

JULI 2022

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

KNACKIG

Heiss geliebt, kalt serviert:
Rezepte mit Gurken

ÖISI UMWÄLT

Volg Teigwaren: mit viel
Amore im Tessin hergestellt



FERIENTRÄUME

Kulinarische Grüsse einer Sommerreise mit neun Zwischenstopps

Volg
frisch und fründlich

NEW!

COOKIE CONE



extrême
CARMEL

TAKE IT TO THE EXTREME



INHALT



8

Öisi Chuchi
Kochen macht Ferienlaune!
Von Obatzta bis Moussaka.



38

Öisi Chuchi
Die Gurke weiss zu überraschen.
Von Granita bis Tartines.



50

Sport-Sponsoring
Kanute Maurus Züllig und sein
Paddel: Von Erfolg zu Erfolg.



26

Saison für Aprikosen
Rezept-Inspirationen mit der
Steinfrucht. Von süss bis herzhaft.

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Ich freue mich, wenn Ihnen diese Ausgabe etwas Ferienstimmung nach Hause bringt. Ab Seite 8 nehmen wir Sie von der griechischen Moussaka bis zur schwedischen Hefeschnecke mit auf eine vielseitige kulinarische Sommerreise. Bei Italien liegt der Gedanke an Spaghetti nah, die auch in unserer Küche ein Lieblingsgericht sind. Viel Italianità und gleichzeitig 100 Prozent Schweiz stecken in den Volg Teigwaren. Spaghetti, Hörnli und andere Pastaformen werden mit viel Amore und Erfahrung im Tessin hergestellt. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 46. Im Herzen verbunden sind viele von uns zurzeit mit der Ukraine. Dies zeigte auch die Märkli-Spendenaktion, die wir vor einigen Wochen zugunsten der notleidenden Menschen und Geflüchteten durchgeführt haben (siehe auch Seite 33). Innert kurzer Zeit wurden Märkli im Gegenwert von über 51 000 Franken in die Sammelboxen der Volg-Läden gelegt. Volg hat diesen Betrag verdoppelt und dem Schweizerischen Roten Kreuz gespendet. Ihre grosse Solidarität hat mich tief beeindruckt. Vielen herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 8 **ÖISI CHUCHI**
Das macht Ferienlaune!
- 21 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 23 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 24 **ÖISI UMWÄLT**
Volg Teigwaren aus der Schweiz
- 26 **SAISON FÜR ...**
Aprikosen
- 29 **ÖISI MARKE**
Volg Knobli Brot
- 30 **FEINS VOM DORF**
Lammfleisch aus Cheyres FR
- 33 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 35 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 38 **ÖISI CHUCHI**
Frisch, frischer, Gurke!
- 46 **TYPISCH SCHWEIZ,**
TYPISCH VOLG
Volg Getreideriegel
- 48 **ÖISE FAVORIT**
Eiskalter Durstlöcher
von Ramseier
- 50 **SPORT-SPONSORING**
Kanute Maurus Züllig
- 53 **NATURENA**
Radwandern durchs
Berner Seeland
- 55 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im August
- 57 **LESERZEPT**
Grossmutter-Spaghetti
- 59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Hilcona
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Heidelbeere
Vorschau
Impressum

DE GRÜN DUUME



Geniessen, hegen und säen

Wer die Ferien im Garten oder auf Balkonien genießt, kann im Juli so richtig schwelgen. Die ersten sonnengereiften Tomaten locken, Zucchini, Gurken, Bohnen und viele Gemüse mehr. Auch Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren und Johannisbeeren sind reif und versüssen uns die schönste Zeit des Jahres. Gestärkt vom feinen Gartensegen, kann man sich nun daranmachen, Johannis- und Stachelbeersträucher auszulichten und in den frei gewordenen Kistchen oder Beeten neu auszusäen. Vor allem Beete sollten, wann immer möglich, nie brachliegen. Im ersten Monatsdrittel empfehlen sich etwa Rübli-Frühsorten zum Aussäen, Buschbohnen, Zuckerhut, Fenchel, Rettiche und Radieschen. Ab der zweiten Julihälfte kann zum Beispiel Chinakohl gesetzt werden und gegen Ende des Monats kommen die ersten weissen Frühlingszwiebeln dazu. Auch Salate und Spinat sind für die Aussaat im Juli bestens geeignet, da sie jetzt weniger schnell ausschliessen.



FRAUEN-FUSSBALL-EM 2022

«Fänen» mit Bänzen

Frauen auf dem Fussballfeld? Das war noch in den 1970er-Jahren offiziell undenkbar. Erst die Gründung des «Damen-Fussball-Clubs Zürich» 1968 ermöglichte den beliebten Sport für die Kickerinnen unseres Landes. Heute erlebt Frauenfussball einen nie dagewesenen Boom! Und die Schweizerinnen sind in Topform: Ab 6. Juli 2022 spielen sie mit den besten Teams Europas an der «Uefa Women's EURO» in England um den Titel. An der EM, die seit 1984 ausgetragen wird, ist die Schweiz übrigens erst zum zweiten Mal dabei. Dieser historische Anlass muss gefeiert werden! Wie könnte man das genussvoller tun als mit einem Gebäck, das fest zur Schweizer Kulinarik-Geschichte gehört: dem Grittibänz. Deshalb wird er im Volg jetzt zum Fänbänz, zum Goalgetterbänz und zum Goaliebänz. Die «Hopp Schwiiz Bänzen» aus feinem Butterzopfsteig mit IP-Suisse-Mehl versüssen den Zmorge und die Znünipause und sind natürlich die perfekte Nervennahrung an jedem Spiel. Hopp Schwiiz, Hopp Bänz!
«Hopp Schwiiz Bänze» vom 1. bis 31. Juli 2022 im Volg, solange Vorrat.

MONATSHITS JULI

Whisky-Steak und Pouletbrust Sweet and Sour

Grillzeit ist doch einfach die schönste Zeit! Für Abwechslung auf dem Rost ist gesorgt - beispielsweise mit den Grillspezialitäten aus dem Volg. Entdecken Sie im Juli das raffinierte Schweins-Nierstück mit edler Whisky-Marinade und die Pouletbrust mit der fernöstlichen Sweet-and-Sour-Note. Beide Monatspezialitäten sind aus Schweizer Fleisch und schmecken natürlich auch gebraten aus der Pfanne vorzüglich.





GUT ZU WISSEN

APRIKOSEN

Samtig weich, leuchtend orange und hocharomatisch, weil von der Sonne verwöhnt, verkörpern Aprikosen den Sommer auf feinste Art. Aprikosen haben jetzt Hochsaison. Einige Ideen, was sich daraus kulinarisch zaubern lässt, finden Sie ab Seite 26. Nachfolgend einige Tipps, damit Sie die Aprikosensaison voll auskosten können.

- Aprikosen reifen nach der Ernte noch etwas nach.
- Obwohl ihr Herz aus Stein ist, sind Aprikosen hochsensibel. Auf dichtes Gedränge reagieren sie mit Druckstellen. Sie mögen weder Kälte noch Hitze. Ihr volles Aroma entfalten sie bei Zimmertemperatur. So bleiben sie auch ein bis zwei Tage frisch. Im Kühlschrank halten sie zwar bis zu einer Woche, verlieren aber an Geschmack. Darum Aprikosen mindestens eine Stunde vor dem Geniessen aus dem Kühlschrank nehmen.
- Aprikosen eignen sich bestens, um den Sommer zu verlängern. Halbiert und entsteint lassen sie sich etwa tiefgefrieren, einmachen, dörren oder trocknen und zu Konfitüre oder Sirup verarbeiten.

NEU AUCH MIT HIMBEERE

PINK POWER

Rosa Zeiten für Energy-Drink-Fans: die Linie der Volg Energy Drinks erhält erfrischend-fruchtigen Zuwachs. Der Volg Energy Drink Raspberry mit der feinen Himbeernote schmeckt nach Sommer pur, nach Ferien und schon beim ersten Schluck nach mehr. Darum: Jetzt entdecken, ab in die Badi damit und den Tag beim Schwimmen und Chillen mit voller Power auskosten!



ZIMT

EINE PRISE EXOTIK



Wer glaubt, Zimt passe ausschliesslich in den Winter, irrt. Gerade in heissen Ländern hat das Kochen mit dem Gewürz lange Tradition. In Marokko ist es beispielsweise bei einer Pastilla, einem Filoteig-Gebäck mit Poulet und Mandeln, unverzichtbar; die Inder geben es in Currys. In der ayurvedischen Küche gilt es als entzündungshemmend und anregend für den Stoffwechsel. Die Griechen verfeinern ihr Nationalgericht Moussaka damit, es steckt im spanischen Feigenbrot oder der Crema catalana. Es wäre also schade, das Wohlfühlgewürz nur an Weihnachten für die «Zimmetstärne» hervorzuholen. Kochideen mit Zimt gibt es deshalb in diesem «Öise Lade»: Zwei der oben erwähnten Gerichte sowie ein weiteres Rezept mit Zimt finden Sie in «Öisi Chuchi» ab Seite 8.

CHUCHICHÄSCHTLI



ÜBERREIFE BANANEN

RÜBIS & STÜBIS

Bereits sehr reife Bananen glänzen zwar nicht mehr mit ihrem gewohnt sonnengelben Äusseren, doch unter der Schale steckt nach wie vor Hochgenuss. Geschält und in Scheiben geschnitten können sie beispielsweise eingefroren und bereits ein paar Stunden später in eine Sommererfrischung verwandelt werden. Für 4 Portionen einer sogenannten Nicecream werden die gefrorenen Bananenscheiben von 4 überreifen Früchten mit ½ dl Milch mit einem leistungsstarken Mixer püriert und fertig ist der Glacespass, der an Softeis erinnert. Wer mag, geniesst Schokoladensauce darüber für einen Bananensplit der nachhaltigsten Art. Kommt mehr Milch zum Einsatz, wird daraus ein eiskalter Bananenshake. Wer mag, kann ihn mit Zitronenschalen oder Vanilleglace aufpeppen. Für noch mehr Aroma: Erdnüsse oder Schoggipulver untermixen.



«Im Juli muss vor Hitze braten, was im September soll geraten.»

Bauernregel im Juli



WETTBEWERB, SEITE 59

Tierisch viel Protein statt tierischer Proteine

Tofu kennt man aus der asiatischen Küche – er wird traditionell aus zu Sojamilch verarbeiteten Sojabohnen hergestellt. Längst landet Tofu immer häufiger auch in unseren Pfannen. Mehr noch: Der vegane Bio-Tofu von Hilcona stammt sogar von hier! Als führender Schweizer Tofu-Hersteller legt die Manufaktur in Landquart grossen Wert auf einheimischen Soja in «Bio Knospe Suisse»-Qualität: 100 Prozent Schweizer Soja steckt darin! Damit Geschmack und Konsistenz authentisch sind, werden zur Herstellung originalgetreue Anlagen aus Asien verwendet.

DREI FÜR'S FERIENFEELING

Oft ist es der Wein, mit dem man einen Sommerferienabend ausklingen lässt. Dieses Gefühl der Gemütlichkeit lässt sich ganz einfach nach Hause holen. Zum Beispiel mit diesen drei Tropfen aus zwei beliebten Ferienländern, die im «Weinseller 2022» von Chandra Kurt hervorragend bewertet wurden.

APERITIVO MIT ITALIANITÀ

**Monte Santo Prosecco DOC
Extra Dry, Italien**

Ein Prosecco, der an schöne Tage am Meer erinnert und nach mehr schmeckt! Da darf der Apéro auch unverhofft etwas länger dauern als gedacht. Ganz wie in den Ferien, wo Zeit keine Rolle spielt. Mit dezenten Noten von frischen Äpfeln und Birnen lässt sich der prickelnde Schaumwein pur oder auch gemischt mit etwas püriertem Pfirsich als «Bellini» geniessen. Für Weinautorin Chandra Kurt: «Schon die Nase macht Lust, einen grossen Schluck zu nehmen und sich genüsslich auf einen langen Apéro einzustellen.»



75 cl, 17 Punkte, Fr. 10.70

EIN SPANIER ZUM VERWEILEN!

**Oro Selección Solitario
Toro DO, Spanien, 2018**

Tranquilo por favor! Der spanische Rotwein der Rebsorte Tinta de Toro lädt zum gemütlichen Verweilen ein. Angebaut wird er in der Gegend der Stadt Toro in der Region Kastilien-León, die sich zum Shootingstar des spanischen Weinbaus emporgeschwungen hat. Tief dunkelrot funkelt er verführerisch und bietet intensive Aromen aus schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren, Eukalyptus und Vanille. Wie in der Tapas-Bar reicht man dazu Oliven und Käse. Chandra Kurt: «Ein stoffiger und moderner Wein, dessen Preis der Hammer ist.»



75 cl, 17.5 Punkte*, Fr. 13.50

GRUSS AUS DER TOSKANA

**Poggio Civetta Bolgheri
DOC, Italien, 2019**

Dieser elegante Italiener ist perfekt für gemütliche und gesellige Stunden. Mit Aromen von Früchten, vollmundig, runden Tanninen und lang anhaltendem Abgang trumpft die granatrote Assemblage aus Sangiovese, Cabernet Sauvignon und Merlot auf. An einem lauen Sommerabend lässt sich der Rotwein wunderbar zu Pasta, Fleisch oder reifem Käse geniessen. Das «dolce far niente» geht wortwörtlich in einen über. Chandra Kurt: «Hat alles, was ein Blockbusterwein in sich hat.»



75 cl, 18 Punkte, Fr. 23.90

* Speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Anzeige



Drink Responsibly


CINZANO®





MOUSSAKA MIT MINZE

Er gehört zu Griechenlandferien wie der Ouzo nach dem Essen: Mit Minze verfeinert verleiht man dem Auberginengratin mit Hackfleisch noch mehr Frische. Rezept auf Seite 19

DAS MACHT FERIENLAUNE!



KANELBULLAR

Die schwedischen Zimtschnecken passen perfekt zum Kaffee. «Kanel» beziehungsweise Zimt gibt ihnen ihr typisches Aroma. Rezept auf Seite 19

Alle Rezepte finden Sie auch unter www.volg.ch/rezepte

Ein Abstecher nach Griechenland, Schweden, Italien oder in einen Schweizer Ferienkanton? Nichts leichter als das! Kulinarisch lässt es sich ganz einfach verreisen – mit traditionellen und unbekannteren Gerichten aus beliebten Feriendestinationen.

EIN SCHLUCK
SONNE
FÜR DEINEN
GRILLTISCH





MOZZARELLA IN CARROZZA ITALIENISCHER KÄSETOAST

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 16 Toastbrot-scheiben
- 1 dl Wasser, kalt
- 2 Tomaten, in 8 feinen Scheiben
- 300 g Mozzarella, in 8 Scheiben
- 4 Basilikumzweige, Blätter abgezupft
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 4 EL Milch
- 4 EL Weissmehl
- 0,5 dl Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1. Toastbrot auslegen, mit Wasser bestreichen. 8 Scheiben mit je 2 Mozzarella-, 2 Tomatenscheiben und 2 Basilikumblättern belegen, würzen. Restliche Toastbrot-scheiben darauflegen, die Ränder gut andrücken.

2. Eier und Milch in einem Teller verquirlen. Toasts nacheinander im Mehl, dann im Ei wenden.

3. Öl und Knoblauch in einer Bratpfanne andämpfen, Toasts begeben, beidseitig je ca. 2 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf einem Haushaltspapier abtropfen.

ÖISI TIPPS

- Der Name «Mozzarella in Carrozza» («Mozzarella in der Kutsche») bezieht sich auf die runden Brot-scheiben, die einst für diesen italienischen Klassiker verwendet wurden. Sie umschlossen den Mozzarella und erinnerten an die Räder einer Kutsche.
- Toast nach Belieben mit Sardellen garnieren.





GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 05.07.
bis Sonntag, 10.07.2022



28%

Emmi CAFFÈ LATTE
Macchiato oder Cappuccino, 4 x 230 ml



15%

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



20%

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



**KÄSE
DES
MONATS**

22%

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



**NEU
IM VOLG**

23%

Emmi Jogurtpur
z.B. Aprikose, Erdbeer,
Pfirsich Maracuja*, 150 g



20%

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



18%

Emmi Suisse Rahm
Halb- und Vollrahm, 2 dl,
Sauerrahm Nature oder Kräuter*,
sowie Saucen-Halbrahm*, 1,8 dl

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Diese und viele weitere Emmi Produkte in Ihrem Volg in Aktion.

www.volg.ch



OBATZTA MIT BIER BAYERISCHE KÄSECREME

FÜR 4 Personen als Zwischenmahlzeit
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

- 250 g Weichkäse**, z. B. Camembert, in kleinen Würfeln
- 40 g Butter**, weich
- 100 g Hüttenkäse nature**
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- ¼ TL Kümmel**
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL helles Bier**
- 1 kleine Zwiebel**, in feinen Ringen
- Wenig Schnittlauch**, fein geschnitten
- Wenig Paprika**

1. Käse und Butter mit einer Gabel zerdrücken, restliche Zutaten bis und mit Bier daruntermischen. Mit Zwiebelringen, Schnittlauch und Paprika garnieren.
2. Mit Bier, Brot, Laugenbrot oder Bretzeln servieren.

ÖISE TIPP

Obatzta ist ein typisches Biergarten-Gericht. Der Name kommt vom altbayerischen «angebatzt», was auf den zerdrückten Käse anspielt.



CARPACCIO BÜNDNER ART MIT KARAMELLISIERTEN BAUMNÜSSEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
Backpapier

- 60 g Zucker**
- 1 EL Wasser**
- 100 g Baumnüsse**
- ½ TL Salz**
- 220 g Bündnerfleisch**, in Tranchen
- ½ Kopfsalat**, in Blättern
- 100 g Hart- oder Bergkäse**, grob gerieben
- 6 EL Rapsöl**
- 5 EL Condimento bianco**
- 5 Thymianzweige**, Blätter abgezupft, nach Belieben
- 5 Pfefferminzweige**, Blätter abgezupft, nach Belieben
- 1 Prise Salz**
- 4 Radiesli**, fein geschnitten
- Pfeffer**

1. Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ohne Rühren zu einem hellbraunen Karamell köcheln. Pfanne von der Platte nehmen. Nüsse und Salz begeben, schwenken, bis die Nüsse gleichmässig vom Karamell überzogen sind. Auf das Backpapier giessen, abkühlen, in grobe Stücke brechen.
2. Bündnerfleisch auf Tellern anrichten, Salatblätter in der Mitte platzieren. Käse darüber verteilen. Öl bis und mit Salz pürieren, Sauce über den Salat träufeln. Mit Nüssen und Radiesli garnieren, würzen.





We are the Champignons



**CREMIG-
INTENSIVER
GENUSS**



CANTADOU – GENUSS, AUF DEN
SIE SICH VERLASSEN KÖNNEN.

SIE SUCHEN INSPIRATION? CANTADOU.CH



PAN DE HIGO

SPANISCHES FEIGENBROT MIT MANDELN

FÜR 20 Stücke

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 3 Minuten

TROCKNEN LASSEN ca. 12 Stunden

Backpapier für das Blech

Ring von 10 cm und ca. 3 cm Höhe

200 g getrocknete Feigen

3 dl Wasser, siedend

½ TL gemahlener Zimt

1 Orange, heiss abgespült, abgeriebene Schale

50 g ganze, ungeschälte Mandeln, halbiert

1. Feigen im siedenden Wasser 3 Minuten köcheln, absieben. Feigen grosszügig auf das vorbereitete Blech verteilen. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 3 Minuten backen (trocknen).
2. Feigen grob schneiden, in eine Schüssel geben, Zimt, Orangenschale und Mandeln dazugeben. Mit den Händen gut mischen.

3. Einen Ring von ca. 10 cm × 3 cm Höhe auf ein Backpapier stellen, Masse in den Ring füllen, dicht andrücken. Ein zweites Backpapier darauflegen, Masse mit einem Brett beschweren, über Nacht trocknen lassen.

4. Brot aus der Form nehmen, auf einem Gitter nochmals 4 Stunden trocken lassen. Brot in Klarsichtfolie einpacken, an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.

ÖISI TIPPS

- Das Brot lässt sich 8–10 Tage gut eingepackt im Kühlschrank aufbewahren.
- Mit verschiedenen Käsen servieren oder als Povernahrung für zwischendurch geniessen.

KAISERSCHMARRN MIT MARINIERTEN APRIKOSEN

ÖSTERREICHISCHE SÜSSE MEHLSPEISE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

MARINIEREN ca. 1 Stunde

APRIKOSEN

1 dl Wasser

1 Vanilleschote, Samen ausgekratzt

½ Zitrone, Saft

50 g Puderzucker

3 EL Kirsch oder Grappa

250 g Aprikosen, entsteint, halbiert

KAISERSCHMARRN

2,5 dl Vollmilch

150 g Weissmehl

5 Eigelb

1 EL Vanillezucker

1 Prise Salz

5 Eiweiss

3 EL Zucker

30 g Butter

Wenig Puderzucker zum Bestäuben

1. Wasser und alle Zutaten bis und mit Puderzucker aufkochen. Kirsch oder Grappa sowie Aprikosen beigegeben. Zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren.

2. Milch und alle Zutaten bis und mit Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eiweisse mit Zucker steif schlagen. Eischnee sorgfältig unter die Eimasse mischen. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen lassen. Teigmasse hineingiessen, 3–4 Minuten stocken lassen. Schmarrn wenden, restliche Butter dazugeben, anbacken lassen, Masse mit Spachtel in Stücke teilen. Die Stücke unter gelegentlichem Rühren 2–3 Minuten anbraten. Anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit den Aprikosen servieren.

ÖISI TIPPS

Statt Aprikosen Kirschen verwenden.



Heimat ist unser Bier.

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



Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

SIGARA-BÖREGI MIT MUHAMMARA

TÜRKISCHE SPINATSTANGEN MIT PEPERONI-BAUMNUSS-DIP

FÜR 4 Personen zum Apéro
ZUBEREITEN ca. 1 Stunde
BACKEN ca. 50 Minuten
 Backpapier für das Blech

DIP

- 1 rote Peperoni
- 30 g Baumnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz, Pfeffer

SPINATSTANGEN

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 200 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, ausgedrückt
- 120 g Feta, fein zerbröckelt
- 20 g Pinienkerne, geröstet, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig
- 1 Eigelb

1. Peperoni in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten rösten.

Herausnehmen, zugedeckt auskühlen. Haut abziehen, Kerne entfernen. Mit Nüssen und allen Zutaten bis und mit Öl pürieren, würzen.

2. Zwiebel in Öl andämpfen, Spinat begeben, 4 Minuten mitdämpfen, auskühlen. Feta und Pinienkerne begeben, würzen.

3. Blätterteig etwas dünner auswallen, sodass er ca. 2 cm breiter wird, quer in 4 Streifen schneiden, dann längs dritteln. Masse auf den 12 Teigstücken verteilen, rundum ½ cm frei lassen. Seiten einschlagen, satt aufrollen, auf das Blech legen. Mit Ei bestreichen, Löcher einstechen.

4. Auf der untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

ÖISI TIPPS

- Muhammara ist eine Peperoni-BaumnuSS-Creme aus der orientalischen Küche.
- Zigarren-Böregs stammen aus der türkischen Küche und werden klassisch mit Filo- oder Strudelteig zubereitet.



WALLISER RÖSTI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 1 kg Gschwelli aus festkochenden Kartoffeln, vom Vortag, an der Röstiraffel gerieben
- 2 TL Salz
- 2 EL Bratbutter
- 4 Gewürzschinken-Tranchen
- 4 Raclettekäsescheiben nature
- 1 Tomate, in Scheiben
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

1. Kartoffeln salzen, die Hälfte der Butter in der heissen Bratpfanne schmelzen. Kartoffeln dazugeben, mit einer Bratschaufel eine Rösti formen. Bei mittlerer Hitze 10–13 Minuten braten, dabei zwischendurch ½ Esslöffel Bratbutter dazugeben. Rösti mithilfe eines grossen, flachen Tellers wenden. ½ Esslöffel

Bratbutter in die Pfanne geben. Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen. Schinken, Raclettekäse und Tomaten auf die Rösti legen, zugedeckt 10–13 Minuten fertig braten, würzen.

2. Rösti auf eine vorgewärmte Platte geben, mit Schnittlauch garnieren.



ÖISE WII TIPPI

Goldbeere Pinot Noir, 75 cl, Schweiz
 Intensive Aromen von reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezente Holzaromatik. Der Wein passt zu traditionellen Schweizer Gerichten oder mundet einfach so in geselliger Runde.

SUPER[®]
T

DER SCHWEIZER VITAMINTEE

SuperT macht es dir leichter, den täglichen Wahnsinn auszuhalten und ist gut gegen den Durst. Ganz ehrlich und ohne künstliche Aromen.



NEU

DEFENCE

Malve & Goldmelisse

Stärker als ein Türsteher und ganz sicher auf deiner Seite. Mit allem was dein Immunsystem liebt.

BIOTIN

VITAMIN D

SELEN

ALS 50 CL PET ERHÄLTlich



super-t.ch

[supert.ch](https://www.instagram.com/supert.ch)



MOUSSAKA MIT MINZE GRIECHISCHER AUBERGINEN- AUFLAUF MIT HACKFLEISCH

FÜR 4-6 Personen

ZUBEREITEN ca. 1 Stunde

GRATINIEREN ca. 50 Minuten

1 ofenfeste Form von 2,5 Liter Inhalt

- Butter für die Form**
600 g **Auberginen**, in ca. 5 mm dicken Scheiben
Olivenöl zum Braten
1 TL **Salz**

FLEISCHFÜLLUNG

- 500 g** **Rindshackfleisch**
2 EL **Olivenöl zum Braten**
1 **Zwiebel**, fein gehackt
3 **Knoblauchzehen**, fein gehackt
2 EL **Tomatenpüree**
1 dl **Fleischbouillon**
450 g **Tomaten**, in ca. 1 cm grossen Würfeln
1 Bund **Peterli**, grob gehackt, 1 EL beiseitegelegt
2 Prisen **Zimtpulver**
Salz, Pfeffer
200 g **Frischkäse nature**
1 Bund **Minze oder Peterli**, fein geschnitten, davon 1 EL beiseitegelegt
150 g **Hartkäse**, z. B. Appenzeller mild würzig oder Gruyère mild, grob gerieben

1. Auberginen im heissem Öl 5-7 Minuten anbraten, herausnehmen, abtropfen lassen, salzen.
2. Hackfleisch portionsweise im heissen Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch mitdämpfen. Tomatenpüree kurz mitrösten, mit Bouillon ablöschen. Tomaten und Peterli beifügen, 5-10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, Zimt begeben, würzen.
3. Frischkäse mit Kräutern mischen. Je die Hälfte der Auberginen, der Fleischfüllung und der Frischkäsemasse in die vorbereitete Form schichten. Vorgang wiederholen, mit Käse abschliessen. In der unteren Hälfte des auf 190 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/ Unterhitze) 40-50 Minuten gratinieren, mit beiseitegelegten Kräutern garnieren.



KANELBULLAR SCHWEDISCHE ZIMTSCHNECKEN

FÜR ca. 28 Stück

ZUBEREITEN ca. 1 Stunde

AUFGEHEN LASSEN ca. 5 Stunden

BACKEN ca. 17 Minuten

Backpapier für die Bleche

TEIG

- 500 g** **Weiss- oder Halbweissmehl**
¾ TL **Salz**
70 g **Zucker**
10 g **frische Hefe**, zerbröckelt
Ca. 3 dl **Vollmilch**, warm
80 g **Butter**, weich
1 **Eigelb**

FÜLLUNG

- 125 g** **Butter**, weich
125 g **Rohzucker**
1 ½ EL **Maisstärke**
2 ½ EL **Zimtpulver**
2-3 EL **Vollmilch oder Vollrahm**, mit 1 TL Zucker verrührt, zum Bestreichen

1. Mehl, Salz und Zucker mischen, Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und übrigen Zutaten in die Mulde geben. Zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur 3-4 Stunden aufgehen lassen.
2. Füllung: Butter bis und mit Zimt vermischen.
3. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 70 x 40 cm auswallen. Füllung auf $\frac{2}{3}$ des Rechtecks verstreichen, sodass ein Drittel frei bleibt. Freies Teigdrittel bis zur Hälfte des belegten Teigs legen. Restliches Drittel von der anderen Seite her darauflegen. Quer in 2 cm dicke Streifen schneiden. Streifen spiralförmig verdrehen, dabei etwas in die Länge ziehen. Spiralen zu einem Knoten formen, dabei das Teigende auf der Unterseite verstecken. Schnecken mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen. Zugedeckt nochmals ca. 60 Minuten aufgehen lassen. Mit Milch bestreichen.
4. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 17 Minuten backen.

ÖISI TIPPS

- Tiefkühlen: Geformte Zimtschnecken ohne sie aufgehen zu lassen auf einem mit Backpapier belegten Blech vorgefrieren. Dann in einen Tiefkühlbeutel verpacken, möglichst luftdicht verschliessen und tiefkühlen. Haltbarkeit: 2-3 Monate.
- Gefrorene Zimtschnecken direkt auf das vorbereitete Blech legen. Die Backzeit verlängert sich um ca. 5 Minuten.

ZIMTSCHNECKEN FORMEN SCHRITT FÜR SCHRITT



Teig auswallen, mit Füllung bestreichen, falten und mit einem scharfen Messer quer in 2 cm dicke Streifen schneiden.



Jeden Teigstreifen spiralförmig verdrehen und etwas in die Länge ziehen.



Zu einem Knoten formen, Teigenden unten verstecken. Auf das Blech legen, aufgehen lassen, backen.

So schmeckt Brot!

Fredy's Genuss in Ihrem Volg

- Wild & Ruch *
- Huusbrot *
- Mehrkornbrot *
- Baguette *



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Weitere spannende Geschichten
unter www.fredys.ch

fredy's

Käse & Wein

**LUZERNER RAHKÄSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Zwei für den Sommerabend

Cremig in der Konsistenz, unendlich mild im Geschmack: Diese Eigenschaften machen den Luzerner Rahmkäse bei Gross und Klein beliebt. Den einzigartigen Geschmack geben ihm unter anderem beste Milch und der feine Rahm aus der Region Luzern. Jetzt im Sommer besonders elegant dazu: der frische Goldbeere Riesling-Silvaner mit seinen Noten nach Zitrusfrüchten und Äpfeln.

**GOLDBEERE RIESLING-SILVANER,
SCHWEIZ, 75 CL**

Goldbeere Riesling-Silvaner, Schweiz, 75 cl

8.90
statt 10.90

Luzerner Rahmkäse
per 100 g
statt Fr. 2.95

Fr. 2.35

Portion, 240 g
statt Fr. 7.20

Fr. 5.60

**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**





« Beste Qualität für den perfekten Grillsommer »

- ✓ Tierfreundliche Haltung mit Auslauf
- ✓ 100 % Schweizer Herkunft
- ✓ Fördert Biodiversität
- ✓ Verpackung mit 70 % weniger Kunststoff



Schweins-Nierstück Steak
an Pfeffer-Marinade



JETZT PROFITIEREN!

WEIN
DES
MONATS
Goldbeere Riesling-Silvaner
 Schweiz, 2021, 75 cl, 17.25 Punkte*

Riesling-Silvaner • blasses Gelb mit grünen Reflexen • Aromen von Zitrus und Apfel • 8-10 °C • Chnolibrot, Antipasti, Apéro

8.90
 statt 10.90

Goldbeere Pinot Noir **+**
 Schweiz, 2020, 75 cl, 16.5 Punkte*

Pinot Noir • Rubinrot • Aromen von Zwetschgen, Himbeeren • 14-16 °C • Wurstgrilladen, kalte Platten

-20% **9.50**
 statt 11.90

Grande Sinfonia Appassimento
 Puglia IGP, Italien, 2020, 75 cl, 17.25 Punkte*

Nero di Troia, Primitivo, Merlot • Rubinrot • Beeren, dezente Röstaromen • 16-18 °C • Lamm, Pizza, Polenta

-20% **7.90**
 statt 9.90

Animus Vinho Verde DOC
 Portugal, 2020, 75 cl, 16 Punkte*

Loureiro, Arinto • sehr helles Gelb • Zitrusnote, frisch, vollmundig • 8-10 °C • Poulet, Ziegenkäse, Picknick

-25% **5.90**
 statt 7.90

Animus Douro DOC
 Portugal, 2019, 75 cl, 16.75 Punkte*

Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Franca, Tinta Barroca • Granatrot • Pflaumen, Birnen • 15-17 °C • Grilladen, Pasta

-22% **6.90**
 statt 8.90

Beaurepart Grande Réserve Pays d'Oc IGP
 Frankreich, 2020, 75 cl, 17.5 Punkte*

Merlot, Cabernet Sauvignon • kräftiges Kirschrot • Kirsche, Holz, mediterrane Kräuter • 16-18 °C • Hartkäse, Pasta

-20% **7.90**
 statt 9.95

Fincas Valdemar Valdemacuco Crianza
 Ribera del Duero DO, Spanien, 2017, 75 cl, 17.5 Punkte*

Tempranillo • dunkles Kirschrot • floral, Balsamico-Akzente • 16-18 °C • Hartkäse

-20% **15.90**
 statt 19.90

 Diese Aktion
 gilt vom
 27.6.2022 bis
 23.7.2022
 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» von Chandra Kurt. Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or».

Teigwaren mit Schweizer
Italianità: die Volg Teigwaren
von Spaghetti über Nudeln,
Spiralen bis zu Hörnli.



100% SCHWEIZER TEIGWAREN

Die Teigwaren der Volg-Eigenmarken werden ausnahmslos in der Schweiz hergestellt. Für das kleine traditionelle Familienunternehmen im Tessin ein wichtiger Auftrag, der Arbeitsplätze sichert.

Auf dem Weg in die Tessiner Ferienorte Ascona oder Locarno fährt gerade in den bevorstehenden Sommerferien mancher Reisende dort vorbei, wo hergestellt wird, was man auch zu Hause immer wieder gern auf dem Teller hat: Teigwaren. Beziehungsweise Pasta, wie das allseits beliebte kulinarische Glück auf Italienisch heisst. Die «Italianità», die in allen Teigwaren der Volg-Eigenmarke steckt, ist jene der italienischsprachigen Schweiz. In der Magadinoebene im Dorf Quartino widmet sich Familie Simona in langjähriger Tradition der Produktion von Teigwaren. 1938 legte Alberto Simona den Grundstein für den Erfolg und brachte als Angehöriger einer alteingesessenen Müllerfamilie eine solide Basis für das Handwerk mit. Dessen ältester Sohn Alberto Simona führt das Unternehmen mittlerweile erfolgreich weiter – wie einst der «Papà» mit viel «Amore» und «Passione».

Das Geheimnis von Wasser und Zeit

Die Liebe und Leidenschaft für Pasta von bester Qualität beginnt in Quartino bei der Auswahl der Rohstoffe und Zutaten. Deren Schweizer Herkunft sowie die Weiterver-

arbeitung hierzulande, wie das Mahlen des Hartweizengriesses in Schweizer Mühlen, ist für «Pasta Simona» oberstes Gebot. Besonderes Augenmerk gilt zudem dem Wasser. Nicht umsonst befindet sich der Produktionsstandort am Fuss des Monte Tamaro, dessen Quellwasser für seine Reinheit bekannt ist und im nah gelegenen Betrieb später in den Pastateig kommt. Ein weiteres Geheimnis liegt in der langsamen Trocknung der Teigwaren. Getreu dem Motto «Gut Ding will Weile haben» ist diese entscheidend für die spätere Kochfestigkeit und den unvergleichbaren Geschmack.

Stolz schwingt mit

Extra ins Tessin fahren muss man nicht, um sich persönlich vom Endergebnis zu überzeugen. Ein Gang in den nahen Dorfladen reicht. Volg lässt seit über 20 Jahren sämtliche Teigwaren-Linien – Volg Marke und Volg Familienpreis – von Alberto Simona und seinem Team herstellen. Damit fördert der Detailhändler getreu seinen Werten den Produktionsstandort Schweiz. Dies hält die Transportwege kurz und sichert Arbeitsplätze. Gerade Letzteres ist für Inhaber Alberto Simona und seine 14 Mitarbeitenden von

unschätzbarem Wert. «Weil Volg auf uns als Partner setzt, können wir uns auch auf dem Markt behaupten», sagt Alberto Simona. Zudem macht ihn stolz, dass die Pasta aus seinem Haus durch die Verfügbarkeit in den rund 600 Volg-Läden der Deutschschweiz und Westschweiz weit über die Kantons-grenzen hinaus genossen wird.



Spätzli und Nudeln: zwei von vielen Formen der Volg Teigwaren. Für die 3-Eier-Teigwaren werden 100% Schweizer Eier verwendet.

WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Restlos geniessen von der Nudel bis zum Kochwasser

Teigwaren sind für den Vorrat wie gemacht. Selbst wenn sie dort etwas länger lagern. Dunkel und trocken aufbewahrt sind sie nämlich rund 360 Tage über das Haltbarkeitsdatum hinaus bedenkenlos geniessbar. Hat man sie zubereitet und das Auge war grösser als der Appetit? Teigwarenreste sind verschlossen abgepackt im Kühlschrank bis zu zwei Tagen haltbar oder können portionenweise eingefroren werden. Oder man bereitet daraus einen bunten Teigwarensalat zu. Übrigens: Sogar das Kochwasser lässt sich retten! «Auffangen statt abschütten», lautet das Motto. Durch die im Wasser enthaltene Stärke sowie das üblicherweise zugegebene Salz eignet es sich perfekt zum Binden von Saucen oder für ein cremiges Pesto.



SAISON FÜR ...

APRIKOSEN

Auf der Hitliste der Frischprodukte steht die Aprikose im Juli ganz oben: Die leuchtend orange Steinfrucht schmeckt sommerlich süß und glänzt daher besonders in Desserts. Sie schmeckt aber auch im Salat oder Chutney.

APRIKOSEN-TRIFLE

Für 4 Personen: 300 g Aprikosen entsteinen, in Schnitze schneiden und mit 1 EL Zucker mischen. 360 g Jogurt nature mit 1 EL Zucker, Schale von ½ Zitrone, ½ P. Vanillezucker und 1,5 dl geschlagenem Vollrahm mischen, in 4 Gläser füllen, 2 EL Himbeerkonfitüre und 8 zerbröckelte Meringues darauf verteilen. Sofort servieren.

APRIKOSEN-KOKOS-SCHIFFCHEN

Für 12 Stück: 6 EL Kokosraspel, 5 EL Vollrahm, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Zucker und ¼ TL Zimt für die Füllung verrühren.

1 rechteckig ausgewallten Blätterteig in 12 Quadrate schneiden. Je 2 Tupfen Aprikosenkonfitüre mittig diagonal auf die Teigquadrate verteilen, je 2 Häufchen Füllung daraufgeben. 12 Aprikosen halbieren, je 2 Hälften mit der Rundung nach oben auf die Füllung legen. Gegenüberliegende Teigecken mit wenig verquirltem Ei zwischen den Aprikosen aufeinanderlegen, leicht andrücken. Schiffchen mit Ei bestreichen, mit wenig Kokosraspel und Zucker bestreuen. Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 20-25 Minuten backen.





APRIKOSEN- TOMATEN-SALAT MIT GRILLKÄSE

Für 4 Personen: 1½ EL Condimento bianco, 3 EL Olivenöl, 1 TL flüssiger Honig, 1 TL Sambal Oelek und wenig Salz verrühren. 400 g in Stücke geschnittene Cherrytomaten und 300 g in Schnitze geschnittene Aprikosen dazumischen. 4 × 80 g Bratkäse Provençal bei schwacher Hitze beidseitig je ca. 3 Minuten grillieren oder in der Pfanne braten. Halbieren, auf dem Salat anrichten. Mit ½ Bund gezupftem Basilikum oder Peterli bestreuen.



APRIKOSEN- CHUTNEY

Für ca. 4 dl: 600 g in Stücke geschnittene Aprikosen, 1 in feine Streifen geschnittene Zwiebel, 1 cm fein geriebenen Ingwer, abgeriebene Schale und Saft von ½ Orange, ½ dl Apfelsaft, 100 g groben Rohrzucker, 50 g Sultaninen und 1 Msp. Salz in einer grossen Pfanne unter häufigem Rühren 20-30 Minuten zu Konfitürenkonsistenz einkochen. Sofort in saubere Einmachgläser füllen und verschliessen. Kühl und dunkel gelagert mindestens 6 Monate haltbar.

LÖSCH DEINEN DURST.



Volvic Tee mit
Minzgeschmack 50cl



Volvic Tee mit Minzgeschmack 1,5L



Volvic Tee mit
Pfirsichgeschmack 50cl

100% NATÜRLICH.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

VOLG KNOBLI BROT

Knusprige Brote mit feiner Knoblinote

Um das Geheimnis des Volg Knobli Brot gleich vorweg zu lüften: Es sind die Schweizer Butter, das Mehl und der frische Knoblauch, die es so begehrenswert machen.

VIEL SCHWEIZ DRIN

Mit das Wichtigste beim Volg Knobli Brot ist die Auswahl der Zutaten wie die Schweizer Butter und das IP-Suisse Mehl. Auch einheimisches Handwerk spielt eine zentrale Rolle: Das nach Hausmacherart hergestellte Produkt stammt aus einem Kleinbetrieb im zürcherischen Limmattal und ist neu als Volg Marke erhältlich.

Ein Sommerhit

Baguettebrot gekrönt mit aromatischer Knoblauchmousse: Das Volg Knobli Brot ist jetzt der «dufte» Begleiter beim Grillplausch. Für den Apéro in Stücke geschnitten oder in ganzer Länge als Beilage. Pur oder nach Belieben zusätzlich mit Peterli garniert, passt es einfach immer.



Auf die Schnelle

Unangemeldete hungrige Gäste zu Besuch? Mit dem Knobli Brot im Vorrat kommt kein Gastgeber in Verlegenheit. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 4-6 Minuten backen. Auf dem Grill dauert es sogar nur 3-4 Minuten. Wichtig: Für einen Randplatz sorgen, damit das Brot beim Rösten nicht zu dunkel wird.

KÜSSEN ERLAUBT

Knoblauch gilt als wahre Wunderknolle und hat zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper. Darum soll man davon ruhig genug essen. Wer sich an der Knoblauchfahne stört: Grüne Kräuter wie Peterli, Salbei oder Pfefferminze neutralisieren den Geschmack im Mund, indem man sie kaut. Auch das Trinken von Milch kann helfen, indem man die Milch vor dem Schlucken etwas länger im Mund behält.



Volg Knobli Brot*

Auspacken, backen oder grillieren und nach wenigen Minuten geniessen: Nebst dem Zeitfaktor überzeugt das Volg Knobli Brot mit Schweizer Zutaten und einem ausgewogenen Geschmack.
Volg Knobli Brot, 2 Stück (150 g)



Mit viel Liebe zum Tier

**Sébastien Bise aus Cheyres besitzt eine der grössten Schafherden der Westschweiz.
Sein Lammfleisch aus naturnaher Haltung ist im Volg im Dorf erhältlich.**

Mit einem Lachen und spürbarem Stolz zeigt Sébastien Bise auf die weidende Herde auf der Wiese am Neuenburger See. «Das sind Mutterschafe, die bald Nachwuchs bekommen.» Er geht voran und präsentiert dann die grosszügigen Ställe, in denen die frisch geborenen Lämmer auf noch etwas wackligen Beinen die Welt erkunden. Der Schäfer schnappt sich eine Milchflasche und füttert eines der Jungtiere. «Manche Mütter haben nicht genug Milch», erklärt er. «Dann müssen wir etwas nachhelfen.» Kein Wunder, bei 600 Geburten mit 900 Lämmern pro Jahr. Aber in der Regel geht bei Sébastien Bise alles einen natürlichen Weg, das Tierwohl ist das grösste Anliegen des

Züchters. Die überwiegende Mehrheit der Neugeborenen verbringt ihre ersten Monate bei ihren Müttern, zuerst in Einzelboxen, später in Herden.

Von Geburt an liebevoll gehegt

Die in Cheyres gezüchteten Schafe stammen von drei verschiedenen Rassen. Das hat den Vorteil, dass das ganze Jahr über Lämmer zur Welt kommen, auch wenn mehr als die Hälfte zwischen Januar und April das Licht der Welt erblickt. Was jeweils viel Arbeit für den Züchter und seine Lebensgefährtin Siulene bedeutet: «Wir schlafen dann in einem Container direkt neben dem Schafstall, um so nah wie möglich bei der Herde zu sein.» Bei den vielen Geburten stehen sie

alle zwei Stunden auf, um die Mutterschafe bei der Niederkunft zu beobachten und notfalls mitzuhelfen. Eine anstrengende Arbeit, die Sébastien Bise aber nicht missen möchte. Schon als Kind hat ihn die Leidenschaft für die Landwirtschaft gepackt. Nach einer ersten Ausbildung zum Landmaschinenmechaniker begann er eine Lehre als Winzer und baute danach eine der grössten Schafherden in der Westschweiz auf. «Heute besitzen wir rund 1000 Tiere, davon 600 Mutterschafe», erzählt er.

Eine Spezialität, die man zu schätzen weiss

Zu seiner Philosophie einer natürlichen Aufzucht gehört auch, dass er seine Herden Sommer über auf eine Alp bringt.



Ganz links: Sébastien Bise füttert eines der Jungtiere. Rechts: Die weissen Schafe der Rassen La Romane und Charollais sowie Sébastien Bise mit einem Lamm der Rasse Noire du Velay. Unten rechts: Mutterschafe weiden auf den Wiesen von Cheyres.

Die Lämmer, die in den warmen Monaten das saftige Gras der Weiden genossen haben, liefern später aromatisches, hochwertiges Fleisch, das als Koteletts, Gigot, Racks oder Ragout im Volg Cheyres erhältlich ist. «Die Zusammenarbeit mit Volg ist sehr sympathisch und auch äusserst erfolgreich», sagt Sébastien Bise. Das lokale Lammfleisch ist im Volg Cheyres bei den Einheimischen wie auch bei den Feriengästen gefragt, die an den idyllischen Ufern des Neuenburger Sees gerne ihre Zelte aufstellen. «Die Produktion von Lammfleisch ist zwar zeitintensiv, aber für uns eine Herzensangelegenheit und zugleich extrem interessant, da sie in der Schweiz noch eine Nische darstellt. Das Potenzial ist also riesig.»



LAMMFLEISCH AUS CHEYRES
Lammfleisch von Produzent Sébastien Bise ist im Volg Cheyres FR als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

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



Riverside Pipe Band Bülach ZH

Aus Liebe zum Dorf, das die Schotten in den Schatten stellt.

Die bunte Truppe der Riverside Pipe Band Bülach ZH posiert mit ihren ausgefallenen Instrumenten im schottischen Chic und bringt die traditionelle Dudelsackmusik ins Zürcher Unterland. Als Verein gehört sie zum Dorfleben wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Diese bieten alles, was es für den täglichen Bedarf braucht. Immer in der Nähe, immer überschaubar und stets mit einer persönlichen Note, die zum Dorf passt.

Volg
frisch und fründlich

MÄRKLI-SAMMELAKTION UKRAINE

Überwältigende Solidarität



Im Rahmen einer im April 2022 durchgeführten Sammelaktion konnten die Märkli, die es für jeden Einkauf im Volg gibt, zwei Wochen lang für die Menschen in der Ukraine und für Geflüchtete gespendet werden. Die Solidarität der Volg-Kundinnen und -Kunden war überwältigend! Sage und schreibe 46 Kilogramm Märkli und 790 volle Markenbüechli im Gegenwert von total 51 155 Franken wurden in die Sammelboxen in den Volg-Läden gelegt. Der Gegenwert der gespendeten Märkli wurde von Volg verdoppelt. So konnte Volg dem Schweizerischen Roten Kreuz 102 310 Franken überweisen. Wir danken Ihnen herzlich für jedes gespendete Märkli!

Silvia Bianco-Monhart, Mitarbeiterin am Volg-Hauptsitz in Winterthur, wo die gespendeten Märkli und Markenbüechli ausgezählt wurden.

KASSENBRON: VERZICHT AUF AUTOMATISCHEN AUSDRUCK

ZWEI DRITTEL WENIGER PAPIER

Seit Ende Oktober 2019 verzichtet Volg der Umwelt zuliebe auf den automatischen Ausdruck des Kassens. Die Kundinnen und Kunden werden von den Mitarbeitenden an der Kasse stattdessen gefragt, ob sie den Bon wünschen. Eine vermeintlich kleine Massnahme, die Grosses bewirkt: Obwohl seit der Umstellung durchschnittlich eine höhere Kundenfrequenz verzeichnet wurde, benötigen die rund 600 Volg-Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz nur noch etwa einen Drittel der Papierrollen für Kassensbons. Zwei Drittel des vorherigen Papierverbrauchs konnten somit seit der Umstellung eingespart werden! Nebst der Einsparung von Papier wird auch Abfall vermieden. Seit Oktober 2019 ist die Kassensbon-Rückseite zudem nicht mehr farbig bedruckt. Dies sind zwei von verschiedenen Massnahmen, mit denen Volg Verbrauchsmaterialien der Umwelt zuliebe reduziert.



Foto: Remo Nägeli / Schweizer Illustrierte

Wer wird Nachfolger von La Punt Chamues-ch, dem Schweizer Dorf des Jahres 2021?

ES SIND DORFWAHLEN

Volg ist seit jeher im Dorf daheim. Dass Volg den Wettbewerb «Das Schweizer Dorf des Jahres» als Hauptsponsor unterstützt, ist damit so naheliegend wie das Einkaufen im Dorfladen.

Beim diesjährigen Wettbewerb wird ein Dorf gesucht, das sich mit einem besonders kulturellen Kern hervortut. Aus allen Vorschlägen haben die Redaktionen von «Schweizer Illustrierte», «L'illustre» und «La Domenica» zusammen mit einer Fachjury bereits acht Dörfer ausgewählt.

Wer gewinnt, liegt nun in den Händen der Schweizer Bevölkerung. Entscheiden auch Sie mit, welcher der Finalisten sich den Titel holt und den Gewinn später mit einem Fest feiern kann, das durch Volg, die Gemeinde und die Medienpartner organisiert wird. Mit Ihrer Stimmabgabe sichern Sie sich zudem automatisch die Chance, einen der tollen Preise zu gewinnen.

Abstimmen auf dorfdesjahres.ch vom 1. Juli bis 4. August 2022.

DER COFFEE- SHOP DAHEIM



ONLY BY



*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

3-mal 1-malig

Traditioneller Genuss mit i-Tüpfelchen in Form von zart schmelzender Schoggi: Die neuen Volg Choco-Schümli versüssen den Alltag und schmecken gleichzeitig leicht wie die Sommerbrise.

1. Die Schümli-Tradition

Luftig-leicht im Genuss sind Schümli. Das Eiweiss-Schaumgebäck ist nicht zuletzt wegen seiner Leichtigkeit ein Hit unter den Biscuits. Umso schöner, ist jetzt im Volg eine neue Variante davon erhältlich. Die Schümli sind übrigens ein Gebäck mit Tradition: Die Rezeptur geht auf 1968 zurück.



2. Der Schoggi-Boden

Die Volg Choco-Schümli haben einen mit feinsten Schweizer Schokolade überzogenen Boden. So ist bei diesem Biscuit der Schoggi-Boden das Sahnehäubchen: Dieses Extra an Schokolade ergänzt die luftigen Schümli – und macht sie besonders für Chocoholics unwiderstehlich.



3. Die Dessert-Idee

Die Volg Choco-Schümli sind fein und ein Hingucker obendrein. Sie schmecken zum Kaffee oder verleihen Desserts wie Glace das gewisse Etwas. Inspiration gefällig? Für 4 Schwarzwald-Coupes: 100 g entsteinte Kirschen mit 2 EL Kirsch und 2 EL Zucker 5 Minuten köcheln, auskühlen. Mit 4 Kugeln Vanilleglace, 2 dl geschlagenem Vollrahm und 100 g Choco-Schümli in Schalen verteilen.



VOLG CHOCO-SCHÜMLI

Bei den Volg Choco-Schümli wird die traditionelle Rezeptur für luftiges Schaumgebäck ergänzt mit einem Boden aus Schweizer Schokolade. Sie sind bei der ganzen Familie beliebt für die süßen Momente im Alltag.

Volg Choco-Schümli, 175 g



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.



SCHATZ,
SCHAU, WAS
ES NEUES
GIBT!

Einführungs-
preise
gültig vom
27.6. bis
23.7.2022



**VOLG CHOCO-SCHÜMLI,
175 G***

Die Choco-Schümli sind herrlich luftig und mit einem Boden aus feinsten Schweizer Schoggi. Perfekt zum Kaffee und zum Dekorieren von Desserts.

Einführungspreis Fr. 2.35



**HILCONA WURST KÄSE SALAT,
300 G**

Für alle Fans gibt es den Schweizer Salatklassiker neu auch für den grossen Hunger. 300 Gramm herzhafter Cervelas, würziger Käse, knackige Essiggurken und Zwiebeln.

Fr. 6.50



**NISSIN SOBA NUDELN CHILI,
111 G***

Eine wahre Geschmacksexplosion wohlthuender Schärfe und würziger Aromen. Die Asia-Fertignudeln mit Chili sind im Nu zubereitet.

Einführungspreis Fr. 1.70



**MALTESERS TRUFFLES,
200 G***

Die beliebte malzige Süssigkeit kombiniert mit der cremigen Füllung eines Truffles. Schön knusprig und einzigartig im Geschmack. Ideal auch zum Verschenken.

Einführungspreis Fr. 6.95



**VOLG VITAMIN ACTIVE
DRACHENFRUCHT, 50 CL**

Der neue Durstlöscher ist exotisch fruchtig und funktional zugleich. Vitamin B12, Magnesium und Calcium geben Power für den ganzen Tag.

Einführungspreis Fr. -.80



**BIO ROSÉ SPUMANTE EXTRA DRY,
ITALIEN, 75 CL***

Rosé-Schaumweine sind zurzeit besonders gefragt. Wunderbar fruchtig und schön perlend bringt dieser Bio Rosé Prosecco Dolce Vita ins Glas!

Einführungspreis Fr. 12.50

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Frisch, frischer, Gurke!

An heißen Tagen kommt die Salatgurke gerade recht. Mit ihrem hohen Wasseranteil ist sie ein wahrer Durstlöcher und hat auf den Körper erst noch einen kühlenden Effekt. Das Sommergemüse macht die wohl knackigsten Salate, kann aber noch viel mehr.





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

GURKEN-NEKTARINEN-SALAT MIT MOZZARELLA

FÜR 4 Personen als Vorspeise
oder Beilage
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

SAUCE

- 0,5 dl Kräuteressig
- 1 TL Dijonsenf
- 0,5 dl Olivenöl
- 1 Zitrone, heiss abge-
spült, Schale abgerie-
ben, Saft ausgepresst
- 1 Zwiebel, in feinen
Streifen
- Salz, Pfeffer

SALAT

- 1 Gurke, mit dem
Sparschäler in feine
Streifen geschnitten
- 2 Nektarinen,
in Scheiben
- 145 g Mozzarella Mini
- ½ Bund Basilikum, in feinen
Streifen, oder Peterli,
gehackt
- 20 g geröstete gesalzene
Pistazien, grob gehackt

1. Essig, Senf und Öl verrühren.
Zitronenschale, -saft und Zwiebel
dazugeben, würzen.
2. Gurkenstreifen, Nektarinen-
streifen und Mozzarella mit
der Sauce mischen. Anrichten,
mit Pistazien garnieren.

ÖISE TIPP

Statt Nektarinen passen je
nach Saison auch Zwetschgen
oder Birnen gut in den Salat.



FRÜHSTÜCK MIT OVO

OHNE
PALMÖL
MIT RAPSÖL 

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

ovomaltine



* sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



PASSOÃ

THE PASSION DRINK

PASSOÃ & TONIC
 $\frac{1}{3}$ PASSOÃ, $\frac{2}{3}$ TONIC



PLEASE DRINK RESPONSIBLY

GURKEN-GRANITA

FÜR 8 Gläser von je 2 dl Inhalt

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

GEFRIEREN ca. 3 Stunden

ZIEHEN LASSEN über Nacht

GRANITA

2 Gurken, geschält, in Stücken (1)

½ Zitrone, Saft ausgepresst

4 EL flüssiger Honig

1 dl Wasser

TEE

6 dl Wasser

3 Beutel Schwarztee

2 EL Zucker

1 Zitrone, heiss abgespült,
in Schnitzen

¼ Gurke, in Scheiben (2)

Einige Thymianzweige nach Belieben

1. Gurken mit Zitronensaft, Honig und Wasser fein mixen, in eine weite Schale geben. Im Tiefkühler 3 Stunden gefrieren, dabei die Masse zwischendurch mit einer Gabel aufkratzen.

2. Wasser, Tee und Zucker gut vermischen, über Nacht ziehen lassen, absieben.

3. Granita in die Gläser füllen, mit Tee aufgießen und Zitronenschnitzen, Gurkenscheiben und Thymian garnieren.

ÖISI TIPPS

- Getränk am Schluss nach Belieben mit einem Schuss Gin verfeinern.
- Das Getränk lässt sich gut auf Vorrat zubereiten: Die Granita hält sich zugedeckt ca. 1 Woche im Tiefkühler; der Tee kann ca. 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden
- Statt Schwarztee Ingwer-Zitronen- oder Kräutertee verwenden



JETZT NEU:
DER KLASSIKER
in Bio-Qualität.



Natürlich von



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

VALSER⁺



EIN HOCH
AUF DIE TIEFEN.

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



GURKEN-ZUCCHETTI-TARTINES

FÜR 4 Personen zum Apéro oder als Vorspeise

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

Backpapier für das Blech

- ½ Gurke, entkernt,
in feinen Scheiben
- ½ TL Salz
- 1 Zucchini, in feinen Streifen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Condimento bianco
- ½ Peperoncino, entkernt,
in feinen Streifen
- Salz, Pfeffer

8 Sch. dunkles Brot, z. B. Ruch- oder
Steinofenbrot

200 g Frischkäse nature
Pfefferminzblätter oder Peterli,
gehackt, nach Belieben

1. Gurkenstücke salzen, 10 Minuten ziehen lassen, Flüssigkeit abgießen. Mit Zucchettestreifen, Öl und Essig mischen, würzen.
2. Brotscheiben auf das vorbereitete Blech legen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 3–5 Minuten rösten.

3. Brot mit Frischkäse bestreichen. Gurken-Zucchini-Gemüse darauf verteilen, mit Kräutern garnieren.

ÖISE TIPP

Tartine ist die französische Bezeichnung für ein offenes, belegtes Brot, das in der Regel elegant und dekorativ angerichtet wird. Typischerweise wird das Brot dafür geröstet.



Schweizer Käse hat Qualität.

Weil man sich jederzeit auf uns verlassen kann.



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse. 

www.schweizerkaese.ch



BESSER BURGERN MIT



SÜSS-SAUER EINGELEGTES MELONEN-GURKEN-GEMÜSE

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
Für 3 verschliessbare Gläser à 1,5 dl

2 dl Apfelessig
100 g Zucker
½ Peperoncino, entkernt, gehackt
1 Prise Salz

450 g Wassermelone, in Würfeln
½ Gurke, geschält, entkernt, in Streifen

1. Essig, Zucker, Honig, Peperoncino und Salz aufkochen.
2. Melonenwürfel und Gurkenstreifen dazugeben, 10-15 Minuten im Sud köcheln lassen. Noch sehr heiss in sterile Gläser füllen, sofort verschliessen.

ÖISI TIPPS

- Passt zu kalten Platten mit Käse und Trockenfleisch oder zum Raclette.
- Kühl und dunkel gelagert hält sich das Melonen-Gurken-Gemüse ca. 4 Monate.

GEFÜLLTE GURKEN-RÖLLCHEN

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
Holzspiesse

½ Nektarine oder Pfirsich, in sehr kleinen Würfelchen
1 EL Meerrettichpaste
Salz, Pfeffer

1 Gurke, mit dem Sparschäler in feine Streifen geschnitten
200 g Rauchlachstranchen
½ Nektarine oder Pfirsich, in dünnen Scheiben

1. Nektarinen- oder Pfirsichwürfel mit Meerrettichpaste mischen, würzen.
2. Gurkenstreifen mit Lachs, Nektarinen- oder Pfirsichscheiben und Meerrettich-Nektarinen- oder Pfirsich-Sauce belegen. Aufrollen, auf Spiesse stecken.



ÖISE TIPP

Passt perfekt zum Sommer-Apéro.





Roland Steinmann
mit den beiden
Volg Riegel-Neuheiten,
die die zwei bewährten
Klassiker ergänzen.



«Die neuen Sorten dürften zu Trendsettern werden»

Auf dem Weg in die Ferien, beim Wandern oder in der Badi: Volg Getreideriegel liefern schnelle Energie. Der Powersnack wird bei Narida im Kanton Bern hergestellt. Werksleiter Roland Steinmann über legendäres Quellwasser und was die Riegel auszeichnet.

Herr Steinmann, wann essen Sie gerne einen Getreideriegel?

Immer wenn ich Lust darauf habe oder einen Energiekick zwischen zwei Sitzungen brauche. Natürlich auch als Proviant, auf Wanderungen, auf Reisen oder Mountainbike-Touren.

Werden Getreideriegel zu Recht als Powersnack und schnelle Energielieferanten bezeichnet?

Ja! Deren Geheimnis liegt in der Kombination von unterschiedlichen Kohlenhydraten als nachhaltigem Energiespender sowie Zucker oder Honig für den schnellen Kick.

Was zeichnet Getreideriegel noch aus?

Ihre Einfachheit und Verfügbarkeit. Ein Riegel ist schnell in Rucksack, Bade- oder Jackentasche sowie Mappe gepackt und jederzeit genussbereit, wenn einen der kleine Hunger plagt. Deshalb sind sie bei Kindern als Zwischenverpflegung ebenso beliebt wie bei Wanderern.

Was steckt alles in den Volg Riegeln?

Getreide wie Hafer, Reis und Weizen sind die Hauptbestandteile. Wobei die Zusam-

mensetzung je nach Sorte variiert. Unser legendäres Wasser ist allerdings in jeder Sorte enthalten.

Was meinen Sie mit «legendär»?

Die Ursprünge unseres Unternehmens reichen fast 100 Jahre zurück. Am heutigen Standort wurde von einem anderen Betrieb einst Mineralwasser abgefüllt. Längst haben wir uns zwar auf Getreideriegel spezialisiert, produzieren diese aber weiterhin mit lokalem Quellwasser. Das wirkt sich – auch – auf deren feinen Geschmack aus.

Wie werden, vereinfacht erklärt, aus den Zutaten schlussendlich Getreideriegel?

Die Rohstoffe, wie etwa Weizen und Hafer, werden gut vermischt und dann mittels Walzen in Form gebracht. Anschliessend geschnitten, gekühlt oder gebacken. Zu guter Letzt verpacken wir die hochwertigen Riegel regalfertig.

Seit Kurzem sind im Volg nebst den bewährten Sorten Chocolat Nature Soft und Brombeere Apfel Soft zwei Neuheiten erhältlich. Was zeichnet diese aus?

Die bisherigen sind Klassiker, die in der Vielfalt der verschiedenen Getreide und in Kombination mit Frucht und/oder Schokolade nie «verleiden». Die Neuen wiederum dürften zu Trendsettern werden. Der «Himbeere Mandel Soft»-Riegel etwa wird in Bio-Qualität produziert, die zweite Crunchy-Neuheit ist mit Honig veredelt. Und bei der Sorte Bio Himbeere Mandel Soft ist uns die perfekte Kombination aus Süsse und Säure gelungen.

Haben sich eigentlich die Geschmacksvorlieben der Konsumenten im Lauf der Zeit verändert?

Nein, sie sind in etwa gleich geblieben. Es ist erstaunlich, wie konstant Schweizer Konsumenten in ihrer Auswahl sind. Trotzdem haben wir die Rezepturen für die Volg Riegel teils angepasst. Beispielsweise durch Raps- statt Palmöl oder eine Reduktion von Zucker.

Was schätzen Sie persönlich an Volg?

Die Nähe zum Kunden und die lokalen Produkte. Schön, dass es am Produktionsstandort Lanzenhäusern einen Volg gibt.



HACO
WERK NARIDA
A HACO Foods Company

GETREIDERIEGEL AUS LANZENHÄUSERN BE

Narida, welche für Volg die Getreideriegel in Lanzenhäusern herstellt, ist ein Unternehmen der Haco-Gruppe. Anfangs 2022 wurde das Sortiment der Volg Riegel durch zwei neue Sorten ergänzt. Mit Himbeere Mandel Soft, Honig Crunchy, Chocolat Nature Soft und Apfel-Brombeere gibt es die Riegel nun in vier Sorten. Die 65 Mitarbeitenden stammen mehrheitlich aus der Region, was das Werk zu einem wichtigen lokalen Arbeitgeber macht. An vorderster Stelle mit dabei ist Werksleiter Roland Steinmann; er ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern.



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.



«SuperT Defence»:
Der stärkende Begleiter
ist der erste Vitamintee
der Schweiz – natürlich
und natürlich frisch.

KRAFTSPENDENDER DURSTLÖSCHER

Vitaminschwarztee mit Extras

Wer beim Teetrinken ans Abwarten denkt, liegt beim
«SuperT Defence» falsch: Der Schweizer Vitaminschwarztee schmeckt frisch und leicht,
löscht den Durst – und gibt Power beim Sport und im Alltag.



Extra-Boost

«SuperT Defence» tut gut: Biotin, Vitamin D und Selen sind für ein starkes Immunsystem unentbehrlich. Sie werden ideal mit der Kraft der Natur kombiniert: Malvenblüten lindern Beschwerden der Atemwege, während Goldmelissenblüten die Durchblutung fördern.



Extra-Schwung

Der Vitaminschwarztee «SuperT Defence» ist einzigartig. Er begleitet genauso gut durch den hektischen Alltag wie bei der sportlichen Herausforderung. Die neueste Innovation aus dem Hause Ramseier Suisse stärkt Körper und Geist – und löscht den Durst wie kein anderer.



EXTRA-LEICHTIGKEIT

Dank seiner Inhaltsstoffe fördert der Vitaminschwarztee die natürliche Stärkung des Körpers und bietet Energie in allen Lebenslagen. Dabei ist er arm an Kalorien – seine leichte Süsse hat er vom Schweizer Zucker. Der vegane «SuperT Defence» ist frei von Farbstoffen, künstlichen Aromen und Konservierungsmitteln.



TRADITIONELLER TRENDSETTER

Die Traditionsmarken Ramseier, Sinalco und Elmer Citro werden von Ramseier Suisse – einem der grössten Schweizer Getränkeproduzenten – hergestellt. Neuerdings ergänzt der Schweizer Vitaminschwarztee und Durstlöscher «SuperT Defence» das Sortiment.





Das Paddel ist nicht nur Mittel zur Fortbewegung. Es ist für Nachwuchssportler Maurus Züllig beim Kanu auch Steuer und Bremse zugleich.

Von Erfolg zu Erfolg mit dem Paddel

Dank viel Engagement und Selbstdisziplin gehört Maurus Züllig aus Egnach am Bodensee zu den besten Kanuten der Schweiz. Unterstützt wird der Nachwuchssportler auf der Jagd nach Medaillen von Volg.

Es ist eine beeindruckende Wand im Zimmer von Maurus Züllig. Nicht weniger als 42 Medaillen glänzen im Abendlicht und erzählen von seinen vielen Wettkampf-Erfolgen. Dabei ist er erst 18 Jahre jung und kann noch auf eine lange Karriere hoffen. «Im Kanusport erreicht man seine Höchstform im Alter von etwa 26 Jahren», erzählt der sympathische Thurgauer. In acht Jahren wären dann wieder die Olympischen Spiele – der grosse Traum von Maurus Züllig, für den er schon heute täglich trainiert. Doch zuerst kommt diesen September die Junioren-WM in Ungarn, an der er wieder glänzen will. Und dafür ist ihm kein Aufwand zu gross. «Ich trainiere pro Woche bis zu 20 Stunden.» Das fängt jeden Morgen mit einer halbstündigen Velofahrt an, bevor er tagsüber als Zimmermann-Lernender arbeitet. Abends geht es dann wieder aufs Velo und zu Trainingseinheiten auf dem nahen Bodensee. Jeden Freitag und Samstag ist Training mit der Nationalmannschaft auf dem Zürichsee angesagt. Ein enormes Programm, das viel Selbstdisziplin verlangt. «Aber das ist es mir wert», sagt Maurus Züllig und lacht. Die Freundschaften innerhalb der Nationalmannschaft würden ihm ausserdem sehr bei der Motivation helfen. «Man arbeitet zusammen, kommt zusammen ans Limit.»

Die Körpergrösse als Vor- und Nachteil
Regatta-Kanuten starten in den Kategorien 200, 500 oder 1000 Meter. «Meine Paradeisziplin sind die 1000 Meter», sagt der Sportler, der mit 1,92 Metern grösser ist als die meisten seiner Konkurrenten. Das kommt ihm entgegen, denn dank der längeren Arme und Beine hat er eine bessere Hebelwirkung auf das Paddel. «Das ist der

Vorteil. Nachteilig ist aber, dass ich dafür ein grösseres Boot brauche.»

Für Volg-Märkli gabs Kaugummi

Alle zwei bis drei Jahre muss sich Maurus Züllig ein solches neu anschaffen. «Die Kanus kosten bis zu 4500 Franken.» Ein grosser Betrag, zu dem ausserdem noch alle Ausgaben für die Rennen und die Trainingslager dazukommen – die siegreichen Kanuten bekommen noch nicht einmal ein Preisgeld. «Da bin ich wirklich froh um so gute Sponsoren wie Volg», sagt Maurus Züllig dankbar. Zumal er schon immer eine emotionale Bindung zum Laden im Dorf hatte. «Ich durfte als kleiner Bub die Volg-Märkli ins Büchlein kleben. Die tauschte ich dann nach der Schule gegen Kaugummi ein», erinnert er sich. Heute liebt der Teenager die getrockneten Öpfelringli. Sie geben ihm als Zwischenmahlzeit neue Power. Davon könne er kaum genug kriegen, sagt er – wie vom Kanufahren.



Auf dem Wasser in seinem Element: Maurus Züllig ist eine grosse Hoffnung im Schweizer Kanusport.



Starthilfe für Sporttalente

Volg unterstützt Nachwuchssportler wie Maurus Züllig dabei, ihre Ziele zu erreichen und ihre Träume zu verwirklichen.



Mein Volg-Lieblingsprodukt

«Ich liebe die getrockneten Öpfelringli. Davon kann ich fast nicht genug kriegen.»


alle anderen sind würistchen

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



 /minipic.original
www.minipic.ch




Camille Balanche
Downhill Weltmeisterin



**JETZT
NEU**
bei Volg



*Fast zu gut
zum
Verschenken*

RADWANDERN DURCHS BERNER SEELAND

Foto: Bern Welcome

Das Berner Seeland beeindruckt mit prächtigen Aussichten, Hochmooren und Kulturlandschaften. Seit einem Jahr führt die mit zahlreichen Erlebnisorten inszenierte Frienisberg-Fernsichtroute 890 Veloausflügler über 43 Kilometer rund um den Frienisberg auch zum Volg Erlebnishof «Barryhof» auf dem Schüpberg.

Ausgangspunkt und Länge sind auf der abwechslungsreichen Bikeroute frei wählbar, idealerweise fährt man die Tour aber im Gegenuhrzeigersinn. Unterwegs lohnt sich ein Halt beim Büsselmoos, einem Hochmoor im Riederwald bei Kirchlindach. Entstanden nach der letzten Eiszeit, verdankt es seinen Namen dem grossen Vorkommen des Scheiden-Wollgrases, dessen Blüten an Weidenkätzchen, zu Berndeutsch «Büsseli», erinnern. Auf dem Leutschen erwartet die Velofahrer ein fantastischer Blick auf die von malerischen Bergketten eingerahmte Stadt Bern. Auch der imposante Chutzenturm auf dem höchsten Punkt des Frienisbergs beeindruckt mit seinen 45 Metern Höhe und drei Aussichtsplattformen. Wer die 234 Treppenstufen bis zur obersten Plattform bewältigt hat, wird bei klaren Wetterverhältnissen mit der Sicht auf das Alpenpanorama, die umliegenden Städte sowie den Bieler-, Neuenburger- und Murtensee belohnt.

Für den Hunger zwischendurch

Wem bei all diesen Eindrücken der Magen zu knurren beginnt, der kann sich auf der Velotour in diversen Hofläden mit lokalen

Spezialitäten eindecken. Alles für ein feines Picknick an einer der zahlreichen Grillstellen gibts im Volg Meikirch mit eigener Käserei. Auch eine schöne Auswahl an Restaurants lädt entlang der Strecke zum Besuch ein. Als Geheimtipp sei hier das Schüpbärg-Beizli genannt, dessen innovative, regionale Küche Feinschmecker von nah und fern auf den Schüpberg lockt. Unmittelbar daneben befindet sich der Volg Erlebnishof «Barryhof», ein vielseitiger Landwirtschaftsbetrieb, in dessen Hofladen täglich saisonale Produkte vom Hof und von Partnerbetrieben angeboten werden. Wer sich darüber hinaus für Anbaumethoden oder Tierhaltung interessiert, dem geben Bäuerin Monika Flükiger und Bauer Martin Schlup gerne Auskunft.

Alle Infos zur Frienisberg-Fernsichtroute 890 unter bern.com/fernsichtroute



Der Volg Erlebnishof «Barryhof» lädt zum Zwischenstopp ein.



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

Erlebe die natürliche Erfrischung!

Jetzt zugreifen.



Calanda Holunder
Minze
6 x 50 cl*



Calanda Original
6 x 50 cl*



Calanda Radler
Gletscher Zitrone
6 x 50 cl



Calanda Gletsch
6 x 50 cl*



Calanda Tandem
6 x 50 cl*

* Nur regional erhältlich.

WEINSELLER
★★★
MEDAILLE
D'OR

GÖNNEN SIE SICH
EINE AUSZEIT MIT

L'Amorino

Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

NEUE KURSE IM AUGUST

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



FRICKTAL AG
26. oder 27. August
Glasterrarien in Tiffany-Technik

WAS Die filigranen Glasterrarien im Tiffany-Style setzen Pflanzen kreativ in Szene oder verbreiten, versehen mit einem Teelicht, ein zauberhaftes Ambiente. Bei der spannenden Herstellung lernen Sie, wie Glas geschnitten, foliert, gelötet, patiniert und versiegelt wird. Sie stellen 2 bis 3 kleine Glasterrarien oder -kubi als trendige Deko her, die Sie zu Hause beliebig ausschmücken können.
WANN Kurs 1: Fr, 26.8.22, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 27.8.22, 9-16 h **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Elisabeth Fuchs, Aarau Rohr, www.ausaltglas.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 115.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Tiffany-Objekte (10 x 10 x 10 cm) im Wert von Fr. 32.-.



SEEBACHTAL TG
13. August (2 Halbtageskurse)
Natürliche Shampoos für Haar und Haut

WAS Natürliche Pflegeprodukte sind im Trend. Janine Arm verrät Ihnen, wie Sie Reinigungsprodukte für Haut und Haar selber produzieren und individuell anpassen können. Nach einer Einführung in das theoretische Grundwissen stellen Sie mit verschiedenen Techniken und unter Verwendung von Basisölen, Tensiden, ätherischen Ölen, Hilfsstoffen, Wasser und Tinkturen je 125 ml Körpershampoo, Gesichtereiniger und Haarshampoo (je 125 ml) her. **WANN** Kurs 1: Sa, 13.8.22, 9.30-13 h*; Kurs 2: Sa, 13.8.22, 13.30-17 h* **WO** Volg Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof 1, Hüttwilen **LEITUNG** Janine Arm, Marthalen, www.3-punkt.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 110.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Produkte im Wert von Fr. 45.-.



SEELAND BE
5. oder 6. August
Alles über essbare Blüten

WAS Die Blütenexpertin verrät, welche Blüten aus dem Garten essbar sind und wie man sie in der Küche verwendet. Beim Degustieren erfahren Sie allerlei zum Anbau der Pflanzen und kulturellen Eigentümlichkeiten und erhalten Tipps zur Ernte, Aufbewahrung und Verwendung. Sie stellen eine Blütenbutter sowie gefüllte und gezuckerte Blüten her und gehen mit neuen Geschmackserlebnissen, einer Fülle an Verarbeitungsideen und ausführlichen Unterlagen zur Blütenküche nach Hause. **WANN** Kurs 1: Fr, 5.8.22, 9.30-16.30 h, Kurs 2: Sa, 6.8.22, 9.30-16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüppberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Christin Bölsterli, Bern, www.blueten-bern.ch **TEILNEHMENDE** 14 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 125.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Blüten-Erzeugnisse im Wert von Fr. 20.-.



ZUGERLAND ZG
19. oder 20. August
Edelsteinkette mit Silberanhänger

WAS Sie designen eleganten Edelsteinschmuck in Ihrer Lieblingsfarbe. Zuerst formen Sie einen bis zwei Silberanhänger aus 5 g Art Clay Silver. Dabei stehen Ihnen viele Formen und Muster zur Auswahl. Dazu passend können Sie dann eine Halskette (ca. 42-45 cm) oder zwei Armbänder aus Edelsteinen und Silberzwischenstücken herstellen und mit einem Verschluss aus Silber versehen. **WANN** Kurs 1: Fr, 19.8.22, 9-15 h, Kurs 2: Sa, 20.8.22, 9-15 h **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Simone Wyss, Udligenswil, www.artclaysilver.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 195.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Edelstein-/Silberschmuck im Wert von Fr. 85.-.



WERDENBERG SG
19. oder 20. August
Abstraktes Malen: Landschaften und Städte

WAS Unter Anleitung von Kunstmalerin und Kursleiterin Karin Schelling gestalten Sie mit Acrylfarbe und Tusche sowie verschiedenen Strukturmaterialien wie Asche, Sand oder Papier abstrakte Landschaften und angedeutete Städte. Durch die verschiedenen Strukturmaterialien entstehen 2 tiefschichtige und ausdrucksstarke Gemälde im Hoch- oder Querformat (60 x 80 cm oder ähnliche Formate). Vorkenntnisse sind keine notwendig. **WANN** Kurs 1: Fr, 19.8.22, 9.30-16.30 h, Kurs 2: Sa, 20.8.22, 9.30-16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Karin Schelling, Widnau, www.schellingart.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 230.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für 2 Leinwände.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 15.7.2022

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.

Neu*



Mehr Infos auf wernli.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Wernli **teilt** me gernli.

Neu
aus alt

Erfahre mehr zu 100% rPET auf coke.ch

EINE INITIATIVE VON

Coca-Cola

*Abgebildete Flaschen bald in 100% rPET erhältlich (ausgenommen Deckel, Etikett und Umverpackung).
** In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

©2022 The Coca-Cola Company



100% rPET*:
Alle Flaschen aus
recyceltem Material.

GROSSMOTTER-SPAGHETTI

Ferien und das Spaghetti-Gericht ihrer Grossmutter gehören für Leserin Heidi Jenni zusammen. Noch heute gehört es zu ihren Lieblingsrezepten.

GROSSMOTTER-SPAGHETTI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Tomatenpüree
- 4 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer
- 500 g Spaghetti, al dente gekocht
- 1 EL Bratbutter
- 2 dl Vollrahm

1. Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andünsten, Tomatenpüree dazugeben, mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln lassen, würzen.
2. Spaghetti in der heissen Bratbutter anbraten. Rahm in die Sauce geben, nur noch heiss werden lassen. Spaghetti mit der Sauce vermischen und auf Tellern anrichten.

Tipp: Mit Reibkäse servieren.



HEIDI JENNI, AZMOOS SG

Sie probiert gern neue Rezepte aus, aber eines hat im Herzen von Heidi Jenni seinen festen Platz: die Spaghetti ihrer «Grossmutter». «Als Kinder haben wir die Ferien sehr oft auf dem Bauernhof der Grosseltern verbracht und wünschten uns einmal pro Woche diese Spaghetti», erzählt sie. Das Gericht stammt aus dem Jahr 1940 und wird in der Familie von Generation zu Generation weitergekocht. Die Zutaten kauft Heidi Jenni gern im Volg Azmoos ein, der nur etwa 200 Meter von ihrem Haus entfernt liegt. Dass sie dort seit jeher dieselben Mitarbeitenden antrifft, beeindruckt sie besonders.

MACHEN SIE MIT!

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

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

Gönnen Sie sich
eine fruchtige
Auszeit!

FREUDE
AUS DER
FRUCHT!



granini®

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

RED
BULL
VODKA



25

WHITE
BULL
VODKA



40

GREEN
BULL
VODKA



18



BULL

WWW.BULLVODKA.CH

Verantwortungsvoll konsumieren.

GEWINNEN MIT HILCONA

BEWUSST GENIESSEN UND DANACH AB AUFS SCHWEIZER E-BIKE



WETTBEWERBS- FRAGE

Aus welchem Land stammen die Sojabohnen in Bio-Qualität für den Hilcona Tofu?

- A Deutschland
- B USA
- C Schweiz

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 3899.-
Hochwertiges Premium E-Bike «Upstreet 5» von Flyer.

2.-30. Preis im Wert von je Fr. 130.-
Wok-Pfanne «Wuhan» inklusive Pfannenwender von WMF – für das Anbraten von Tofu und natürlich noch mehr Genussmomente in der Küche.

Tofu ist nicht gleich Tofu. Die Besonderheit des Hilcona Tofu liegt nicht nur in der Qualität der Bio-Sojabohnen, sondern auch in dessen Verarbeitung. Original Tofu-Anlagen garantieren bei der Herstellung einen authentischen Geschmack sowie eine authentische Konsistenz und Optik. Tofu verfügt über einen hohen Eiweissgehalt, ist frei von Laktose und ausserdem cholesterinarm: ideal für Veganer, für Flexitarier, für Besseresser – und für alle, die es in der Küche genussvoll lieben.

Ein Gewinn für Alleskönner

Tofu eignet sich für kalte und warme Zubereitungsarten. Grossartig macht er sich – goldbraun angebraten – als Salat-

topping, in Bowls oder asiatischen Gerichten. Wer ernährungsbewusst und bewegungsfreudig ist, sollte im «Chuchichäschtli» die Antwort auf die Wettbewerbsfrage nachlesen und sein Glück versuchen. Zu gewinnen gibt es ein dynamisches E-Bike des Schweizer Unternehmens Flyer. Das «Upstreet 5» ermöglicht schnelles Pendeln auf der Strasse oder den Abstecher auf den Feldweg. Ein wahrer Alleskönner – genau wie der Tofu von Hilcona.



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

Teilnahme vom 27. Juni bis 21. Juli 2022.

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

SURF & WIN → Beach holidays

Knoppers Nussriegel,
5 × 40 g*

Knoppers Kokosriegel,
5 × 40 g*



Knoppers Erdnussriegel,
5 × 40 g*

Knoppers Waffel,
5 × 25 g



Play online

knoppers-game.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845



Wir unterstützen
nos soudeurs



WIN
1 von 50
Rucksäcken*
1 des 50
sacs à dos



*Mehr Informationen auf der Lindt Milch Extra und Milch-Nuss 100g Tafel.

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Eierfrucht	Polizei-gewährsam (Kw.)	Vorn. v. Schau-spieler Stiller	männl. Fürwort	nahelegen, empfehlen		Schweiz. Gewerkschaftsbund		unverschämt, gemein	Wasserlebewesen Ez.		Entwicklungs-einschnitt	
							6	Ball-drehung		Trink-gefässe		
Gegen-teil von hinauf						Teig-ware (Ez.)		Acker-gerät				
eingeschaltet			Weis-sager		Ort e. Schlacht 1388				1			
Sauer-stoff auf-nehmen		Impf-flüssig-keit						malven-farbig		Schmer-zens-laut		
	10				ver-greist, alters-schwach		eh. CH-Eis-kunst-läuferin					
Gewürz-und Gemüse-pflanze	Gastro-nomen	falsch vermu-ten, sich täuschen		Ältesten-rat						südwest-engl. Graf-schaft		obere Mauer-leiste
							2	sehr fester Faden		Halbton unter D		
geistes-gestört, konfus		3		indi-viduelle Eigenart		kleine Nach-mittags-mahlzeit						
Doppel-konsonant			hinter-gebliebene Ehefrau						Film-theater Mz.		abge-holt	
eh. Berliner Flug-hafen						Durch-einander		Brenn-stoff, Kohle-produkt				
			schweiz. Mundart-autor † (Ernst)		Bündner Hoch-ebene				9			Wert, Bedeu-tung
internat. Autoren-verband	gebrat. Fleisch-stück	zu Gott spre-chen		8				unartig, schlecht		Abk.: Hämoglo-bin		
Abbild e. Vorlage					US-Schau-spieler (Johnny)		alkohol. Frucht-mix-getränk					
Fleischer		Gebirgs-senke, Bergein-schnitt		Urzeit-echsen (Kw.)						Gefrorenes	Anti-transpi-rant (Kw.)	
								Autokz. Kanton Uri	CH-Minis-terium			
Speise-fisch					schweiz. Blätter-teig-gebäck							5
... und klar						ital. Tonbez. für das D			Strudel-wirkung			

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 10.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Gewinnen Sie Familienferien bei Center Parcs im Wert von Fr. 1000.-.

Die nahe gelegenen Center Parcs Park Allgäu (D) und Les Trois Forêts (F) eignen sich perfekt für aktive Erholung inmitten herrlicher Natur. Zu gewinnen gibts einen Aufenthalt in einem Ferienhaus (bis 6 Pers. Premium-Kat.) in einem Park Ihrer Wahl. Nur ausserhalb der Ferien und nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Weitere Infos unter: www.centerparcs.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 27. Juni bis 21. Juli 2022.

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

WIE SAGT MAN WO?

Blaubeere

im Aargauischen
Höibeeri

im Bündnerischen
Heidelbeeri

im Bernbiet
Heiti

im Thurgauischen
Haadebeeri

im Züribiet
Heidebeeri

in Romanischbünden
Izun da gaud

im Appenzellischen
Haselbeeri

im Wallis
Häipeeri



VORSCHAU «ÖISE LADE» AUGUST

So ein Käse
Wir lieben ihn heiss
und kalt: Käse-
gerichte für warme
Sommertage.



Du Zwetschge!
Ihre Saison ist kurz,
ihre Vielfalt fast grenzen-
los: Rezepte mit dem
blauen Wunder.



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

HARIBO



Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!



GROSSER GENUSS FÜR KLEINE PAUSEN



**JETZT
PROBIEREN!**

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.