

AUGUST 2021

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

APÉRO-HITS

Neue Varianten von
Schweizer Hüppli-Klassikern

«FEINS VOM DORF»-TAG

Ein Tag für lokale
Spezialitäten in allen
Volg-Läden



TOMATEN AUF DEN TELLERN!

Eine Vielfalt an Ideen, wie Tomaten jetzt am besten schmecken

Volg

SOMERSBY.
ISN'T THAT
WONDERFUL.



SOMERSBY

INHALT



Ösi Chuchi

Frisch, getrocknet oder gekocht:
Eine Hommage an die Tomate

8



Ösi Chuchi

Sommer ist Apéro-Zeit:
Häppli-Klassiker mit neuem Pep

36



4

Chuchichäschtli

Militärbiscuits und Armee-Schoggi



50

Öises Dorf

Eschlikon TG: Wo ein Verein
der Weltspitze davonfährt

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Jedes Jahr feiern wir am 1. August den Geburtstag der Schweiz. Rechtzeitig zum Nationalfeiertag erhalten Sie im Volg für kurze Zeit wieder zwei ganz besondere Schweizer Klassiker. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 6. Einheimische Produkte geniessen in unseren Läden seit jeher einen hohen Stellenwert. Dazu gehören auch von Volg zu Volg unterschiedliche lokale Erzeugnisse, die als «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich sind. Am Samstag, 28. August 2021, laden wir Sie in allen Läden herzlich ein, diese zu entdecken und deren Produzenten kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch am «Feins vom Dorf»-Tag! Mehr Informationen dazu erhalten Sie auf Seite 31. Eine beliebte kulinarische Schweizer Tradition ist der Apéro. Traditionell und dennoch mit neuem Pep kommen die Häppli-Hits daher, die wir Ihnen ab Seite 36 vorstellen. Ich wünsche Ihnen einen schönen Nationalfeiertag, viel Lesegenuss mit dieser Ausgabe und «en Guete».



frisch und fründlich

Philipp Zraggen

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 8 ÖISI CHUCHI**
Sommerträume aus Tomaten
- 18 SAISON FÜR ...**
Cervelas
- 21 TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 23 WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 25 NEU IM VOLG**
Produkte zum Entdecken
- 28 ÖISE FAVORIT**
Schweizer Käse
- 31 CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 32 FEINS VOM DORF**
Hagwürfel aus Lungern OW
- 35 ÖISI MARKE**
Volg Rauchlachs
- 36 ÖISI CHUCHI**
Apéro-Häppchen
- 44 ÖISI UMWÄLT**
100% Schweizer Poulet
- 47 ÖISE FAVORIT**
«Quöllfrische»-Etiketten-Kunst
- 48 TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Toilettenpapier aus
Gretzenbach SO
- 50 ÖISES DORF**
Eschlikon TG: Wo ein Verein
der Weltspitze davonfährt
- 53 NATURENA**
Bienen-Profi Jonas Zenhäusern
- 55 NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im September
- 57 LESERREZEPT**
Tunesischer Grillsalat
- 59 WETTBEWERB**
Gewinnen mit Malbuner
- 61 KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und Gewinnen
- 62 CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Butter
Vorschau
Impressum

CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜNEN DUUME

Grünkraft für den Herbst

Auch wenn noch niemand an den Herbst denken mag: Jetzt ist die letzte Gelegenheit, Endivie auszusäen, um sie ab Oktober als Salat oder Gemüse geniessen zu können. Als «Spätling» eignet sich die Endivie als Folgekultur von Kohlrabi, Erbsen oder Frühkartoffeln. Sie liebt einen sonnigen Standort und humusreichen Boden, Staunässe hingegen mag sie gar nicht. Endivie ist pflegeleicht und sehr genügsam. Damit sie schöne Köpfe bildet, braucht sie rund 30 Zentimeter Abstand zu ihrem Nachbar. Als Salat schmeckt sie leicht bitter. Diese Stoffe machen sie denn auch zu einem Segen fürs Wohlbefinden. Wer den Geschmack mildern möchte, kann zwei Wochen vor der Ernte einen Eimer über die Pflanze stülpen. Darauf achten, dass die Blätter ganz trocken sind.



MONATSHITS IM AUGUST

Knoblauch-Steaks und Pouletbrüstli Classic

Diesen Monat erwarten Sie im Volg zwei Grillfleisch-Spezialitäten, die Sie unbedingt entdecken müssen: Die Steaks vom Schweinsnierstück aus Schweizer Produktion sind mit Knoblauch gewürzt, was ihren Charakter auf die Feinste betont. Auch die Pouletbrüstli aus Schweizer Fleisch, aromatisiert mit klassischer Pouletmarinade, schmecken genau so, wie man sie gerne mag und wie man das zarte Fleisch immer wieder gern geniess!



POMMES CHIPS

RÜBIS & STÜBIS

Chips schmecken am besten, wenn sie knuspern. Da im Sommer die Luftfeuchtigkeit viel höher ist als im Winter, werden Chips schneller weich und bleiben folglich meist liegen. Restlos geniessen lassen sich die Snacks dank einem einfachen Trick: Chips auf ein Backblech geben und bei mittlerer Hitze kurz im Ofen aufbacken. Eine andere Möglichkeit ist, weiche Chips zu zerbröseln und die Brösmeli anstelle von Paniermehl zu verwenden. Auch über den Salat gekrümelt schmecken Chipsreste prima.



«Wenns regnet im August, regnets Honig und guten Most.»

Bauernregel im August



GUT ZU WISSEN

TOMATEN-TIPPS

Sonnengereift, feuerrot, saftig und hocharomatisch: Tomaten sind der Inbegriff des Sommers! Sie erfrischen und schmecken jetzt ganz besonders fein. Neue Ideen, um die Tomatensaison voll auskosten zu können, finden Sie ab Seite 8. Nachfolgend ein paar Tipps zum Umgang mit dem Sommergemüse.

- Reife Tomaten am besten offen in einer Schale oder auf einem Tablett an einem dunklen, luftigen Ort bei 12 bis 16 Grad Celsius aufbewahren. Für Rispen Tomaten sind 15 bis 18 Grad Celsius optimal. So bleibt das Gemüse länger frisch.
- Tomaten nicht im Kühlschrank aufbewahren! Sie verlieren schnell ihr Aroma.
- Tomaten separat lagern, da sie das Reifegas Ethylen verströmen. Dieses lässt etwa Gurken und Salat schneller reifen und somit auch schneller verderben.
- Noch nicht voll ausgereifte Tomaten kann man an einem warmen Ort bei 18 bis 20 Grad Celsius nachreifen lassen. Dafür die einzelnen Früchte in Papier wickeln und täglich kontrollieren.

WEINTIPP

ANSTOSSEN MIT NATIONALSTOLZ



Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, 2019, Schweiz
 Welches Plätzchen man sich auch immer aussucht, um mit einem guten einheimischen Tropfen auf den Geburtstag der Schweiz anzustossen: der Fendant AOC Valais Blanc d'Amour ist eine ausgezeichnete Wahl. Ist man unterwegs, kann man sogar den Korkenzieher zuhause lassen. Kühlen, gut einpacken und beim Bräteln im Wald oder am See einfach aufschrauben und geniessen. Daheim im Garten unter Lampions erweist sich der Walliser Fendant beim 1.-August-Apéro als Volltreffer wie einst der Tellschuss. Häppchen passen zu diesem eleganten Weisswein ebenso wie kalte Platten, Fisch und leichte Gerichte. Mit seinem intensiven Duft nach Früchten und Lindenblüten ist er geschmacklich ein Feuerwerk! «Er verführt schon vom ersten Schluck und entführt aromatisch in eine bunte, fruchtige Welt, ohne überladen zu wirken», lobt die Weinautorin Chandra Kurt in ihrem «Weinseller 2021». Für sie «preislich ein echtes Schnäppchen» – da kauft man gern ein paar Flaschen mehr ein, zumal der Walliser Fendant an kühleren Tagen auch zu Raclette und Fondue hervorragend passt.

75 cl, 17 Punkte*, Fr. 11.20

* speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

Pestizidfrei angebautes Getreide.

**Für eine ganzheitlich
nachhaltige Schweizer
Landwirtschaft.**

IP-SUISSE hat die Umstellung auf pestizidfreien Anbau von Getreide lanciert. Der Käfer steht für Schweizer Herkunft, Förderung der Biodiversität, Tierwohl, Umweltschutz, soziales Engagement, faire Preise, Klimaschutz und einen schonenden Umgang mit den Ressourcen.



**bauern für
generationen.**

Schweiz. Natürlich.



ipsuisse.ch

CHUCHICHÄSCHTLI



JETZT SAMMELN

SONNEN- BLUMENKERNE

Sonnenblumenkerne sind knackig und strotzen vor wertvollen Nährstoffen. Jetzt sind die Samen reif und erntebereit. Am besten werden die Blütenköpfe abgeschnitten, ein paar Tage liegen gelassen und die Samen dann entnommen. Es lohnt sich übrigens, nicht alle Samen über den Salat zu streuen, sondern sie trocken und dunkel aufzubewahren. So sind sie perfektes Saatgut für den Frühling.



WETTBEWERB AUF SEITE 59

Salami-Snack

Das mehrfach ausgezeichnete «Pocket-Sandwich» von Malbuner ist der ideale Snack für unterwegs. Zwischen zwei leicht gerösteten Scheiben Brot steckt eine dezente gewürzte Salami. Das schmeckt bei jeder Gelegenheit – in der Pause, im Auto oder beim Wandern. Und das Beste daran: das «Pocket-Sandwich» aus 100 Prozent Schweizer Fleisch wird CO₂-neutral produziert.



Militärbiscuits
100 g, Fr. 2.50



Armee-Schokolade
3 x 50 g, Fr. 3.95

JETZT FÜR KURZE ZEIT WIEDER IM VOLG

Zwei Klassiker sind zurück

Rechtzeitig zum Nationalfeiertag sind zwei typische Schweizer Spezialitäten wieder für kurze Zeit im Volg erhältlich: Militärbiscuits nach Originalrezeptur von Kambly und die Armeeschokoladenstängel aus bester Milchsokolade. Beide Spezialitäten halten gut satt und eignen sich damit bestens als Proviant für eine Velo- oder Wandertour. Zuhause geniesst man sie einfach zwischendurch oder bereitet etwas Feines damit zu. Ideen dafür gibt's auf volg.ch/rezepte. Beide Armee-Snacks haben übrigens eine sehr lange Haltbarkeit. Es lohnt sich also, für längerfristigen Genuss Vorräte zu bunkern. Jetzt aber los, es hat, solange's hat!

Anzeige

PRICKELNDER GENUSS

Er wird gefeiert und geschätzt – unser preisgekrönter Klassiker. Seine exotische Frucht, gepaart mit einer angenehmen Restsüsse, vermittelt ein prickelndes Hochgefühl.



Riesling-Silvaner (Müller-Thurgau).



Feingliedrige Perlage mit floralen Noten. Harmonisches Süss-Säure Spiel.



Gereiftem Hartkäse, Speckzopf, Zitronensorbet, Früchtespiess und als Aperitif.





SOMMERTRÄUME AUS TOMATEN

TOMATEN-FOCACCIA

Cherrytomaten, Oliven und frischer Rosmarin auf Hefebrot passt zum Apéro oder als Hauptgang mit Salat. Rezept auf Seite 17.



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

**Frisch, getrocknet, aufgelegt, eingerührt oder gefüllt:
Mit Tomaten kreiert man für jeden Geschmack das persönliche Lieblings-Rezept.**



LAUWARME BURRATINA MIT TOMATEN UND EINGELEGTEN ZWIEBELN

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

EINGELEGTE ZWIEBELN

1 dl Apfelessig
1 Msp. Salz
1 TL Zucker
1 Zwiebel, in Ringen

SALAT

4-6 Tomaten, in Scheiben
4 Mozzarella Burratina
Wenig Rucola
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl

1. Essig mit Salz und Zucker aufkochen, über die Zwiebelringe giessen. Umrühren, 10 Minuten ziehen lassen.
2. Tomaten auf Tellern oder auf einer Platte anrichten.
3. Burratina auf das vorbereitete Blech geben. In der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens 3-5 Minuten warm werden lassen. Lauwarmer Burratina zusammen mit den Zwiebeln auf die Tomaten verteilen, mit Rucola garnieren, würzen, mit Öl beträufeln.

ÖISE TIPP



Für die cremige Komponente:
Burratina Trevalli
125 g



GETROCKNETE TOMATEN

ERGIBT ca. 50 Stück
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten
TROCKNEN LASSEN ca. 6 Stunden
 Backpapier für das Blech

2 kg Tomaten, halbiert
1 EL Thymian, gehackt
1 EL Rosmarin, gehackt
1 TL Salz
1 TL Puderzucker

1. Tomaten auf das vorbereitete Blech legen. Kräuter, Salz und Zucker gleichmässig auf die Schnittflächen streuen. In der Mitte des auf 130 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 5–6 Stunden trocknen lassen.

ÖISE TIPP

Tomaten geschnitten in Salate, Risotto und Pasta geben, oder mit Olivenöl in ein Einmachglas füllen. Gekühlt in Öl eingelegt, halten sich die Tomaten 2 Wochen. Statt frischen Kräutern können auch getrocknete Kräuter verwendet werden.

TOMATEN-TARTE MIT JOGURT

FÜR 4–6 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
 Backpapier für das Blech

1 rund ausgewallter Blätterteig
300 g Cherrytomaten, halbiert
3 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum, Blätter abgezupft
½ Bund Pfefferminze, Blätter abgezupft
Salz, Pfeffer
2 EL griechischer Jogurt nature
2 EL gesalzene Pistazien, grob gehackt

1. Blätterteig auf das vorbereitete Blech geben. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 15–20 Minuten knusprig backen.

2. Tomaten mit Öl und Kräutern mischen, würzen.
3. Gebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, mit Jogurt bestreichen. Tomaten darauf verteilen, mit Pistazien garnieren.

ÖISE TIPP

Zum Apéro oder mit einem Blattsalat servieren.



Für den nächsten Grillplausch!



Fredy's Wild & Ruch *

Aus dem Holzofen und mit IP-Suisse Getreide aus pestizidfreiem Anbau. Damit es auch Morgen noch schmeckt!



fredy's
SO SCHMECKT BROT 

TOMATENRISOTTO MIT SALTIMBOCCA

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KÖCHELN LASSEN ca. 18 Minuten

RISOTTO

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 EL **Butter**
- 250 g **Risottoreis**
- 1 EL **Tomatenpüree**
- 3-4 dl **Gemüsebouillon**, heiss
- 2 **Tomaten**, in groben Stücken
- 50 g **Butter**, in Würfeln
- 50 g **Grana Padano**, gerieben

SALTIMBOCCA

- 8 **Mini-Kalbsplätzli**
- 8 **Rohschinkenranchen**
- 8 **Salbeiblätter**
- Zahnstocher zum Fixieren**
- Salz, Pfeffer**
- 1 EL **Bratbutter**

1. Zwiebel in der warmen Butter andämpfen. Reis und Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdämpfen. Während 15-18 Minuten nach und nach Gemüsebouillon dazugeben, dabei jeweils umrühren. Tomaten, Butter und Käse darunterrühren.

2. Plätzli mit je einer Tranche Rohschinken und einem Salbeiblatt belegen, mit Zahnstocher fixieren, würzen. In der heissen Bratbutter beidseitig je 1 Minute braten.

3. Saltimbocca mit Risotto anrichten.

ÖISE TIPP

Statt Salbei kann auch frischer Rosmarin verwendet werden.



ONE POT PASTA MIT FRISCHKÄSE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

- 300 g **Penne rigate**
- 1 **Zwiebel**, in Streifen
- 1 **Zweig Thymian**
- 4 **Tomaten**, in Stücken
- 1 **Zitrone**, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale
- 5 dl **Gemüsebouillon**
- 100 g **schwarze Oliven**, halbiert, entsteint
- 100 g **Frischkäse nature**
- Wenig **Thymianblättchen**

1. Penne mit allen Zutaten bis und mit Bouillon in einem Topf 10-12 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Oliven begeben.

2. Pasta servieren, mit Frischkäse und Thymian garnieren.

ÖISE TIPP

Statt Thymian am Schluss gehackte Peterli untermischen.



ERLEBNISWELT

SCHLUCK FÜR SCHLUCK ZURÜCK ZUR NATUR.

Profitiere von 20% Rabatt
auf den Eintritt in die RAMSEIER
Erlebniswelt beim Kauf eines
RAMSEIER Süessmost im 100cl Tetra Pak.





TOMATEN-COUSCOUS

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

TOMATEN

- 500 g Tomaten
- 300 g Couscous
- 4 EL Sultaninen
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, heiss ab-
gespült, abgeriebene
Schale und Saft
- 1 Peperoncino,
fein geschnitten
- 1 Bund Peterli oder Pfeffer-
minze, gehackt

1. 300 g Tomaten in Stücke schneiden, pürieren, über den Couscous geben. Sultaninen, Salz und Öl begeben, mischen, ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Couscous mit einer Gabel lockern. Restliche Tomaten in Spalten schneiden, mit den übrigen Zutaten daruntermischen.

ÖISE TIPP

Statt Couscous dieselbe Menge gekochten Ebly verwenden. Dafür nur 100 g Tomaten pürieren und nicht quellen lassen.

KARTOFFEL-TOMATEN-AUFLAUF MIT HACKFLEISCH

FÜR 4-6 Personen
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten
BACKEN ca. 60 Minuten
Gratinform von ca. 20 x 30 cm, gefettet

- 500 g Rindfleisch, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 80 g Halbhartkäse, z.B. Volg Dorfchäs, gerieben
- 700 g mehligkochende Kartoffeln, in dünnen Scheiben
- 500 g Tomaten, in dünnen Scheiben
- 1 Bund Basilikum, Blätter abgezupft

1. Fleisch mit Zwiebel und Knoblauch im warmen Öl 8-10 Minuten anbraten, würzen. Fleischmasse zusammen mit dem Käse in die vorbereitete Form geben.
2. Kartoffeln, Tomaten und Basilikum abwechslungsweise auf die Fleisch-Käse-Masse schichten.
3. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/ Unterhitze) 50-60 Minuten backen. Herausnehmen, heiss servieren.





FLÜÜÜGEL
FÜR JEDEN
GESCHMACK.



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



TOMATEN-FOCACCIA

FÜR 1 Focaccia
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
RUHEN LASSEN 1 Stunde
BACKEN ca. 25 Minuten
 Backpapier für das Blech

TEIG

500 g Weissmehl
1 TL Salz
20 g frische Hefe, zerbröckelt
4,5 dl Wasser, lauwarm
3 EL Olivenöl

BELAG

300 g gemischte Cherrytomaten,
 halbiert oder in Scheiben
50 g schwarze Oliven, entsteint,
 grob gehackt
4 Knoblauchzehen,
 in Scheibchen
½ Bund Rosmarin, Nadeln abgezupft
0,5 dl Wasser, heiss
½ TL Salz
4 EL Olivenöl

1. Mehl und Wasser mischen. Hefe im Wasser auflösen und mit dem Öl dazugeben. Gut kneten, zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.
2. Teig mit feuchten Händen auf dem vorbereiteten Blech flach drücken. Nochmals 15 Minuten ruhen lassen.
3. Tomaten, Oliven, Knoblauch und Rosmarin auf der Focaccia verteilen und in den Teig drücken. Wasser und Salz vermischen, zusammen mit Olivenöl über die Focaccia träufeln.
4. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 20–25 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, warm servieren.

LAMM-PFEFFER-STEAKS MIT PROVENÇALE-TOMATEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

STEAKS

4 Lammierstücke
1 EL Pfeffermix
1 TL Salz
1 EL Olivenöl

TOMATEN

50 g Paniermehl
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Bund Basilikum, gehackt
½ TL Salz
4 Tomaten, halbiert

1. Fleisch rundum würzen, mit Öl beträufeln.
2. Paniermehl, Öl, Knoblauch und Basilikum mischen, würzen. Masse auf die Schnittflächen der Tomaten verteilen, gut andrücken. Bei mittelstarker Glut zugedeckt 5–10 Minuten grillieren.
3. Fleisch bei starker Glut beidseitig je 1–2 Minuten grillieren. Aufschneiden, mit den Tomaten servieren.

ÖISE TIPP

Dazu passt ein Blattsalat oder ein Teigwarensalat.



ÖISE WITIPP

G Cuvée Prestige 2019, Schweiz, 75 cl
 Eine gekonnte Assemblage aus Pinot Noir, Dornfelder und Cabernet Dorsa. Ein finessenreicher Ostschweizer Rotwein, der dieses würzige Fleischgericht hervorragend begleitet.

SAISON FÜR ...

CERVELAS

Im Sommer halten wir sie am liebsten ins Feuer. Vier Ideen, wie des Schweizers liebste Wurst ebenfalls hervorragend schmeckt.

CURRYWURST

Für die Sauce 1 Zwiebel, fein geschnitten, in wenig Rapsöl andämpfen, 1 EL Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdämpfen, 250 g Ketchup, 1 Peperoncino, fein gehackt, 1 EL Rohrzucker, 1 TL Paprika, 4 TL Currypulver und 0,5 dl Apfelsaft begeben, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln, würzen, pürieren. 4 grillierte Cervelas in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten. Sauce darübergiessen, Currypulver darüberstreuen, Ofenfrites dazu servieren.

BROT-SPECK-SPIESSE

2 Cervelas längs halbieren und jede Hälfte vierteln. 16 Specktranchen um je ein Stück Cervelas wickeln. 1 rechteckigen Pizzateig in 16 Streifen schneiden, je 2 Cervelasstücke mit etwas Abstand auf einen Grillspieß stecken. Mit Pizzateig umwickeln. Cervelasspiess über dem Feuer rundum grillieren, bis der Pizzateig gebacken ist.



CLUB-SANDWICH

16 Tranchen Speck auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 8-10 Minuten knusprig backen. 1 EL Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Cervelas in dünne Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. In derselben Pfanne 4 Eier aufschlagen und zu Spiegeleiern braten, würzen. 12 Toastbrotsccheiben mit Haussauce bestreichen. Abwechslungsweise mit Speck, Ei, Cervelas, Zwiebelringen, Tomatenscheiben und Salatblättern belegen. Je 3 Toastbrotsccheiben aufeinander-schichten, mit Spiesschen fixieren, diagonal halbieren.



WURST-KÄSE-SALAT

3 Cervelas, 300 g Tilsiter, 1 Zwiebel, 1 rote Peperoni und 4 Essiggurken in feine Streifen schneiden, ¼ Bund Schnittlauch fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit Frifrench Französische Salatsauce mischen.

THE GOOD STUFF 100% BROTGENUSS

Schmeckt so gut wie ein traditionelles Weissbrot.

NEU



**-40%^{*}
CARBS**

**100%
TASTE**

Chiefs[®]

**HIGH
PROTEIN**

**HIGH
FIBRE**



KRUSTENBROT HELL

320g

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

*40% weniger
Kohlenhydrate als
ein durchschnittliches
Weissbrot.

   **chiefslife**

Hiestand[®] 



Käse & Wein

**ST. GALLER KLOSTERKÄSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Aus Schweizer Kellern

Der mildbuttrige St. Galler Klosterkäse wird ausschliesslich in den Kantonen St. Gallen und Appenzell hergestellt. Die Bergkäserei Gais käst ihn für Volg nach altüberlieferter Rezeptur alter Kloster-Rezepte. Mit seinem vollen Aroma und fruchtiger Note passt er bestens zum frischen Oeil de Perdrix AOC Valais Nid d'Amour. Der Rosé aus dem Wallis mit seinem dezenten Beeren- und Blütenbouquet ist ein Klassiker. Ein wahres Traumpaar für den Sommer!

**OEIL DE PERDRIX AOC VALAIS
NID D'AMOUR, SCHWEIZ**

Oeil de Perdrix, AOC Valais
Nid d'Amour, Schweiz, 75 cl

-20% **9.50**
statt 11.90

St. Galler Klosterkäse
per 100 g
statt Fr. 2.50

Fr. 1.80

Portion, 250 g
statt Fr. 5.95

Fr. 4.50

**WEIN
DES
MONATS**

**KÄSE
DES
MONATS**



WIN

100 x CHF 100
WIN-Code inside!

Jetzt in Ihrem VOLG:
Sandwiches, Salate und Müesli
mit dem WIN-Sticker geniessen
und sofort CHF 100 gewinnen*.



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Gültig vom 2. August bis 10. Oktober 2021.

JETZT PROFITIEREN!



G Cuvée Prestige

Schweiz, 2019, 75 cl, 17,25 Punkte*

Pinot Noir, Dornfelder, Cabernet Dorsa • kräftiges Rubinrot
finessenreich | 14-16 °C • Filet im Teig, Lamm

-20% **11.90**
statt 14.90

G Cuvée de Blancs Prestige

Schweiz, 2020, 75 cl,

Chasselas, Chardonnay, Riesling-Silvaner • Gelb mit Grünreflexen
exotische Früchte, Zitrusnote | 8-10 °C • Eglifilet

-22% **10.50**
statt 13.50



Selezione d'Autore Merlot Ticino DOC

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

Merlot • leuchtendes Rubinrot • beerig, würzig,
ausgewogen | 16-18 °C • Braten, Polenta, Hartkäse

-21% **10.90**
statt 13.90

Oeil-de-Perdrix AOC Valais

Nid d'Amour, Schweiz, 2019, 75 cl, 17,5 Punkte*

Pinot Noir • lachsfarben • fruchtbetont, harmonisch
| 8-10 °C • Fisch, leichte Sommergerichte

-20% **9.50**
statt 11.90



WEIN
DES
MONATS



Marqués de Riscal Rioja DOCa Reserva

Spanien, 2016, 75 cl, 17,5 Punkte*

Tempranillo, Graciano • kirschfarben • fruchtig,
balsamisch, würzig | 16-18 °C • Grilladen

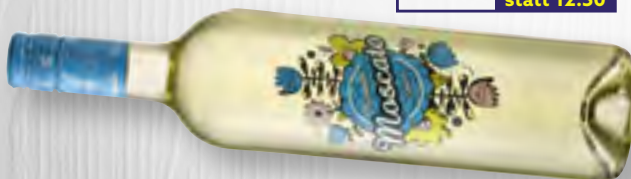
-22% **16.90**
statt 21.80

Marqués de Riscal Rueda DO

Spanien, 2020, 75 cl

Verdejo • helles Gelb • aromatisch, frisch,
ausgewogen | 8-10 °C • Fisch, Apéro

-20% **9.90**
statt 12.50



Zeni Valpolicella Ripasso DOC Superiore

Italien, 2019, 75 cl

Corvina, Rondinella • dichtes Granatrot • kraftvoll,
fruchtiger Schmelz | 17-19 °C • Rindsfilet

-25% **11.90**
statt 15.90

Mirada Moscato

Valencia DO, Spanien, 2020, 75 cl

Moscato • helles Gelb • fruchtig, frisch, leicht | 6-8 °C
• Aperitif, Blauschimmelkäse, FruchtdeSSERT, Tapas

-21% **7.50**
statt 9.50



Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC

Italien, 2019, 75 cl

Primitivo • dunkelrot bis violett • dezente Röst-
aromatik | 16-18 °C • Rind/Lamm vom Grill, Käse

-20% **14.30**
statt 17.90



Diese Aktion
gilt vom
26.7.2021 bis
29.8.2021
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
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».

Wo immer dein
Durst daheim ist.



*In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

3-mal 1-malig

Die beliebten Minor-Schöggeli gibt es neu auch mit Mandeln und Mandeldrink. Im Volg sind sowohl die klassischen Riegel als auch die Minor Almond Mini erhältlich. Ein echtes Stück Glück!

1. Knusprige Mandeln

Statt Haselnüsse enthalten die neuen Minor Almond über 33 Prozent kalifornische Mandeln. Für den herrlichen Knusperereffekt sorgen geröstete Mandelsplitter.

2. 100 Prozent natürlich

Die Milkschokolade der neuen Minor Almond wird mit Kakao aus zertifiziertem Anbau hergestellt. Purer Minor-Genuss, ganz ohne Palmöl.

3. Total vegan

Statt mit Kuhmilch werden die neuen Minor Almond mit Mandeldrink hergestellt. Eine schmackhafte vegane Alternative, die das Mandelaroma erst noch unterstützt.

MINOR ALMOND UND MINOR ALMOND MINI

Minor-Almond-Schöggistängeli schmecken pur oder sind in einem Brötchen ein feiner Wander-Snack. Minor Almond Mini sind die süsse Kleinigkeit und passen auch zum Kaffee oder einem Glacé. Beide sind vollkommen natürlich und vegan.



Emmentaler
REBER

Spezialitäten • Spécialités



Ein Stück Emmentaler Tradition



Original Emmentaler
Rauchwurstli



Original Emmentaler
Rauchhamme



Original Emmentaler
Käse Schüblig

MAUS,
DAS GEHÖRT
IN UNSEREN
VORRAT!

Einführungs-
preise
gültig vom
26.7. bis
29.8.2021



**MINOR ALMOND,
5 x 22 G***

Neu gibt es Minor auch als vegane Schoggi-Stängeli! Mit Mandelmilch und extra Mandelstückchen für den besonderen Crunch!

Einführungspreis Fr. 3.95



**MINOR ALMOND MINI,
BEUTEL, 150 G***

Ein Sack voller kleiner Naschereien! Perfekt zum Kaffee, für den Gluscht oder zum Verschenken.

Einführungspreis Fr. 4.95



**VOLG BIO PFEFFERMINZTEE,
20 BEUTEL**

Wärmt im Winter, erfrischt jetzt im Sommer! Aufkochen, abkühlen lassen und als Eistee genießen.

Einführungspreis Fr. 1.60



**VOLG BIO KAMILLENTÉE,
20 BEUTEL**

Die Kamille ist Heilpflanze und Wundermittel für die Haut! Der beliebte Tee-Klassiker darf in keinem Vorrat fehlen.

Einführungspreis Fr. 1.60



**VOLG BIO INGWER-ZITRONEN-
TEE, 20 BEUTEL**

Ingwer und Zitrone sind ein erfrischendes Duo an heißen Tagen und tun an kalten Tagen heiss ebenso wohl!

Einführungspreis Fr. 1.95



**VOLG BIO ENERGIE TEE,
20 BEUTEL***

Ein Bio-Grüntee mit exotischem Aroma nach Orange und Mango. Das gibt Power und macht sonnige Laune!

Einführungspreis Fr. 1.95



**VOLG BIO HARMONIE TEE,
20 BEUTEL***

Der Volg Bio Harmonie Tee ist der perfekte Aufguss für alle, die auf der Suche nach Gelassenheit und innerer Harmonie sind.

Einführungspreis Fr. 1.95



**VOLG BIO GUTE NACHT TEE,
20 BEUTEL***

Die entspannenden Kräuter und Blüten des Bio Gute Nacht Tees sorgen für kuscheliges Wohlfühlgefühl und einen ruhigen Schlaf.

Einführungspreis Fr. 1.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Schweizer Käse entdecken

Wie entsteht der berühmte Schweizer Käse? Finden Sie es mit dem Schweizer Käse Pass heraus und besuchen Sie sehenswerte Schaukäsereien. Entdeckungswerte Käsespezialitäten finden Sie natürlich auch im Volg.



APPENZELLER®

Das Rezept ist geheim, der Geschmack hingegen weltbekannt! Es gibt den Appenzeller von mild bis räss in vielen Varianten. Auch Raclettekäse und Fonduemischungen gehören zum Sortiment. Degustieren Sie Ihre Lieblingssorte in der Schaukäserei in Stein AR.



Emmentaler AOP

Die Herstellung des Käses mit den berühmten Löchern kann im Emmental bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgt werden. Dies und vieles mehr erfahren Sie in der Schaukäserei in Affoltern BE. Und natürlich dürfen verschiedene Emmentaler-Sorten probiert werden!



LE GRUYÈRE AOP

Der weltweit bekannteste Schweizer Hartkäse stammt aus dem Greyerzerland. Im Maison du Gruyère in Pringy-Gruyères FR lernen Sie den AOP-Käse in seinen verschiedenen Reifestufen kennen und dürfen bei der Herstellung zusehen.



Tête de Moine AOP

Traditionell wird der Tête de Moine auf einer Girolle zu Rosetten gedreht. Mundgerecht und so gut, dass man fast nicht mehr aufhören kann. Zu entdecken im La Maison de la Tête der Moine in Bellelay BE.



Schweizer Käse Pass

Begeben Sie sich auf eine Käsereise durch die Schweiz! Der Schweizer Käse Pass ermöglicht Ihnen auf der Grand Tour of Switzerland den Einblick in die Schaukäsereien von Appenzeller, Emmentaler, Le Gruyère und Tête de Moine und der Käserei Engelberg. Lernen Sie das traditionsreiche Handwerk der Käsekunst kennen und profitieren Sie von den vielen Vorteilen des Käse Passes.



Schweizer Käse

Über 700 Käsesorten gibt es in unserem Land: von cremig und mild bis intensiv und rezent ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die bekanntesten Sorten führen das AOP-Label, eine geschützte Ursprungsbezeichnung.



Schweizer Käse
www.schweizerkaese.ch

JETZT ZUGREIFEN!



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



VOLG-APP MIT
NEUEN FUNKTIONEN

Smart einkaufen

Die Volg-App ist ein Geheimtipp fürs Einkaufen in Ihrem Dorfladen und jetzt noch nützlicher und nutzerfreundlicher. Sie hat ein frisches und übersichtlicheres Layout erhalten, zeigt alle Wochenaktionen und bietet allerhand Rezeptideen mit Filterfunktionen. Über die neue Funktion «Wein-Scanner» erhalten Sie direkt am Weinregal im Volg Informationen zu den Weinen. Einfach den EAN-Code auf der Flasche scannen und mehr über den Wein erfahren. Zudem gibt es Aktuelles aus der Volg-Welt nachzulesen und auch das «Öise Lade» lässt sich direkt über die App anschauen. So haben Sie Ihr Volg-Kundenmagazin immer dabei. Und es gibt noch einiges mehr, was die Volg-App zu bieten hat – wenn das nicht smart ist? Die Volg-App können Sie kostenlos im App Store herunterladen.



«Feins vom Dorf»-Tag

Ein Tag für lokale Spezialitäten

Gegen 10 000 Spezialitäten von lokalen Produzenten sind in den rund 600 Volg-Läden unter dem Label «Feins vom Dorf» erhältlich. Das Angebot ist von Volg zu Volg unterschiedlich und variiert je nach Saison. Bei «Feins vom Dorf» ist der Name Programm: Im «Feins vom Dorf»-Sortiment wird angeboten, was direkt aus dem jeweiligen Dorf oder einem Nachbardorf stammt: Früchte und Gemüse, Eier, Honig, Konfitüren, Milchprodukte, Würste, Weine oder ...? Schauen Sie am «Feins vom Dorf»-Tag in Ihrem Volg, was es an lokalen Erzeugnissen zu entdecken gibt, und lernen Sie die Produzenten dahinter kennen. Am Wettbewerb können Sie mit etwas Glück einen von fünf «3-Minuten-Gratiseinkäufen im Volg» oder eine von rund 600 gefüllten Volg-Einkaufstaschen im Wert von je 40 Franken gewinnen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Samstag, 28. August 2021,
9 bis 16 Uhr in jedem Volg.**



VIEL SCHWEIZ FÜR DEN
TÄGLICHEN BEDARF

VOLG HÄLT DAS SCHWEIZER FÄHNLI HOCH

Am 1. August feiern wir unser Land und seine Geschichte. Geschichte schreibt die Schweiz im Volg jeden Tag: Elementarer Bestandteil der Sortimentsstrategie ist seit jeher, wenn immer möglich, Schweizer Produkte anzubieten. Stolze 75 Prozent des Umsatzes erzielt Volg mit einheimischen Produkten. Je nach Warengruppe werden sogar ausschliesslich Erzeugnisse aus der Schweiz geführt. So sind beispielsweise die Champignons allesamt echte «Schweizer Champions», der Weisszucker versüsst uns das Leben durch und durch schweizerisch, alle Eier wurden von Schweizer Hühnern gelegt, alle Frischbrote in der Schweiz gebacken, alle angebotenen Frischfische wachsen im Thurgau heran und das Pouletfrischfleisch ist ebenfalls zu 100 Prozent eidgenössisch (siehe Seiten 44–45). Übrigens: Auch die Linie für Budgetbewusste, Volg-Familienpreis, bildet bei der Förderung des Produktionsstandortes Schweiz keine Ausnahme: 80 Prozent aller Volg-Familienpreis-Produkte werden in der Schweiz hergestellt.



Vom Käselaiib zum Hagwürfel

Auf halbem Weg zwischen Interlaken und Luzern liegt das idyllische Lungern OW. Hier stellt Hedi Ming liebevoll eine ganz eigene Frischkäse-Spezialität her, die im Volg im Dorf erhältlich ist.

Die Aussicht aus dem Fenster des Walchihofs in Lungern ist überwältigend. Das höchstgelegene Dorf im Sarneraatal liegt in einem Talkessel, der nur gegen Norden offen ist und auf den übrigen Seiten von steilen, bewaldeten Hängen und mächtigen Bergen eingeschlossen wird. Vom Walchihof sieht man direkt auf den Lungernsee und wenn Hedi Ming nach oben schaut, blickt sie Richtung Feldmoos, wo auf rund 1600 Metern Höhe die Alp der Mings liegt. Im Sommer weiden dort bei noch schönerer Aussicht die 18 Kühe der Familie, deren frische Milch direkt zum Hof gefahren und von der Bäuerin zu feinstem Käse

verarbeitet wird. Auch wenn in diesem Teil von Obwalden fast jede Bauernfamilie ihren eigenen Käse herstellt, war Hedi Ming eine Pionierin. «Ich habe mit 18 Jahren angefangen. Damals war es total unüblich, dass Frauen die Milch verarbeiteten», erinnert sie sich. Doch das Metier hat ihr gefallen und das Käsen wurde zur grossen Leidenschaft.

RAPSÖL, KRÄUTER; DER REST IST GEHEIM

Hedi Ming ist am Fuss des Brünigpasses verwurzelt. Sie stammt aus Lungern und ist hier auch ihrem Ehemann Sepp begegnet. «Ich zog auf seinen Bauernhof und habe immer mehr Käse produziert.» Inzwischen bietet sie zehn verschiedene Sorten an.

Darunter die Hagwürfel – ein leichter Frischkäse, eingelegt in mit Kräutern aromatisiertem Schweizer Rapsöl. «Die IG Alpkäse Obwalden organisiert immer wieder Kurse. Und vor zehn Jahren habe ich an einem solchen Seminar das Grundrezept gelernt», erzählt Hedi Ming. Die Kräutermischung passte ihr jedoch noch nicht vollständig und so tüftelte sie herum, bis sie ihre eigene – natürlich streng geheime – Mischung gefunden hatte.

FRISCHKÄSE MIT DORFNAMEN

Die nach dem Ortsteil «Hag» benannten Käsewürfel wurden sehr schnell zu einem Renner. Speziell, als der Volg Lungern sie ins



Hedi Ming vom Walchihof in Lungern OW verarbeitet einen Grossteil der Milch ihrer Kühe zu Frischkäse. Dieser wird in Würfel geschnitten und mit Kräutern in Schweizer Rapsöl eingelegt.

«Feins vom Dorf»-Sortiment aufnahm. Aber nicht nur Hagwürfel werden hier angeboten, auch andere Produkte des Walchihofs sind im Dorfladen zu finden. Hedi Ming: «Immer, wenn wir von einem Produkt eine grosse Ernte haben, suche ich ein Rezept dazu.» So produziert sie Apfel-Birnen-Chutney genauso wie Beerenssig oder Gewürzöl mit Bohnenkraut. «Was die Natur eben hergibt.» Dabei geht es Hedi Ming nicht nur um den Zusatzverdienst: «Es ist einfach meine grosse Leidenschaft, feine lokale Spezialitäten selber herzustellen. Und wenn die Volg-Kundinnen und -Kunden Freude an meinen Erzeugnissen haben, ist meine Freude umso grösser.»



Aromatische Frischkäse
Obwaldner Hagwürfel sind im Volg Lungern OW als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Obwaldner Hagwürfel sind 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!



DURSTIG NACH SONNEN- SCHEIN



Rauch

Räuchern bringt dem Lachs viele Vorteile. Zum einen ist er so länger haltbar, zum anderen erhält er durch die Räucherung seine schöne Farbe und natürlich sein unverwechselbares Aroma.



VON ZMORGE BIS ZNACHT

Rauchlachs genießt man gern klassisch auf Toast mit Meerrettich und Kapern. Er schmeckt auch in Pastasaucen oder auf dem Flammkuchen. Ein Rezept für den nächsten Apéro finden Sie auf Seite 39.

Gute Fette

Lachs zählt zu den sogenannten Fettfischen. Doch seine Fette sind top! Rauchlachs enthält viele wertvolle, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, die vor allem gut für das Blutssystem, das Herz und den Kreislauf sind.



Schmeckt nach Meer

Der Rauchlachs Atlantik der Volg-Marke ist eine Delikatesse und wird schonend und verantwortungsvoll gezüchtet.

Nachhaltig aufgezogen

Der geräucherte Zuchtlachs mit dem ASC-Siegel stammt aus Betrieben, die nachweislich im Einklang mit der Natur arbeiten, soziale Anforderungen wie Arbeitsbedingungen erfüllen und gleichzeitig Sorge tragen für die Gemeinschaften vor Ort.



Superfood

Aktive Menschen, die sich gern proteinreich ernähren, treffen mit Lachs eine perfekte Wahl. Auch ist Lachs eine gute Unterstützung auf dem Weg zu einer schlankeren Linie: Er tut dem Stoffwechsel gut und kurbelt die Fettverbrennung an. Und lange satt macht er erst noch!

Volg Rauchlachs Atlantik

Der norwegische Zuchtlachs stammt aus einer ASC-zertifizierten, verantwortungsvollen Zucht und ist in hauchzarte Scheiben geschnitten. 100 g

Volg Wildlachs Sockeye*

Der Sockeye-Lachs, auch Rotlachs genannt, ist von Natur aus farblich dunkler, eine wahre Delikatesse und stammt aus MSC-zertifiziertem Wildfang in Alaska. 100 g



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Apéro-Hits mit neuem Pep

Schweizer Apéro-Klassiker wie Cüpli, Chnolibrot, Schinkengipfeli, Chäschüechli und Speckdatteln brillieren in neuer Aufmachung. Die perfekte kulinarische Überraschung für laue Sommerabende.



WASSERMELONEN-CÜPLI

Das Cüpli bekommt eine fruchtig-frische Note durch Wassermelonen-Kugeln und frische Minze. Rezept auf S. 43

ÖISI CHUCHI

CHNOBLI-KRÄUTER-KRANZ

Das Chnoblilbrot als runde Sache, gefüllt mit Käse, Quark und Peterli. Rezept auf S. 43



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

FREUDE AUS DER FRUCHT!

Gönnen Sie sich
eine fruchtige
Auszeit!

granini[®]

Orange und Fruchtcocktail 33cl in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



LACHS-GIPFELI

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 15 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

- 100 g **Rauchlachs**, gehackt
- 50 g **Frischkäse**, nature
- ½ **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 **Ei**, verquirlt
- 1 **Eiweiss**
- 3 EL **Paniermehl**
- 2 EL **Schnittlauch**, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

- 1 **rund ausgewallter Blätterteig**
- 1 **Eigelb zum Bestreichen**

1. Lachs mit allen Zutaten bis Schnittlauch mischen, würzen.
2. Teig in 12 Dreiecke schneiden. Füllung bis auf einen 1,5 cm breiten Rand darauf verteilen. Ränder mit wenig Eigelb bestreichen, Teig zur Spitze hin aufrollen. Gipfeli 15 Minuten kühl stellen. Mit restlichem Eigelb bestreichen.
3. In der unteren Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 20–25 Minuten backen.



NUR EIN BIER. ABER EIN BESSERES.*



* 5 RAPPEN PRO DOSE
FÜR DEN SCHUTZ DES
SCHWEIZER WALDES.

.....
Weitere Infos auf: www.uszit-bier.ch

Mit Verantwortung genießen.





KÄSE-MUFFINS

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 25 Minuten
Muffinblech mit 12 Vertiefungen

Wenig Bratbutter

MUFFINS

200 g Weissmehl
¾ TL Salz
Pfeffer
1½ TL Backpulver
50 g Peperoni rot, in Würfeli
80 g Gruyère surchoix, gerieben
1 dl Vollmilch
150 g griechischer Jogurt nature
2 Eier

1. Muffinblech mit Bratbutter auspinseln.
2. Mehl und alle Zutaten bis und mit Käse mischen. Milch, Jogurt und Eier verrühren, dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren.

3. Teig mit 2 Löffeln in die vorbereitete Form verteilen.
4. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.



PFIRSICH-SPECK-SCHIFFLI

ERGIBT 24 Stück
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 15 Minuten
24 Zahnstocher
Backpapier für das Blech

4 Pfirsiche, entsteint, in Schnitzen
100 g Frischkäse nature
½ Bund Rosmarin, in ca. 3 cm langen Stücken
24 Bratspeck-Tranchen

1. Pfirsiche mit Frischkäse bestreichen und mit Rosmarin belegen, mit je einer Bratspeck-Tranche umwickeln, auf das vorbereitete Blech legen.
2. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 10-15 Minuten backen. An Zahnstocher stecken.



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

**SCHWYZER
MILCHHUUS**



WASSERMELONEN-CÜPLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
4 Gläser von je ca. 2 dl Inhalt
Pariserlöffel
4 Holzspiesse

400 g Wassermelone, entkernt
¼ Bund Pfefferminze,
 Blätter abgezupft
4 dl Schaumwein,
 z. B. VOLGAZ

1. Aus der Wassermelone mithilfe des Pariserlöffels 12 Kugeln ausstechen. Melonenkugeln und Pfefferminzblätter abwechslungsweise an die Spiesse stecken. Melonenspiesse in die Gläser geben. Schaumwein vorsichtig dazugießen.



CHNOBLI-KRÄUTER-KRANZ

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
BACKEN ca. 35 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 1 ½ Stunden
1 Springform von 20-22 cm Ø
Backpapier für die Form
Massbecher oder kleine Schüssel

TEIG
450 g Halbweissmehl
1 TL Salz
½ Würfel Hefe, zerbröckelt
Ca. 3 dl Wasser, warm
1 ½ EL Butter, flüssig, ausgekühlt

FÜLLUNG
1 Zwiebel, gehackt
4 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Butter
150 g Magerquark
3 EL Wasser
1 Bund Peterli
200 g Appenzeller kräftig-würzig,
 gerieben
1 ½ Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

½ Ei, verquirlt
2 EL Peterli, gehackt

1. Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Butter in die Mulde geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.
 2. Zwiebel und Knoblauch in der warmen Butter 5 Min. andämpfen, abkühlen lassen. Quark, Wasser und Peterli dazugeben, fein pürieren. Käse und Eier unter die Masse mischen, würzen.
 3. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 45 × 30 cm auswallen. Füllung bis auf einen 2 cm breiten Rand darauf verteilen, längs aufrollen. Rolle längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben zu einem flachen 2-Strang-Zopf flechten. Kranz in die vorbereitete Form legen und den Massbecher in die Mitte stellen. Zugedeckt nochmals 20-30 Minuten aufgehen lassen. Becher entfernen, mit Ei bestreichen.
 4. Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 30-35 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

SO GELINGT DER CHNOBLI-KRANZ:



Teig zu einem Rechteck von ca. 45 × 30 cm auswallen. Füllung bis auf einen 2 cm breiten Rand darauf verteilen.



Teig von der langen Seite zu einer Rolle aufrollen.



Rolle längs halbieren, Enden übereinanderlegen.



Mit der Schnittfläche nach oben zu einem 2-Strang-Zopf flechten.



Kranz in die vorbereitete Form legen und den Massbecher in die Mitte stellen.

Fürs Tierwohl:
Sämtliches Poulet-
frischfleisch im
Volg stammt aus
der Schweiz.



100% FRISCHES SCHWEIZER POULET

Wer im Volg Pouletfleisch kauft, darf sicher sein: Sämtliche Frischfleischprodukte stammen zu 100 Prozent aus der Schweiz, von Tieren, die nach Schweizer Tierschutzgesetz in besonders tierfreundlicher Stallhaltung aufwachsen.

Sommerzeit ist Grillzeit. Was liegt näher, als im Volg im Dorf etwas Feines zu kaufen und auf dem Grill zu brutzeln. Immer öfter darf es vom Rost ein Stück vom Poulet sein – etwa marinierte Pouletsteaks, Pouletspießli oder Pouletflügeli. Denn Poulet liegt im Trend. Nicht zuletzt wegen seines hohen Eiweißgehaltes und geringen Fettanteils.

STRENGES GESETZ FÜR MEHR TIERWOHL

Kauft man sein Pouletfleisch im Volg, entscheidet man sich nicht nur für Schweizer Qualitätsfleisch, sondern handelt auch nachhaltig. Denn das Pouletfrischfleisch in jedem der rund 600 Volg-Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz stammt ausnahmslos aus der Schweiz – auch jenes der Linie für budgetbewusste, Volg Familienpreisprodukte. Einerseits sind die zugelassenen Transportwege hierzulande massiv kürzer, was auch der Umwelt zu

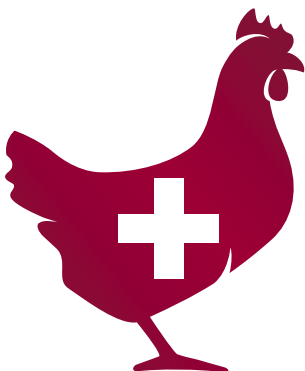
Gute kommt, andererseits fördert man die tierfreundliche Haltung nach dem strengen Schweizer Tierschutzgesetz, einem der strengsten überhaupt. Dabei wachsen die Hühner in besonders tierfreundlicher Stallhaltung (BTS) auf mit Tageslicht und erhöhten Sitzstangen als Rückzugs- und Ruheorten. Mehrheitlich gehören zudem separate Wintergärten samt Auslauf dazu. Die Ställe sind komplett eingestreut, damit die Tiere picken und scharren können.

INLÄNDISCHES FUTTER

Auch die Futterqualität und damit die Rohstoffe tragen zum Wohlbefinden bei. Die Geflügelproduzenten setzen auf inländisches Getreide. Seit 1999 werden dem Futter keine leistungsfördernden Antibiotika mehr beigemischt. Wo sich Tiere hochwertig «verpflegen», kommt schlussendlich auch der Mensch auf seine Kosten.



Von Klassikern wie Geschnetzeltem bis saisonalen Spezialitäten wie klassisch marinierten Pouletbrüsten für den Grill: Sämtliche im Volg erhältlichen Pouletfrischfleischspezialitäten sind Schweizer Qualitätsfleisch.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Mit der Wahl von einheimischen tierischen Produkten tun Konsumenten aktiv etwas für das Wohlergehen von Tieren, die nach den strengen Richtlinien des Schweizer Tierschutzgesetzes gehalten werden. Um Food Waste zu vermeiden, Geflügelfleisch stets gut gekühlt bei 5 Grad im Kühlschrank lagern und das Mindesthaltbarkeitsdatum gut im Auge behalten. Poulet lässt sich auch einfrieren, sollte – einmal aufgetaut – jedoch nicht mehr eingefroren werden.

MÖVENPICK®

Crafted with the Alpine Spirit



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

SAY HELLO! SAG HALLO! SALUT! WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM #DISCOVERMOEVENPICK @MÖVENPICKICECREAM

Etiketten-Kunst

Für die Gestaltung ihrer Bier-Etiketten verpflichtete die Brauerei Locher bekannte Appenzeller Bauernmaler und -malerinnen. Die Quöllfrisch-Etiketten stammen von Alfred Fischli.

FRISCHES QUELLWASSER

Für die Quöllfrisch-Biere wird nur frisches, reines Quellwasser aus der Gätterli-Quelle verwendet. Diese wird neben vielen anderen aus dem Seealpsee gespiesen, der als Sujet für die gemalte Bier-Etikette dient: Im Vordergrund der See, links die markante «Rossmad» und im Hintergrund der Säntis.

Kunstvolle Tradition

Der in Appenzell geborene Alfred Fischli (1921–2007) war ein bekannter Bauernmaler und Verfasser von Mundartliteratur. Der Grossvater von Komiker Simon Enzler malte die wohl am meisten verbreitete aller Appenzeller Bier-Etiketten. Sie ziert seit 29 Jahren die Dose Quöllfrisch hell und ist so quasi vor aller Munde. Sie trägt zudem ein Stück Appenzeller Brauchtum in die Welt hinaus.

LIEBLINGS-BIER

Bald feiert «Quöllfrisch hell» seinen 30. Geburtstag. In all den Jahren ist das milde und fruchtige Bier zum Liebling aller Biere aus der Brauerei Locher geworden. Die ideale Trinktemperatur des vollmundig frischen und hefebetonten Lagerbiers liegt bei herrlich kühlen 4 bis 6 Grad.



BIER-INSPIRATIONEN

Im Volg-Laden finden Sie eine kleine Auswahl an Spezialitätenbieren der Appenzeller Brauerei Locher. Quöllfrisch hell gibt es in allen Volg-Dorfläden, der Brandlöcher*, ein perfekter Durstlöcher an heissen Tagen, ist regional in den Volg-Dorfläden der Ostschweiz erhältlich.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Sanftes aus dem Kanton Solothurn

Das Familienunternehmen Cartaseta in Gretzenbach SO ist eine saubere Sache! Es stellt für Volg Hygienepapier wie das Toilettenpapier der Volg-Eigenmarken Familienpreis und Volg Marke her.

Das Erste war grau. Und einlagig. Das war 1954. Seither hat sich einiges getan im solothurnischen Gretzenbach. Heute produziert die Cartaseta AG viele Sorten Hygienepapier, wie WC-Papier etwas eleganter bezeichnet wird. Alle aus hochwertigen rezyklierten Fasern oder zartem Zellstoff. Zwei-, drei- oder vierlagig.

Gegründet wurde das Unternehmen 1954 in Gretzenbach und fast 20 Jahre später von Albert Friedrich, Gründer der Papierfabrik Fripa, übernommen. Regionale und nachhaltige Produktion sind dem heutigen Geschäftsleiter Roberto Todaro genauso wichtig wie nahe Versorgungswege zu den Kunden. Was auch die langjährige Zusammenarbeit mit Volg erklärt.

100 Prozent chlorfrei gebleicht

Rund um die Uhr werden in Gretzenbach Toiletten- und Haushaltspapiere sowie Falthand- und Taschentücher produziert. Die Zellstoffe stammen ausnahmslos aus zertifizierten Quellen in Europa; sie sind zu 100 Prozent chlorfrei gebleicht und werden per Bahn transportiert. Ein Bekenntnis zur Regionalität.

Wie viel Lagen sollen es sein?

Wie genau ist das jetzt aber mit den «Lagen»? Am beliebtesten ist dreilagiges Toilettenpapier wie etwa das Volg Familienpreis Toilettenpapier aus nachhaltigen Recycling-Fasern. Vierlagige Toilettenpapiere wie das Volg Toilettenpapier gewinnen aber Marktanteile. Ihr Vorteil ist neben dem angenehmen Gefühl auch, dass man weniger Papier verwendet, weil es dicker ist.

CARTASETA - SANFT UND EINZIGARTIG

Die Cartaseta AG in Gretzenbach ist eines der letzten unabhängigen Unternehmen hierzulande, das Hygienepapiere herstellt. Das Unternehmen ist seit 1974 Partnerin der von Albert Friedrich gegründeten Fripa Papierfabrik und noch heute in Familienbesitz. Am Standort Gretzenbach sind rund 100 Mitarbeitende beschäftigt.



RECYCLING: MEHR ALS EIN WORT

Cartaseta war eines der ersten Unternehmen in Europa, das auch Toilettenpapier aus Altpapier herstellte. Um Ressourcen zu schonen und aktives Recycling zu betreiben. Beispielhaft verkörpert dies das Volg Familienpreis Toilettenpapier, welches mit dem Umweltlabel «Blauer Engel» ausgezeichnet ist.



VOLG FAMILIENPREIS TOILETTENPAPIER

Besonders beliebt bei den Volg-Kundinnen und -Kunden ist das Volg Familienpreis Toilettenpapier. Mit seinen drei Lagen ist auch beim WC-Papier für Budgetbewusste ein angenehm sanftes Gefühl garantiert.



«Aufgrund der langjährigen, partnerschaftlichen Zusammenarbeit und strategischen Ausrichtung passt Volg hervorragend zu unseren Produkten und unserer Firmenphilosophie. Das freut uns sehr.»

Roberto Todaro,
Geschäftsführer Cartaseta AG



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

AUS LIEBE ZUM DORF
WO EIN VEREIN
DER WELTSPITZE
DAVONFÄHRT



Die Kunstradfahrer-Weltmeister kennen das Gefühl, auf dem Podest ganz oben zu stehen.



Der Dutt muss sitzen: Eine ordentliche Frisur gehört zum Kunstradfahren wie die einheitlichen Kleider.



Auf ihrem Kunstrad haben die Cycling-Girls die Jahreszahlen ihrer grössten Erfolge verewigt.

Vom beschaulichen Eschlikon TG aus fuhren die sportlichen Damen der «Cyclingformation» auf ihren Kunstfahrrädern spektakulär zum Welt- ruhm. Heute geben sie ihr Können als Trainerinnen weiter.

Die Kunstradfahrerinnen aus Eschlikon Melanie Schmid (28) und ihre Schwester Jennifer Schmid (26) gründeten zusammen mit ihren Freundinnen Céline Burlet (26) und Flavia Zuber (25) den Verein «Cyclingformation». Das Zusammenspiel von Balance, Körperspannung und Teamgeist beherrschen die vier jungen Artistinnen so perfekt, dass sie achtfache Kunstrad-Schweizermeisterinnen sind und die Weltmeistertitel 2014, 2016 und 2017 gewannen. Auch halten sie bis heute den Weltrekord mit der höchsten Punktezah an einem internationalen Wettkampf der 4er-Kunstrad-Elite.

«Konzentration und Vertrauen sind das A und O»

Dass sie zu den Besten weltweit gehören, haben die sympathischen Frauen also schon öfters bewiesen. Was haben sie ihren Konkurrentinnen voraus? Jennifer Schmid erklärt, dass es nicht nur das nötige Körpergefühl braucht, sondern vor allem die Harmonie im Team stimmen muss. «Vertraut man den anderen blind, fällt es einem leichter, sich während der Kür zu konzentrieren und sich darauf zu verlassen, dass man einander auffängt und stützt, sollte doch mal ein kleiner Fauxpas passieren.» Eine Kür dauert fünf Minuten. In dieser Zeit gilt es, 25 verschiedene Figuren zu zeigen. Kreativere, originellere Figuren geben mehr Punkte.

Vom Spitzensport ins Showgeschäft

Vom Spitzensport haben sich die Kunstradfahrerinnen – in den Medien oft «die golden Girls» genannt – 2018 verabschiedet. Heute geben sie ihre Erfahrung mehrmals pro Woche den Junioren im Training weiter und die Leidenschaft des Kunstradfahrens zeigen sie an Shows vor begeistertem Publikum. So können sie ganz ohne Wettkampfdruck ihren Vollzeitjobs oder -Studien nachgehen.

Im Volg Eschlikon bleiben die Erfolge der «Cyclingformation» auch für die stellvertretende Ladenleiterin Marlene Bosshart unvergessen. Sie ist seit siebeneinhalb Jahren im Dorfladen tätig und kennt somit auch alle ihre Kunden und erinnert sich: «Es war immer wieder aufregend, wenn ich den Artistinnen vor einem Wettkampf ofenfrische Gipfeli, Schoggimilch und ein «viel Erfolg» mit auf den Weg geben konnte.»



Aus Liebe zum Dorf

«Aus Liebe zum Dorf» ist Volg rund 600 mal im Dorf daheim. Wie der Volg ein Treffpunkt ist, beleben Vereine das Dorf auf wertvolle Weise. Einige der vielen Schweizer Vereine und ihre Mitglieder stehen deshalb dieses Jahr im Zentrum unserer Werbung. Die Vereinsgeschichten dazu erzählen wir Ihnen regelmässig im «Öise Lade».



MAGA wöscht MEGA!



**Das Schweizer
Traditions-
wöschmittel**

Maga Color Gel
18 Wäschen



MAGA auch
als **Pulver**
erhältlich

Maga Color Compact Pulver
18 Wäschen





EIN LEBEN FÜR DIE BIENEN

Wenn NATURENA-Kursleiter Jonas Zenhäusern über Bienen spricht, merkt man schnell, mit wie viel Herzblut er seine Arbeit als Imker und Bienenexperte ausübt. Seit 25 Jahren befasst sich der Walliser auch beruflich mit den fleissigen Helfern der Natur.

Jeden Frühling schwärmen die Bienen aufs Neue aus, und das mit enormer Kraft, Energie und Lebensfreude», erzählt Jonas Zenhäusern, der 1995 mit gerade mal 28 Jahren den Imkerbetrieb seines Vaters übernommen hat. Der junge Wissenschaftler gab damals seine Arbeitsstelle in der Wirtschaftsfakultät der Universität Bern auf und zog zurück ins Wallis, um die 100 Jahre lange Familientradition fortzusetzen. Seither betreibt Jonas Zenhäusern unter dem Namen Apinatura eine umfassende Imkerei und produziert in Zusammenarbeit mit einem italienischen Hersteller 20 verschiedene naturnahe Kosmetikprodukte.

Honig als Energiespender

«Würde ein Wissenschaftler im Reagenzglas ein Lebensmittel für Menschen herstellen, wäre Honig wohl eine Musterlösung», meint der Bienenexperte. «Denn darin ist fast alles enthalten, was der Mensch an qualitativ hochstehender Energie braucht», erklärt er weiter. Neben der Zufuhr von 30 verschiedenen Zuckerarten, Vitaminen, Aminosäuren und weiteren wertvollen Inhaltsstoffen

wirkt das enthaltene Wasserstoffperoxid gegen schädliche Bakterien.

Auch in der Kosmetik ist das flüssige Gold beliebt. Mit einem Wassergehalt von 18 Prozent dient es der Feuchtigkeitzufuhr, ist zudem nährend und entzündungshemmend. «Damit die wertvollen Inhaltsstoffe von der Haut auch aufgenommen werden können, muss die Zubereitung der Kosmetik möglichst schonend sein», weiss der NATURENA-Kursleiter, der als Basis gerne das natürliche Bienenwachs verwendet.

Am 24. und 25. September 2021 nimmt Sie Jonas Zenhäusern auf dem Volg Erlebnishof in Schüpfen BE mit in die Welt der Bienen.

«Die Teilnehmenden erfahren Wissenswertes über die Tiere und ihr Leben, bevor wir gemeinsam mit Bienenwachs und Honig eine Gesichtscrème, ein Haarpflegeprodukt sowie einen Lippenbalsam herstellen», erklärt der beliebte Kursleiter.

Infos/Anmeldung Kurs «Natürliche Hautpflege mit Honig» unter www.naturena.ch.

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


alle anderen sind würistchen

Die Nr. 1 in der Schweiz – 100% Schweizer Qualitätsfleisch



 /minipic.original
www.minipic.ch




Camille Balanche
Downhill Weltmeisterin



BRAUKUNST ENTDECKEN.

JETZT ZUGREIFEN!



* Nur regional erhältlich.
Verantwortungsvoll genießen

NEUE KURSE IM SEPTEMBER

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



FRICKTAL AG
25. September (2 Halbtageskurse)
Greifvögel hautnah erleben

WAS Erfahren Sie Wissenswertes über das Falkneriehandwerk, die Beizjagd und über die Lebensweise und Eigenschaften von Greifvögeln. Sie werden 4-6 Greifvögel auf Jagdflügen auf Beuteattrappen erleben und die erstaunlichen Flugfähigkeiten der Jäger der Lüfte bestaunen können. Auf Wunsch dürfen Sie die Greifvögel ab der eigenen behandschuhten Faust fliegen oder darauf landen lassen. **WANN** Kurs 1: Sa, 25.9.21, 10-13 h*, Kurs 2: Sa, 25.9.21, 14-17 h* **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Ulrich Lüthi, Kriechenwil **TEILNEHMENDE** 30 P. ab 8 J. **PREIS** Fr. 50.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken



SEEBACHTAL TG
11. September (2 Halbtageskurse)
Immunistärkung aus Heilpflanzen

WAS Was bewirken Heilpflanzen wie Lavendel, Pfefferminze, Ringelblumen, Johanniskraut oder Sonnenhut? Sie erfahren, welche Wirkstoffe in den Pflanzen stecken und stellen Kosmetikprodukte in Form einer Erkältungssalbe (30 ml) und einer fettenden Hand-/Fussalbe (50 ml) sowie einen Raumspray (50 ml) und ein Hand-Desinfektionsmittel (50 ml) her. **WANN** Kurs 1: Sa, 11.9.21, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 11.9.21, 13.30-17.30 h* **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilten **LEITUNG** Janine Arm, Marthalen, www.3-punkt.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 110.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Naturprodukte im Wert von Fr. 45.-



ZUGERLAND ZG
3. oder 4. September
Kunstvolles im Bronzeguss

WAS Nach einer Einführung in Materialkunde und Giesstechnik kreieren Sie am Vormittag Ihr Wunschmodell aus Styropor und Schaumstoff. Am Nachmittag wird das Modell in Giesssand eingebettet und mit Bronze ausgegossen – inkl. Sockel, falls gewünscht. Das Kunstobjekt wird maximal 7 x 5 x 5 cm gross. **WANN** Kurs 1: Fr, 3.9.21, 9-17 h, Kurs 2: Sa, 4.9.21, 9-17 h **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Alex Hagen, Brüttsellen, www.aha-effekt.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 175.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Bronzekunstwerk im Wert von Fr. 25.-



SEELAND BE
24. oder 25. September 2021
Natürliche Hautpflege mit Honig

WAS Honig ist als reines Naturprodukt der Bienen auch ein idealer Feuchtigkeitsspender für die menschliche Haut. Im Kurs lernen Sie Wissenswertes über den Honig und stellen mit Bienenwachs und Honig eine Gesichtscrème (50 ml), ein Haarpflegeprodukt (100 ml) sowie einen Lippenbalsam (5 ml) her. **WANN** Kurs 1: Fr, 24.9.21, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 25.9.21, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Jonas Zenhäusern, Naters, www.apinatura.ch **TEILNEHMENDE** 20 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 145.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Pflegeprodukte



WERDENBERG SG
4. September (2 Halbtageskurse)
Keramikbecher gestalten

WAS Der Kursleiter zeigt Ihnen die Herstellung der Becherrohlinge mit Giesston in 5 Grössen (Füllmenge 1-3,5 dl). Danach können Sie 6 Becher individuell bemalen, die dann im Atelier des Kursleiters fertig gebrannt werden. Die spülmaschinenfesten Becher sind 3 Wochen nach dem Kurs beim Kursleiter oder auf dem Erlebnishof abholbereit. **WANN** Kurs 1: Sa, 4.9.2021 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 4.9.21, 13.30-17.30 h* **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Robert Wenk, Wald AR, www.robert-wenk.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 100.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Becher im Wert von Fr. 30.-

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8-12 h und 13-17 h

Anmeldeschluss 16. August 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.

Ein Rioja Reserva wie aus dem Bilderbuch

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

Ein Klassewein zu einem unschlagbaren Preis.



URSA MAIOR

RIOJA DOCA RESERVA

Probieren Sie jetzt!


S.PELLEGRINO

GENIESSEN
SIE DAS BESTE
AUS ITALIEN



TUNESISCHER GRILLSALAT

SLATA MESCHUIYA

Denise Eltaief aus Adligenswil LU mag es einfach und ohne viel Schnickschnack. Deshalb schwört sie auf ihren Salat!

SLATA MESCHUIYA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten
Holzkohle- oder Gasgrill

- 500 g rote Peperoni
- 1 Peperoncino
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Korianderpulver, nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- ½ Zitrone, Saft
- 4 Eier, hart gekocht, in Vierteln
- 100 g schwarze Oliven
- 1 Dose in Öl eingelegter Thon, abgetropft, grob zerzupft
- 250 g Weissbrot

1. Grillieren: Peperoni und alle Zutaten bis und mit Knoblauch über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) rundum 20–25 Minuten rösten. Gemüse in einen Gefrierbeutel geben und abkühlen lassen. Gemüse enthäuten, Peperoni entkernen, in einen Messbecher geben. Olivenöl bis und mit Zitronensaft dazugeben und pürieren. Das Püree mit Eiern, Oliven und Thunfisch anrichten. Das Gericht wird traditionell mit Weissbrot aufgetunkt.

Tipp: Gemüse kann auch im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) geröstet werden.



DENISE ELTAEF, ADLIGENSWIL LU

Denise Eltaief managt mit viel Liebe ihre 5-köpfige Familie. Oft bleibt keine Zeit, um lange in der Küche zu stehen. Da kommt der Slata Meschuiya ins Spiel. «Ein purer Genuss: einfach und ohne Schnickschnack!» Der tunesische Grillsalat schmeckt einfach herrlich, wenn man das Brot in Stücke brechen und es mit drei Fingern in den Salat tunken kann!

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» Leserrezep, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder oeise.lade@volg.ch



BULL

WWW.BULLVODKA.CH

Verantwortungsvoll konsumieren.



**TRINK #KLIMA
FREUNDLICH
& GEWINNE**

SCAN
& WIN

TESLA MODEL 3*
und weitere attraktive Preise

*Unter allen Teilnahmen wird ein Tesla Model 3 verlost.

VALSER  **CLIMATE NEUTRAL**
by Swiss Climate

Für die Auszeit und die Snack-Pause

Gewinnen Sie mit Malbuner Ferien für die ganze Familie im 4-Sterne-Hotel Gorfion in der Heimat von Malbuner oder Charcuterie-Genuss vom Feinsten.



Malbuner ist eine der bekanntesten Charcuterie-Marken der Schweiz. Besonders beliebt ist das «Pocket-Sandwich». Der ideale Snack für Wanderungen, im Büro oder einfach, wenn Lust auf Pikantes aufkommt. Zwischen zwei leicht gerösteten Brotscheiben steckt dezent gewürzte Salami – einfach fein!

Malbuner ermöglicht dem Gewinner Ferien in Malbun, dem höchstgelegenen Dorf des Fürstentums Liechtenstein. Das 4-Sterne-Hotel Gorfion bietet viele tolle Extras für Eltern und Kinder und das Wanderparadies lässt sich vom Familienhotel aus wunderbar zu Fuss entdecken. Am besten mit einem würzigen «Pocket-Sandwich» im Rucksack!

Wettbewerbsfrage

Woher stammt das Fleisch im «Pocket Sandwich»? Lesen Sie dazu auch den Beitrag im «Chuchichäschtl» dieser Ausgabe.

- A** aus der Schweiz
- B** aus Frankreich
- C** aus Italien

1. Preis im Wert von Fr. 2500.-

4 Übernachtungen mit Dreiviertel-Pension und allen Inklusivleistungen im Familienhotel Gorfion in Malbun für 2 Erwachsene und 2 Kinder in der Sommersaison 2021 oder 2022*

2. Preis im Wert von Fr. 1000.-

Malbuner-Stuba-Party im Malbun, Malbuner Fleischplatten und Getränke für bis zu 10 Personen

3. Preis im Wert von Fr. 250.-

im Gourmetrestaurant Malbuner Stuba im Familienhotel Gorfion

4.–6. Preis im Wert von Fr. 100.-

1 Bergbahntageskarte Malbun mit einem Malbuner Apéro in der Malbuner Stuba

7.–40. Preis im Wert von Fr. 70.-

Malbuner Snacks in Malbuner Kühltasche inklusive einer Gorfion-Lunchbox

* Die Kosten für die An-/Heimreise mit der SBB sind inklusive. Nach Verfügbarkeit holt der Gorfion-Shuttle Sie an den Bahnhöfen Sargans oder Buchs ab.

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, «Malbuner», Postfach 344, 8401 Winterthur
Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 26. Juli bis 26. August 2021.

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

Mal besser:

Malbuner

**Feinstes
Rahmglace –
natürlich aus der
Schweiz.**

Schweizer
Rahm
Crème
suisse

Vanille
Bourbon
Glace

Caramel
Glace

Chocolat
Glace

*in kleineren
Verkaufsstellen
evtl. nicht erhältlich

Fruchtiger Schwung für Hals und Stimme



Dr Doolittle's feinste Weichpastillen mit 100% natürlichem Johannisbeeren Extrakt basierend auf einem Original Englischen Rezept.
Hergestellt in der Schweiz durch Dr. med. Aufdermaur AG | www.domaco.com

Erhältlich bei*



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

RÄTSELN UND GEWINNEN!

histor. Ort am Urnersee	trainieren	Gefrorenes	Abk.: Tischtennis	gesetzlich erlaubt		Fürwort im Dativ (2. Pers.)		enthaltensamer Mensch	Wintersportler	Insel-europäer	Abk.: Niesenbahn	Stoff-behauungen
						schweiz. Käse-sorte						
Wund-abson-derung					11	eltern-loses Kind		Fluss im Kt. VD				
Autokz. Kanton Basel-Stadt			gego-renes Milch-produnkt		Laub-baum				4		flüssiger Koch-rück-stand	
Kind von Sohn od. Tochter		Edel-stein-gewicht						Fäden im Web-stuhl		Internet-kürzel Öster-reich		
			10		Hoch-gebirge betref-fend		kleiner Ein-schnitt, Scharte				1	
Schoten-gewürz	Meeres-schne-cke	9. Tag vor den Iden (altröm.)		Herbst-blume		6		zum Alter-tum ge-hörend			schweiz. Tennis-spieler	
							gebrat. Fleisch-stück	Ver-hältnis-wort				7
Halb-metall				US-Bundes-staat		sechzig Minuten				3		
dt. Vorsilbe			Schreib-flüssig-keit			9		Zimmer-winkel Mz.			doku-men-tiert	
flach positionieren		5				trop. Stauden-früchte	harzlo-ser Na-delbaum					
			Klang-körper		Backwa-renher-steller							
Verhält-niswort	Männer-boot der Inuit						blühen-de Holz-pflanze		frz. Artikel			
Helden-gedicht					Wort des Wider-spruchs		Mitglied d. Grup-pe Yello (Dieter)				8	
Papier-laterne	Flächen-mass	Monats-name		an dieser Sache				Natur-geist, Elf			Figur d. Nibe-lungen-liedes	
							ital. Tonbez. für das D	arab.: Vater (bei Namen)				
uneben, borstig			2	Brüh-wurst								
Basis für Merin-gues								Berg bei Lugano: Monte ...				

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von fünf Stabmixern bamix® Mono 160 W rot Swiss Edition im Wert von je Fr. 209.-.

Ausser hacken, emulgieren, Eiweiss oder Rahm steif schlagen und Mayonnaise blitzschnell zubereiten kann der bamix® viele Aufgaben einer Küchenmaschine schneller und effizienter erfüllen. Mehr als ein Pürierstab – eine All-in-one-Küchenmaschine, die seit mehr als 60 Jahren in der Schweiz in Handarbeit hergestellt wird. Weitere Infos unter www.bamix.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 26. Juli bis 26. August 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.

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

WIE SAGT MAN WO?

Butter

im Baselbiet
Angge

im Bernbiet
Angke

im Wallis
Öichu

im Rätoromanischen
il paintg

im Bündnerland
Butter

im Solothurnischen
Buttr

im Schwyzerischen
Ankä



VORSCHAU «ÖISE LADE» SEPTEMBER



Pasta-Liebliche
Jeder liebt sie! Teigwaren-gerichte haben ihren grossen Auftritt – mit Sauce, aus dem Ofen oder gefüllt.



Süsse Herbstträume
Herbstboten wie Trauben, Birnen, Äpfel und Kürbis versüssen den Wechsel in die kühlere Jahreszeit.

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

Entdecken Sie die verführerische Vielfalt von Sheba®:



FÜR IHREN LIEBLING NUR DAS BESTE.



NEU
im Volg

100% Genuss
aus der Schweiz.
100%
pflanzlich.

beleaf

 beleaf  Beleaf_plantbased




**AUS
SCHWEIZER
HAFER**

- ✓ vegane Mandeljogurtalternative
- ✓ in der Schweiz hergestellt
- ✓ fruchtiger und cremiger Genuss
- ✓ zu 100% aus deiner Schweiz
- ✓ nur 2 Zutaten
- ✓ perfekt für Kaffee, Müsli oder einfach pur

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich