint: den Rosé. Gerade an warmen Tagen sind herrlich kühl servierte Roséweine perfekt. Dem Apéro verleihen Sie sommerliche Leichtigkeit; mit ihrer komplexen Struktur begleiten sie aber auch aromatisch kräftigere Speisen wie Grilladen. Es spricht also nichts dagegen, den Rosé nach dem Apéro auch zum Essen einzuschenken. Der Oeil de Perdrix AOC Valais Nid d'Amour sorgt für wahre Ferienstimmung. Für die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt ist der Wein «pures Dolce far niente an der Côte d'Azur», wie sie im «Weinseller 2021» schreibt. Er hat für sie «alles, was man von einem verführerischen Rosé erwartet». Mit seiner schönen Lachsfarbe überzeugt er das Auge, am Gaumen begeistert er mit dezenten Aromen von roten Beeren und Blüten. Der harmonische Walliser Roséwein wird aus Pinot-Noir-Trauben gekeltert und passt besonders gut zu weissem Fleisch, Fisch oder eben zu Grilladen und als Apéro. Die ideale Servier-temperatur liegt bei erfrischenden 8 bis 10 Grad.

75 cl, 17,5 Punkte*, Fr. 11.90

* speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

GENUSSVOLL COOL BLEIBEN

Puh, diese Hitze! Mit dem, was wir jetzt zu uns nehmen, können wir unser Wohlgefühl zumindest ein bisschen steuern, indem wir beispielsweise kühlende Lebensmittel bevorzugen.

- Gurken und Tomaten enthalten viel Wasser und wirken darum kühlend.
- Spinat gleicht dank Bitterstoffen die Innen- und Aussentemperatur aus.
- Grüner Salat wird mit Zutaten wie Gurken, Tomaten und Zitronensaft zum Frischekick.
- Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt haben einen Kühleffekt.
- Kokos hält schön frisch.
- Mit 90 Prozent Wasser sind Erdbeeren feinste Frischmacher.
- Melonen enthalten viel Wasser und sind darum coole Durstlöcher.
- Zitronen wirken durch die Säure kühlend.
- Pfefferminze hält dank Menthol wunderbar frisch.
- Grüner Tee wirkt kühlend und liefert die bei Hitze benötigte Flüssigkeit.



Nuüi

ICE CREAM ADVENTURE™

CHOOSE YOUR NEXT ADVENTURE



*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



extreme

ENJOY
WHAT'S
NEXT



*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



CHUCHICHÄSCHTLI



TRICK 77

CHRIESI ENTSTEINEN

Endlich wieder Chrieszeit! Nur das Entsteinen müsste – Hand aufs Herz – nicht sein. Mit einem kleinen Küchentrick geht das jedoch ganz einfach. Wer kein Gerät zum Entsteinen hat, kann sich auch eine leere Pet-Flasche und ein Esstäbchen zunutze machen. Einfach die Kirsche mit der Stielnarbe nach oben auf die Flaschenöffnung setzen und mit dem Esstäbchen die Frucht durchstechen, sodass der Stein in die Flasche fallen kann.



WETTBEWERB AUF SEITE 58

Vegane Bratwurst

Was gibt es Schöneres, als in einer lauen Sommernacht den Grill anzufeuern? Doch immer öfter kommen auch Gäste, die kein Fleisch essen. Dafür eignet sich die Bratwurst aus Erbsenprotein, Rapsöl und Kräuterseitlingen von «The Green Mountain» perfekt. Das Label steht für hochwertige, pflanzenbasierte Produkte und ist – wie es sich für die beste Bratwurst gehört – ein Schweizer Produkt. Die vegane Bratwurst schmeckt übrigens so authentisch, dass sie jeden Bratwurstfan begeistert. Dazu ist sie reich an Protein, enthält viele Ballaststoffe und das wichtige Vitamin B12.

Eine Wurst für Veganer – aber bei Weitem nicht nur ...



«Hundstage
hell und klar,
zeigen an ein
gutes Jahr.»

Bauernregel im Juli

Die Hundstage dauern dieses Jahr vom 23. Juli bis 23. August.

Anzeige

FLEUR D'AMOUR

Blumig & lieblich. Treffende Charaktereigenschaften für diesen sagemumwobenen Walliser. Er besticht mit seinen fruchtigen, floralen Noten und seinem aromatischen Geschmack.



Pinot Noir und Gamay.



Fruchtige Aromen mit frischer Himbeernote. Viel Schmelz im Abgang.



Aperitif, Hors d'oeuvres, Spargelgerichte, pikante und exotische Gerichte.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



BUNTE RUNDE: STEINFRÜCHTE-KÜCHE



**CHRIESI-
BARBECUE-SAUCE**
Fruchtig-würzig und
schnell gemacht.
Die perfekte Sauce
zu Grilladen.
Rezept auf Seite 17



**SOMMER-CURRY
MIT POULET**
Süsse Nektarinen
geben diesem
Gericht eine fruchtige
Note. Rezept auf
Seite 17

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

**Steinfrüchte wie Chiesi, Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen
haben jetzt Hochsaison. Und die gilt es voll auszukosten. An Vielseitigkeit
mangelt es den saftigen Früchten jedenfalls nicht!**



GRILLIERTE NEKTARINEN MIT FETA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
Grill oder Grillpfanne

- 1 Parisette-Brot, in Scheiben, getoastet
- 1 Knoblauchzehe, nach Belieben
- 1 Zitrone, Saft
- 1 EL Honig, flüssig
- 4-8 Nektarinen, halbiert, entsteint
- 200 g Feta, in groben Stücken
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Minze, Blätter gezupft
- 2 EL Pistazien

1. Baguettescheiben auf dem heissen Grill oder in der Grillpfanne beidseitig rösten. Nach Belieben mit Knoblauch einreiben.
2. 1 Esslöffel Zitronensaft und den Honig verrühren, Nektarinen damit bestreichen. Auf dem gefetteten Grill oder in der gefetteten Grillpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren.
3. Mit Feta und Baguette auf einer Platte anrichten, restlichen Zitronensaft und Öl darüberträufeln. Mit Minze bestreuen. Pistazien dazu servieren.

GEFÜLLTE SCHWEINS-KOTELETTS MIT APRIKOSEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten
Holzspiesschen oder Zahnstocher

1 EL Thymian, Blättchen abgezupft

KOTELETTS

- 4 Schweinskoteletts
- 1 ½ EL Senf
- 90 g Gruyère mild, gerieben
- 8-12 Tr. Mostbröckli, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Bratbutter oder Öl

SAUCE

- 300 g Aprikosen, entsteint, geviertelt
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 1-2 EL Bratbutter oder Öl
- 1 EL Zucker
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Fleischbouillon
- 4 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer

1. KOTELETTS Ofen auf 80 °C vorheizen, eine Platte und 4 Teller darin vorwärmen. Koteletts horizontal einschneiden, sodass Taschen entstehen. Koteletts innen mit Senf bestreichen. Gruyère und Mostbröckli mischen, in die Taschen füllen, mit Spiesschen verschliessen. Koteletts würzen, in heisser Bratbutter beidseitig je 5-6 Minuten braten, im Ofen warm stellen.

2. SAUCE Überschüssiges Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Aprikosen und Zwiebeln in wenig Bratbutter in derselben Pfanne 2 Minuten braten. Zucker darüberstreuen, kurz mitbraten, herausnehmen, warm stellen. Bratsatz mit Weisswein und Bouillon auflösen, Thymian zugeben, Flüssigkeit leicht einkochen, würzen. Koteletts mit Aprikosen und Jus anrichten, mit Thymian bestreuen.







Jetzt
mit mehr
Vielfalt

Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!

APRIKOSEN-SPECK-RÄDLI

FÜR 50-55 Stück
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 15 Minuten
 Backpapier für die Bleche

- 200 g Philadelphia nature**
- 1 Knoblauchzehe,**
gepresst
- ¼ TL Salz**
- 2 rechteckig aus-**
gewallte Blätterteige
- 180 g Bratspecktranchen**
- 300 g Aprikosen,** entsteint,
in 2-3 mm dicken
Scheiben
- 1 TL Zucker**
- 2 EL Peterli,** gehackt
Pfeffer

1. Philadelphia und Knoblauch verrühren, salzen.
2. Teige entrollen, mit Philadelphia bestreichen. Erst Speck, dann Aprikosen darauflegen, mit Zucker und Petersilie

bestreuen, würzen. Mithilfe des Backpapiers längs aufrollen. 30-45 Minuten in den Tiefkühler legen. In ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen.
3. Miteinander im auf 200 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.



ÖISE WITIPP

**St. Saphorin AOC
 Lavaux Aimé Vignoux,
 Schweiz, 75 cl**
 Ein rassiger, frischer Chasselas, der für einen Apéro immer eine gute Wahl ist und zu Häppchen wie den Aprikosen-Speck-Rädli besonders gut passt.



CAPRESE-PFIRSICH-HÄPPCHEN

VORSPEISE FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
 Holzspiesschen

- 4 EL Aceto balsamico**
- 2 EL flüssiger Honig**
- 3 Pfirsiche**
- 300 g Mozzarella,** in 5-7 mm
dicken Scheiben
- 1 Bund Basilikum,** Blätter
abgezupft
- 1-2 EL Olivenöl**
Salz, Pfeffer

1. Aceto und Honig in einer kleinen Pfanne aufkochen, ca. 5 Min. auf die Hälfte einköcheln, von der Platte nehmen.
2. Pfirsiche halbieren, entsteinen, in 5-7 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Abwechslungsweise Pfirsiche, Mozzarella und Basilikum aufschichten, mit Spiesschen fixieren, auf einer Platte anrichten. Aceto und Öl darüberträufeln, würzen.



GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 06.07.
bis Sonntag, 11.07.2021



27%

Emmi CAFFÈ LATTE
Macchiato oder Cappuccino, 4 x 230 ml



20%

Emmi Aktifit
Erdbeere, Pfirsich* oder Exotic*, 6 x 65 ml



20%

Emmi Yogi Drink
Mocca*, Himbeer oder Apfel*, 2 dl



20%

Emmi LUZERNER
Rahmkäse, Portion 240 g
oder Scheiben* 150 g



20%

Emmi Jogurt Pur
alle Sorten, 150 g
z.B. Aprikose, Erdbeer oder
Waldbeeren & Dattel*, 150 g

OHNE
KRISTALLZUCKER
NUR JOGURT
& FRUCHT



15%

Emmi Mozzarella
alle Formate
z.B. Mini 145 g, Perlen* 120 g oder Stange* 300 g



15%

Emmi Energy Milk
WHEY Protein Yogurt
Mango Passionfruit* oder Berries*, 170 g

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



PFIRSICH-ETON-MESS

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
4 Gläser oder Schälchen
von je 2,5-3 dl Inhalt

KOMPOTT
800 g Pfirsiche
1,25 dl Orangensaft
1 EL Zitronensaft
3 EL Zucker

MANDELN
50 g Mandelblättchen
35 g Zucker

Ca. 5 dl Vanilleglace
Ca. 40 g Meringue-Schalen,
zerbröckelt

1. KOMPOTT Pfirsiche 30 Sekunden in siedendes Wasser geben, herausnehmen, kalt abschrecken. Schälen, in Schnitze schneiden. Orangen- und Zitronensaft sowie Zucker aufkochen. Pfirsiche

beifügen, 5-6 Minuten köcheln. Zwei Drittel davon herausnehmen. Restliche Pfirsiche mit der Flüssigkeit pürieren. Beides auskühlen lassen.

2. MANDELN Mandelblättchen und Zucker in einer weiten Pfanne erhitzen. Unter gelegentlichem Rühren hellbraun caramelisieren. Auf einem Backpapier verteilen, auskühlen lassen.

3. Lagenweise Kompott, Glacé, Püree und Meringue in Gläser anrichten, mit Mandeln bestreuen, sofort servieren.

ÖISE TIPP

Eton Mess ist ein ursprünglich aus England stammendes Dessert, bei dem Meringue, Schlagrahm und traditionell Erdbeeren gemischt werden. (Mess = Durcheinander)

SCHOGGI-CHRIESI-ROULADE

FÜR ca. 10 Stück
ZUBEREITEN ca. 55 Minuten
BACKEN ca. 7 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden
Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

2 dl Vollrahm
150 g weisse Schokolade,
zerbröckelt
300 g Kirschen, entsteint,
ca. 250 g, gehackt

ROULADE

45 g Mehl
1 ¼ EL Maisstärke
2 EL Kakaopulver
½ TL Backpulver
3 Eier
110 g Zucker
1 EL Sonnenblumenöl
¾ TL Zitronensaft

Ca. 3 EL Kirsch, nach Belieben

1. FÜLLUNG Rahm erwärmen, Schokolade beifügen, schmelzen, gut verrühren. 1-1 ½ Stunden in den Tiefkühler oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. ROULADE Mehl, Maisstärke, Kakao und Backpulver mischen, sieben, beiseitestellen. Eier und Zucker 2-3 Minuten schlagen, bis die Masse hell und schaumig ist. Öl und Zitronensaft dazurühren. Mehl-Mischung in 2 Portionen beifügen und sorgfältig darunterziehen. Masse auf dem vorbereiteten Blech 5-6 mm dick rechteckig ausstreichen.

4. In der Mitte des auf 230 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 5-7 Minuten backen. Sofort auf ein sauberes Küchentuch ziehen und mit dem umgekehrten Blech zudecken, Biskuit auskühlen lassen.

5. Biskuit wenden, Backpapier abziehen, Biskuit nochmals auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch wenden. Biskuitränder gerade schneiden. Nach Belieben Kirsch auf das Biskuit träufeln. Schokolade-Rahm steif schlagen, auf dem Biskuit verstreichen. Kirschen darauf verteilen, Biskuit längs aufrollen. In Folie gepackt 1-2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden.



Hol dir dein Feldschlösschen!

Feldschlösschen Original 6X50cl

**In Aktion vom
28.6. – 3.7.2021**

(solange Vorrat)

Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter www.feldschloesschen.ch



Seit 1876 gebraut in der Schweiz





APRIKOSEN-LIKÖR

FÜR ca. 7 dl

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

ZIEHEN LASSEN ca. 6 Wochen

1 Glas mit weiter Öffnung von ca. 2,5 Liter Inhalt

Gut verschliessbare Flaschen von

insgesamt ca. 7 dl Inhalt

750 g Aprikosen

150 g Zucker

1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark und Stängel

7 dl Wodka oder Kernobstbrand

1. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Aprikosen in Stücke schneiden, 5 Aprikosensteine mit einem Hammer aufschlagen und die Kerne entnehmen, hacken. Aprikosen, gehackte Kerne und Zucker lagenweise in ein Glas mit weiter Öffnung füllen. Vanillemark und -schote dazugeben. Wodka darübergiessen.
2. Gut verschlossen und dunkel bei Raumtemperatur ca. 6 Wochen ziehen lassen. Dabei alle 3 Tage gut schütteln.
3. Likör durch einen Kaffeefilter oder ein Gazetuch giessen und in saubere, gut verschliessbare Flaschen abfüllen. Bis zum Servieren kühl und dunkel lagern.

ÖISE TIPP

Der Likör ist kühl und dunkel gelagert mindestens 1 Jahr haltbar. Geöffnete Flaschen weiterhin kühl lagern und innerhalb einiger Wochen aufbrauchen. Es empfiehlt sich deshalb, den Likör in kleinere Flaschen abzufüllen.



CHRIESI-BARBECUE-SAUCE

FÜR ca. 6 dl

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

Verschliessbare Gläser von

insgesamt ca. 8 dl Inhalt

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

2 EL Rapsöl

500 g Kirschen, entsteint, ergibt ca. 400 g, gehackt

125 g Rohrzucker

0,8 dl Aceto balsamico

2 EL Sojasauce

2 dl Ketchup

½ Zimtstange

½ TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

2 TL milder Senf

1. Zwiebel und Knoblauch im Öl andämpfen. Kirschen und alle weiteren Zutaten bis und mit Pfeffer beifügen, aufkochen. Unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze 20 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen. Senf dazurühren.
2. Siedend heiss in saubere vorgewärmte Gläser abfüllen, sofort verschliessen. Bis zur Verwendung kühl und dunkel lagern.

ÖISI TIPPS

- Passt zu Grilladen, z. B. Lammnierenstück, zu Baked Potatoes oder zu Weichkäse und knusprigem Brot.
- Haltbarkeit: Kühl und dunkel gelagert mindestens 6 Monate haltbar.



SOMMER-CURRY MIT POULET

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

1 grosse Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL Butter oder Rapsöl

2-3 EL Currypulver

3 Tomaten, entkernt, in Stücken

3 Nektarinen, entsteint, in Schnitzen

1 Peperoncino, entkernt, gehackt

1,25 dl Hühnerbouillon

1 ½ dl Kokosmilch

2 TL Zucker

4 Pouletbrüstchen Salz, Pfeffer

2 EL Bratbutter oder Öl

2 Handvoll gesalzene Erdnüsse

1 Peperoncino, in Ringen

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter andämpfen. Curry beifügen, kurz andünsten. Tomaten, die Hälfte der Nektarinen, Peperoncino und Bouillon beifügen, aufkochen. Zugedeckt 15-20 Minuten köcheln, pürieren. Kokosmilch, Zucker und restliche Nektarinen dazugeben, zugedeckt 4-5 Minuten garen, abschmecken.
2. Poulet würzen, in heisser Bratbutter beidseitig je 6-7 Minuten braten. In Scheiben schneiden.
3. Curry in Schalen anrichten. Poulet darauf verteilen, mit Erdnüssen und Peperoncini bestreuen.

ÖISI TIPPS

- Dazu passt Parfümreis.
- Kokosmilch durch 1 dl Vollrahm ersetzen.

SAISON FÜR ...

GLACÉ

Vanille, Schoggi, Erdbeer: Unsere liebsten Glacé-Sorten schmecken natürlich pur und auch mal überraschend neu.

Vier coole Rezepte für Glacé-Träume.



COUPE «COOKIE»

400 g Volg Vanilleglacé in einem Behälter antauen, 100 g Bärenatzen in grobe Stücke schneiden, unter das Glacé mischen, wieder gefrieren. Glacé in Coupegläsern anrichten und Schokoladensauce darüber gießen.



VANILLEGLACÉ MIT «BRÖNNTE MANDLE»

½ dl Wasser, 1 TL Zimt und 100 g Zucker aufkochen. 100 g ganze Mandeln dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze einkochen, bis der Zucker trocken ist. Weiter rühren, bis der Zucker wieder leicht zu schmelzen beginnt und die Mandeln glänzen. Mandeln auf einem Backpapier auskühlen lassen, grob hacken. Vanilleglacé anrichten und gebrannte Mandeln darüberstreuen.



BEEREN-MILCHSHAKE

450 g Himbeeren, davon 50 g beiseitelegen, mit 200 g Volg Erdbeerglacé, 3 dl kalte Milch, 1 TL Zitronensaft, Samen von 1 Vanillestängel, in einen Mixbecher geben und pürieren. Shake in Gläser verteilen und mit geschlagenem Rama Cremefine und restlichen Himbeeren garnieren.



BANANEN-SCHOGGI-SOFTICE

5 reife Bananen in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, über Nacht tiefkühlen. Herausnehmen, in einen Mixbecher geben, 250 g Volg Chocolat Glacé dazugeben, fein pürieren. Glacé anrichten, mit Schokoladenspänen garnieren.

**MIT DEN BELIEBTESTEN
ZWEIFEL GEWÜRZEN**
Jetzt probieren!



DIE CHIPS-EXPERTEN.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Käse & Wein

**LUZERNER RAHKÄSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Cremig und samtweich

Er vergeht fast auf der Zunge und schmeckt nach frischem Vollrahm. Der herrlich cremige Luzerner Rahmkäse enthält denn auch Rahm und Milch aus der Region, wo er herkommt. Ein Käse für alle Käseliebhaber, die es unendlich mild mögen. Dazu passt ein Glas samtig weicher Goldbeere Pinot Noir. Der Schweizer Rotwein wird aus Ostschweizer Trauben gekeltert, überzeugt mit intensiven Frucht- aromen und einer harmonischen Struktur.

**GOLDBEERE PINOT NOIR
SCHWEIZ, 75 CL**

Goldbeere Pinot Noir,
Schweiz, 75 cl

-20% **9.50**
statt 11.90

Luzerner Rahmkäse

per 100 g
statt Fr. 2.95

Fr. 2.30

Portion 240 g
statt Fr. 6.95

Fr. 5.50

**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**



SEIT 1838
Knorr

JETZT PROFITIEREN!



15%

VOM 19.07. – 25.07.2021

AUF AUSGEWÄHLTE KNORR ASIA SNACKS



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

JETZT PROFITIEREN!



Goldbeere Riesling-Silvaner

Schweiz, 2020, 75 cl

☞ Riesling-Silvaner ☞ Gelb mit Grünreflexen ☞ feinfriuchtig, Zitrusnoten, weicher Abgang ☞ 8-10 °C ☞ Apéro, Süsswasserfisch, Crèmesuppen

8.90
statt 10.90

Goldbeere Pinot Noir

Schweiz, 2019, 75 cl, 16,5 Punkte*

☞ Pinot Noir ☞ Rubinrot ☞ reife Zwetschgen, samtig-weich ☞ 14-16 °C ☞ Würste, Wild, asiatische Gerichte

-20% **9.50**
statt 11.90



WEIN
DES
MONATS



St. Saphorin AOC Lavaux

Aimé Vignoux, Schweiz, 2019, 75 cl, 17,5 Punkte*

☞ Chasselas ☞ Hellgold ☞ fruchtig, würzig, rassig ☞ 8-10 °C ☞ Apéro, Süsswasserfisch, Käsefondue

-20% **13.50**
statt 16.90

Beaurempart Grande Réserve Pays d'OC

Frankreich, 2019, 75 cl, 17,5 Punkte*

☞ Merlot, Cabernet Sauvignon ☞ Rubinrot ☞ fruchtig, Holz, Karamell, süsse Tannine ☞ 16-18 °C ☞ Pasta

-20% **7.90**
statt 9.95



Animus Douro DOC

Portugal, 2019, 75 cl, 16,75 Punkte*

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

-26% **6.50**
statt 8.90

Animus Vinho Verde DOC

Portugal, 2019, 75 cl, 16 Punkte*

☞ Loureiro, Arinto ☞ helles Gold ☞ fruchtig, frisch, spritzig ☞ 8-10 °C ☞ Apéro, Fisch, Ziegenkäse

-25% **5.90**
statt 7.90



Rosato di Toscana IGT

Italien, 2020, 75 cl

☞ Sangiovese ☞ Himbeerrosa ☞ fruchtig, leicht, spritzig ☞ 9-12 °C ☞ Aperitif, Geflügel, Crostini, Grilladen

-21% **4.70**
statt 5.95

Toro DO Seleccion Solitario Oro

Spanien, 2017, 75 cl, 17,75 Punkte*

☞ Tempranillo ☞ tiefes Dunkelrot ☞ fruchtig, elegante Vanillearomen, hocharomatisch ☞ 16-18 °C ☞ Käseplatten

-26% **9.90**
statt 13.50



Fincas Valdemar Valdemacuco Crianza

Ribera del Duero DO, Spanien, 2017, 75 cl, 17,5 Punkte*

☞ Tempranillo ☞ Rubinrot ☞ schwarze Früchte, Lakritz- und Röstnoten ☞ 16-18 °C ☞ reifer Käse, Lamm

-20% **15.90**
statt 19.90

Diese Aktion
gilt vom
28.6.21 bis
25.7.21
solange Vorrat
Jahgangsänderungen
vorbehalten

Bestellen Sie
diese Weine
im 6er-Karton in
Ihrem Volg oder
direkt unter
www.wein.volg.ch

* Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2021» von Chandra Kurt. Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or».

« 80 % weniger Kunststoff und einfach zu recyceln. »



20%
Rabatt

Rindshackfleisch 350g

Aktion gültig vom 14. bis 18. Juli 2021.
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



ProCert



agrinnatura.ch

Seit 1989 für das Tierwohl

Aus 1 mach 3

Lust, einen neuen Weisswein zu entdecken? Dann ist dieser Bio-Wein goldrichtig! Einkaufen, kühl stellen und mit blitzschnell zubereiteten mediterranen Häppchen geniessen!

1. Mit Hartkäse

Ein Stück Parmesan in grobe Stücke brechen. Mit 1 TL Honig beträufeln, Thymianblättchen darüberstreuen.



2. Mit Fisch und Zitronenmayonnaise

4 Forellenspiessli mit Salz und Pfeffer würzen. In heissem Olivenöl beidseitig ca. 2 Min braten. 6 EL Mayonnaise mit wenig abgeriebener Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verrühren, 1 EL gehackte Peterli daruntermischen, dazu servieren.



3. Mit Oliven

Etwas Paniermehl mit geriebenem Parmesan auf einem Teller mischen. Oliven darin wenden und mit Rosmarinadeln kurz in einer Bratpfanne rösten.



BRUNETTI PINOT GRIGIO TERRE SICILIANE IGT ORGANIC WINE, ITALIEN, 75 CL
 Schon sein helles Strohgelb vermittelt Sommergefühle! Dazu blumige Noten in der Nase und am Gaumen knackig-frisch. Dieser Weisswein aus Sizilien ist der Star am Sommerapéro, begleitet aber auch Fischgerichte hervorragend! Viel toller Bio-Wein zum kleinen Preis.

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



Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

MÜSLI,
LUEGI! DAS
MÜSSEN WIR
ENTDECKEN!

Einführungs-
preise
gültig vom
28.6.
bis 25.7.2021



MÖVENPICK DIAVOLO, 10 KAPSELN*
Der intensiv geröstete Kaffee Diavolo Espresso Forte ist eine Mischung aus Arabica- und Robusta-Kaffeebohnen mit leichten Gewürznoten und schöner Crema.

Einführungspreis Fr. 3.95



LINDT NOIR NOISETTES, 100 G*
Geröstete ganze Haselnüsse und caramellierte Nussstücke stecken in dieser Verführung von dunkler Schweizer Schokolade. Ausprobieren und dahinschmelzen.

Einführungspreis Fr. 2.60



BRUNETTI PINOT GRIGIO TERRE SICILIANE IGT ORGANIC WINE, ITALIEN, 75 CL*
Ein knackiger Pinot Grigio in Bio-Qualität mit Aromen nach grünen Äpfeln und Zitrone. Im Glas und fürs Portemonnaie ein Hit!

Einführungspreis Fr. 6.90



AXE DUSCH BLACK, 250 ML
Das perfekte Duschgel für heiße Tage: Bergamotte sorgt für Frische, Zedernholz für männlich-würzige Duftnoten. Optimal als täglicher Frischmacher.

Einführungspreis Fr. 3.45



SUN CAPS OPTIMUM ALL IN 1, 22 WG*
Hier werden Pulver und Gel in einer kompakten Kapsel für dreifache Leistung kombiniert: Kraftvolle Reinigung, strahlender Glanz und frischer Duft. Ohne Vorspülen!

Einführungspreis Fr. 13.90



SUN TABS ALL IN 1, LEMON, 32 TABS
Die All-in-1-Tabs mit Zitronenduft reinigen, enthärten Wasser und spülen streifenfrei in Einem. Dank der wasserlöslichen Folie fallen Auspacken und Hautkontakt weg.

Einführungspreis Fr. 13.90

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Wiesenmilchkühe
genießen viel Zeit
und frisches Gras
auf saftigen Wiesen.



100%

NACHHALTIGE FRISCHMILCH

Volg stellt das Standard-Frischmilchsoriment in allen Läden auf «Agri Natura»-Wiesenmilch um. Wer im Volg Frischmilch kauft, hat somit ein nachhaltiges Schweizer Produkt in der Einkaufstasche.

Bei der «Agri Natura»-Wiesenmilch ist der Name Programm: Die Kühe nehmen ihr Futter während der Vegetationszeit grösstenteils so auf, wie es ihrer natürlichen Ernährungsform entspricht – auf saftigen Wiesen. Die «Agri Natura»-Wiesenmilch, die neu in allen rund 600 Volg-Läden der Deutschschweiz und Westschweiz das Standard-Frischmilchangebot bildet, wird nach IP-Suisse-Richtlinien hergestellt und zeichnet sich allem voran durch die weidebasierte und grünfütterbetonte Milchproduktion aus. Die Tiere geniessen gemäss dem RAUS-Programm des Bundes im Sommer mindestens an 26 Tagen und im Winter mindestens an 13 Tagen pro Monat Auslauf im Freien. Zum Grünfütteranteil kommt ein grosser Anteil betriebseigenes Wiesenfutter. Der Kraftfüttereinsatz ist reguliert. Soja ist bei der Fütterung verboten.

Hochwertigere Milch dank Weidefutter
Soviel Natur schmeckt und tut gut. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Fettsäurezusammensetzung in der Milch besser ist, je mehr frisches Weidefutter eine Kuh frisst. So ist der Gehalt der Omega-3-Fettsäuren bei der Wiesenmilch höher. Wiesenmilch

tut aber noch mehr Gutes: Die IP-Suisse-Betriebe fördern mit ihrer Landwirtschaft die Biodiversität. Die Herstellung der Wiesenmilch erfolgt vollumfänglich in der Schweiz, im Einklang mit der Natur, respektiert hohe Tierwohlstandards und garantiert den Milchbauern eine faire Bezahlung. Mit der Wiesenmilch erhält die exklusiv in den Läden der Volg-Gruppe erhältliche «Agri Natura»-Linie Zuwachs. Das Label «Agri Natura» war das erste Tierwohl-Label der Schweiz und wird seit jeher nach den strengen Richtlinien von IP-Suisse produziert. Ergänzt wird die Wiesenmilch, erkennbar am roten Marienkäfer-Zeichen, im Volg-Standardsortiment durch Bio Suisse Frischmilch.



Die «Agri Natura»-Wiesenmilch ist in allen Volg-Läden als Vollmilch und Milchdrink erhältlich. Sie wird im Schweizer Milchhaus produziert.



EINE MILCH FÜRS TIERWOHL

«Mit der Lancierung von «Agri Natura», dem ersten Tierwohl-Label der Schweiz, hat sich Volg schon vor über 30 Jahren für eine tierfreundliche, nachhaltige Produktion engagiert. Auch bei der Wiesenmilch steht das Tierwohl im Zentrum – für uns ein entscheidender Punkt.»

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Milchflaschen fachgerecht entsorgen oder selbst weiterverwenden

Ausgetrunken? Leere Flaschen der Wiesenmilch kann man in jedem Volg fachgerecht entsorgen. Die leichten, weissen Flaschen bestehen aus Polyethylen (PE) und werden daher separat von PET-Flaschen gesammelt. Da die Milchflaschen einen Schraubverschluss haben, kann man die leeren, gereinigten Flaschen aber auch als leichte Getränke-Flasche für Picknick oder Wanderungen weiter verwenden. Auch zum Aufbewahren verschiedener Dinge eignen sie sich bestens. Schneidet man den oberen Teil der Flasche ab, lässt sich der untere Teil als Gefäss für Pinsel oder Farbstifte oder auch zum Basteln verwenden.



FRÜHSTÜCK MIT OVO

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

ovomaltine

OHNE
PALMÖL
MIT RAPSÖL



* sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



WÄRE SPASS
EINE FARBE,
WÜRDEN SIE NACH
FANTA SCHMECKEN.

DIE KALTE
DUSCHE
IN DER
FLASCHE.

32%
RABATT



auf Fanta Orange,
Fanta Mango*
und Sprite*,
6 x 1.5 L PET



© 2021 The Coca-Cola Company. All rights reserved.
Sprite is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

© 2021 The Coca-Cola Company. All rights reserved.
Fanta is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.
Gültig von Montag, 28.6. bis Samstag, 3.7.2021.

Täglicher Kaffeegenuss

Wir Schweizer trinken im internationalen Vergleich nicht nur qualitativ sehr hochwertigen Kaffee, sondern auch sehr viel davon. Rund acht Kilogramm Rohkaffee werden in der Schweiz jährlich pro Kopf konsumiert, das entspricht rund drei Tassen täglich.



Lungo Forte

Wenn es am Morgen ein bisschen stärker sein darf, ist der Lungo Forte mit 100 Prozent Arabica-Bohnen genau der Richtige. Aber auch für den «Kafi Creme» für zwischendurch. Ein nussiges Aroma mit leichten Caramel- und Milkschokoladennoten und einem Abgang, der leicht nach Kakao schmeckt.

LUNGO CREMA

Für den geliebten Milchkaffee am Morgen oder einen cremigen Lungo Latte zwischendurch. Der Kaffee aus 100 Prozent Arabica-Bohnen hat eine leichte Bitterschokoladennote, die sich im Abgang in eine dezente Süsse mit einem Milkschokoladenaroma verwandelt.

VOLG-KAFFEEKAPSELN

Aromastark

Zehn Alukapseln mit bestem und fair produziertem Kaffee stecken in jeder Packung Volg Kaffee. In drei Stärkegraden für die genussvolle Kaffeepause zuhause.

FAIR TRADE

Alle drei Sorten der neuen Volg-Kaffee kapseln sind zertifiziert nach Fairtrade Max Havelaar. Die Alukapseln lassen sich recyceln und sind mit dem Nespresso-System kompatibel. Die Arabica-Bohnen stammen aus Zentralafrika, die Robustasorten aus Afrika.



Espresso

Für alle Fans des starken Kaffeegenusses: kraftvoll und mit schöner Crema. Der Kaffee hat einen nussigen Geschmack mit Bitterschokoladennote und im Abgang eine intensive Röstaromatik. Die Mischung aus Arabica- und Robustasorten ist perfekt für Espresso, Ristretto oder den Latte Macchiato mit einer Portion Milchschaum.



Volg Lungo crema
Blumig mit einer Bitterschokoladennote, durch Arabica aus Zentralamerika. Im Abgang eine Milkschokoladennote und dezente Süsse.



Volg Lungo forte
Nussiges Aroma mit einer Caramel- und Milkschokoladennote durch Arabica-Bohnen aus Zentralamerika.



Volg Espresso
Arabica aus Zentralamerika, gemischt mit Robusta aus Afrika ergibt ein nussiges Aroma mit Bitterschokoladennote und eine langanhaltende und intensive Röstnote.



Gönnen Sie sich
eine fruchtige
Auszeit!

FREUDE
AUS DER
FRUCHT!



granini®

Orange-Mango 1L, Orange und Fruchtcocktail 33cl in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Camilla an ihrem Laptop – realisiert im Rahmen des Projektes „1 Laptop pro Kind“.



Genießen mit einem guten Gefühl

Seit mehr als 130 Jahren liefern wir beste tropische Früchte angebaut mit Respekt für Mensch und Natur. In den letzten 15 Jahren ist Fyffes zum führenden Anbieter von Fairtrade Bananen in Europa geworden.

Alle Fyffes Fairtrade-Bananen bei Volg stammen aus Kolumbien. Hier wird zusätzlich zu den generellen Fairtrade Leistungen von jeder Fyffes Fairtrade Banane, die Sie

kaufen, ein fester Betrag an die Fundauniban Stiftung entrichtet. Diese Stiftung unterstützt die Erzeugergemeinschaften in Kolumbien und realisiert Projekte für die örtlichen Gemeinden. So konnten in den letzten 28 Jahren Projekte wie „San Marino Wohnungsbau“ und „1 Laptop pro Kind“ für über 250 Mio. USD realisiert werden.

Wir übernehmen Verantwortung –
Natürlich für die Zukunft

Erfahren Sie mehr darüber:

www.fyffes.com

und folgen Sie uns auf Facebook:

www.facebook.com/FyffesDeutschland



CHURZ & FÜNDIG



HÜTTWILEN TG
JASS MIT HERZ
 ZUGUNSTEN DER
 Stiftung
THEODORA
 SAMSTAG, 18. SEPTEMBER 2021
 ANMELDESCHLUSS:
 3. SEPTEMBER 2021



JASSEN für einen guten Zweck

Am «Jass mit Herz» ist eine herzensgute Sache Trumpf: Die Teilnahmegebühren dieses Volg-Jass am Samstag, 18. September 2021, ab 13.30 Uhr gehen vollumfänglich an die Stiftung Theodora, die mit ihren Traumdoktoren Kindern im Spital Abwechslung und Lachen schenkt. Helfen Sie mit Ihrer Teilnahme zusammen mit Volg, diese gute Sache zu unterstützen! Geniessen Sie als Teilnehmer Jass-Spass in ländlicher Umgebung auf dem Volg-Erlebnishof Hüttwilen TG. Das Turnier wird von stimmungsvoller Unterhaltungsmusik umrahmt und zum Turnierende wird ein währschaftes Bauernmenü der Gastgeberfamilie Jäger serviert. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl gewinnen attraktive Tagespreise und qualifizieren sich zudem fürs Finale am 9. Oktober 2021.

Anmeldungen unter naturena.ch oder Tel. 058 433 54 09
 (Mo bis Fr, 8-12 und 13-17 Uhr)

Anzeige

Aus **Liebe zum Dorf** und all seinen Vereinen.

Jetzt Vereinsfoto hochladen und total Fr. 65 000.- für die Vereinskassen gewinnen!
volg.ch/win

Die Abstimmung auf volg.ch/win läuft noch bis zum **18. Juli 2021**

VOLG-VEREINSWETTBEWERB

Abstimmen und gewinnen

Vom Volkstheaterverein über das Jodelchörli bis zu Guggenmusik und zahlreichen Sportvereinen: Beim Volg-Online-Vereinswettbewerb auf volg.ch/win hat eine bunte Vielzahl an Schweizer Dorfvereinen ein Vereinsfoto hochgeladen und diese erzählen dazu, weshalb sie Geld für die Vereinskasse gut gebrauchen können. Helfen Sie Ihrem Lieblingsverein, einen der Publikumspreise zu gewinnen, und stimmen Sie für ihn ab. Wie das geht, erfahren Sie auf volg.ch/win. Übrigens: Auch wer abstimmt, gewinnt! Unter allen Voting-Teilnehmern verlosen wir 100 Volg-Geschenkkarten à Fr. 50.-. Der Countdown läuft - machen Sie jetzt noch mit!

@VOLGCH: VOLG AUF INSTAGRAM

FOLGEN SIE UNS SCHON?

Volg ist seit einiger Zeit auch auf der Social-Media-Plattform Instagram daheim. Folgen Sie uns auf @volgch unter [instagram.com/volgch](https://www.instagram.com/volgch) und erhalten Sie auch digital Einblicke in die vielseitige Volg-Welt. Was gibt es Neues aus der Welt der Volg-Dorfläden zu berichten, wo hat ein neuer Volg eröffnet, was erwartet Sie aktuell in den Läden? Lesen Sie das und mehr Volg-News auf Instagram. Dazu erhalten Sie immer wieder saisonale Rezeptideen. Wir freuen uns, Sie auch digital «frisch und freundlich» zu begrüssen! So einfach folgen Sie Volg: Gehen Sie auf Instagram, suchen Sie @volgch und abonnieren Sie uns!



BACARDÍ
CARTA NEGRA

IN DER KARIBIK GEREIFT

**NEU
BEI VOLG**



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

Frisch, fruchtig, leicht
und perfekt zum
Mitnehmen auf den
Sommerausflug:
«Ramseier Zisch» in
der handlichen
50-cl-PET-Flasche.



 HOCHSTAMM
SUISSE

RAMSEIER ZISCH

Durst? Dann «Zisch»!

Das neue «Ramseier Zisch» garantiert den leichten Naturgenuss und ist der ideale Durstlöcher – besonders an heissen Tagen. Verarbeitet werden dafür ausschliesslich Äpfel von Schweizer Hochstamm-bäumen. Jetzt im Volg unbedingt ins Einkaufskörbli packen!



100%
SCHWEIZ

«Ramseier Zisch»* besteht nur aus Schweizer Zutaten: Schweizer Apfelsaft von Hochstamm-bäumen und frischem Sprudelwasser. «Zisch» ist frei von künstlichen Konservierungsmitteln oder zugesetztem Zucker. Die perfekte Erfrischung für Gross und Klein.



**SCHWEIZER
ÄPFEL VON
HOCHSTAMM-
BÄUMEN**

Für Ramseier «Zisch» werden ausschliesslich Hochstamm-Äpfel verarbeitet. Damit setzt Ramseier Suisse ihr Engagement für die Erhaltung von Hochstamm-Obstbäumen als Teil der Schweizer Kulturlandschaft fort. Und somit können Vögel und Kleintiere auch in Zukunft auf einen vielfältigen Lebensraum zählen.

«Zisch», die noch
leichtere Schorle

Beim «Zisch» werden 30 Prozent Apfelsaft mit 70 Prozent Sprudelwasser gemischt, während in der Schorle doppelt so viel Apfelsaft enthalten ist. Damit enthält es von Natur aus wenig Kalorien und entspricht der steigenden Nachfrage nach natürlichen und leichten Getränken.



Ramseier – Natur pur

Seit über 100 Jahren steht die Marke Ramseier für hochwertige, natürliche und vor allem einheimische Produkte. Neben klassischem Süessmost und Apfelschorle gehören auch Apfelweine, Fruchtsäfte und Huus-Tee zum Angebot.



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Heiss geliebt, kalt gelöffelt

Perfekt für heiße Tage: Herrlich kühl servierte Sommersuppen aus sonnengereiftem Gemüse und erfrischenden Früchten.

ZUCCHINI-ERBSEN-SUPPE

Zucchini, eiskalte Erbsen und Pfefferminze für das gewisse Etwas. Dazu gibt's selbstgemachte Flötes mit Kümmel. Rezept auf S. 43



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

PIKANTE TOMATEN-WASSERMELONEN-SUPPE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

SUPPE

- 1 l Wasser, kalt
- 10 Eiswürfel
- 6 Tomaten
- 1,5 l Wasser, siedend
- 1,5 kg Wassermelone,
in groben Stücken
- 1 Knoblauchzehe,
grob geschnitten

- 0,5 dl Olivenöl
- 4 EL Apfelessig
- 1 Zitrone, Saft
- Salz, Pfeffer

GARNITUR

- 1 rote Peperoni,
in kleinen Würfeln
- 4 EL Basilikum,
grob geschnitten

1. Wasser und Eiswürfel in eine Schüssel geben. Tomaten kurz im siedenden Wasser blanchieren, herausnehmen, kurz im Eiswasser wenden. Tomaten mit einem Messer schälen, in Stücke schneiden. Tomaten und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft fein pürieren, würzen. Suppe zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen, evtl. nachwürzen.
2. Suppe anrichten, mit Peperoni und Basilikum garnieren.

Natürlich han ich's gern.



PASSOÃ FRESH!

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



KALTE ZITRONEN- SCHAUMSUPPE MIT POULETSPIESSLI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

4 Holzspiesse

SUPPE

- 2 **Zwiebeln**, grob gehackt
- 2 cm **Ingwer**, fein gerieben
- 2 EL **Olivenöl**
- 7 dl **Gemüsebouillon**
- 150 g **Magerquark**
- 1 **Zitrone**, heiss abgespült,
Saft und abgeriebene
Schale
- ½ Bund **Schnittlauch**,
fein geschnitten
- Salz, Pfeffer**

POULETSPIESSLI

- 2 **Pouletbrüste**
- ½ **Zitrone**, heiss
abgespült, trockengetupft,
in Schnitzen
- 2 EL **Zitronensaft**
- ½ TL **Salz**
- Pfeffer**
- 2 EL **Bratbutter**
- 1 EL **Schnittlauch**,
fein geschnitten

1. Zwiebel und Ingwer im warmen Olivenöl andämpfen, mit Gemüsebouillon ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln, etwas abkühlen. Suppe pürieren, Quark, Zitronensaft, abgeriebene Schale und Schnittlauch dazugeben, würzen, zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.
2. Pouletbrüste etwas flachklopfen, der Länge nach halbieren, wellenförmig an die Spiesse stecken. Je 1 Zitronenschnitt dazustecken. Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen, Pouletspiessli damit bestreichen. In der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 3 Minuten braten.
3. Suppe mit dem Mixer aufschäumen, anrichten. Spiessli dazu servieren, mit Schnittlauch garnieren.



Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845



Tafel Milch Swiss Edition 300g

Jetzt nur
6.50

Gültig: 26.07.2021 – 01.08.2021
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



FREITAG IST FAJITA-TAG!

LECKERE FAJITAS MIT GRILL-POULET

Für 4 Personen

Zutaten:


- 1 Packung Old El Paso™ Flour Tortillas™
- 1 Sachet Old El Paso™ Würzmischung für Fajitas
- Old El Paso™ Taco Salsa Mild
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 500 g Poulet fein geschnitten
- 1 rote Peperoni entkernt und fein geschnitten
- 1 grüne Peperoni entkernt und fein geschnitten
- 1 rote Zwiebel geschnitten
- 100 g Reibkäse
- 1/2 Eisbergsalat gezupft
- 2 Avocados geschält, entkernt und geschnitten
- 100 g Cherry Tomaten geviertelt



Zubereitung:

- 1 Poulet in feine Streifen schneiden und mit der Würzmischung und dem Öl vermischen. Anschliessend in einer Grillschale bei mittlerer Hitze zusammen mit Peperoni und Zwiebeln grillieren, bis es gut durchgegart ist.
- 2 Die Tortillas kurz auf dem Grill erwärmen.
- 3 Zu den warmen Tortillas die Poulet-Peperoni-Mischung, den Käse, den Salat, die Avocado, die Tomaten und die Salsa in separaten Schüsseln servieren – nun kann jeder nach Belieben seine Tortillas füllen.

Tipp: Wer dem Gericht eine gewisse Schärfe verleihen möchte, kann bei der Zubereitung des Poulet 2 entkernte und gehackte rote Chilischoten hinzugeben. Den Fajita-Geschmack runden klassischerweise Limettenschnitze, Crème fraîche und etwas frisch gezupfter Koriander ab.

Weitere Rezepte unter: www.oldel paso.ch |  | 



KALTE PEPERONISUPPE MIT PFIRSICH

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

Passe-vite

SUPPE

- 1 **Zwiebel**,
fein geschnitten
- 2 EL **Olivenöl**
- 3 **rote Peperoni**, davon
4 feine Ringe beiseitegelegt,
Rest in groben Stücken
- 2 **Pfirsiche**, in Schnitzen
- 3 dl **Gemüsebouillon**
- 3 dl **Weisswein**
Salz, Pfeffer

150 g **griechischer Joghurt nature**

½ **Zwiebel**, fein gerieben

1. Zwiebeln im warmen Olivenöl andünsten, Peperoni und Pfirsiche dazugeben, ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Wein dazugeben, würzen. Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppe durch das Passe-vite drehen oder pürieren, zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.
2. Suppe in Teller verteilen, Joghurt mit Zwiebeln mischen, je einen Klacks darauf geben. Mit Peperoni garnieren.



EIER FÜR MEHR KÜKENGLÜCK

Wundererei

4 Schweizer Freiland Eier



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Hüener wie früener:

- ✓ Keine Tötung männlicher Küken
- ✓ Artgerechte Aufzucht der Bruderhähne
- ✓ CO₂ neutrale Bruderhahn-Aufzucht
- ✓ Legehennenfutter mit Getreide zu 100% aus der Schweiz
- ✓ Aus Bruderhähnen und Legehennen werden Geflügelspezialitäten



ZÜGER MOZZARELLA
OFFIZIELLER PARTNER DEINES

Sommer
Picknicks.



Rezept zum Mozzarella mit Rhabarber-Chutney jetzt auf frischkaese.ch entdecken.

Natürlich von





ZUCCHINI-ERBSEN-SUPPE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden
BACKEN ca. 20 Min.
 Backpapier für das Blech

SUPPE

- 1 Zwiebel,**
grob geschnitten
- 1 Knoblauchzehe,**
grob geschnitten
- 2 EL Olivenöl**
- 400 g tiefgekühlte Erbsen,** aufgetaut,
wenig beiseitegelegt
- 400 g Zucchini,**
in dünnen Scheiben
- 1 Bund Minze,** Blätter abgezupft,
wenig beiseitegelegt,
Rest grob geschnitten
- 5 dl Gemüsebouillon**
- Salz, Pfeffer**
- 150 g Jogurt nature**
- 1 EL Zitronensaft**
- 1 Prise Zucker**

FLÜTES

- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig**
- 1 Ei,** verquirlt
- 1 TL Salz**
- 1 EL Kümmel**

- 1.** Zwiebeln und Knoblauch im warmen Olivenöl andämpfen. Erbsen und Zucchini dazugeben, ca. 7 Minuten mitdämpfen. Pfefferminze dazugeben, mit Bouillon ablöschen, würzen, ca. 10 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Suppe zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. Jogurt dazugeben, mischen, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.
- 2.** Teig entrollen, mit Ei bestreichen, Kümmel und Salz darüberstreuen. Längs in 1 cm breite Streifen schneiden und auf das vorbereitete Blech legen.
- 3.** In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 15-20 Minuten backen.
- 4.** Suppe anrichten, mit Erbsen und Minze garnieren. Flütes dazu servieren.

GURKENSUPPE MIT JOGURT

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde

- 3 Salatgurken,** geschält,
längs halbiert, in Stücken
- 3 Knoblauchzehen**
- 3 EL Weissweinessig**
- ½ TL Zucker**
- 2 EL Sojasauce**
- 1 roter Peperoncino,** entkernt,
fein geschnitten
- 1 Bund Peterli,** Blätter abgezupft
- ½ Bund Dill,** Blätter abgezupft,
wenig beiseitegelegt
- 500 g Jogurt nature**
- ½ Zitrone,** Saft
- 2 EL Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- ½ roter Peperoncino,**
in Ringen, entkernt
- 50 g gesalzene Erdnüsse,**
grob gehackt

- 1.** Gurken und alle Zutaten bis und mit Peterli fein pürieren. Jogurt, Zitronensaft und Öl daruntermischen, würzen. Suppe zugedeckt 1 Stunde kühl stellen. Suppe anrichten, mit Peperoncino, Erdnüssen und Dill garnieren.





SOO SOFT,
SOO KNUSPRIG

NEU
SOFTEIS
JETZT FÜR ZU
HAUSE



AKTION

15% RABATT
28.6. - 4.7.2021



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



GÖNNEN SIE SICH
EINE AUSZEIT MIT

L'Amorino

Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Ladenleiterin Bianca Grischott erreicht ihren Arbeitsort in wenigen Gehminuten und kommt meist gleich in der Berufsbekleidung im Volg St. Antönien an.

Volg ist in rund 600 Schweizer Dörfern ein praktischer Einkaufsort. Gleichzeitig ist der Dorfladen ein naher Arbeitgeber wie im entlegenen St. Antönien GR für Bianca Grischott und ihr Team.

Von Küblis im Prättigau kurvt man hinauf, immer höher, regelrecht dem Himmel entgegen. Bis einem auf rund 1450 Metern über Meer das Ortsschild sagt, wo man angekommen ist: «Willkommen in St. Antönien – hinter dem Mond, links». Im Walserdorf ist man stolz auf die Abgeschlossenheit. «Kommen Sie rauf – wir bringen Sie runter», wirbt man für die Feriendestination. Die Ruhe schätzt auch Bianca Grischott, Ladenleiterin im Volg St. Antönien, an ihrem Wohn- und Arbeitsort. In St. Antönien beweist Volg einmal mehr, dass kein Weg zu weit ist, im Dorf daheim zu sein und den Bewohnern auch in entlegenen Gebieten einen Einkaufsort mit Mehrwert zu bieten. «Der Volg ist für die Einheimischen ein Laden mit Produkten für den täglichen Bedarf, aber auch ein wichtiger Treffpunkt», weiss Bianca Grischott. Auch die Postgeschäfte können unter dem Ladendach getätigt werden.

Im Dorf, fürs Dorf, aus dem Dorf

Für Bianca Grischott und ihr Team von weiteren zwei Mitarbeitenden ist Volg zudem ein Arbeitgeber direkt im Dorf. Dazu bietet er rund zehn Produzenten aus St. Antönien, dazugehörigen Weilern und Nachbardörfern

die Möglichkeit, ihre Produkte anzubieten. Unter dem Label «Feins vom Dorf» sind hausgemachte Bündner Klassiker wie Nusstorte, Röteli, Bergkäse und Salsiz erhältlich, dazu viele weitere Spezialitäten, beispielsweise Pesto, Sirup oder Gemüse aus Eigenanbau. «Das Angebot variiert je nach Saison», sagt Bianca Grischott. Besonders bei Feriengästen sind die lokalen Spezialitäten beliebt. Den Dorfladen schätzen diese aber auch aus einem anderen Grund: «Einige kaufen vor der Abreise extra noch bei uns ein, um das stressfreie Poschten im überschaubaren Laden nochmals zu genießen, bevor sie ins hektischere Tal zurückkehren», erzählt Bianca Grischott lachend.



3 FRAGEN AN:



**Bianca Grischott
Ladenleiterin Volg St. Antönien**

Was bedeutet es für Sie, im Dorf zu arbeiten? Sehr viel. Ich kann zu Fuss zur Arbeit gehen und auch einmal die Mittagspause zu Hause verbringen. Ich darf arbeiten, wo mir alles vertraut ist. Hier kennt jeder jeden. Daher kenne ich auch unsere Kunden. Dieses familiäre Arbeitsumfeld schätze ich sehr.
Was macht das Arbeiten hier oben speziell? Im Winter ist ein steter Blick auf den Wetterbericht ein Muss. Denn einige Male im Jahr kommt es vor, dass das Dorf wegen Lawnenabgängen kurze Zeit abgeschnitten ist und wir erst danach wieder beliefert werden. Ist dies prognostiziert, bestelle ich frühzeitig ausreichend Ware, denn dann decken sich die Einheimischen bei uns mit Vorräten ein.
Welche Volg-Produkte gehören in Ihren Vorrat? Im Winter das Volg Gourmet Fondue, im Sommer der Ovo Sport Riegel für den Energiekick bei Aktivitäten in der Natur und das ganze Jahr über Bananen – davon esse ich täglich eine.



Eigene Pasta aus eigenem Weizen

Aus Liebe zur Pasta wurde Familie Rüeger zu einem der wenigen Hartweizenanbauer in der Schweiz. Ihre speziellen Teigwaren sind im Volg Wil ZH eine beliebte «Feins vom Dorf»-Spezialität.

Konzentriert steht Valérie Rüeger in der unteren Küche ihres Hofes im zürcherischen Wil an der Pastamaschine und gibt in kleinen Mengen Wasser und Kurkumapulver in den Kneiter. «Natürlich habe ich ein Grundrezept», erklärt sie, «aber das Mehl ist jeden Tag anders, je nach Klima. Da braucht es für die perfekte Konsistenz viel Fingerspitzengefühl.» Kurze Zeit später fallen die ersten gelben Radiatori aus der Maschine – eine der sechs Sorten ihrer Regenbogen-Pasta. Am Anfang der kulinarischen Erfolgsgeschichte aus Wil stand eine viel kleinere Pastamaschine, die Andi Rüeger seiner Frau Valérie schenkte. «Wir haben uns überlegt, was wir neben der Milch- und Mastwirt-

schaft auf dem Hof sonst noch produzieren könnten», erinnert sich der Bauer. So kam die Idee, es mit Teigwaren zu versuchen. Doch eines störte die beiden: Das dafür benötigte Hartweizenmehl wird grösstenteils importiert.

ERFOLGREICHER HARTWEIZENANBAU

Doch Familie Rüeger wollten ein rundum regionales Produkt herstellen, und dafür gab es nur eine Lösung: Sie mussten den Hartweizen selber anpflanzen. Kein einfaches Unterfangen, denn es braucht den richtigen Boden und ein spezielles Mikroklima – nur wenigen Bauern gelingt der Anbau in der Schweiz. «Zum Glück sind wir hier mitten im Rafzerfeld», erklärt

Andi Rüeger. So heisst die grösste Ebene des Kantons Zürich, die lange Zeit auch als begehrte Kornkammer galt. Die Kiesböden sind ausgezeichnetes Ackerland, das Klima ist perfekt. So perfekt, dass die erste Ernte der Familie Rüeger im Jahr 2017 alle Erwartungen übertraf. Drei Tonnen Hartweizen waren es damals, acht Tonnen sind es heute.

HÖRNLI, FUSILLI UND MEHR ...

Die Kapazität der Pastamaschine reichte bald nicht mehr aus, um die Mischung aus Mehl, Griess und Dunst zu verarbeiten, das in einer benachbarten Mühle gemahlen wurde. Denn die handwerklich hergestellten Teigwaren fanden immer mehr



Farben aus der Natur: Spinat färbt Nudeln grün, Kurkuma Radiatori gelb, getrocknete Blüten der Schamblume sind für das Blau verantwortlich. Alle Teigwaren der Familie Rüeger (im Bild links Valérie Rüeger) werden aus selbstangebautem Hartweizen in der eigenen Pastafabrik produziert und natürlich gefärbt.

begeisterte Kunden. Mit einer grösseren, professionelleren Maschine konnte Valérie Rüeger dann ihrer Kreativität freien Lauf lassen: Safran-Fusilli, Steinpilz-Torchietti, Randen-Fusilli, Raps-Nüdeli oder Ziger-Hörnli sind nur einige der Spezialitäten, die die gelernte Köchin aus heimischen Zutaten herstellt. Dabei kommt auch Wilemer Elefantenknoblauch zum Zug und selbst der im Rafzerfeld angebaute Rotwein. «Doch der absolute Renner ist die Regenbogen-Pasta», erklärt die Pasta-Meisterin stolz. Ein farbenfroher Mix, den man auch im Volg Wil gleich vis-à-vis vom Bauernhof als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhält.

www.hartweizen.ch



REGENBOGEN-PASTA

Die Regenbogen-Pasta aus Hartweizenmehl ist im Volg Wil als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER

Die Pasta der Familie Rüeger ist eine von rund 10 000 «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. «Feins vom Dorf» hält, was der Name verspricht: Die Produkte sind nur im Volg im jeweiligen Dorf oder Nachbardorf erhältlich. Entdecken Sie die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten in Ihrem Volg!

Daheim, wo man Durst auf Neues hat.

**JETZT
NEU***

Wo immer dein
Durst daheim ist.



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.


CAFÉ DE PARIS

**Jetzt in
frischem
Look**



* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

WUSCHELKÖPFE ZUM VERLIEBEN

Karli, Köbi und Gusti – so heissen die drei Publikumslieblinge auf dem Volg-Erlebnishof in Wittnau AG. Mit ihrer dicken Wolle, dem kleinen Kopf und ihren grossen Kulleraugen erobern sie die Herzen von Klein und Gross im Sturm.

Wenn bei Familie Schmid «Schule auf dem Bauernhof» stattfindet, sind die Alpakas der Höhepunkt für die Kinder. Die Tiere zu streicheln, gehört dabei zu einer wertvollen Übung, denn wer sie laut und schnell begrüsst, erschreckt die sensiblen Fluchttiere. Um auf die kleine Herde zugehen zu können, braucht es volle Konzentration, Fokus und Ruhe. «Die Tiere reagieren auf jede Bewegung und jeden Laut», erklärt NATURENA-Bäuerin Helen Schmid. Sobald die Begegnung gelungen und das Vertrauen geweckt ist, geniessen es die Schüler, das weiche Fell zu streicheln, die Alpakas an der langen Leine zu führen oder ihnen Körner zu füttern. Innerhalb von wenigen Minuten entstehen innige Freundschaften. «Die beruhigende Ausstrahlung der friedlichen Tiere überträgt sich oft rasch auf die Kinder, welche ihnen mit grosser Bewunderung begegnen», freut sich Helen Schmid.

Ausgebüxt

Die drei Alpakas sind stets beieinander, wobei es unter ihnen auch eine Rollenverteilung gibt. «Gusti ist der Führer der

Gruppe. Wenn ich rufe, kommt er zuerst auf mich zu, dann folgt Karli und zuletzt Köbi, der Scheueste», erzählt die NATURENA-Bäuerin. Neugierig sind jedoch alle drei. Als die Ziegen, mit denen die Alpakas die Weide teilen, letztes Jahr den Hag zerstörten, ergriffen die Alpakas die Gelegenheit für einen Ausflug und spazierten gemütlich Richtung Dorf. «Ich bekam einen Anruf von einer Frau, die am Dorfeingang wohnt. Sie habe aus dem Fenster geblickt und erstaunt in die Augen von drei aufgeweckten Alpakas geschaut, was sie als schönstes Erlebnis des Tages schilderte», lacht Helen Schmid.

Wer die Tiere auf dem Volg-Erlebnishof im Fricktal AG besuchen möchte, kann nach telefonischer Voranmeldung Karli, Köbi und Gusti persönlich kennenlernen und Spannendes über die Tiere erfahren.



NATURENA-Bäuerin Helen Schmid mit einem ihrer Alpakas.

Volg

NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN



Die Volg Erlebniswelten

Volg NATURENA sind fünf Erlebniswelten im Werdenberg SG, Seebachtal TG, Zugerland ZG, Fricktal AG und Seeland BE. Sie umfassen je einen Sinnespfad mit acht interaktiven Erlebnisstationen, ein Naturprojekt und einen Erlebnishof. naturena.ch



Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten

Für die natürliche Schönheitspflege:



Premium Wattepaden 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



Energizer
MAX.

**SOMMER, SONNE,
SPEZIALZELLEN-POWER!**



NEU: Erweitertes
Spezialzellensortiment
mit allen gängigen Größen.

*Nielsen Handelspanel Schweiz, Tot.Groc incl. Spec., Total Spezialzellen, MAT März 2021

TM



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
13. oder 14. August

Essig – würzig und gesund

WAS Nach der Begrüssung mit einem «Fit in den Tag»-Drink zeigt Helen Schmid Ihnen die Herstellung von geriebenem Teig und Sie erfahren, was Essig dort zu suchen hat, bevor die spannende Führung zum Thema Essig beim nahegelegenen Obstbau Bründler stattfindet. Zurück auf dem Hof backen Sie unter Anleitung eine Apfelwähe, lernen das Einmachen von Essigzweitschgen und süss-sauren Kürbissstücken. **WANN** Kurs 1: Fr, 13.8.21, 9.15–15 h, Kurs 2: Sa, 14.8.21, 9.15–15 h **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Helen Schmid, Volg-Erlebnishof, Fricktal, www.naturena.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 130.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie eine Apfelwähe (Ø 22 cm), je ein Glas mit Zweitschgen und Kürbis à je 225 g sowie eine Flasche Apfelbalsam (2,5 dl) zum Mitnehmen.



SEEBACHTAL TG
7. August (2 Halbtageskurse)

Schnupperkurs «Akustikgitarre»

WAS Sie lernen die akustische Gitarre kennen und können bereits nach einem halben Tag erste Songs begleiten. Sie erfahren alles rund um die Haltung, das Zubehör, den Klang und das Stimmen der Gitarre. Danach geht es bereits weiter mit Akkorden, Schlag- und Zupfmuster und zur Krönung folgt die Songbegleitung und Ausgestaltung von Songs. **WANN** Kurs 1: Sa, 7.8.21, 9–13 h*, Kurs 2: Sa, 7.8.21, 13.30–17.30 h* **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilien **LEITUNG** Hansuli Sulser, Warth, www.happytone.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 8 J. **PREIS** Fr. 105.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 10.–. **HINWEIS** Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Gitarre benötigen. Eine beschränkte Anzahl Instrumente steht vor Ort zur Verfügung.



SEELAND BE
21. August (2 Halbtageskurse)

Edler Hortensienkranz

WAS Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie mit den Hortensien einen edlen Kranz (Ø ca. 30 cm) binden oder stecken können. Natürlich funktionieren diese Techniken auch mit anderen Materialien aus Garten und Natur. Ihr Kranz ist lange haltbar und bezaubert mit zarten Farben im Haus, bis er dann durch den Adventsschmuck abgelöst wird. **WANN** Kurs 1: Sa, 21.8.21, 9–13 h*, Kurs 2: Sa, 21.8.21, 13.30–17.30 h* **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Irma Moser, Affoltern im Emmental, www.imkreativstübli.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 120.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Hortensienkranz.



ZUGERLAND ZG
13. oder 14. August

Handlettering und Sketch-Notes

WAS Mit Bleistift, Feder, Faserschreibern und Buntstiften lassen sich auf einfache Art und Weise wirkungsvolle Alphabete und Zierschriften zeichnen. Sie lernen die Kombination von Handlettering und Sketch-Notes spielerisch als tolle Schmuckelemente auf Karten, Infotafeln und vielem mehr einzusetzen. Die Schreibvorlagen können Sie mit nach Hause nehmen. **WANN** Kurs 1: Fr, 13.8.21, 9–16.30 h, Kurs 2: Sa, 14.8.21, 9–16.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Sibylle Born, Freienstein, www.paperARTist.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 125.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Werke.



WERDENBERG SG
27. oder 28. August

Aparter Silberschmuck

WAS In diesem Kurs fertigen Sie individuellen Silberschmuck mit einzigartigem Charakter. Sie kreieren unter Anleitung der Kursleiterin 3 bis 4 Schmuckstücke aus Art Clay, einer Modelliermasse mit Feinsilber. Dabei können Sie frei wählen, ob Fingerringe, Anhänger, Ohrhinge oder Armbänder entstehen sollen. **WANN** Kurs 1: Fr, 27.8.2021 9–17 h, Kurs 2: Sa, 28.8.21, 9–17 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Gabriela Lutz-Tuor, Domat Erns, www.gabrielas.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 190.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Silberschmuck im Wert von Fr. 90.– (20 g Modelliermasse, 10 g Spritzmasse).

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h

Anmeldeschluss 15. Juli 2021

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.

Appenzeller Lifestyle mit Tradition

«Frifrench» schreibt im Appenzell eine märchenhafte Salatsaucengeschichte. Deren cremige Saucen verleihen knackigen Salaten ein feines Aroma - allen voran das beliebte French Dressing.

Die sympathische Erfolgsstory des Schweizer Unternehmens begann Anfang der Neunziger-Jahre in Gais, einem idyllischen Dorf im Appenzell. Hier führte Paul Fries mit seiner Familie ein Restaurant. Seine Gäste kamen aber nicht «nur» für die Spezialitäten von weit her, sondern auch, um die hausgemachten Salatsaucen zu geniessen. Weil die Begeisterung dafür stetig wuchs, beschloss Paul Fries, die Saucen im grösseren Stil zu produzieren und professionell zu vermarkten. 1994 gründete man Frifrench und eröffnete im nahen Stein den heutigen Produktionsstandort. Das Unternehmen setzt nun die Familientradition der Ursprünge fort: Im Juni dieses Jahres hat Patrick Fries das Unternehmen übernommen.

Seit 2005 im Volg beliebt

Oberste Priorität geniesst die Qualität: Die handgerührten Frifrench-Salatsaucen werden ohne Farbstoffe und Konservierungsmittel hergestellt. Für die Produktion setzt man wo immer möglich auf Schweizer Lieferanten und Rohstoffe. Mittlerweile bietet das Unternehmen verschiedene Salatsaucen an, die sich auch im Volg grosser Beliebtheit erfreuen. Volg-Kundinnen und -Kunden kommen seit 2005 in den Genuss von Frifrench-Salatsaucen. Ihr Favorit? Die «French»-Variante. Auch «Die Leichte», eine fettärmere Variante der französischen Sauce, das Balsamico-Dressing und Jogufrench stehen hoch im Kurs.

Tradition und neue Rezepturen

Die Urform der Rezepte ist dieselbe wie in den Anfangsjahren. Aber mit neuen Rezepturen kommt man auch heutigen Bedürfnissen nach. Soll noch jemand behaupten, dass Tradition und Lifestyle made in Appenzell keine top Rezeptur seien!

IM APPENZELL VERWURZELT

Firmensitz von Frifrench ist in Stein AR, wo 13 Mitarbeitende beschäftigt sind. Die Philosophie des Unternehmens: frische, reine und natürliche Zutaten, grösstenteils im Appenzell beziehungsweise in der Schweiz produziert. Hier werden bewährte Traditionen mit Innovation verbunden.



CREMIG, SÄMIG, WÜRZIG

Die französische Salatsauce ist der absolute Liebling der Volg-Kunden: sämig, cremig und doch würzig – genauso wie frische Blattsalate. Ihre helle Farbe verdankt die französische Salatsauce von «Frifrench» Eiern und Milch. Für den würzigen Geschmack sorgen Kräuteressig und Senf. Die französische Salatsauce gibt es im Volg auch als leichte Variante.



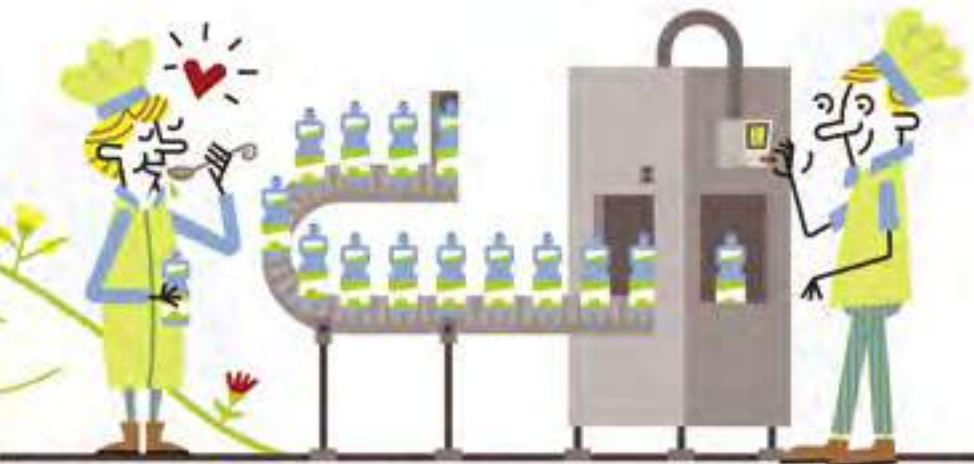
«Volg ist ein sehr wichtiger Kunde, und wir schätzen die langjährige, ehrliche Zusammenarbeit überaus. Auch in Bezug auf die so wichtige Nahversorgung. Volg schätzt auch kleine Hersteller wie Frifrench und legt Wert auf Schweizer Produkte.

Ausserdem pflegen Volg-Läden guten Kontakt zu ihren Kunden.»

Patrick Fries, CEO Frifrench.

NATÜRLICH GUT

Was Unternehmensgründer Paul Fries wichtig war, ist auch den heutigen Verantwortlichen bei Frifrench wichtig: der Verzicht auf jegliche Konservierungs- und Farbstoffe sowie die ausschliessliche Verwendung von reinen, hochwertigen Rohstoffen. Sämtliche Arbeitsschritte – ausser die Abfüllung und das Verschliessen der Flaschen – werden auch heute noch von Hand ausgeführt und die Salatsaucen täglich auf ihre Qualität geprüft.



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

100% BESTER WINTERWEIZEN 100% REINSTES QUELLWASSER

Und das kommt alles zu 100% aus der Gegend
rund um das kleine Dorf Åhus in Südschweden.
Genau dort wird ABSOLUT Vodka auch destilliert.
Ausschliesslich und 100% CO₂-neutral.

ABSOLUT.[®]
SWEDISH TRADITION
SINCE 1879

ENJOY RESPONSIBLY



Jetzt zugreifen!

Erlebe die natürliche Erfrischung.



Calanda Original 10 × 33 cl*

Calanda Original 6 × 50 cl*

Calanda Glatsch 6 × 50 cl*

Calanda Tandem 6 × 50 cl*

* Nur regional erhältlich.

SOMMER-SPAGHETTI

Alexandra Brunner aus Oensingen SO ist selbstständig und hat zahlreiche Hobbys. Deshalb kocht sie gern schnelle und einfache Menüs. Ihr liebstes Blitzrezept: Pasta mit Cherrytomaten und Feta.

SPAGHETTI MIT CHERRY-TOMATEN UND FETA

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

Für ein mit Backpapier belegtes Blech

- 500 g Cherrytomaten
- 2 Knoblauchzehen,
fein geschnitten
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Fetakäse, je 200 g
- 15 g gemischte Kräuter,
fein geschnitten, z. B. Peterli,
Schnittlauch, Minze
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 500 g Spaghetti

1. Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in eine Schüssel geben, Öl dazugeben, mischen. Tomatenmischung und Feta auf das vorbereitete Blech geben, würzen, Kräuter darüberstreuen.
2. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen, herausnehmen.
3. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Feta in Stücke teilen, mit Spaghetti anrichten. Tomaten darauf verteilen.



MACHEN SIE MIT!

Verraten auch Sie uns Ihr einfaches Lieblingsrezept? Publierte 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



ALEXANDRA BRUNNER UND URS KATZENSTEIN AUS OENSINGEN SO

Alexandra Brunner aus Oensingen betreibt aus Leidenschaft ihre eigene Fusspflegepraxis. Auch in ihrer Freizeit denkt sie nicht ans Rasten: Mit Ehemann Urs und Dackel Blacky geht sie oft spazieren. Oder sie gleitet mit dem Stand-Up-Paddle über einen See oder die Aare. Danach gibts zur Stärkung Spaghetti mit Cherrytomaten und warmem Feta. «Wieso ich gerne im Volg einkaufe? Das Volg-Motto 'frisch und fründlich' trifft genau auf unseren Volg im Dorf zu», sagt sie.

Nachwuchs-Mountainbiker Yanick Birchler wird mit Unterstützung von Volg im August ein Swiss-Bike-Cup-Rennen bestreiten. Danach folgt der Nationalpark Bikemarathon und regionale Mountainbike-Rennen.



Biker mit Rennfieber

Am liebsten absolviert Nachwuchs-Mountainbiker Yanick Birchler aus Trachslau SZ schwierige Trails. Oder spult Trainingskilometer auf der Langlaufloipe ab. Unterstützt wird er dabei von seiner Familie und Volg.

Schon als kleiner Bub liebte es der heute 16-jährige Yanick Birchler, mit seinem Velo durch den Wald zu kurven. Diese Leidenschaft ist ihm bis heute geblieben. Nein, das wäre masslos untertrieben. Inzwischen ist es nicht nur eine Leidenschaft, sondern sein Berufsziel: Yanick Birchler strebt eine Karriere als Profi-Sportler im Mountainbiking an. «Kurzfristig möchte ich den Anschluss in der U19 schaffen, langfristig will ich es aber in die Elite schaffen», sagt Yanick Birchler. Nach den Sommerferien beginnt der junge Mountainbiker zwar eine Sportlehre als Bootfachwart, doch glücklicherweise gibt ihm sein Lehrmeister Zeit für Trainings, Ausbildungslager und Rennen.

Sportliche Kindheitsträume

Seine Eltern waren schon früh mit ihm und dem jüngeren Bruder mit den Mountainbikes unterwegs. Sowohl daheim in Trachslau bei Einsiedeln als auch in den Ferien im Engadin. «Ich konnte den Tag kaum erwarten, an dem ich endlich dem Radsportverein Einsiedeln beitreten durfte. Dafür musste man nämlich zehn Jahre alt sein», erzählt der Nachwuchssportler. «Nach meinem ersten regionalen Bikewettkampf hat mich das Rennfieber gepackt und nie mehr losgelassen». 2019 bestritt er sämtliche Rennen des Swiss Bike Cup auf nationaler Ebene und schaffte es ins Finale. Es folgte die Aufnahme in den Trainingsstützpunkt Zürisee und seit 2020 steht ihm auch ein erfahrener Trainer zur Seite.

Wertvolle Unterstützung von Volg

Unterstützt wird Yanick Birchler nicht nur von seinem zukünftigen Arbeitgeber, sondern auch von Volg. Den Beitrag, den er im Rahmen des Volg-Sport-Sponsorings

erhält, wird er in ein neues Mountainbike investieren. Birchler: «Das ist nicht selbstverständlich und ich schätze die Unterstützung von Volg sehr.»

Vom Rad auf die Langlaufskis

Zu seinen Trainings gehört nicht nur das Biken. Im Winter ist Yanick Birchler oft auf Langlaufskis unterwegs. Eine Weile zog er sogar diese Sportart als Karrieremöglichkeit in Betracht. An seinem Wohnort findet er dafür auch optimale Bedingungen: Die herrlichen Loipen rund um Einsiedeln liegen praktisch vor seiner Haustüre. Gerne macht er das auch zusammen mit seiner Familie. Sie ist für ihn die wichtigste Unterstützung in jeder Beziehung. Und wenn neben Ausbildung und Trainings noch Zeit bleibt, hört er gerne Musik, guckt mal eine Netflix-Serie oder trifft sich mit Kollegen. Das entspannt und hilft ihm, sich wieder auf die schwierigen Bike-Passagen zu konzentrieren. Yanick Birchler: «Es gibt für mich nichts Schöneres, als neue und richtig anspruchsvolle Trails zu entdecken!»



Yanick Birchler: «Nach meinem ersten regionalen Wettkampf hat mich das Rennfieber gepackt.»



Starthilfe für Sporttalente

Volg unterstützt Nachwuchssportler wie Yanick Birchler dabei, ihre Ziele zu erreichen und ihre Sportlerträume zu verwirklichen.



Mein Volg-Lieblingsprodukt

«Nach einem harten Training ist der Volg Ice Tea die perfekte Belohnung. Erfrischt und gibt Energie.»



BULL

WWW.BULLVODKA.CH

Verantwortungsvoll konsumieren.



DRINK RESPONSIBLY
© JAGERMEISTERSCHWEIZ

DRINK IT
ICE
KÜHL

-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA

Grill-Freuden für jeden Geschmack

Vegane Würste von «The Green Mountain» sind ein Gewinn für jeden Wurstfan. Gewinnen Sie mit etwas Glück den perfekten Grill dazu: das «Big Green Egg».



Mehr als 75 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer legen am liebsten eine Wurst auf den Grill. Die Zahl der Flexitarier, Vegetarier und Veganer nimmt jedoch stetig zu. Damit Grillieren für alle Spass macht, gibt es inzwischen zahlreiche Produkte auf pflanzlicher Basis, die sich bestens zum Grillieren eignen.

Die vegane Wurst aus der Schweiz

So zum Beispiel die Bratwurst oder die Nationalwurst von «The Green Mountain». Das Label steht für hochwertige, pflanzenbasierte Produkte aus der Schweiz. Die Würste sind genauso knackig und schmackhaft wie das Original aus Fleisch. Und auf ausgelesener, rein pflanzlicher Basis hergestellt.

Lesen Sie im Wettbewerbs-Artikel im «Chuchichäschtli» auf Seite 7 mehr über die vegane Wurst und gewinnen Sie als Hauptpreis mit etwas Glück den Grill «Big Green Egg» mit neuem Rollwagen, Korb oder einen von weiteren tollen Preisen.

Wettbewerbsfrage

Auf welcher pflanzlichen Basis werden die veganen Würste von «The Green Mountain» hergestellt?

- A Olivenöl und Mandeln**
- B Soja und Tonkabohnen**
- C Erbsenprotein und Rapsöl**

1. Preis im Wert von Fr. 2500.-

«Big Green Egg L» mit neuem Rollwagen, Korb und kulinarische Probierpäckli von «The Green Mountain».

2.-6. Preis im Wert von je Fr. 300.-

«The Green Mountain x Yeti Coolbox Roadie 24» und kulinarische Probierpäckli von The Green Mountain.

7.-31. Preis im Wert von je Fr. 160.-

«The Green Mountain x Yeti Daytrip Lunch Bag» und The Green Mountain Probierpäckli.

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, «The Green Mountain», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 28. Juni bis 22. Juli 2021.

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



Vitakraft®



Highlights für Ihre Lieblinge



Mit den leckeren Sticks von Vitakraft bringen Sie bestimmt tolle Abwechslung in den Alltag. Mit besten Zutaten und nach zuckerfreier Rezeptur.

Beef Sticks® *

Der Vitakraft Beef Stick® mit Rind lässt einfach jedes Hunde-Herz höher schlagen. Das Original unter den Fleischsticks mit extra hohem Fleischanteil überzeugt grosse und kleine Vierbeiner gleichermassen.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Cat Sticks®

Die beliebten Cat Sticks® überzeugen allesamt durch beste Qualität, einen extra hohen Fleischanteil und einem einzigartig unwiderstehlichen Geschmack. Erhältlich in den Sorten Lachs und Ente.

www.vitakraft.ch



Vitakraft. Aus Liebe.

villiger Original-Krumme
Virginia-Cigarren



* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Schweizer Kulturgut

RÄTSELN UND GEWINNEN!

kalte span. Gemüse-suppe	eh. US-Tennis-spieler (Andre)	Kurzform von Apéritif		schweiz. Olympia-siegerin (Triäthl.)		Ort des Holzschlags	frz.: Gold	Frage-wort (4. Fall)		Inventar d. Wohn-ung	adlige Frau	Soldat in der Aus-bildung
↙	↘				10			zu einem früh. Zeit-punkt				
US-Musiker † 2017 (Al)		rütteln, rumpeln		Fleisch-würze								
↙							Adels-titel	Autokz. Ägypten	Spass			
heilig in portug. Städte-namen				Merk-zettel Mz.		hoch-wertiger, loh-nender						
Abk.: Siede-punkt			Mond-umlaufzeit um die Erde						das Meer betref-fend		Blume mit gelben Blüten	
↙						Druck-schriften		Schluss-stellung beim Schach		9		
nur wenig antrin-ken	voll-ständig ver-nichten		Schiffs-grund-balken Mz.		rotes Garten-gemüse					2		Frosch-lurch
Schlaf-nische								männl. Ente			Nach-folgerin der EG	
Hoch-schulen (Kw.)				Imbiss			unrund rollen, wackeln					
Konfekt m. Scho-koladen-überzug		Datei-verknüp-fung		Teil des Kopfes							nicht an Gott Glau-bender	
↙	6							Wald-pflanzen			nord. Gott	4
span. Ausruf				inform-eller Gruss		Siegerin						Hit der Rolling Stones (1973)
Zch. f. Titan			langes Halstuch						schweiz. Presse-agentur		Falsch-meldung in der Presse	
schädl. Genuss-mittel						Summe aller Einsätze b. Poker		stehende Gewäs-ser				
Roman von Stephen King (dt.)			Abk.: Wieder-holung		Süss-speise							7
↙		jap. Gewicht			heilige Silbe des Sanskrit			Wein-bau-stadt im Piemont				3
eingeschaltet	engl. Käsesor-te (dt.)								heisses Getränk			

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 11.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Gewinnen Sie eine von drei Melitta® SOLO® Chili-red Kaffeevollautomaten im Wert von je Fr. 450.-.

Die Melitta® SOLO® konzentriert sich auf das, was einen guten Kaffeevollautomaten ausmacht: puren Kaffeegenuss, maximales Aroma und satte Crema. Mit einer Breite von nur 20 cm zählt die Melitta® SOLO® zu den kleinsten Kaffeevollautomaten der Welt. Und bietet doch genug Platz für hochwertige Melitta-Technik. Weitere Infos unter: www.melitta.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

Teilnahme vom 28. Juni bis 22. Juli 2021.

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.

WIE SAGT MAN WO?

Giessen

im Luzernischen
tränke

im Bündnerland
güssa

im Züribiet
sprütze

in Romanischbünden
bagnar

im Aargauischen
Wasser gää

im Emmental
bschütte

im Wallis
bschitte

im Glarnerland
gsprütze

VORSCHAU «ÖISE LADE» AUGUST

Sonnengereift
Meist rot, mal bunt:
Die Tomate
begeistert kulinarisch
in aller Form.



Häppchenweise
Klassisch und doch
mit neuem Pep:
Wir servieren Schweizer
Apéro-Hits etwas anders.

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 **Erscheinungsweise** 12-mal pro Jahr **Auflage** 800 000 Exemplare **Druck** Swissprinters AG, Zofingen **Kontakt** Tel. 058 433 55 04, oeise.lade@volg.ch, www.volg.ch



🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Papier



MUSIC EDITION
820

ROCKT MIT DIR DEN SOMMER? WENN, DANN WINSTON.



MUSIC EDITION
810



MUSIC EDITION
600

ROLLTABAK

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Limitierte Auflage. Unverbindliche Preisempfehlung. Preis pro Pack. Solange Vorrat.

**Rauchen fñgt 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.**

PROBIER'S MAL ERFRISCHEND NATÜRLICH STATT SÜSS.



Volvic Tee mit
Minzgeschmack 1,5L



Volvic Tee mit
Minzgeschmack 50cl



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

Weniger
Zucker*

Kalorienarm

MIT
NATÜRLICHEN
ZUTATEN

*30% weniger Zucker als typische teebasierte Erfrischungsgetränke