

JUNI 2022

# ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

## VOLG WISSEN

Das landet am häufigsten  
im Einkaufskorbli

## BEEREN

Ihr Süssen! Luftig-cremige  
Desserts mit viel Frucht



# HÖCHSTE GRILLZEIT!

Ein Rost, unzählige Möglichkeiten: Rezepte-Vielfalt vom Feuer

**Volg**  
frisch und fründlich



Knusper-Genuss,  
klimaneutral verpackt

NEU

\* Dinkelgebäck

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

# INHALT



12

**Ösi Chuchi**  
Ran an den Grill:  
Rezepte vom Feuer



38

**Ösi Chuchi**  
Erfrischende Dessertkreationen mit  
Brombeeren, Himbeeren und Co.



Foto: Proviande

24

**Ösi Umwält**  
Gut für Tier und Natur: das  
Nachhaltigkeits-Label «Agri Natura»



36

**Volg Treffer**  
Das grosse Gewinnspiel

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Die beste Zutat für einen gelungenen Grillplausch ist die gute Gesellschaft. Im Familien- und Freundeskreis schmeckt gleich alles doppelt so gut. Deshalb kommen bei den Rezepten ab Seite 12 Grill-Hits für jede Generation auf den Tisch. Auch beim Fleischsortiment im Volg ist für jedes Alter ein Lieblingsstück dabei: von dem Cervelas zum Bräteln am Stecken bis zum raffiniert marinierten Steak. Wussten Sie, dass unser Fleischsortiment zu einem überdurchschnittlich hohen Anteil das Label Agri Natura trägt und damit aus tier- und umweltfreundlicher Produktion stammt? Mehr über das Nachhaltigkeits-Label, das exklusiv in den Läden der Volg-Gruppe erhältlich ist, lesen Sie ab Seite 24. Das Einkufen im Volg ist jetzt übrigens ein Glücksmoment mehr wert: Ab 30. Mai 2022 erwarten Sie mit dem «Volg Treffer» wieder Chancen auf über zwei Millionen attraktive Preise. Was und wie Sie gewinnen können, erfahren Sie ab Seite 36. Ich wünsche Ihnen viel Glück beim «Volg Treffer» und einen genussvollen Start in den Sommer.



frisch und fründlich

*Philipp Zraggen*  
**Philipp Zraggen**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**  
Monatshits und Saisontipps
- 12 **ÖSI CHUCHI**  
Grillieren macht alle glücklich
- 24 **ÖSI UMWÄLT**  
«Agri Natura»: nachhaltiges Schweizer Fleisch
- 27 **TRAUMPAAR**  
Käse und Wein des Monats
- 29 **WEIN-AKTIONEN**  
Jetzt profitieren
- 30 **ÖISE FAVORIT**  
Hiestand Urholzföfen Weggenbrot
- 32 **SAISON FÜR ...**  
Meringues
- 35 **VOLG WISSEN**  
Fakten zum Einkaufsköribli
- 36 **VOLG TREFFER**  
Das grosse Gewinnspiel
- 38 **ÖSI CHUCHI**  
O du süsser Beerensommer!
- 48 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**  
Volg Limonaden und Ice Tea
- 51 **ÖSI MARKE**  
Neue Reinigungsmittel für Küche und Bad
- 53 **NEU IM VOLG**  
Entdecken und ausprobieren
- 56 **ÖISE FAVORIT**  
«Uszit»-Bier
- 58 **FEINS VOM DORF**  
«Stiär Biär» im Volg Attinghausen UR
- 61 **NATURENA**  
Volg Erlebnishof in Wittnau: Einblick ins Bäuerinnen-Leben
- 63 **NATURENA-KURSE**  
Die neuen Kurse im Juli
- 64 **LESERREZEPT**  
Melonen-Kichererbsen-Salat
- 67 **WETTBEWERB**  
Gewinnen mit Frisco
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**  
Mitmachen und gewinnen
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**  
Mundartlexikon: Heuschrecke Vorschau Impressum

# Die vermuuuuuutlich beste Milch

*Nachhaltig  
und fair*

*Faire Partnerschaft  
Tierfreundliche Haltung  
Fördert Artenvielfalt*



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



# CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜN DUUME

## Beerenstarkes aus dem Naschgärtchen

Der 24. Juni, der Johannistag, ist fürs Naschgärtchen von besonderer Bedeutung: Die ersten Johannisbeeren alias Meertrübeli, Trübeli oder Ribiseli locken, in denen übrigens viermal mehr Vitamin C steckt als in Zitronen! Damit die Pflanzen im Garten oder Topf gut gedeihen und uns bis weit in den August hinein mit den gesunden Früchtchen versorgen, gilt es ein paar Punkte zu beachten: Die Sträucher lieben ein sonniges, windgeschütztes Plätzchen und lockeren humosen Boden. Rote und weisse Johannisbeeren vertragen zwar auch etwas Schatten, wobei die Ernte dann weniger reichhaltig ausfällt und die Beeren etwas saurer schmecken. Als Flachwurzler sind Johannisbeeren regelrechte Schluckspechte. Sie brauchen viel Wasser.

Das gilt für alle Varianten, also für die roten, erfrischend-säuerlichen Trübeli genauso wie für die schwarzen, etwas herberen, würzigeren Beeren und die weissen, die wunderbar süss und aromatisch, aber auch etwas empfindlicher sind.

TRICK 77

## ZITRONENSAFT

Zitronen wirken kühlend wie alle Früchte aus sonnenverwöhnten Ländern. Darum ist ihr Saft im Sommer ein beliebter Frischekick für Getränke, Speisen und Gebäcke. Wer eine ganze Frucht auspressen will, sollte diese zuvor ein paar Mal mit leichtem Druck über den Tisch rollen. Dadurch wird die Zitrone schön weich und lässt sich bis zum letzten Tropfen verwenden. Wird nur ein Spritzer Zitronensaft für ein Getränk oder die Salatsauce benötigt, kann man mit einer Stricknadel oder einem Grillspiessli ein Loch in die Fruchtspitze bohren und die benötigte Menge Saft herausdrücken. So bleibt die Zitrone länger haltbar.



KRÄUTERSTÄNGEL

## RÜBIS & STÜBIS

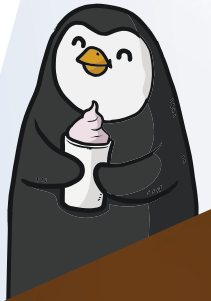
Frische Kräuter gehören zur Sommerküche wie sonnengereifte und wasserhaltige Gemüse. Meistens werden jedoch nur die Blätter von Basilikum, Peterli und Co. verwendet. Die Stängel aber landen bestenfalls im Grüngut oder Kompost, schlimmstenfalls im Abfallkübel. Schade, denn in den Stielen stecken mindestens so viele Aromen und Nährstoffe wie in den Blättern.

Klein geschnitten kann man die Stängel zum Beispiel mit Öl oder Wasser bedeckt in einem Eiswürfelbehälter tiefgefrieren, um sie später für selbst gemachte Bouillon oder Quark zu verwenden. Sie eignen sich aber auch zum Anbraten von Gemüse, Fleisch oder Tofu, für Pesto, Suppen und Saucen.

# KULTDRINKS EISKALT GENIESSSEN



**AUCH ALS  
GLACE  
ERHÄLTlich\***



**AUCH ALS  
GLACE IM  
MULTIPACK  
ERHÄLTlich\***



\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

GRILLIEREN

# Ist mir Wurst

Wer kennt sie nicht, die «Ist-mir-wurst-Sager», wenn man sie fragt, was man für sie auf den Grill legen darf. In diesem Fall greift man vielleicht wirklich am besten zur Wurst, die jeder liebt und die immer passt – draussen im Wald oder im heimischen Garten. Würste gibt es zum Glück für jeden Typ: für Traditionalisten den Cervelas und die St. Galler Bratwurst, für die Kids am Tisch die Cipollata mit Speck, für Fans der Wurst-Käse-Kombi den Emmentaler-Käse-Schüblig, für Vielfältige den Grillmix Allegria mit elf Würsten in vier Geschmacksrichtungen und für Vegetarier die Vegi-Bio-Bratwurst. Und weil es im Leben eben manchmal wirklich einfach um die Wurst geht, finden Sie im Volg eine breite Auswahl an Grillwürsten. Gibt es einen Liebling im Volg-Sortiment? «Die pikanten Argentinos, mit Paprika gewürzte Schweizer Schweinswürstli, sind der absolute Renner bei unseren Kunden», verrät Product Manager Erich Weidmann.

**Wozu Argentinos gut schmecken und weitere Rezepte für den Grillplausch mit der Familie finden Sie ab Seite 12.**



# FÜR CERVELAS - PROMIS



## SALVAGNIN AOC VAUD FEU SACRÉ, SCHWEIZ, 2020

«Zur Wurst ein Bier» lautet ein ungeschriebenes Geniesser-Gesetz im Sommer. Zu unserem Lieblings-Grillgut Nummer eins muss es jedoch keineswegs immer ein kühles Blondes sein, denn es gibt durchaus Weine, die Bratwurst, Grill-Argentinos und andere Cervelas-prominenz nicht besser begleiten könnten! Der Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré ist ein Paradebeispiel dafür. Beim Brätel-Ausflug gehört der Rotwein in die Picknicktasche, beim Grillplausch zu Hause auf den Gartentisch. «Ein fröhlicher Waadtländer für das unbekümmerte Zusammensein», bringt es Chandra Kurt im «Weinseller 2022» auf den Punkt. Mit seiner weichen Struktur und Aromen nach roten Früchten ist er der perfekte Sommerwein. «Ideal, wenn der Rote nicht zu schwer sein soll und man einen Roten sucht, den man auch leicht gekühlt geniessen kann», schreibt die renommierte Weinautorin. Ein hervorragender Schweizer Wein, der mit einem Zehnermöti im Sack bereits erworben ist und damit auch preislich zur Wurst passt. Das ist wahrlich ein Sommermärchen, das man unbedingt erleben sollte.

**75 cl, 17,5 Punkte\*, Fr. 9.80**

\*Speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

## MONATSHITS FÜR DEN GRILL

# Pfeffer-Steak und BBQ-Pouletbrust

Das eine rassig, das andere klassisch: Die Monatsspezialitäten im Juni sorgen für das gewisse Etwas beim Grillfest. Das Schweinsnierstück Pfeffer ist mit Extra-Pep mariniert; das Pouletbrüstli begeistert mit der fein-rauchigen Barbecue-Marinade. Beide Grillspezialitäten sind aus Schweizer Fleisch. Keine Lust, den Grill anzuzünden? Beide Monatshits aus dem Volg lassen sich natürlich auch ruckzuck in der Pfanne zubereiten. Dazu schmeckt alles, was das Grillherz begehrt! Salate, frisches Brot oder Ofenkartoffeln. Wir wünschen: «En Guete!»





D'JESSICA SCHAFFT  
I DE KNORRI



So schmöckt's Dihei!



*Knorrlis Versprechen*  
Hergestellt in  
der Schweiz



Entdecken Sie die feinen KNORR Produkte mit 100% natürlichen Zutaten  
und die Lieblingsrezepte unserer **Mitarbeiter\*innen** auf [knorr.ch](https://www.knorr.ch)



# CHUCHICHÄSCHTLI



«Das Wetter am  
Siebenschläfertag\*  
sieben Wochen  
bleiben mag.»

Bauernregel im Juni

\*27. Juni

## GUT ZU WISSEN

# BEERENHUNGER

Sommer ist Beerenzeit! Nachfolgend ein paar Tipps, wie die süßen Kleinen schön frisch bleiben. Süsse Beeren-Rezepte dazu ab Seite 38.

- Zuerst die Beeren mit weichen Stellen aussortieren und am besten gleich verwenden.
- Die restlichen Beeren im unteren Teil des Kühlschranks oder im Gemüsefach aufbewahren. So bleiben Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren bis zu weiteren drei Tagen, Heidel- und Blaubeeren bis zu weiteren zwei Wochen frisch. Allerdings verlieren sie dabei auch etwas an Aroma.
- Bei Zimmertemperatur halten Beeren meist nur einen Tag – haben dafür aber den vollen Geschmack.
- Bis auf Himbeeren bleiben alle Beeren länger frisch, wenn sie nach dem Kauf oder der Ernte in einer genügend grossen Schale mit einem Drittel Essig und zwei Drittel Wasser ca. 2 Minuten gebadet werden. Danach unter fließendem Wasser abspülen, bis der Essiggeruch verfliegen ist. Sorgfältig trocken tupfen und in einer mit Küchenpapier ausgelegten Schale im Kühlschrank aufbewahren.



## BISCUITGENUSS 100% PFLANZLICH

# VEGAN KNUSPERN

Wer zu den vielen Fans der Kambly-Feingebäcke gehört, weiss, dass die Emmentaler Butter eine wichtige Zutat für die unwiderstehlichen Biscuits ist. Dass diese vollkommen pflanzenbasiert – und somit ohne Butter oder Eier – ebenso traumhaft schmecken, beweisen die neuesten Kreationen aus der Schweizer Traditionsbäckerei in Trubschachen. Das «Zitronenblatt» mit einer feinen Zitronenglasur schmeckt leicht wie die Sommerbrise, knusprig mit dunkler Schweizer Schoggi und edlen Haselnüssen begeistert das «Nusscarré» alle Chocoholics. Die zwei pflanzenbasierten Spezialitäten der Linie «bio & vegan» gibt es natürlich im Volg zu entdecken.

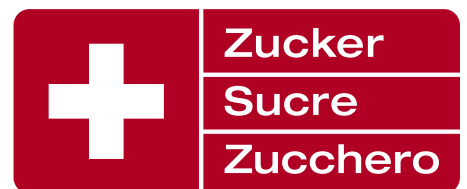
\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Natürliche  
Süsse setzt auf  
IP-Suisse.



In Schweizer Zucker steckt nur die natürliche Süsse von Schweizer Zuckerrüben – sonst nichts. Bei Volg gibts den Zucker aus und mit Schweizer Wurzeln in IP-SUISSE-Qualität (mit Mengenausgleich). Diese steht für Klima- und Ressourcenschutz sowie für einen respektvollen Umgang mit der Natur.

[zucker.ch](http://zucker.ch)



**Natürlich natürlich.**

## Eiskaffee auf Italienisch



Schneller ist kaum ein Dessert zubereitet: Man nehme Vanilleglace und einen Espresso – fertig ist der «Affogato»! Dem italienischen Dessertklassiker kann man selbst nach einem opulenten Menü kaum widerstehen – und muss man auch nicht, denn der heisskalte Mini-Coupe mit dem leicht bitteren Geschmack wirkt fast wie ein Digestif. Affogato bedeutet wörtlich übersetzt ertrunken. Gemeint ist die Kugel Vanilleglacé, die im Espresso oder starken Kaffee «ertränkt» wird. Wer es etwas üppiger mag, gibt zusätzlich einen Schuss Grappa in den Kaffee, reichert das Dessert mit einer zweiten Kugel Vanilleglace an oder setzt ihm ein Rahmhäubchen auf und raffelt etwas dunkle Schokolade darüber.



WETTBEWERB, SEITE 67

## Cornet für Guetzlifans

Glacé-Liebhaber, aufgepasst! Dank des weltweit ersten Cornets mit einer gebackenen Cookie-Waffel kann man diesen Sommer zwei süsse Snacks in einem geniessen! Cremige Caramel-Glacé trifft auf ein einzigartiges Knuspergewand. Mit dem Extrême Cookie Cone Caramel bringt der Glacé-Spezialist Frisco noch mehr Spannung, Genuss und Abwechslung in die Welt der Glacés. Und liefert mit der einzigartigen Innovation einer Waffel aus gebackenem Cookie-Teig und Glacé den wohl süssesten Auftakt in den lange ersehnten Sommer.

Anzeige

## DER SCHWEIZER VITAMINTEE

NEU



super-t.ch



supert.ch



#### MINI-MEATBALL-BURGER

Apéro-Häppchen und Burgerfeeling in einem: ein Gericht, das bei Klein und Gross gut ankommt. Hackbällchen grillieren, garnieren und reinbeissen!  
Rezept auf Seite 23



GRILLIEREN MACHT  
ALLE GLÜCKLICH



**KOTELETTS  
MIT GRILLMAIS-SALSA**  
Für Fleischtiger ein Muss!  
Für Vegis: Die Grillmais-Salsa  
schmeckt auch zu geröste-  
tem Brot oder Grillkäse.  
Rezept auf Seite 23

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

**Anfeuern und den Sommer feiern! Der Outdoor-Genuss vom Rost ist beinahe grenzenlos und bietet für jeden etwas: Kids freuen sich über Hackbällchen-Burger und Schoggibanane, ein Muss für jeden Gemüsefan ist die Zucchini-Baba-Ganoush und Fleischfans werden das BBQ-Steak-Sandwich lieben. Also nichts wie ran an den Grill!**

EIN SCHLUCK  
**SONNE**

FÜR DEINEN  
GRILLTISCH





## CHAMPIGNONS CAFÉ DE PARIS

FÜR 4 Personen als Beilage  
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

### CAFÉ-DE-PARIS-BUTTER

- ½ **Zwiebel**, fein gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst
- 1 EL **Olivenöl**
- 2 EL **gemischte Kräuter**, z. B. Peterli, Schnittlauch, Estragon, fein gehackt
- 1 TL **Paprikapulver**
- 1 TL **Senf**

- 150 g **Butter**, weich
- 1 TL **Salz**
- Wenig **Pfeffer**

- 250 g **Champignons**
- Wenig **Olivenöl zum Bestreichen**

1. Zwiebel und Knoblauch im Öl andämpfen, abkühlen lassen, mit allen Zutaten bis und mit Butter mischen, würzen.
2. Stiele der Champignons entfernen, Champignons mit Öl bestreichen.

Bei mittlerer Glut 2–3 Minuten auf der offenen Seite grillieren. Wenden, Öffnung mit der Buttermischung füllen und 3–4 Minuten fertig grillieren.

### ÖISI TIPPS

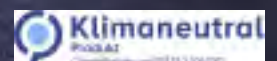
- Dazu passen pikante Würste wie Argentinos.
- Restliche Café-de-Paris-Butter für Grilladen einfrieren.
- Pilzstiele für Pasta oder Füllungen weiterverwenden.

# NACHHALTIGER BROTTGENUSS

Klimaneutrales, dunkles Holzofenbrot mit Natursauerteig.  
Mit IP-SUISSE Mehl aus klimaschonenderem Getreideanbau.  
Handwerklich hergestellt in mit Wasserkraft-Strom betriebener Holzofenbäckerei.  
Durch ClimatePartner unterstützen wir ein exklusives Klimaschutzprojekt.

*Hirstand* 

## URHOLZOFEN WEGGENBROT



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH.



## FORELLENFILET IM BACKPAPIER MIT SOMMERGEMÜSE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

DÄMPFEN ca. 20 Minuten

Backpapiere

Alufolie für den Grill

- 2 **Zucchini**, in Stücken
- 1 **rote Peperoni**,  
in feinen Streifen
- 1 **gelbe Peperoni**,  
in feinen Streifen
- 200 g **Cherrytomaten**,  
in Vierteln
- 1 **Zwiebel**,  
in feinen Streifen
- 8 **Knoblauchzehen**,  
in Streifen
- ½ Bund **Rosmarin oder Peterli**,  
gezupft
- 2 EL **Olivöl**  
**Salz, Pfeffer**
  
- 4 **Forellenfilets**  
**Salz, Pfeffer**
- 1 **Zitrone**, heiss abgespült,  
in Scheiben
- Wenig Peterli**, gezupft,  
zum Garnieren

1. Gemüse in einer Schüssel zusammen mit Knoblauch, Kräutern und Öl mischen, würzen. Gemüsemischung auf 4 Backpapierbögen verteilen.

2. Forellenfilets auf das Gemüse legen, würzen, je 2 Zitronenscheiben darauflegen. Jedes Päckli einzeln in Alufolie packen. Bei mittlerer Glut 15–20 Minuten dämpfen.

3. Vom Grill nehmen, Alufolie und Backpapier vorsichtig öffnen, da es stark dämpfen kann. Mit Peterli garnieren.

### ÖISE TIPP

Die Forellenfilets können auch im Backofen zubereitet werden: In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.





*Mit Leisi gelingt's!*



**Aktion gültig vom  
07.06. – 12.06.2022**

Wähen, Quiches, Flammkuchen  
oder Schinkengipfeli – mit LEISI  
Teigen aus sorgfältig auserlesenen  
Zutaten gelingt's!



**-15%**

\*in kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

## BBQ-BEEF-BAGUETTE MIT SALSA VERDE

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

### SALSA VERDE

½ Bund Basilikum, gezupft  
10 g Rucola  
1 Bund Peterli, gezupft  
20 g Kapern, abgetropft  
1 Knoblauchzehe  
0,5 dl Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### SANDWICH

4 Frischback-  
Baguettes, à 150 g  
400 g Rindsplätzli à la  
minute  
Salz, Pfeffer  
Wenig Olivenöl zum  
Bestreichen  
2 Tomaten, in Scheiben  
50 g Parmesan, in Spänen  
Wenig Rucola zum  
Garnieren

1. Kräuter, Kapern und Knoblauch zusammen mit dem Öl fein mixen, würzen.  
2. Baguettes längs aufschneiden. Bei mittlerer Glut beidseitig je 3–5 Minuten rösten.  
3. Plätzli würzen, mit Öl bestreichen. Bei starker Glut beidseitig je 1 Minute grillieren.  
4. Tomaten und Plätzli auf Baguettes verteilen, mit Salsa verde, Parmesan und Rucola garnieren. In Stücke schneiden und servieren.

### ÖISI TIPPS

- Statt Basilikum kann auch ausschliesslich Peterli verarbeitet werden.
- Alternativ zur selbst gemachten Salsa verde passt auch Pesto alla Genovese.
- Mit Ofenfrites oder Kartoffelsalat servieren.



## TOMATEN-FRISCHKÄSE-TARTE

FÜR 4 Personen als Beilage  
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten  
BACKEN ca. 20 Minuten  
Backpapier

- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig  
140 g Kräuterfrischkäse, z. B. Cantadou Knoblauch & Kräuter  
250 g Tomaten, in feinen Scheiben  
½ Zwiebel, in feinen Ringen  
1 TL Rosmarin, grob gehackt, oder getrockneter Oregano  
Wenig Olivenöl zum Beträufeln  
Salz, Pfeffer

Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen. Kräuter darüberstreuen und mit Öl beträufeln.  
2. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und in Stücke schneiden.



1. Blätterteig auf dem vorbereiteten Blech ausrollen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Frischkäse bestreichen.

# «So schmeckt Grillieren!»



Im Juni aktuell: Pouletbrust an Barbecue-Marinade und Schweins-Nierstück Steak an Pfeffer-Marinade.

suttero.ch

**SUTTERO**   
Eine Marke der Ernst Sutter AG

## PIZZABROTE MIT MOZZARELLA-SALAMI-FÜLLUNG

**FÜR 8 Stück**  
**ZUBEREITEN ca. 20 Minuten**  
**AUFGEHEN LASSEN ca. 1 Stunde**

### TEIG

**200 g Weissmehl**  
**¼ TL Salz**  
**¼ Würfel frische Hefe, zerbröckelt**  
**1,3 dl Wasser, lauwarm**  
**1 EL Olivenöl**

### FÜLLUNG

**450 g Mozzarella, gehackt**  
**1 EL Peterli, gehackt**  
**100 g Salami, gehackt**  
**Salz, Pfeffer**

**Wenig Olivenöl zum Bestreichen**

**1.** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe im Wasser auflösen, zusammen mit dem Öl zum Mehl geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

**2.** Mozzarella mit Peterli und Salami mischen, würzen.  
**3.** Teig in 8 Stücke teilen, Kugelformen. Mit dem Wallholz Rondellen von ca. 15 cm Ø auswallen. Füllung auf die Mitte der Rondellen verteilen, zur Hälfte einschlagen, Kanten gut andrücken.  
**4.** Grillrost mit Öl bestreichen, Brote bei mittlerer Glut beidseitig je 5–7 Minuten grillieren.

### ÖISI TIPPS

- Mit Kalbsbratwürsten servieren.
- Für eine vegetarische Alternative: Salami durch grillierte Peperoni ersetzen.
- Restliche Hefe einfrieren; da sie beim Auftauen relativ flüssig wird, zuvor in ein kleines Gefäss geben.
- Für die Zubereitung im Ofen die Pizzabrote in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 35 Minuten backen.



## ZUCCHINI-BABA-GANOUSH

**FÜR 4 Personen als Beilage**  
**ZUBEREITEN ca. 30 Minuten**

**1 kg Zucchini**, längs in Scheiben  
**1 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**

**2 Knoblauchzehen**, gepresst  
**1 EL Olivenöl**  
**70 g griechisches Jogurt nature**, ungesüsst  
**1 EL Peterli**, gehackt  
**1 Zitrone**, heiss abgespült, Schale abgerieben, Saft ausgepresst  
**50 g Pinienkerne**, geröstet

**2.** Knoblauch im Öl 1–2 Minuten andämpfen, zu den gehackten Zucchini geben. Mit Jogurt, Peterli, Zitronenschale und -saft mischen.  
**3.** Zucchini-Baba-Ganoush anrichten, mit den auf die Seite gelegten Zucchinis Scheiben und Pinienkernen garnieren.

### ÖISI TIPPS

- Dazu passt frisches Brot.
- Baba Ganoush ist ein libanesischer Dip, der klassischerweise aus Auberginen hergestellt wird. Er ist vor allem in arabischen Ländern beliebt und wird mit Fladenbrot serviert.

**1.** Zucchini in einer Schüssel mit dem Öl mischen, würzen. Bei mittlerer Glut beidseitig je 2–3 Minuten grillieren. Vom Grill nehmen, einige Zucchinis Scheiben für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Zucchini fein hacken.



# THOMY®

## HEISS AUF DIE NEUE GRILLSAISON ?

Ab sofort erhältlich



\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## MINI-MEATBALL-BURGER

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

Kurze Holzspiesse oder Zahnstocher

### MEATBALLS

- 500 g Rindshackfleisch
- 1 Ei, verquirlt
- 1 TL Peterli, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 ½ TL Salz
- Pfeffer

- 12 Cornichons
- 12 Cherrytomaten
- Wenig Blattsalat, in Stücken

- Wenig Sonnenblumenöl zum Bestreichen

- 100 g Schmelzkäse-Scheiben, geviertelt

1. Hackfleisch mit Ei, Peterli, Paprika, Salz und Pfeffer sehr gut mischen. Masse zu 12 gleich grossen Bällchen formen.
2. Cornichons, Cherrytomaten und etwas Blattsalat an 12 Spiesse stecken, beiseitelegen.
3. Hackbällchen mit Öl bestreichen. Bei mittlerer Glut 4–6 Minuten grillieren, dabei zwischendurch wenden. Käsestücke auf die Meatballs geben, kurz erwärmen. Meatballs vom Grill nehmen, an die Spiesse stecken.

### ÖISE TIPP

Zum Apéro servieren.



## KOTELETTS MIT GRILLMAIS-SALSA

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

MARINIEREN ca. 2 Stunden

- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL Rosmarinnadeln, fein gehackt
- 2 TL Paprika
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 4 Schweinskoteletts

- 1 gekochter Maiskolben
- 1 Peperoncino, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Peterli, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Kräuteressig
- Salz, Pfeffer

1. Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, Koteletts damit bestreichen. Zugedeckt 2–4 Stunden im Kühlschrank marinieren. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Maiskolben bei mittlerer Glut beidseitig je 7–8 Minuten grillieren, etwas abkühlen lassen, Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden, in eine Schüssel geben. Peperoncino und alle Zutaten bis und mit Essig beigegeben, mischen, würzen.
3. Koteletts bei mittlerer Glut beidseitig je 7–8 Minuten grillieren, mit der Grillmais-Salsa servieren.

### ÖISE TIPP

Dazu passen geröstetes Brot oder Ofenfrites.



## SCHOGGISTÄNGELI-BANANE MIT BEEREN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

Alufolie

- 4 Bananen
- 4 Milchschoggi-Stängeli
- 100 g gemischte Beeren, z. B. Erdbeeren oder Himbeeren
- Wenig Zuckerdekor zum Garnieren, nach Belieben

1. Bananenschalen ca. 2 cm tief einschneiden. Je mit 1 Schoggistängeli füllen, einzeln in Alufolie einwickeln. Bei mittlerer Glut 5–8 Minuten grillieren.
2. Vom Grill nehmen, Folie vorsichtig öffnen. Mit Beeren und Streuseln garnieren.

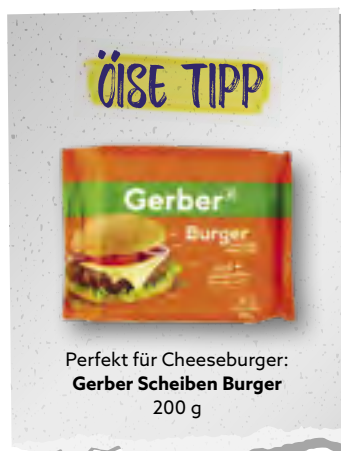




Foto: Proviande



Tierwohl und Biodiversität:  
«Agri Natura» steht für  
Schweizer Fleisch, das nach  
den strengen Richtlinien  
von IP Suisse hergestellt wird.





# TUT TIER UND UMWELT GUT

**Nachhaltiges Schweizer Fleisch schreibt im Volg Geschichte: Ein überdurchschnittlich hoher Anteil des Sortiments stammt aus tier- und umweltfreundlicher Produktion. Das Label Agri Natura war zudem hierzulande das erste seiner Art.**

Das Label Agri Natura, das exklusiv in den Läden der Volg-Gruppe erhältlich ist, war vor 33 Jahren eine echte Pioniertat: Mit dessen Lancierung engagierte sich Volg schon 1989 für eine tierfreundliche und verantwortungsvolle Produktion – also in einer Zeit, in der Nachhaltigkeitsaspekte in unserer Gesellschaft gerade erst aufkamen. Bis heute unverändert ist der Grundgedanke von «Agri Natura». Die Produkte stehen für Erzeugnisse, die gut für Tier und Umwelt sind. Längst sind sie aus den Volg-Läden nicht mehr wegzudenken und im Zeichen der heutigen ökologischen Grundhaltung vieler Kundinnen und Kunden gefragt denn je. Ebenso wie das nachhaltige Denken und Handeln der Konsumenten immer mehr an Bedeutung gewinnt, wächst das «Agri Natura»-Sortiment. Ursprünglich ein reines Fleischlabel, umfasst es heute auch Gemüse, Eier und Milchprodukte.

#### Nach IP-Suisse produziert

Die Fleischerzeugnisse – vom Landjäger für die Wanderung über den Cervelas für den Brätelplausch bis zum Fleischkäse zum Znacht – sind und bleiben ein Grundpfeiler in der «Agri Natura»-Linie. Bereits über 60 Prozent des im Volg erhältlichen Fleisches trägt das Nachhaltigkeits-Label. Das macht

Volg zum Schweizer Detailhändler mit dem höchsten Anteil Label-Fleisch. Seit 2008 orientiert sich «Agri Natura» an den strengen Richtlinien von IP-Suisse mit 18 500 integriert produzierenden Schweizer Bäuerinnen und Bauern. Sie denken an morgen und stellen auf ihren Familienbetrieben umweltschonend und tierfreundlich Lebensmittel für den täglichen Bedarf her.

#### Nachhaltig bis zur Verpackung

Damit garantiert «Agri Natura» unter anderem eine artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, die natürliche Fütterung ohne gentechnisch veränderte Futtermittel und eine umweltschonende Bewirtschaftung. Neben dem Tierwohl werden bei der Produktion nach IP Suisse auch die Biodiversität und der Pflanzenschutz hoch gewichtet. «Agri Natura» ist zudem Schweiz pur: Produktion und Verarbeitung erfolgen ausnahmslos hierzulande. Nachhaltig ist übrigens nicht nur, was drin ist: Die Verpackungen setzen auf weniger Kunststoff zugunsten von Papier.

Mehr Infos auf [agrinatura.ch](http://agrinatura.ch)



## «AGRI NATURA» WÄCHST WEITER

«Wir sind stolz, mit Agri Natura seit über drei Jahrzehnten auf Schweizer Fleischerzeugnisse zu setzen, die im Einklang mit der Natur produziert werden und das Tierwohl sowie die Biodiversität in den Mittelpunkt stellen. Agri Natura wird bei uns weiter wachsen.»

**Bruno Brühwiler**  
Volg-Bereichsleiter  
Beschaffung Frischprodukte

## WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

#### Auch beim Bräteln im Grünen «grün» denken

Geniesst man Fleisch und Wurst beim Bräteln im Wald oder am See, verzichtet man am besten auf Einweggeschirr und -becher und nimmt von zu Hause herkömmliches Besteck, Teller und Gläser im Picknickkorb mit. Ein öffentlicher Grillplatz mit vorhandener Feuerstelle ist zudem umweltfreundlicher als das Grillieren auf einem Einweggrill. Auch ein oder mehrere Säcke gehören ins Gepäck. Darin lässt sich der Abfall bequem wieder mit nach Hause nehmen, um ihn dort fürs Recycling zu trennen. Statt auf Alufolie kann man Grillgut wie Grillkäse, Fisch oder Gemüse auch mithilfe von Gemüseblättern (z. B. Kohlrabi- oder Weinblätter) zubereiten. Und ganz im Sinne der Nachhaltigkeit lässt man das Auto zu Hause und fährt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Velo hin.





FÜR BESSERES.

# Klassisch. Beliebt. Gluschtig.

Jetzt zugreifen!



15% auf das gesamte  
Hilcona Salatsortiment  
vom 20.-25.06.2022

# Käse & Wein

**ROTE HEXE  
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

## Magisches Duo

Mit ihrer Geschmeidigkeit ist die «Rote Hexe», ein würziger Schweizer Halbhartkäse vom traditionsreichen Familienunternehmen «Bodensee Käse», ein willkommener Leckerbissen bei Feinschmeckern. Durch ihre bis zu sechsmonatige Naturreife erlangt die aus Rohmilch hergestellte Käsespezialität ihren pikanten, aber dennoch sanft-würzigen Geschmack. Der Waadtländer Rotwein Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré macht die geschmackliche Magie mit seiner weichen Struktur und dem ausgewogenen, fruchtigen Abgang perfekt.

**SALVAGNIN AOC VAUD FEU SACRÉ,  
SCHWEIZ, 75 CL**

Salvagnin AOC Vaud  
Feu Sacré, Schweiz, 75 cl

**-20%** **7.80**  
statt 9.80

Rote Hexe  
an der Käsetheke, per 100 g  
statt Fr. 2.45

**Fr. 1.80**

Portion, per 100 g  
statt Fr. 2.30

**Fr. 1.80**



«UNSERE KNUSPRIGSTEN  
STEHLEN JEDEM  
GRILL-CHEF DIE SHOW»

NEW



DIE CHIPS-EXPERT:INNEN.

**Z**  
ZWEIFEL

# JETZT PROFITIEREN!



WEIN  
DES  
MONATS

## **+** Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré Schweiz, 2020, 75 cl, 17,5 Punkte\*

🍷 Gamay, Pinot Noir 🍷 Rubinrot 🍷 Rote Früchte, rund, ausgewogen  
🌡️ 14-16 °C 🍷 Würste, rotes Fleisch, Potaufeu

**-20%** **7.80**  
statt 9.80

**Dôle AOC Valais** **+**  
Nuit d'Amour, Schweiz, 2020, 75 cl, 16 Punkte  
🍷 Pinot Noir, Gamay 🍷 klares Rubinrot 🍷 Note von  
Kirschen und Brombeeren 🌡️ 14-16 °C 🍷 Trockenfleisch

**-20%** **9.90**  
statt 12.50



## **Brunetti Pinot Grigio Terre Siciliane IGT** Organic Wine, Italien, 2021, 75 cl

🍷 Pinot Gris 🍷 helles Strohgelb 🍷 blumige Noten, fruchtig,  
frisch 🌡️ 6-8 °C 🍷 Fischgerichte, Aperitif

**-22%** **6.90**  
statt 8.90

**Brunetti Puglia Rosso IGT**  
Organic Wine, Italien, 2019, 75 cl, 17 Punkte\*  
🍷 Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia 🍷 tiefrotes Kirschtrot  
🍷 fruchtig, feinwürzig 🌡️ 18-20 °C 🍷 Risotto- und Pastagerichte

**-22%** **6.90**  
statt 8.90



## **Poggio Civetta Chianti DOCG Riserva** Italien, 2016, 75 cl, 16,75 Punkte

🍷 Sangiovese, Cabernet Sauvignon 🍷 Granatrot 🍷 süssliche Gewürze  
und Waldbeere, zart, elegant 🌡️ 18 °C 🍷 rotes Fleisch, reifer Käse

**-20%** **11.50**  
statt 14.50

**Caswell White Zinfandel**  
California, USA, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte  
🍷 Zinfandel 🍷 Rosé 🍷 Aromen von Himbeeren, süss, exotisch  
🌡️ 8-10 °C 🍷 Aperitif, asiatische Gerichte, Sweet and Sour, Grilladen

**-30%** **5.50**  
statt 7.90



## **Caswell Zinfandel** California, USA, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte

🍷 Zinfandel 🍷 Granatrot 🍷 reife Beeren, süffig  
🌡️ 14-16 °C 🍷 Grilladen, Pizza, Crostini, Poulet

**-30%** **5.50**  
statt 7.90

**Puerta Vieja Crianza Rioja DOCa**  
Spanien, 2018, 75 cl, 16,25 Punkte  
🍷 Tempranillo, Mazuelo, Graciano  
🍷 Kirschtrot 🍷 Sauerkirschen, Noten von Lakritze  
🌡️ 15-17 °C 🍷 mediterrane Küche

**-20%** **7.90**  
statt 9.90



**Diese Aktion  
gilt vom  
30.5.2022 bis  
25.6.2022  
solange Vorrat  
Jahrgangsänderungen  
vorbehalten**

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

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

Aussen die dunkel gebackene Kruste, innen mild säuerlich: Das klimaneutrale Urholzofen Weggenbrot hat seine Wurzeln in Luzern und man bekommt es ofenfrisch im Volg.



KLIMANEUTRALES URHOLZOFEN WEGGENBROT

# Sauerteigbrot mit Tradition

Die Schweizer Fangemeinde von Sauerteigbroten wächst. Das Urholzofen Weggenbrot der Bäckerei Hiestand entspricht diesem Genuss-Trend aufs Feinste.

## KLAR AUSGEZEICHNET

Die mit dem Marienkäfer? Das IP-Suisse-Label steht für eine integrierte Landwirtschaft: Getreide wird mit höchster Sorgfalt und unter Einhaltung strenger Vorschriften zu Boden-, Pflanzen- und Tierschutz hergestellt.

Die Bäckerei Hiestand arbeitet seit jeher mit IP-Suisse-Getreide aus klimaschonendem Anbau – natürlich auch beim Urholzofen Weggenbrot.

Die Hiestand-Produktion wird zudem mit Strom aus Wasserkraft betrieben. Der schonende Umgang mit Ressourcen prägt auch den Geschmack.



## Schweizer Bergwaldprojekt

Zusammen für den Schweizer Wald: Für jedes Urholzofen Weggenbrot fliesst ein Förderbeitrag in das Schweizer Klimaschutzprojekt «Freiwillige schützen den Schweizer Bergwald». An 40 Orten der Schweiz wird der Wald, angeleitet von Fachkräften, gepflegt. Klimaneutral ist die Herstellung des Urholzofen Weggenbrots zudem dank der Zusammenarbeit mit Climate Partner. Hier werden CO<sub>2</sub>-Emissionen durch ein Waldschutzprojekt in Südamerika ausgeglichen.

## LÄNGER FRISCH

Das Urholzofen Weggenbrot ist ganz nach dem Gusto von Herrn und Frau Schweizer: aussen knusprig, innen feucht, mit angenehm zarter Säure. Deshalb, und weil es durch den Sauerteig noch länger frisch bleibt, ist das Weggenbrot allseits so beliebt. Zudem sorgt der urchige Sauerteig für ein kräftige Aroma und für die gute Bekömmlichkeit: Ein Brot also, das auf ganzer Linie überzeugt. Gebacken wird das Urholzofen Weggenbrot in einem mit nachhaltigem Holz betriebenen Ofen, der ihm seinen authentischen Charakter verleiht.



**Hiestand**® 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

SAISON FÜR ...

# MERINGUES

Die luftig-leichte Schweizer Spezialität passt perfekt zu warmen Sommertagen – am besten mit einem Glacé. Vier Ideen, wie man das weisse Schaumbäck noch geniessen kann.



## MERINGUES-KNUSPERHÄUFCHEN

Ergibt ca. 12 Stück: 120 g Meringues fein zerbröckeln. 180 g weisse Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Meringues unter die Schokolade mischen, löffelweise auf ein Backpapier verteilen. 80 g Haselnüsse hacken, darüberstreuen. Haltbarkeit Meringues-Guetzli: in einem gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank ca. 3 Tage.



## MERINGUES-PARFAIT

Für 4 Personen: 2 Eier mit 4 EL Puderzucker schaumig rühren. 2 dl Vollrahm steif schlagen, 60 g Meringues grob zerbröckeln, beides unter die Eimasse mischen. In eine mit Backpapier ausgelegte Cakeform von 26 cm giessen. Zugedeckt ca. 2 Stunden gefrieren. Mit Früchten oder Beeren servieren.





## GEFÜLLTE MERINGUES

Für 16 Stück: 1 dl Vollrahm mit 1 TL Rahmhaller steif schlagen, mit 150 g griechischem gesüßtem Joghurt mischen. 150 g Erdbeeren rüsten und fein schneiden, mit 2 EL Puderzucker unter die Masse mischen. 16 Meringues sorgfältig quer aufschneiden, mit der Masse füllen und sofort servieren.



## STRACCIATELLA-MERINGUES-MOUSSE

Für 4 Personen: 60 g dunkle Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. 3 dl Vollrahm steif schlagen, 150 g Meringues zerbröckeln, dabei einige Streusel beiseitelegen. Schlagrahm und Meringues vermischen, Schokolade sorgfältig darunterziehen, kühl stellen. Mousse anrichten, mit beiseitegelegten Meringues vor dem Servieren bestreuen.



**MEVGAL**

≡ Original ≡

**GRIECHISCHE**

MILCHPRODUKTE



**22%  
RABATT**  
21.06.-26.06.2022

≡ **70** ≡  
**JAHRE**  
MOLKEREI MEVGAL  
UNSER NAME STEHT  
FÜR QUALITÄT  
VERANTWORTUNG  
NACHHALTIGKEIT  
— WIR SAGEN —  
Danke für Ihr  
Vertrauen!



[www.mevgal.com](http://www.mevgal.com)



*Lindt*

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE  
DEPUIS 1845

**Mini feinschti Milchschoggi** 



**7.20**  
statt 8.55

3x Chocoletti Milch



**6.80**  
statt 8.55

3x Tafel  
Milch oder  
Milch-Nuss

Gültig: 06.06.2022 – 12.06.2022

# Grossartiger kleiner Helfer

**Kaum im Volg, greift man automatisch nach dem gelben Einkaufskörbli.  
Robust und handlich begleitet es einen beim «Poschten». Zuerst leer, füllt es sich vielseitig.  
Was darin am häufigsten landet und weitere Zahlen zum praktischen Helfer.**

## Die drei Frische-Hits

Bei den am häufigsten gekauften Früchten und Gemüse ist ganz klar die Banane der Hit im gelben Körbli! Sie stammt übrigens in jedem Volg aus fairem Handel. Gefolgt von Ramati-Tomaten und der Salatgurke.



## Die Lieblinge im Korb

Am meisten landet im Einkaufskorb der Volg-Kundinnen und -Kunden: Agri Natura Wiesenmilch, Agri Natura Hinterschinken, Chrustenkranz, Energy Drinks, Butter, Pouletbrüste und Dosenbier.

## Klein, aber oho

Das vermeintlich kleine Körbli ist nur 43 × 31 Zentimeter gross und 22 Zentimeter hoch. Es wiegt gerade mal 1 Kilogramm – so viel wie eine Packung Mehl. Darin Platz haben aber, oho!, Einkäufe, die dem Inhalt von 21 Literflaschen Milch entsprechen.



## 13 300

So viele Einkaufskörbli sind in allen rund 600 Volg-Läden in der Deutschschweiz und der Westschweiz im Einsatz.



## Für Kinder das Wägeli

Unsere jüngsten Kunden finden zu ihrer grossen Freude in einem Grossteil der Volg-Läden ihr eigenes Poschtiwägeli – einen Einkaufswagen im Kleinformat perfekt auf sie zugeschnitten. Es ist 6 Kilogramm leicht und fasst mit 22 Litern ähnlich viel wie das Einkaufskörbli.

# ÜBER 2 MILLIONEN PREISE!

IHR EINKAUF –  
EIN «VOLG TREFFER»



## SENSATIONELLER HAUPTPREIS

1 Hyundai Kona Electric  
39 KWH Amplia 136 PS / 100 KW  
im Wert von CHF 44'950.–

 **HYUNDAI**



Mehr Informationen und Gratisteilnahme  
unter [www.volgtreffer.ch](http://www.volgtreffer.ch)

**Jetzt ist der Einkauf in allen Volg-Läden einen Glücksmoment mehr wert!** Vom 30. Mai bis 10. Juli 2022 \* erhalten Sie an der Kasse für jeden Einkauf ein «Volg Treffer»-Los und somit die Chance auf einen von über 2 Millionen Preise. Gewinnen Sie einen der tollen Sofortpreise oder versuchen Sie Ihr Glück mit dem Gewinncode für einen attraktiven Wochenpreis oder gar den Hauptpreis.

Also, nichts wie los: Einkaufen war nie spannender! Mit ganz viel Glück fahren Sie schon bald mit einem brandneuen Hyundai Kona Electric in Ihren nächsten Volg.

\*solange Vorrat



## SO VIEL GUTES STECKT IN DEN SOFORTPREISEN

Freuen Sie sich auf Snacks, Löffeln, Kochen, Bräteln, Trinken, Knabbern, Tanken ...

## JEDE WOCHE WINKT DAS GLÜCK GLEICH MEHRFACH

Mit jedem Los haben Sie die Chance auf einen von vielen attraktiven Wochenpreisen.



# O du süßer Beerensommer



## MACARONS MIT HIMBEER-FÜLLUNG

Die französischen Baiser-Doppeldecker benötigen etwas Zeit und Fingerspitzengefühl in der Zubereitung, sind danach umso traumhafter im Genuss. Rezept auf Seite 47

Leicht und luftig, cremig und in jedem Fall süß: Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren treten in Dessertkreationen auf, wie man sie an warmen Tagen liebt.

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

**HEIDELBEER-QUARK-CRÈME**  
Ein erfrischendes und zugleich  
cremigés Vergnügen dank  
Heidelbeeren, Zitrone, Minze  
und Quark.  
Rezept auf Seite 47



# EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# IN AKTION!

## In Aktion

vom 30.5. – 5.6.2022

\* Ist in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Stimorol  
Spearmint  
7 x 14g



Stimorol  
Wild Cherry  
7 x 14g

Solange Vorrat.



Stimorol Bubblicious 135g\*

**STIMOROL** ★  
TRAU DICH DEN MUND AUFZUMACHEN



## BROMBEER-SOFTEIS

FÜR 4-6 Personen / ca. 1,2 Liter

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

GEFRIEREN ca. 6 Stunden

500 g Brombeeren  
1 Eiweiss  
125 g Puderzucker  
2 TL Zitronensaft

Einige Brombeeren zum Garnieren  
2 EL weisse Schokolade, gerieben,  
zum Garnieren

1. Ca. 70 g Brombeeren für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Beeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit allen Zutaten bis und mit Zitronensaft mischen. Mit dem Mixer oder mit der mit dem Schwingbesen bestückten Küchenmaschine 8-10 Minuten sehr schaumig schlagen.

2. In einen tiefkühlgeeigneten Behälter füllen, 5-6 Stunden gefrieren.

3. Softeis direkt anrichten oder in einem Standmixer oder mit einem Mixer cremig mixen. Anrichten, mit Beeren und Schokolade garnieren und sofort servieren.

### ÖISI TIPPS

- Gefrorene Softeis-Masse nach dem Mixen in einen Spritzsack mit grosser gezackter Tülle füllen und in Glacebecher spritzen.
- Brombeeren durch Himbeeren oder Erdbeeren ersetzen. Erdbeeren müssen nicht durchs Sieb gestrichen werden.
- Anstelle von frischen Brombeeren können auch tiefgekühlte, aufgetaute Himbeeren verwendet werden.



GLUTENFREI  
SANS GLUTEN



NATÜRLICH BIO



.....  
Die Marke Leib und Gut bietet ein  
vielfältiges Angebot an biologischen  
Produkten für die ganze Familie.  
.....

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**20% RABATT**  
vom 06.06. bis 12.06.2022

# Hero DELICIA

DEIN KLEINES MORGENGLÜCK



[www.hero.ch](http://www.hero.ch) / @herokonfituere



## HIMBEERMUSSE MIT MERINGUE-HAUBE

FÜR 4-6 Gläser

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

4-6 (hitzebeständige) Gläser von

je 2 dl Inhalt

Evtl. Bunsenbrenner

**400 g** frische Himbeeren  
**3** Eiweiss  
**120 g** Zucker  
**1 TL** Apfelessig  
**2 dl** Vollrahm, steif geschlagen

1. Ein Drittel der Himbeeren beiseitestellen. Rest pürieren, durch ein Sieb streichen.

2. Eiweiss, Zucker und Essig in eine Metallschüssel geben, unter Rühren über dem warmen Wasserbad mithilfe eines Thermometers auf 50 °C erwärmen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Masse mit dem Mixer oder der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten schaumig schlagen. Dann auf hoher Stufe 7-8 Minuten zu einer sehr festen, glänzenden Meringue-Masse schlagen. Die Hälfte der Masse separat zugedeckt kühl stellen. Himbeer-Püree und Schlagrahm unter die andere

Hälfte des Schaums ziehen. In den Gläsern verteilen und zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

3. Beiseitegestellte Himbeeren auf die Mousse legen. Übrige Meringue-Masse darauf verteilen.

4. Mit dem Bunsenbrenner abflämmen oder im auf 240 °C vorgeheizten Ofen (Oberhitze oder Grillfunktion) 1-2 Minuten bräunen.

### ÖISE TIPP

Die Mousse kühl aufbewahren und innerhalb 1 Tages konsumieren, da sie rohes Eiweiss enthält.

# GENIESSE DEINEN APÉRO MIT

**In Aktion**  
vom 30.5. – 5.6.2022

\* Nur solange Vorrat.  
Ist in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



TUC Paprika 3 x 100 g\*



TUC Original 3 x 100 g

❁ Sei dabei in Prattel! ❁



**WIN**  
**4x2 TICKETS**  
**SCHWINGFEST 2022**

Gewinnspiel auf: [www.ultje-schwingfest.ch](http://www.ultje-schwingfest.ch)  
ZEITRAUM GEWINNSPIEL: 1.5. – 8.8.2022

ültje Nüssli Mix: In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

## ZABAIONE MIT BEERENGRÜTZE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

### GRÜTZE

0,6 dl Holunderblütensirup

1,4 dl Wasser

1 EL Zitronensaft

1½ EL Maisstärke

150 g Rhabarber, in Würfeln

300 g Erdbeeren, in Schnitzen

### ZABAIONE

4 Eigelb

3 EL Zucker

1 dl Schaumwein,

z. B. Moscato

1. Grütze: Sirup, Wasser, Zitronensaft und Maisstärke verrühren, unter Rühren aufkochen. Rhabarber beifügen, 2–3 Minuten köcheln. Erdbeeren dazugeben, ca. 2 Minuten weitergaren, auskühlen lassen, 1–2 Stunden kühl stellen. In Schalen anrichten.

2. Eigelb, Zucker und Schaumwein in einer Chromstahlschüssel gut verrühren. Über dem heissen Wasserbad mit dem Schwingbesen 3–5 Minuten aufschlagen, bis die Crème schaumig und fest geworden ist. Auf der Grütze verteilen, sofort servieren.

### ÖISE TIPP

Zabaione ist eine italienische Weinschaumcrème, ähnlich einem Sabayon aus der französischen Küche.



### ÖISE WII TIPP

**Moscato Filipetti,  
Italien, 75 cl**

Sanfte Perlage und Aromen von exotischer Frucht: Dieser Schaumwein passt gut in die Zabaione, begleitet Süßspeisen aller Art und eröffnet zudem jeden Sommerapéro perfekt.





**AKTION  
20% RABATT**

30.05.-05.06.2022



**JETZT ES GLACE!**



# LATTESSO® NEUHEIT

**Jetzt erhältlich!**

## SALTED CARAMEL

- Feinste, natürlich gekochte Caramel-Crème
- Verfeinert mit Gourmet-Salz «Sel des Alpes»
- Beliebtes Cookie im Deckel

\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



**cremo+**



## HEIDELBEER- QUARK-CRÈME

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten  
KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten

### CRÈME

- 350 g frische Heidelbeeren
- 2 EL Zucker
- ½ EL Maisstärke
- 1 EL Zitronensaft
- 500 g Magerquark
- 2 EL Zucker
- ½ Pk. Vanillezucker
- ½ Zitrone, heiss ab gespült, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 2,5 dl Vollrahm, steif geschlagen

150 g Heidelbeeren und Minze zum Garnieren

1. Heidelbeeren und Zucker aufkochen, 1–2 Minuten köcheln, mit einer Gabel zerdrücken. Maisstärke mit Zitronensaft anrühren, unter Rühren zu den Beeren geben und 1 Minute köcheln, auskühlen lassen. 30 Minuten kühl stellen.
2. Quark mit allen Zutaten bis und mit Zitronenschale und -saft verrühren. Beerenpüree und Schlagrahm sorgfältig marmorartig daruntermischen. In Schalen anrichten, garnieren.

### ÖISE TIPP

Heidelbeeren durch andere Beeren, z. B. Himbeeren oder Brombeeren, ersetzen. Anstelle von frischen Beeren können auch tiefgekühlte, aufgetaute Himbeeren verwendet werden.



## MACARONS MIT HIMBEER-FÜLLUNG

FÜR ca. 40 Stück  
ZUBEREITEN ca. 75 Minuten  
TROCKNEN LASSEN ca. 1 Stunde  
BACKEN ca. 13 Minuten  
Spritzsack mit Lochtülle von ca. 10 mm Ø  
Backpapier für die Bleche

### MACARONS

- 90 g geschälte gemahlene Mandeln
- 150 g Puderzucker
- 100 g Eiweiss (3–4 Stück)
- Einige Tropfen Zitronensaft
- 1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark
- 70 g Zucker

### FÜLLUNG

- 225 g frische Himbeeren
- 50 g Zucker
- 15 g Maisstärke
- 3 EL Wasser
- 150 g Butter, Raumtemperatur



1. Mandeln und Puderzucker im Cutter sehr fein mahlen. Eiweiss schaumig (nicht steif) schlagen. Zitronensaft und Vanillemark beifügen, mischen. Dann Zucker einrieseln lassen, Masse steif schlagen (3–4 Minuten), Mandel-Zucker-Gemisch dazusieben, darunterziehen, bis die Masse noch dickflüssig ist, aber leicht zergeht. Test: Einen Tupfer der Masse auf ein Tellerchen geben, die Spitze sollte sich innerhalb von 10 Sekunden senken.
2. Masse in den Spritzsack mit Lochtülle geben. Mit genügend Abstand Kreise von je ca. 3 cm Ø auf die mit Backpapier belegten Blechrücken spritzen. Bleche mehrmals leicht auf die Unterlage klopfen, um Luftblasen zu entfernen.
3. Macarons bei Raumtemperatur 30–60 Minuten (je nach Luftfeuchtigkeit) antrocknen lassen. Test: Beim Berühren der Oberfläche bleibt keine Masse am Finger kleben.
4. Macarons nacheinander auf der untersten Rille des auf 135 °C vorgeheizten Ofens 12–14 Minuten backen. Herausnehmen, vollständig auskühlen lassen. Macarons mit einer dünnen Messerklinge sorgfältig vom Backpapier lösen.
5. Himbeeren mit Zucker aufkochen, pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgeben. Maisstärke mit Wasser anrühren, unter Rühren zum Himbeerpüree geben und 1–2 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Butter mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 4–6 Minuten sehr schaumig schlagen. Beerenpüree unter ständigem Rühren löffelweise dazugeben. In einen Spritzsack mit Lochtülle geben. Je 2 Macarons mit der Füllung zusammensetzen und frisch geniessen.

### ÖISE TIPP

Bis zum Servieren kühl lagern und innert ca. 2 Tagen geniessen.



**Christoph Richli** über die Volg Erfrischungsgetränke: «Sie sind leicht, spritzig und löschen perfekt den Durst.»





# «Unser Wasser wandert acht Jahre durch den Berg»

**Was wäre ein Sommer ohne Erfrischungsgetränke wie den Volg Ice Tea und die Volg Limonaden. Hergestellt werden die Durstlöcher bei Ramseier Suisse. Geschäftsführer Christoph Richli über deren Beliebtheit und die spritzige Basis: das gute Wasser darin.**

**Der Name Ramseier steht automatisch in Verbindung mit Apfelsaft oder Most. Wie ist es zu Limonaden gekommen, Herr Richli?**

Die Mostobstverarbeitung und die Herstellung von Obstsaften sind zwar Ursprung und Kernkompetenz unseres Unternehmens, aber ein breites Angebot an Getränken war uns immer schon wichtig. Und weil Limonaden im Schweizer Markt sehr gefragt sind, lag die Produktion davon nahe.

**Besonders beliebt ist seit eh und je Citro. Was macht es so populär?**

Citro ist seit jeher beliebt, da die Frische des Zitronengeschmacks, die Vollmundigkeit des Süsswassers und die prickelnde Kohlensäure ein spannendes Geschmackserlebnis bieten. Volg Citro und die weiteren fruchtigen Geschmacksorten Volg Grapefruit und Volg Orange sind leicht, spritzig und löschen perfekt den Durst. Ebenfalls anhaltend gern getrunken werden Ice Teas, die wir ausserdem für Volg herstellen.

**Ein wichtiger Bestandteil für die Volg Erfrischungsgetränke ist Wasser. Woher stammt dieses?**

Wir verwenden natürliches Mineralwasser aus unserer alpinen Mineralquelle St. Martin in Elm auf 1200 Metern Höhe. Diese liegt abseits jeglicher industriellen und landwirtschaftlichen Nutzung. Dank der vorteilhaften Lage ist das Mineralwasser aus dem Gebirgstal von erstklassiger Qualität und ausserdem natriumarm und frei von Nitraten.

**Wie lange dauert es, bis das Wasser im Berg zu Mineralwasser «heranreift» und ein solches wird?**

Wenn es regnet, versickert ein Teil des Wassers im Untergrund. In Elm sind das die Berge. Das Wasser sickert durch unterschiedliche Gesteinsschichten. Dabei wird es gefiltert, gereinigt und mit Mineralstoffen sowie Spurenelementen angereichert. Bei unserem Mineralwasser dauert die Wanderung durch den Berg rund acht Jahre. Erst dann sprudelt es aus dem Schiefergestein.

**Was geschieht danach, beziehungsweise wie darf man sich die Produktion von Volg Citro, Volg Grapefruit und Volg Orange vorstellen?**

Alle Zutaten, bis auf das natürliche Mineralwasser und die Kohlensäure, werden in der Getränkeaufbereitung zu einem Grundstoff verarbeitet. Dieser wird mit natürlichem Mineralwasser gemischt, mit Kohlensäure versetzt, in Elm abgefüllt und etikettiert und dann an Volg geliefert.

**Gesüsst werden alle Volg Erfrischungsgetränke ebenso wie die Ice Teas mit Schweizer Zucker, woher stammt dieser?**

Ursprünglich von den Zuckerrüben der Schweizer Bauern und damit aus den Zuckerfabriken in Aarberg und Frauenfeld.

**Was schätzen Sie an Volg?**

Die persönliche Nähe zu den Kundinnen und Kunden, die lokale Verankerung, die Freundlichkeit und natürlich die Frische des Sortiments.



**RAMSEIER**  
SUISSE AG

## VOLG LIMONADEN AUS ELM GL

Ramseier Suisse ist ein Schweizer Traditionsunternehmen. Seine Gründung geht auf 1910 zurück, als die Emmentalische Obstweingenossenschaft Ramsei im Bernbiet gegründet wurde. Erstes Produkt war ein alkoholhaltiger Apfelwein. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die ehemalige Mosterei zum Marktführer im Obstsaftbereich mit 250 Mitarbeitenden und landesweit mehreren Standorten entwickelt. Heute produziert Ramseier für Volg die Sorten Citro, Grapefruit und Orange sowie die Volg Ice Teas Lemon und Peach. Geschäftsführer seit 2020 ist Christoph Richli. Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern.



**ÜBER 75%**

**des Umsatzes erzielt Volg mit Produkten aus der Schweiz. Die Verbundenheit zu der Schweiz und ihren Produzenten gehört seit jeher zur Grundhaltung von Volg.** Viele Produkte stammen von kleinen und mittelgrossen Unternehmen, die für die Region oft wichtige Arbeitgeber sind. Mit dieser Verbundenheit zum Produktionsstandort Schweiz trägt Volg zur Sicherung von Arbeitsplätzen in der Schweiz bei.

# FLÜÜÜGEL FÜR DEN SOMMER.

MIT DEM GESCHMACK VON APRIKOSE-ERDBEERE.



BELEBT GEIST UND KÖRPER.



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



#OVOPOWER

Find us @ovomaltine



\* Sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

VOLG REINIGUNGSMITTEL

# Lupenrein muss es sein

Neue Helferlein der Volg Marke für ein sauberes Zuhause: vier starke Putzmittel für strahlenden Glanz in Küche und Bad.

## Sofortige Sauberkeit

Schnell, wirksam, gründlich: und das bei Email, Chromstahl oder Keramik. Der **Volg Badreiniger** macht Schmutz, Kalkflecken und Seifenresten einfach und geschwind den Garaus. Aufsprühen, kurz einwirken lassen, abwischen und spülen – und schon ist das Badezimmer wieder ein Wohlfühlort für die Schönheit.

## ERGIEBIGE SACHE

Wenn weniger viel mehr ist: Das neue **Volg Handabwaschmittel Konzentrat** reinigt mit derselben Menge Flüssigkeit deutlich mehr Geschirr als ein herkömmliches Abwaschmittel. 1 Spritzer auf 5 Liter Wasser reicht für volle Reinigungskraft! Das clevere Konzentrat ist zudem pH-neutral und schont damit die Haut.

## HYGIENISCHE FRISCHE

Stilles Örtchen, sauberes Örtchen: Keime und Bakterien haben mit dem **Volg WC Reiniger** keine Chance. Auch hartnäckigen Verschmutzungen wie Kalkablagerungen geht es an den Kragen.

## Kristallklare Zeiten

Auf Nimmerwiedersehen, ihr ärgerlichen Kalkschleier und Wasserflecken: Jetzt verleiht der neue **Volg Spülglanz** Gläsern und Geschirr einen kristallklaren Glanz. Kombiniert mit dem Extra-Trockeneffekt sorgt er so für deren astreinen Auftritt. Dieser Spülprofi ist ideal für alle Geschirrspüler.

## Volg Reinigungsmittel

Sie sind so effizient wie kräftig: Die neuen Volg Reinigungsmittel bringen Sauberkeit und Frische in Küche und Bad. Sie werden in der Schweiz hergestellt und sind wie alle Produkte der Linie Volg Marke die preisgünstigere Wahl gegenüber Markenartikeln in vergleichbarer Qualität.

**Volg Handabwaschmittel Konzentrat, Volg Spülglanz, Volg Badreiniger, je 500 ml. Volg WC Reiniger, 750 ml.**



# Zeigen Sie Karies die Zähne!



ZAHNARZT  
#1  
EMPFEBUNG

elmex®

Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.

\*Für Kariesschutz ist die elmex®-Produktfamilie. Umfrage zu Zahnpasten bei 133 Zahnärzten und 75 Dentalhygienikerinnen in der Schweiz, Jan-März 2020.

## WALLISER GIPFELSTÜRMER

*Die AOC-zertifizierte Weinlinie aus dem Hause „Cave Valcombe“ steht für Vielfalt und Qualität. Vier Walliser Topweine die man mindestens einmal im Glas gehabt haben sollte. Kein Wunder an dieser sonnenverwöhnten Lage.*

### **Fendant du Valais AOC**

Perfekter Begleiter zu Käseplatten,  
Fondue und Raclette.

### **Oeil-de-Perdrix du Valais AOC**

Ideal zu Fisch, asiatischen und leichten  
Sommergerichten.

### **Dôle Blanche du Valais AOC**

Passend zu weissem Fleisch - grilliert  
oder gebraten.

### **Dôle du Valais AOC**

Geeignet zu Trockenfleisch oder Rindsfilet  
an Pfeffersauce.



# 3 für alle Fälle

Ein schwungvoller Start in den Tag und ein erfrischendes Ausklingen des Abends: Die Körperpflegeprodukte der Volg Marke haben das Richtige in sich für ein Äusseres zum Wohlfühlen.

## 1. Frisch gespült

Heute schon herzlich gelacht oder gar jemandem die Zähne gezeigt? Für einen frischen Atem und den Rundumschutz im Mund greift man ganz einfach zur Volg Mundspülung: Sie schont das Zahnfleisch, wirkt der Plaque- und Zahnsteinbildung entgegen und schützt vor Karies. Zähne putzen, unverdünnt zirka 30 Sekunden damit spülen und fertig!

**Volg Mundspülung, 500 ml**  
Einführungspreis Fr. 3.50



## 2. Frisch gewaschen

Einmal waschen, doppelt pflegen: Die Formulierung aus Panthenol und Apfelblüten-Duft reinigt und pflegt gleichzeitig. Das perfekte Pflegeprodukt für alle, die den tollen Look so effizient wie möglich herbeizaubern möchten!

**Volg Shampoo & Pflegespülung 2 in1 300 ml**  
Einführungspreis Fr. 3.10



## 3. Frisch geduscht

Wie im warmen Sommerregen: Fruchtige Noten von Granatapfel, Orangenblüten-Extrakt und Zitronenwasser vermitteln ein Duscherlebnis wie in den Ferien. Das pH-neutrale Volg Duschgel Exotic Fruits mit Hydra Care Complex hält die natürliche Schutzfunktion der Haut aufrecht und schützt sie vor dem Austrocknen.

**Volg Dusch Gel Exotic Fruits, 300 ml**  
Einführungspreis Fr. 2.10

# REDEN IST SILBER, SCHWEIGEN IST GOLD

*Die Goldbeere verzückt zu jeder Gelegenheit mit geschmeidig leichtem Trinkgenuss. Einfach mal schweigen und geniessen.*



## **GOLDBEERE RIESLING-SILVANER**

Ein leichter, fruchtiger Wein mit schönem Säurespiel, weich und elegant im Abgang.

## **GOLDBEERE PINOT NOIR**

Leicht süsslich im Auftakt erfreut er den Gaumen mit Schmelz, Frucht und harmonischer Struktur.

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



*Unverwechselbar  
seit 1975*

*100% natürlich!  
Authentischer Geschmack!  
Im praktischen Frischebeutel!*



**Jetzt in Ihrem Volg!**

\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

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

BÄRLI,  
BRINGST DU  
DAS GLEICH  
MAL MIT?

Einführungs-  
preise  
gültig vom  
30.5. bis  
25.6.2022



**HILCONA RAVIOLI VEGANE BOLOGNESE, 250 G\***

Diese veganen Bolognese treffen den Nerv der Zeit: Rüebli, Tomaten, Zwiebeln, Knobli, Kräuter und Rotwein geben der Füllung ihren guten Geschmack.

Fr. 6.25



**EISBERG MISCHSALAT RUSTICO, 250 G\***

Praktisch, wenn's mal wieder schnell gehen muss. Die Salatmischung besteht aus Broccoli, Chinakohl, Eisberg, Endivien, Karotten und Rotkabis.

Fr. 3.80



**BARILLA AL BRONZO SPAGHETTONI, 400 G\***

Die spezielle Herstellung mit Bronze-Matrizen verleiht dieser Hartweizenpasta ihre besonders raue Oberfläche. Perfekt, um mehr Sauce aufzunehmen.

Einführungspreis Fr. 2.95



**BARILLA AL BRONZO PENNE RIGATE, 400 G\***

Die intensiv raue Textur und die gold-gelbe Farbe lassen auch diesen beliebten Pasta-Klassiker aus Hartweizengriess in einem neuem Licht erscheinen.

Einführungspreis Fr. 2.95



**HERO PARMADORO PIZZA SAUCE, 400 G\***

Einkochen war gestern! Diese leicht gewürzte Pizzasauce ist perfekt in ihrer Konsistenz und bietet die beste Grundlage für den nächsten Pizza-Plausch.

Einführungspreis Fr. 1.70



**WERNLI CARANOIR, 110 G\***

Das Caramelgebäck Caranoir macht süsse Träume wahr. Liebhaber von knusprigen Waffeln, dunkler Schoggi und Caramel kommen voll auf ihre Kosten.

Einführungspreis Fr. 3.50



**VOLG FAMILIENPREIS KAUGUMMI MENTHOL, 150 G**

Grosser Kauspass zum kleinen Preis: Der Volg Familienpreis Kaugummi Menthol bietet nebst seinem attraktiven Preis auch einen einzigartigen Frische-Kick.

Fr. 2.95



**FREIXENET PROSECCO DOC, 3 x 20 CL\***

Hochkarätigen Genuss im Kleinformat verspricht dieser Prosecco aus edlen Glera-Trauben. Der Schaumwein begeistert mit Zitrusnoten und feiner Perlage.

Einführungspreis Fr. 13.90

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Endlich Zeit für «Uszit»: Diese Dose verspricht mehr als erfrischenden Biergenuss – nämlich nachhaltige Investitionen in unsere Wälder.



USZIT-BIER

# Nur ein Bier. Aber ein besseres

**Mehr Natur, mehr Erfrischung, mehr Kraftmomente – «Uszit» ist mehr: Das Schweizer Lagerbier schmeckt und verfolgt einen guten Zweck: den Schutz unserer Wälder.**



## ERFRISCHEND ENTSPANNT

Die herbe Frische von «Uszit» erinnert an ein tiefes Durchatmen im heimischen Tannenwald. Seine feine Hopfennote kombiniert mit vorzüglichem Pilsner Malz verleiht dem kaltgehopften Schweizer Lagerbier seine sprudelnde Leichtigkeit. So erweckt «Uszit» die Lebensgeister und lädt gleichzeitig zum entspannten Verweilen ein.



## DIE ERFOLGE

Erst 2021 gestartet, kann Uszit bereits von erfolgreichen Engagements erzählen: Vom Berner Lütschental bis nach Haslen im südlichen Glarus waren fachlich angeleitete Freiwillige im Rahmen des Bergwaldprojekts im Einsatz. Zudem erhielt das Projekt Wald der Zukunft Unterstützung, das vom WWF mitinitiiert wurde. Das Resultat: 7,3 Hektar gepflegter Wald und weit mehr als 5000 neue Bäume.



## FÜNF FÜR DEN WALD

Fünf Rappen pro Dose: Das investiert «Uszit» in Projekte, die den Schweizer Wald schützen. Die einheimischen Wälder bieten wertvollen Lebensraum und strahlen eine einzigartige Kraft und Ruhe aus: Zum Sonnenuntergang ein «Uszit» und gleichzeitig in eine nachhaltige Zukunft investieren? Ein rundum gelungenes und genussvolles Durchatmen. Zum Wohl!





# Das Bier mit dem Stier

**In Altdorf wird aus reinstem Bergquellwasser ein Bier der Spitzenklasse gebraut. Erhältlich ist das Urner «Stiär Biär» als «Feins vom Dorf»-Spezialität im Volg Attinghausen.**

**M**it feurigen Augen schaut der Stier vom Flaschenetikett, eines seiner Hörner ist abgebrochen. «Das ist das Zeichen eines Kampfes, den er aber sicher gewonnen hat», sagt Urs Wagner und lacht. Der Geschäftsführer und Vertriebsleiter der Kleinbrauerei Stiär Biär in Altdorf weiss um die symbolträchtige Bedeutung des Tieres für den Kanton Uri. «Wild ist er, ungezähmt und stark. Wie unser Bier!»

#### **Zurück zu den Wurzeln**

Urs Wagner steht vor der Brauerei, die umringt von den mächtigen Berggipfeln am Fusse des Bannwaldes von Altdorf steht. Ein Gebäude mit einer langen Geschichte:

1866 als Brauhaus erbaut, wurde es einst als Militärspital genutzt und war jahrelang eine Armeepothek. Bis es vor ein paar Jahren wieder zu einer Brauerei wurde. Denn dafür ist das Haus perfekt geeignet: «Der Bau hat ausserordentlich dicke Mauern, teilweise sind sie über einen Meter tief. So haben wir im Innern ein stabiles und kühles Klima, was perfekt für das Brauen ist», erklärt Wagner und führt stolz durch die Katakomben mit modernsten Anlagen. An einem Computer sitzt der deutsche Braumeister Marius Prammer und kontrolliert den Herstellungsprozess. «Die Anlage läuft schon seit vier Uhr morgens vollautomatisch», erklärt er. Um perfektes Bier zu brauen, braucht es

Hochtechnologie. Doch was heute in den alten Gemäuern steht, davon hatten die Gründer 2005 nicht mal geträumt, als sie eine regelrechte Bieridee hatten und hobbymässig im Keller einer Schattdorfer Backstube das Bier erfanden.

#### **Erfolg dank grosser Beliebtheit**

Das aus frischem Urner Bergquellwasser gebaute Bier fand damals schnell viele Freunde. Die Nachfrage stieg rasch und so musste bald eine neue Grundlage für die Mini-Brauerei gefunden werden. 2008 wurde eine AG gegründet, zwei Jahre später wurde die neue Brauerei in Betrieb genommen. «Wir haben inzwischen rund 1200 Aktionäre, die viel Geld in die



Ganz links: Geschäftsführer Urs Wagner und Braumeister Marius Prammer vor der beeindruckenden Kulisse der Urner Berge. Oben: Feinster Hopfen gibt dem Bier seine Würze. Die dicken Mauern der Brauerei sorgen für ein stabiles, kühles Klima. Unten: Jedes Jahr laufen über 300 000 Flaschen durch die Etikettiermaschine. Das Malz ist eine der Grundzutaten für das Urner Gebräu.

modernen Anlagen gesteckt haben», erklärt Urs Wagner. So ist heute das Bier des Stiers breit in Uri verankert, 100 000 Liter in 8 Sorten verlassen jedes Jahr die Tanks.

#### Für jeden Geschmack das richtige Bier

Eine wichtige Rolle für den Erfolg spielte die Zusammenarbeit mit Volg. «Volg hat uns von Anfang an unterstützt. Das war enorm wichtig», so der Geschäftsführer. Im Volg Attinghausen sind die Biere der Kleinbrauerei erhältlich: «Äs Hells», ein süffiges Lagerbier mit Naturtrübung, und «Äs Panasch», ein Panaché mit spritzigem Urner Bergwasser mit Zitrusnoten. Ausserdem gibt es «Äs Dunkels», ein malziges Bier mit leichten Karamell- und Röstaromen.



**BIER AUS ALTDORF**  
Die Biere von «Stiär Biär» sind im Volg Attinghausen UR als «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich.

**PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER**  
Die Biere von Stiär Biär 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!



VALSER<sup>+</sup>



# EIN HOCH AUF DIE TIEFEN.

Natürliches Mineralwasser aus  
den Tiefen der Schweizer Alpen.  
Voller Stärke, genau wie du.

**Sabo**<sup>1845</sup>

La Cultura della Qualità.



# DIE MARKE FÜR SCHWEIZER SPEISEÖLE

“IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN  
EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich”

100%  
SCHWEIZER  
ROHSTOFFE



[www.sabo1845.ch](http://www.sabo1845.ch)

# BÄUERINNEN-LEBEN ALS LEBENSSCHULE

Seit über einem Jahr absolviert Flurina Birri ihr Bäuerinnen-Praktikum auf dem Volg Erlebnishof Erlenhof in Wittnau AG. Die Vielseitigkeit dieses Berufs und das Arbeiten mit der Natur sind für sie eine Art Lebensschule.

Es ist 8.30 Uhr, mit einem fröhlichen «Guten Morgen» begrüsst Flurina Birri Familie Schmid und ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen nach dem Zmorge in der Küche und fragt, was es heute zu tun gibt. Die junge Frau, aufgewachsen mit drei Geschwistern auf einem kleinen Landwirtschaftsbetrieb im Nachbarort Zeihen, macht zurzeit ihr Bäuerinnen-Praktikum mit Schwerpunkt «Bäuerliche Haushaltführung» auf dem abwechslungsreichen Erlenhof. Ein Glücksfall, wie sie sagt, denn so kann sie zu Hause wohnen und zusätzlich noch in einem Teilzeitpensum im Volg Herznach arbeiten, wo sie ihre erlernte Verkaufstätigkeit einfließen lässt. Es ist Flurina Birris zweite Ausbildung. Das Interesse an der Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln sowie die Freude am Kontakt mit Menschen waren ausschlaggebend, dass sie gleich nach ihrer Lehre im Volg Gipf-Oberfrick die sechsmonatige Bäuerinnenschule im solothurnischen Bildungszentrum Wallierhof besuchte.

## Arbeiten im Takt der Natur

Täglich wartet auf dem Hof ein bunter Strauss an Aufgaben auf die angehende Bäuerin, wobei stets die Natur den Takt vorgibt. Areal und Umgebung wollen gepflegt, die Blumen gegossen, die Kleintiere versorgt und reife Früchte geerntet werden.

«Weinbau kannte ich eigentlich nicht. Aber seit ich Familie Schmid auch im Rebberg zur Hand gehe, weiss ich, weshalb eine Flasche Wein ihren Preis hat», lacht Flurina Birri. Einiges an Obst und Gemüse wird direkt zu feinen Konfitüren oder Beilagen verarbeitet und bereichert neben der grossen Wein- und Spirituosenauswahl aus Eigenanbau das Sortiment des Hofladens. Am Samstag hilft sie zudem beim Backen von Zöpfen und Broten, die bei den Kunden grossen Anklang finden. Und wenn Gäste für Events erwartet werden, unterstützt sie die Familie bei den Vorbereitungen und in der Durchführung.

## Mehr Wertschätzung für Lebensmittel

Die Herzlichkeit von Familie Schmid und deren grosser Erfahrungsschatz, von dem sie profitieren kann, motivieren sie sehr. Auch dass die Wertschätzung für lokale Lebensmittel bei Konsumenten in den letzten zwei Jahren neu ins Bewusstsein gerückt ist, bestärkt sie täglich, die richtige Berufswahl getroffen zu haben.



«Ich habe Spass an meiner Arbeit und freue mich, wenn ich alles erledigen kann», meint Flurina Birri strahlend.

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](http://naturena.ch)



Folgen Sie Volg NATURENA auch auf [naturena.erlebniswelten](http://naturena.erlebniswelten)



www.eisberg.ch

# Frische leichte Grillmomente



Eisberg AG, Hüftenwiesenstrasse 4, CH-8108 Dällikon

chirat

## KRESSI® *Wurst-Käse-Salat*

### Zubereitung:

1. 2 geschälte Cervelats, 1 Chirat Essiggurke, 100 g Emmentaler und ¼ Bund Frühlingszwiebeln fein schneiden.
2. Für das Dressing 1 TL Senf, 1 ½ EL Chirat KRESSI Kräuteressig, 3 EL Öl und etwas Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren.
3. Geschnittene Salatzutaten unter die zubereitete Sauce mischen und fertig ist Ihr Wurst-Käse Salat!



\*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

# NEUE KURSE IM JULI

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



**FRICKTAL AG**  
8. oder 9. Juli

## Dekorative Betonhäuschen

**WAS** Mit dem Trendmaterial Beton lassen sich in kürzester Zeit schmucke Häuschen anfertigen, welche Aussenbereiche und Innenräume verschönern. Wer den Häuschen eine Struktur verleihen will, experimentiert mit ausgedienten Häkeldecken und Ornamenten aus Filz oder Moosgummi. Am Kurs können drei bis sechs Häuschen (H: 20–25 cm, B: 15 cm, Gewicht: bis 1,5 kg/Häuschen) hergestellt werden. **WANN** Kurs 1: Fr, 8.7.22, 9–15.30 h, Kurs 2: Sa, 9.7.22, 9–15.30 h **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Kornelia Kaufmann, Gränichen **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 15 J. **PREIS** Fr. 105.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Betonhäuschen.



**SEEBACHTAL TG**  
1. oder 2. Juli

## Kunst mit der Motorsäge

**WAS** Unter Einhaltung aller Sicherheitsvorkehrungen und begleitet von einem erfahrenen Holzbildhauer schnitzen Sie mit der Kettensäge aus einem Holzruzel (H: ca. 120 cm, Ø ca. 30–40 cm) ein Herz, eine Zahl oder einen Buchstaben. Anschliessend dürfen Sie mit dem Reststück ein zweites oder drittes Objekt (Herz oder Pilz) anfertigen. **WANN** Kurs 1: Fr, 1.7.22, 9–17 h, Kurs 2: Sa, 2.7.22, 9–17 h **WO** Forstbetrieb Seerücken-Rhein, Forstwerkhof 1, Hüttwilen **LEITUNG** Anatol Stäheli, Neuwilten, www.schnitzophren.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 15 J. **PREIS** Fr. 260.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Holzkunst **HINWEIS** Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Motorsäge und Schnitzhose benötigen. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



**SEELAND BE**  
8. oder 9. Juli

## Schmale Silberringe im Sepiaguss

**WAS** Im Sepiaguss, einer traditionellen Giessmethode, gestalten Sie aus bis zu 16 g Silber 925 ca. 3 Fingerringe. Sie bestimmen die Form der Ringe und erstellen dann die Gussformen. Nach dem Giessen werden die Ringe mit Feilen und Schleifpapier in Form gebracht und wahlweise matt oder hochglänzend bearbeitet. Manchmal zeichnet sich das typische Sepia-Muster vom Rückenschulp des Tintenfisches ab, was die Ringe so einzigartig macht. **WANN** Kurs 1: Fr, 8.7.22, 9–16 h, Kurs 2: Sa, 9.7.22, 9–16 h **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Maya Friedli, Muri, www.silbergiessen.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 180.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Ringe im Wert von Fr. 60.–.



**ZUGERLAND ZG**  
15. oder 16. Juli

## Acryl-/Mischtechnik: Meerlandschaften

**WAS** Das Meer mit seiner unsagbaren Kraft und Schönheit hat die Menschen schon immer fasziniert. Die Wellen und die Fluten hinterlassen im Sand ständig wechselnde Muster. Mit Acrylfarben und Strukturmaterialien setzen Sie Ihre eigene innere Bildwelt um und lassen Schicht um Schicht eine lebendige Meerlandschaft entstehen. Ob tiefhängende Wolken, schäumende Wellen, feine Übergänge in der Ferne, alles ist möglich. **WANN** Kurs 1: Fr, 15.7.22, 9–16.30 h, Kurs 2: Sa, 16.7.22, 9–16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Elisabeth Jacob, Hausen a. A., www.atelier-jacob.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 230.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Kunstwerk (60 × 60 cm) im Wert von Fr. 40.–.



**WERDENBERG SG**  
2. Juli (2 Halbtageskurse)

## Makramee-Blumenampel

**WAS** Die Knüpftechnik aus dem Orient erlebt ein Revival und ist ein riesiger Trend im Wohnbereich. Farblich wird mit dezenten Tönen gearbeitet. Für diesen Kurs brauchen Sie keine Vorkenntnisse, nach den ersten Grundknoten geht es zügig voran. Die fertige Blumenampel ist rund 100 cm lang, wird an einem Holzring befestigt und ist für Blumentöpfe mit einem Durchmesser von 9–15 cm geeignet. **WANN** Kurs 1: Sa, 2.7.22, 9–13 h\*, Kurs 2: Sa, 2.7.22, 13.30–17.30 h\* **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Melitta Neubauer, Au, www.mimafactory.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 110.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Blumenampel (ohne Pflanze und Topf).

Infos und Anmeldung

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

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h

Anmeldeschluss 15.6.2022

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.

# MELONEN- KICHERERERBSEN-SALAT

Leserin Joana Schlatter sagt von sich selbst, eine «kulinarische Wildsau» zu sein. Denn geht es um das Ausprobieren von neuen Rezepten, gibt es für die Primarlehrerin kein Halten mehr. So ist auch dieser frische Sommersalat entstanden.

## MELONEN- KICHERERBSEN-SALAT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 660 g** Kichererbsen aus der Dose, gut abgetropft
- 1** Charentais- oder Galia-Melone, in mundgerechten Stücken
- 2** Avocados, in Stücken
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- Einige Minzeblätter, fein geschnitten
- 1 Bd.** Koriander, fein geschnitten, nach Belieben
- Salz**
- 400 g** Poulet, in ca. 1,5 cm grossen Stücken
- Wenig Olivenöl

1. Kichererbsen auf ein Backblech legen und bei 180°C im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten rösten.
2. Melone, Avocado, Zwiebeln und Kräuter in eine Schüssel geben, die abgekühlten Kichererbsen unterheben und vorsichtig mischen.
3. Poulet in der Pfanne mit dem Öl rundum ca. 5 Minuten anbraten.
4. Auf vier Tellern anrichten.

**Tipp:** Kichererbsen durch Gerste; Poulet durch Feta oder Tofu ersetzen.



Kalte Gerichte sind eine Spezialität von Joana Schlatter. Wen wundert's, denn die gebürtige Bündnerin bewohnt eine Dachwohnung, die im Sommer einer Sauna gleicht. «Besonders dann ist dieser Salat eine Wohltat für Leib und Seele. Ausserdem ist er schnell und einfach zubereitet», sagt die Hobbyköchin. Ihr erfrischendes Rezept punktet nicht nur mit einer spannenden Zutaten-Kombination, sondern liefert auch Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, wertvolle Fette und Eiweiss. «Die Zutaten dafür kaufe ich mehrheitlich im Volg Bettwil ein», sagt sie und schwärmt. «Dort liebe ich die lokalen Produkte und ganz besonders die herausragende Freundlichkeit der Mitarbeitenden.»

**MACHEN  
SIE MIT!**

Verraten auch Sie uns Ihr  
einfaches Lieblingsrezept?  
Publizierte Rezepte werden mit  
einem Volg-Einkaufsgutschein  
im Wert von Fr. 50.-  
honoriert.

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





# BARILLA AL BRONZO

## DIE NEUE DIMENSION VON PASTA

NEU BEI  
VOLG



RAUE OBERFLÄCHE. INTENSIVER GENUSS.



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# ENTDECKEN SIE DIE STELLA LINIE



Wir freuen uns  
ganz besonders über  
4 Mal Gold



\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

# GEWINNEN MIT FRISCO

EXTREM COOL: LUXURIÖSE AUSZEIT IM SEEROSE RESORT & SPA AM HALLWILERSEE



## WETTBEWERBS- FRAGE

Was ist das Besondere an den Extrême Cookie Cones?

- A Die Waffel besteht aus einem Cookie.
- B Die Waffel ist vegan.
- C Die Waffel enthält Marshmallow-Stücke.

## PREISE

- 1. Preis im Wert von Fr. 1500.-**  
2 Übernachtungen für 2 Personen in der Junior-Suite Nord im Hotel Seerose Resort & Spa in Meisterschwanden, inkl. 60-minütiger Spa-Behandlung, Frühstück und Verwöhnspension am Abend.
- 2. Preis im Wert von Fr. 1000.-**  
Gutschein für 1 Übernachtung für 2 Personen, inkl. 3-Gang-Menü im Hotel Seerose Resort & Spa in Meisterschwanden.
- 3.-5. Preis im Wert von je Fr. 750.-**  
Volg-Geschenkkarte
- 6.-10. Preis im Wert von je Fr. 300.-**  
Online-Gutschein für volg.ch
- 11.-30. Preis im Wert von je Fr. 40.-**  
Kino-Gutschein von Blue Cinema

Sommerzeit ist Glacézeit! Damit Liebhabern der eisgekühlten «Schleckerei» nicht langweilig wird, gibt es von Frisco, einem der ältesten Schweizer Glacé-Hersteller, eine Innovation mit einer ganz besonderen Waffel, die obendrein mit cremiger Caramel-Glacé, Cookie-Stücken und einem Caramelsaucen-Topping zu begeistern vermag.

### Abkühlung im doppelten Sinne

Wer noch mehr kühles Vergnügen sucht, findet die Antwort auf die Wettbewerbsfrage im «Chuchichäschtli». Mit etwas Glück können Sie – natürlich mit diesem knusprigen Extrême Cookie Cone in der Hand – die Füsse in den erfrischenden Hallwilersee tauchen und eine besondere Auszeit im

Hotel Seerose Resort & Spa geniessen. Wer, wenn nicht die Glacé-Spezialisten von Frisco, versteht die Rundum-Bedürfnisse von sommerlichen Schleckmäulern besser? Frisco ist übrigens ebenfalls an einem See zu Hause: Die beliebten Glacé-Kreationen entstehen in Goldach am Bodensee aus 100 Prozent natürlichen Zutaten wie Schweizer Rahm. Wie gut das schmeckt? Davon überzeugt man sich jetzt gleich am besten selbst!



## MITMACHEN & 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, «Froneri», Postfach 344, 8401 Winterthur  
**Online:** [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Teilnahme vom 30. Mai bis 23. Juni 2022.**

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

DRINK RESPONSIBLY  
© JÄGERMEISTERSCHWEIZ

**JÄGERMEISTER**

DRINK IT  
**ICE KÜHL**

-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878  
WOLFENBÜTTEL  
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY **DiWiSA**

**Familienrezept,  
weltberühmt.  
Jetzt zugreifen!**

In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

18

**Heineken**

EST. 1873  
**Heineken**

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

rote Wald- u. Gartenfrucht	ausgewählte Strecke	männl. Artikel (3. Fall)	Autokz. Kanton Basel-land	peinl. Vorfall, Skandal		weibl. Zauberwesen	männl. Schwein	unwirkl. Erscheinung		flaches Wiesen- gelände	Doppel- konsonant	dünn, ausge- zehrt
↙			1					altes Wort f. Leid, Kummer	↘			
schweiz. Musical- sängerin (Brigitte)						bargeld- lose Geld- depots		Aus- strah- lung				10
zwecks			salopp, unge- zwungen		nicht eine						Sumpf- vogel, Teich- huhn	
An- rufung Gottes		Ver- suchs- raum (Kw.)					9	sowjet. Raum- fähre		ital. Tonbez. für das D		
↙					Impf- flüssig- keit		oben- drein, noch dazu					
verzehr- bares Tierein- geweide	kurze Entfer- nung	das Ge- ruchsor- gan be- treffend		Elektri- zität		8				Börsen- auf- gelder		Malaien- dolch
↙							weibl. Körper- teil		arktisch. Meeres- vogel			
poet.: Adler				Ältesten- rat		warmes Schnell- gericht		11				
sächl. Fürwort	7	schweiz. Kult- bonbon							die Ge- räusche e. Kuh machen		Ostdeut- scher (scherz- haft)	
oriental. Frauen- räume				2		loyal		Wald- boden- gewächs				
↙			brei- förmige Speise		Lust, Gaumen- freude							Gelier- mittel
Gallert- masse, Kolloid	weibl. Ziege	Hotel- ange- stellte						sämige Speisen- beigabe		Abk.: Siede- punkt		
erlö- schendes Feuer					Edel- metall- gewicht		Fortset- zungs- reihe		5			
saure Süd- frucht		heisses Getränk		städtisch		4				Spitzen- schlager (engl.)	Welt- organi- sation	
↙							Abk.: Chemins de fer du Jura		Kopfbe- deckung	13		
Binnen- ge- wässer	3		gurken- ähnli- ches Gemüse							12		
das Unsterb- liche						pro Einheit			Töpfer- material			6

## IHR GEWINN

**Gewinnen Sie einen von vier bamix® toGo 180 W lime im Wert von je Fr. 239.-.**

Mit dem bamix® «toGo»-Set ist eine aus- gewogene Ernährung ein Kinderspiel. Der wohl kleinste und effizienteste Küchen- helfer kommt in Begleitung von vier verschiedenen Aufsätzen, einem prakti- schen Isolierbecher und einem Smoothie- Rezeptheft. Zerkleinern, pürieren, mixen, aufschäumen, aufschlagen und vieles mehr ist mit dem stylischen Allroundtalent denkbar einfach. Weitere Infos unter: [www.bamix.ch](http://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](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Teilnahme vom 30. Mai bis 23. Juni 2022.**

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

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 13.  
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

# WIE SAGT MAN WO?

## Heuschrecke

im Aargauischen  
**Heugümper**

im Appenzellischen  
**Heustäffel**

im Baselbiet  
**Mattegumper**

im St. Gallischen  
**Heujucker**

im Wallis  
**Heuschtraffel**

im Züribiet  
**Heugüpfer**

im Bündnerischen  
**Heusträffel**



---

## VORSCHAU «ÖISE LADE» JULI

**Eins, zwei, Ferien**  
Von Griechenland bis  
Schweden: eine kuli-  
narische Reise fürs  
Feriengefühl zu Hause.



**Sommer, Sonne, Gurke**  
Das frischeste Sommer-  
gemüse zeigt, wie  
cool es an heissen Tagen  
schmeckt.



---

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



🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Papier

# WIN & ENJOY

MOVIE TIME = SNACK TIME

Noch bis zum 19.6.22 tolle Preise gewinnen!



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Feinstes  
Rahmglace –  
natürlich aus der  
Schweiz.



\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.