

JUNI 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

GRILLFEST

Salate, Gemüse und Häppchen sind die Stars neben dem Rost

ÖISE GARTE

Balkon und Garten als Lebensraum für Bienen



SOMMERFRISCHE

Melonen-Kreationen: das Fruchtgemüse in seiner besten Form

Volg
frisch und fründlich



Feinstes
Rahmglace –
natürlich aus der
Schweiz.

Schweizer
Rahm
Crème
suisse



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

INHALT



12

Öisi Chuchi
Mehr als bloss Beilagen:
grosses Kino neben dem Grill



37

Öisi Chuchi
Die grossen Runden sind reif:
erfrischende Gerichte mit Melonen



51

Öise Volg
Der Flinkste im Team: Christian
Wieland, Mitarbeiter im Volg Andeer



24

Saison für Holunderblüten sirup
Bringt Sommerblütenaromen
ins Glas und ins Glace

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Wenn in den Gärten und auf den Balkonen wieder Grillduft in der Luft liegt, präsentiert sich der Sommer kulinarisch von seiner schönsten Seite. Ein gutes Stück Fleisch gehört auf dem Rost oft dazu. Viel Gutes steckt hinter dem Fleisch des Labels «Agri Natura»: Es stellt seit über 30 Jahren die naturnahe Produktion und artgerechte Tierhaltung in den Mittelpunkt und war bei seiner Lancierung das erste Schweizer Tierwohl-Label überhaupt. Der ökologische Grundgedanke prägt auch die Verpackungen der Spezialitäten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 30. Hier erfahren Sie zudem, womit wir Sie am Weltumwelttag, am 5. Juni 2023, beim Einkaufen nachhaltig überraschen möchten. Alle guten Zutaten, die Sie für ein schönes Grillfest brauchen, erhalten Sie in Ihrem Volg – seien es vielseitige Snacks, würzige Kräuterbutter oder einen ausgezeichneten Wein. Ab Seite 12 haben wir zudem einige Rezepte für selbst gemachte Grillbeilagen für Sie zusammengestellt. Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Start in den Sommer und viel Freude mit dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 12 **ÖISI CHUCHI**
Grillspass mit Zugabe
- 24 **SAISON FÜR ...**
Holunderblüten sirup
- 27 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 29 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 30 **ÖISI UMWÄLT**
«Agri Natura»-Fleisch:
nachhaltige Verpackung
- 33 **ÖISI MARKE**
Volg Familienpreis Cervelas
und Bratwurst
- 34 **FEINS VOM DORF**
Pasta mit Elefantenknobli
aus Steinmaur ZH
- 37 **ÖISI CHUCHI**
Eine Runde Melonen
- 48 **TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Volg Mineralwasser
aus Lostorf SO
- 51 **ÖISE VOLG**
Treuer Mitarbeiter auf vier
Rädern im Volg Andeer GR
- 53 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 56 **ÖISE FAVORIT**
Auszeit mit «Uszit»-Bier
- 59 **ÖISE GARTE**
Blühende Paradiese für
fleissige Bienen
- 61 **NATURENA**
Am «Fricktaler Chriesiwäg»:
Volg Erlebnishof Erlenhof
- 63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Juli
- 64 **LESERREZEPT**
Erdbeer-Vacherin
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Hilcona
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Blitzen
Vorschau
Impressum

NIMM

EINFACH

RICOLA



Die Kraft von
13 Schweizer Alpenkräutern.



DE GRÜNEN DUUME

Der Trick mit der Flasche

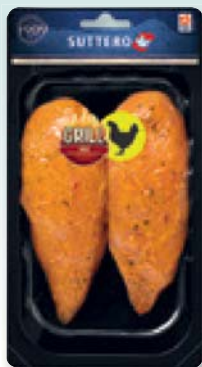
Wie schön, wenn im Sommer ein paar Wochen Ferien in Sicht sind! Weniger schön ist diese Zeit oft für Zimmer- oder Balkonpflanzen, die sich in manchen Haushalten auf eine Dürreperiode einstellen müssen. Dabei gibt es – nebst hilfsbereiten Nachbarn – eine gute Lösung, um den Pflanzen etwas vom lebensnotwendigen Nass zukommen zu lassen. Dafür braucht es ein paar leere PET-Flaschen, einen spitzen Gegenstand oder einen feinen Bohrer. Zwei bis drei Löcher in den Deckel stechen, die Flasche mit Wasser füllen, den Deckel wieder aufschrauben und die Flasche Kopf voran in den Topf stecken. So sickert immer ein wenig Wasser direkt in die Erde.

GUT ZU WISSEN

MELONEN

Botanisch gesehen gehört die Sommerfrucht zur Familie der Kürbisgewächse und ist verwandt mit der Salatgurke. Was sie kulinarisch so alles kann, zeigt sie in den Rezepten ab Seite 37.

- Die wichtigsten Melonensorten sind die Wassermelonen, von denen es über 150 Untersorten gibt, sowie die Zuckermelonen, zu denen unter anderem Galia und Charentais gehören.
- Galiamelonen haben ein Netzmuster auf der gelben Schale und ein grünes Innenleben mit einer frischen Süsse.
- Charentaismelonen haben eine hellgrünen Schale und ein oranges, süsses und aromatisches Fruchtfleisch.
- Reife Wassermelonen erkennt man daran, dass sie hohl klingen, wenn man mit dem Fingerknöchel darauf klopft.
- Im kühlen Keller halten sich Melonen 1-2 Wochen. Sind sie angeschnitten, wird die Schnittfläche mit Frischhaltefolie abgedeckt und die Frucht im Kühlschrank aufbewahrt.
- Grilliert entwickeln Wassermelonenscheiben ein intensives Aroma, das herrlich mit Mozzarella und Pesto alla Genovese oder auch mit einer Kugel Vanilleglace harmoniert.



MONATSHITS IM JUNI

Schweins-Steak Pfeffer und Pouletbrust Smoky

Die Monatshits bringen gehörig Pep in den Grillplausch: Wie wäre es mit einem Schweinsnierstück-Steak mit scharfer Pfeffer-Marinade? Oder eher die zarte Pouletbrust mit der typisch rauchigen «smoky» Barbecue-Marinade? Beide Spezialitäten aus Schweizer Fleisch schmecken am besten vom Grill, lassen sich bei Regenwetter aber auch in der Pfanne zubereiten. Die Marinaden sind eine Würzklasse für sich: Kräuterbutter und Grillsaucen dürfen getrost Pause machen, die Beilagen etwas dezenter ausfallen, wie Baked Potatoes mit Sour Cream.

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



CHUCHICHÄSCHTLI

GURKENSCHALE

RÜBIS & STÜBIS



Als Dip-Gemüse, im Salat oder in einer kalten Suppe ist die Salatgurke in der heissen Jahreszeit besonders angesagt. Und: von ihr lässt sich selbst die Schale verwerten. Für einen erfrischenden grünen Drink wird die Gurkenschale mit Minze, Zitronensaft und Wasser püriert. Oder man gibt die Schale einfach mit Ingwerstücken in eine Karaffe, um Trinkwasser zu aromatisieren. Eine weitere Möglichkeit ist es, sie klein zu schneiden und mit Quark oder Frischkäse und Gewürzen zu Saucen oder Aufstrichen zu verarbeiten.



«Im Juni ein Gewitterschauer macht das Herz gar froh den Bauer.»

Bauernregel im Juni

103



Liter Mineralwasser werden pro Kopf und Jahr hierzulande konsumiert. Damit ist Mineralwasser das beliebteste Kaltgetränk der Schweizerinnen und Schweizer. Im Gegensatz zu Hahnenwasser enthält es für den Körper wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Der menschliche Körper besteht zu rund 60 Prozent aus Wasser, daher benötigt er auch genügend davon. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 1,5 bis 2 Litern ungesüsster Flüssigkeit pro Tag. Was das Volg Mineralwasser auszeichnet, lesen Sie auf Seite 48.

WETTBEWERB AUF SEITE 67

Eine Schüssel voller Farbe

Bowls liegen voll im Trend: Die bunten «Schüsseln» sind bereits zu einem festen Bestandteil unserer Esskultur geworden. Das Konzept ist denkbar einfach: Man nehme alle Zutaten und arrangiere sie stilvoll und möglichst schön in einer runden Schale. Bei der Wahl der Zutaten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Möglichst farnefro sollte es sein, verschiedene Aromen und Texturen zusammenbringen und als komplette Mahlzeit einen idealen Mix an Nährstoffen bieten. So auch die neue Hilcona Tab(p)oulet Bowl aus dem Volg: Herzhaft und frisch, mit pikant-orientalisch gewürztem Schweizer Poulet, reichhaltigem Taboulé, knackigem Gemüse und einer zartcremigen Joghurtsauce. Der perfekte Mix aus frischen und sättigenden Zutaten – ideal für die Mittagspause oder für unterwegs! Weitere Hilcona Bowl-Kreationen gibt es je nach Sortiment im Volg zu entdecken.



WELCHES OREO MAGST DU AM LIEBSTEN?



Oreo Cookies 154g



* Oreo Double Cookies 157g



ORIGINAL



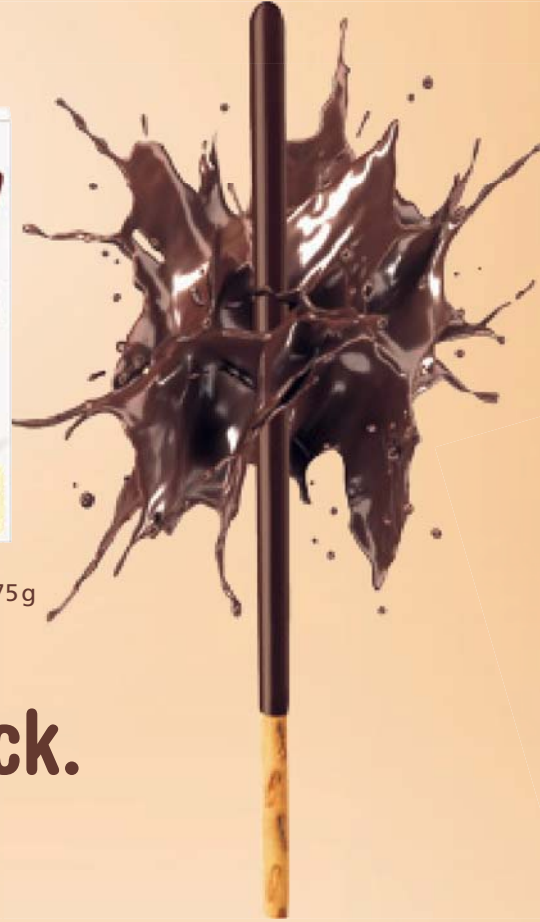
DOUBLE
Creme



Mikado
Milkschokolade 75g



* Mikado
Zartherbe Schokolade 75g



Deine Art. Dein Stick.

In Aktion vom 29.5 – 4.6.2023

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

CHUCHICHÄSCHTLI



TRICK 77

KÜHLES KÖPFCHEN

Der Schaumwein, Weisswein oder Rosé ist noch warm, die Gäste sind aber bereits da? Jetzt nicht verzagen, denn Hilfe naht! Um die Getränke rasch abzukühlen, die Flaschen in eine Schüssel mit Eiswasser stellen und eine Handvoll Salz dazugeben. Zwischen- durch die Flaschen etwas bewegen. In 5 bis 10 Minuten sollte der Wein Trinktemperatur erreicht haben. Denn das Salz führt dazu, dass das Wasser schneller abkühlt – und damit auch der Wein.

FRISCH & KNACKIG

Die rote Königin

Aprikosen aus dem Wallis, Chriesi aus Zug, Rüebli aus dem Aargau. Einige Kantone sind fest mit einer Frucht oder einem Gemüse verbunden. Doch welcher Kanton ist eigentlich der König der «Königin der Beeren»? Die grösste Anbaufläche für Erdbeeren zählt man im Kanton Bern. Danach folgen die Kantone Thurgau, Zürich und Aargau. Im Volg kommen nebst den kantonal tonangebenden Beeren solche hinzu, die von lokalen Feldern stammen und im «Feins vom Dorf»-Sortiment geführt werden. In Kantonen, in denen der Erdbeer-Anbau stark verankert ist, ist der Anteil an lokalen Beeren entsprechend hoch. Übrigens: Aus dem Erdbeer-Kanton Nummer eins stammt das Leserrezept auf Seite 64, das die rote Königin mit Meringues erst noch typisch bernerisch krönt.



MIT RAMSEIER AUFS SCHIFF

SAFT, AHOI!

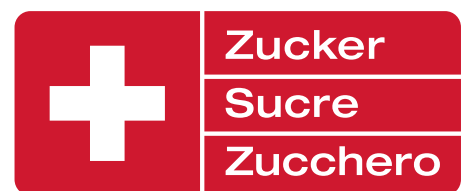
Nebst viel frischer Frucht steckt in den Säften von Ramseier jetzt auch viel frische Seeluft: Beim Kauf eines Ramseier Fruchtsafts im 1-Liter-Tetrapak (z. B. Premium Orangensaft oder Multivitaminsaft) ist man automatisch mit an Bord der «Schiff-Ahoi-Promotion 2 für 1»: Zu Hause den QR-Code auf der Rückseite der Verpackung scannen, das Kontaktformular ausfüllen und den persönlichen Gutschein per Mail empfangen. Gegen Vorweisen des ausgedruckten Gutscheins am Ticketschalter profitiert man bei elf Schweizer Schifffahrtsgesellschaften von zwei Tageskarten zum Preis von einer. «Leinen los» und durchatmen heisst es dann zum Beispiel auf dem Vierwaldstätter-, Genfer-, Bieler-, Zuger-, Hallwiler-, Thuner- und Brienersee, dem Hochrhein, Untersee und auf weiteren Seen. Die Promotion dauert bis zum 31. Juli 2023; die Gutscheine für die Tageskarten können bis 31. Oktober 2023 eingelöst werden.

Natürliche
Süsse
in ausgezeichneter
Qualität.



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). Das Label steht für Klima- und Ressourcenschutz sowie für einen respektvollen Umgang mit der Natur.

zucker.ch



Natürlich natürlich.

CHUCHICHÄSCHTLI



GERICHTE-GESCHICHTE

ELSÄSSER FLAMMKUCHEN

Im 19. Jahrhundert, als die Bauern im Elsass Woche für Woche ihr Brot in grossen Holzöfen buken, war die Geburtsstunde der «Tarte flambée», des Elsässer Flammkuchens. Um zu testen, ob der Ofen die richtige Temperatur hatte, formten sie kleine Stücke Brotteig zu dünnen Fladen und gaben sie in den Ofen. Diese Testobjekte wurden anschliessend mit Freuden verspeist. Mit der Zeit begannen die Menschen, sie vor dem Backen mit Sauerrahm, Zwiebeln und Speck zu belegen, was sie noch unwiderstehlicher machte. Mittlerweile gibt es zahlreiche Variationen, ein Rezept für einen Broccoli-Flammkuchen finden Sie beispielsweise sich auf Seite 21.

WEINTIPP

VEGANER FÜRS FLEISCH

ANIMUS RESERVA DOURO DOC, PORTUGAL, 2019

Vegan lebende Gäste an einer Grillparty mit pflanzlich basierendem Grillgut zu beglücken, ist beim Angebot von heute ein Leichtes. Der souveräne Gastgeber hält dazu einen veganen Wein bereit. Der Animus Reserva Douro DOC mündet auf jeden Fall auch den Fleischessern in der geselligen Runde. Denn ja! Dieser Veganer liebt die Kalbsbratwurst oder das Schweinssteak. Der portugiesische Rotwein aus dem Weinbaugebiet am Fluss Douro ist ein hervorragender Begleiter zu Grilladen jeglicher Art und wurde ausserdem vegan vinifiziert. Was so viel heisst, dass bei der Klärung des Weins auf tierische Proteine verzichtet wurde. Der Wein mit delikater Aromatik von schwarzen Beeren, Lakritze, Eukalyptus, reifen Pflaumen, Birnen und Karamell schmeckt nach Süden und Portugals Sonne. Perfekt für die Ferienstimmung im heimischen Garten. Von Chandra Kurt gibt es exzellente 17 Punkte und damit die «Weinseller Medaille d'Or». Was er für seinen Preis an erstaunlicher Qualität bietet, heimst von der Schweizer Weinautorin zusätzlich einen Stern für das herausragende Preis-Leistungs-Verhältnis ein.

75 cl, 17 Punkte*, Fr. 13.80

*speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis



Anzeige

Wir freuen uns ganz besonders über **4 Mal Gold**

**WEINSELLER
MEDAILLE
D'OR**

ENTDECKEN
SIE DIE
**STELLA
LINIE**

*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

GRILLSPASS MIT ZUGABE

MAISKOLBEN AN SALSA BRAVA

Manche mögens scharf:
Viel Pep bringt die spanische
Barbecue-Sauce aus Pelati
und Sambal Oelek auf die Teller.
Rezept auf Seite 23





PIZZA-SCHNECKEN
In die Mitte damit, Stücke
abreißen und reinbeissen:
Dieser einfache Apéro aus
Pizzateig begeistert auch
Kinder. Rezept auf Seite 23

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

Bühne frei für die schönste Nebensächlichkei der Welt – die Beilagen zu Würsten, Steaks und Käse vom Grillrost. Knackiges mit Gemüse darf ebenso wenig fehlen wie Knuspriges mit Teig.

«Broil King-Grill zu gewinnen!»



WIN
JETZT MITMACHEN
SUTTERO.CH/WIN

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

suttero.ch

SUTTERO



Eine Marke der Ernst Sutter AG



GERSTENSALAT MIT FENCHEL, ERDBEEREN UND MINZE

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
KÖCHELN ca. 25 Minuten

SALAT

- 300 g Rollgerste
- 1 Fenchel, längs in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Erdbeeren, halbiert

SAUCE

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Kräuteressig
- 1 dl Gemüsebouillon
- ½ Bund Minze, fein gehackt, einige Blättchen beiseitegelegt

- 1 Zitrone, heiss abgespült, Schale abgerieben, 2 EL Saft
- Salz, Pfeffer

GARNITUR

- 100 g Feta oder Hirtenkäse, zerbröckelt
- 30 g ganze Haselnüsse, geröstet, grob gehackt

1. Gerste in siedendem Salzwasser ca. 25 Minuten köcheln, abgiessen, auskühlen lassen und beiseitestellen.
2. Gerste, Fenchel und Erdbeeren anrichten.
3. Olivenöl mit allen Zutaten mischen, würzen, über den Salat träufeln.
4. Salat mit Feta, Haselnüssen und beiseitegelegter Minze garnieren.



Zartes Poulet, grillbereit mariniert:
Suttero Poulet-Partyspiess
2 Stück à ca. 140 g



Mit Leisi gelingt's!



**Aktion gültig vom
30.05. – 04.06.2023**

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



-20%

*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.



BLUMENKOHLSALAT MIT GURKE UND AVOCADO

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 35 Minuten

EINWEICHEN ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

BLUMENKOHHL

2 kg Blumenkohl,
in Röschen geschnitten

1 dl Olivenöl

2 TL Kümmel

1 TL mildes Paprika

3 Zweige Rosmarin oder Peterli,
fein gehackt
Salz

SALAT

50 g Sultaninen

100 g Eisbergsalat, gezupft

1 Avocado, in Scheiben
geschnitten

1 Salatgurke, entkernt,
in Scheiben geschnitten

SAUCE

3 EL Apfelessig

1 Orange, heiss ab gespült,
abgeriebene Schale und Saft

6 EL Olivenöl

½ Bund Peterli, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

1. Blumenkohl auf das vorbereitete Blech
legen. Olivenöl mit allen Zutaten bis und mit

Kräutern mischen, salzen. Blumenkohl
rundum mit dem Kräuteröl einreiben.

2. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft)
vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen.
Herausnehmen, etwas auskühlen lassen.

3. Sultaninen ca. 20 Minuten in Wasser
einweichen, abtropfen.

4. Blumenkohl, Eisbergsalat und alle
Zutaten bis und mit Salatgurke auf Tellern
anrichten, Sultaninen über den Salat
streuen.

5. Essig und alle Zutaten mischen,
über den Salat träufeln.

ÖISE TIPP

Für eine gehaltvollere Nudelsalat-
Variante den Eisbergsalat durch 200 g
gekochte Hörnli oder Penne ersetzen.

**PURE NATUR.
OHNE ZUSÄTZE.**



Unser Rezept

**Apfelsaft.
Wasser.
Fertig.**



Die Kraft der Natur

ZUCCHINI-RÖLLCHEN

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

FÜLLUNG

- 160 g nature Gala-Käse
- 50 g gehobelte Mandeln, geröstet
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL frische Kräuter, z. B. Peterli, Schnittlauch, Thymian, Pfefferminze, fein gehackt, einige Blättchen beiseitegelegt
- Salz, Pfeffer

ZUCCHINI

- 1 EL Rapsöl
- 300 g Zucchini, dünn gehobelt
- Salz, Pfeffer

1. Frischkäse zerdrücken, mit den restlichen Zutaten mischen, würzen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini würzen, ca. 1 Minute beidseitig andämpfen, herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Ca. 1 TL Füllung auf je ein Zucchini-Ende verteilen, aufrollen.
4. Röllchen anrichten, mit beiseitegestellten Kräutern garnieren.

ÖISE TIPP

Für eine alternative Blitzfüllung Frischkäse mit 3 EL Pesto rosso mischen. Mit in Stücke geschnittenem Knoblibrot zum Apéro servieren.



BAKED CHEESE POTATOES

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 1 Stunde
Backpapier für das Blech

- 4 grosse festkochende Kartoffeln à ca. 120 g, mehrmals mit der Gabel eingestochen
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Butter, weich
- 1,5 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g würziger Schweizer Halbhartkäse, z. B. Volg Dorfchäs, rezenter Tilsiter (rot) oder Gruyère, grob gerieben, 2 EL beiseitegelegt
- 1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, 1 EL beiseitegelegt
- Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln mit Öl einreiben, würzen, auf das vorbereitete Blech legen.
2. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, etwas auskühlen lassen.
3. Kartoffeln längs halbieren, Inneres mit einem Löffel aushöhlen, in einer Schüssel mit Butter, Rahm, Käse und Schnittlauch mischen und würzen.
4. Ausgehöhlte Kartoffelhälften mit Kartoffelmasse füllen, beiseitegelegten Käse darüberstreuen, nachwürzen. Weitere 10–15 Minuten backen.
5. Kartoffeln etwas auskühlen, mit beiseitegelegtem Schnittlauch garnieren.

ÖISE TIPP

Nach Belieben Thon, Speck oder klein geschnittenes Gemüse unter die Kartoffelmasse mischen und mitbacken.



WIN & ENJOY

PLAYWITHMMS.CH

MACH MIT BEI UNSEREM GEWINNSPIEL
ZAP DICH INS GLÜCK!
TOLLE PREISE ZU GEWINNEN*



SCAN MICH
UM TEILZUNEHMEN



*Weitere Infos zum Gewinnspiel und den Teilnahmeregeln lesen Sie unter playwithmms.ch

**In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

© 2023 Mars or Affiliates.

NÜSSLI-HÄRDÖPFEL-SALAT «BELLA ITALIA»

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
KÖCHELN ca. 20 Minuten

SALATSAUCE

- 2 EL Kräuteressig
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer

SALAT

- 800 g Frühkartoffeln
- 100 g Nüsslisalat
- 145 g Mozzarella Mini
- 5 schwarze entsteinte Oliven, in Ringe geschnitten
- 5 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, abgetropft, in kleine Stücke geschnitten
- Salz, Pfeffer

1. Alle Zutaten für die Salatsauce mischen, würzen, beiseitestellen.
2. Kartoffeln in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln, abgiessen, etwas abkühlen lassen und halbieren.
3. Kartoffeln, Nüsslisalat und Mozzarella in einer Schüssel anrichten. Oliven und getrocknete Tomaten auf dem Salat verteilen. Salatsauce darüberträufeln, nachwürzen.



BROCCOLI-FLAMMKUCHEN MIT QUARK UND PISTAZIEN-PESTO

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 15 Minuten
Backpapier für das Blech

PESTO

- 50 g gesalzene und geröstete Pistazien
- 0,5 dl Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

FLAMMKUCHEN

- 250 g Broccoli, in kleine Stücke geschnitten
- 150 g Rahmquark
- 1 eckig ausgewallter Flammkuchenteig à 260 g
- 100 g Schweizer Halbhartkäse, z. B. Appenzeller, kräftig-würzig, grob gerieben
- Salz, Pfeffer

1. Pistazien mit Öl mischen, im Cutter mixen, würzen und beiseitestellen.

2. Broccoli in siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten köcheln, herausnehmen, beiseitestellen.
3. Quark und Broccoli auf den Teig geben, Käse darübergeben, würzen.
4. Im auf 210 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, herausnehmen, Pesto darüberträufeln.



ÖISE WIIPTIPP

Fendant AOC Valais, Blanc d'Amour, Schweiz, 75 cl
Der blumig-fruchtige Walliser Chasselas könnte nicht besser zum Grillfest passen: Der mineralische Weisswein ist die optimale Wahl zum Apéro und danach zum Fisch vom Grill.



Für Hackis. Und Veggies.

So schmeckt's Dinei!



knorr.ch





MAISKOLBEN AN SALSA BRAVA

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
KÖCHELN ca. 30 Minuten

SALSA BRAVA

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 EL milder Paprika
- 1 EL Zucker
- 1 EL Weissmehl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Sambal Oelek
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose

MAISKOLBEN

- 4 gekochte Maiskolben, in ca. 3 cm dicke Stücke geschnitten
- ¼ Bund Peterli, fein geschnitten, 2 EL beiseitegelegt
- Salz, Pfeffer

1. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 Minuten andämpfen. Paprika, Zucker und Mehl begeben. Essig, Sambal Oelek und Tomaten darunter-mischen, würzen, ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
2. Sauce mit dem Mixer grob pürieren, beiseitestellen.
3. Maiskolben in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten heiss werden lassen. Herausnehmen, abtropfen, auf einem Teller anrichten.
4. Etwas Sauce über die Maiskolben träufeln, mit Peterli bestreuen, würzen, restliche Sauce dazu servieren.

ÖISI TIPPS

- Salsa Brava ist eine typische spanische Barbecue-Sauce. Ein bekanntes Gericht mit der pikanten Tomatensauce sind «Patatas Bravas».
- Die Sauce passt auch zu Grillfleisch, Kartoffeln oder als Dip für Gemüse.
- Die Maiskolben können auch auf dem Grill zubereitet werden. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rundum grillieren.



PIZZA-SCHNECKEN

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 30 Minuten
Backpapier für das Blech

- 4 EL Tomatenpüree
- 1,8 dl saurer Halbrahm
- 1 eckig ausgewallter Pizzateig à 570 g
- ½ Bund Peterli, gehackt
- 1 EL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer

1. Tomatenpüree, anschliessend sauren Halbrahm auf dem Pizzateig verteilen. Peterli und Oregano darüberstreuen, würzen.
2. Teig längs zu einem Strudel aufrollen, ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.
3. Auf dem vorbereiteten Blech zu einem Kranz formen. Im auf 200 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.



Pizzahäppchen ohne Aufwand:
Buitoni Piccolinis
Tomate Mozzarella
270 g / 9 Stück



ORIENTALISCHE MARINADE

FÜR ca. 600 g Fleisch
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

- 2 TL Kümmel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL milder Paprika
- 1 EL getrockneter Oregano
- 2 Nelken, zerstoßen
- 1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale, 2 EL Saft
- 2 EL Tomatenpüree
- 4 EL Rapsöl
- Salz

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und salzen.
2. Fleischstück nach Wahl in die Marinade legen, im Kühlschrank mit einer Klarsichtfolie bedeckt ca. 1 Stunde marinieren.

ÖISI TIPPS

- Die Marinade eignet sich für beliebige Fleischsorten und für Tofu.
- Restliche Marinade mit Jogurt mischen, mit Salz abschmecken und als Dip zu Gemüse-Spiessen servieren.

SAISON FÜR ...

Holunderblütensirup

Im Volg Holunderblütensirup steckt das liebliche Aroma der zart duftenden Holunderblüten. Mit Mineralwasser gemischt ist er eine herrliche Sommererfrischung, im «Hugo» ein Trend-Drink zum Apéro und ins Dessert bringt er eine süss-blumige Note.

Schneeweisschen am Wegrand

Von Ende Mai bis Anfang Juli leuchten sie den Spaziergängern an Wald- und Wegesrändern wieder entgegen: die schneeweissen Holunderblüten an den Sträuchern des schwarzen Holunders. Wer die zarten Dolden ernten und zu Gelee, Sirup oder Tee verarbeiten möchte, sollte einen trockenen Tag abwarten und sie bevorzugt bei Sonnenschein pflücken. Dann entfaltet sich ihr süsslich-intensives Aroma besonders gut.

EIN DRINK IST GANZ HUGO

Durch das spritzige Apérogetränk Hugo ist Holunderblütensirup wortwörtlich in aller Munde. Ein Südtiroler Wirt hat den Drink vor bald 20 Jahren als Alternative zu Aperol Spritz erfunden. Während sein Original mit Zitronenmelissensirup zubereitet wurde, hat sich die Variante mit Holunderblütensirup in den Bars und Restaurants rasant verbreitet. Für einen Hugo ca. 1 EL Holunderblütensirup mit 1 dl Schaumwein und ½ dl Mineralwasser mit Kohlensäure mischen und 2–3 Eiswürfel sowie nach Belieben frische Minze hinzufügen. Für eine alkoholfreie Variante kann alkoholfreier Schaumwein oder Tonic Water verwendet werden.

Der Sommersirup


Der Sirup mit dem zarten Holunderblütenaroma wird für Volg in der Schweiz gemischt und abgefüllt.

Volg Holunderblütensirup, 1 l


Dufte abrunden

Der lieblich-fruchtige Geschmack von Holunderblütensirup hebt vielerlei Gerichte auf eine höhere Stufe. Er harmoniert vortrefflich mit Sommerfrüchten und Beeren. Auch Rezepte auf Basis von Milchprodukten profitieren von einem Schuss Holunderblütensirup, etwa Panna Cotta, Cheesecake, Glace oder eine Rouladenfüllung.

Und: Das blumige Aroma verfeinert selbst Herzhaftes wie ein Salatdressing oder eine Marinade für Poulet.



Holunderblütensirup-Parfait mit Biscuits und Beeren



FÜR 1 Cake à ca. 9 Stücke
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten
GEFRIEREN ca. 6 Stunden oder über Nacht
1 Cakeform von ca. 26 cm Länge
Backpapier für die Form

PARFAIT

2 Eier
2 Eigelbe
1 Prise Salz
1,5 dl Holunderblütensirup
200 g nature Frischkäse
1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
2 dl Vollrahm, steif geschlagen
160 g mürbe Biscuits, z. B. Petit Beurre

GARNITUR

1 Dose Schlagrahm Halbrahm ohne Zucker à 250 g
100 g Beeren, z. B. Blau- oder Himbeeren oder gemischte Beeren
Minze zum Garnieren
Holunderblütensirup zum Beträufeln

1. Backpapier zuschneiden, Cakeform damit auslegen.
2. Eier, Eigelbe, Salz und Sirup in eine dünnwandige Schüssel geben. Schüssel über das heiße Wasserbad stellen, die Schüssel darf das Wasser nicht berühren. Mit dem Mixer 7–8 Minuten zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen. Schüssel ins kalte Wasserbad stellen, Masse weiterrühren, bis sie abgekühlt ist.
3. Frischkäse mit Zitronenschale und -saft glatt rühren. Mit dem Schlagrahm sorgfältig unter die Ei-Masse ziehen. Lagenweise mit Biscuits abwechselungsweise in die vorbereitete Form schichten. Dabei mit Parfaitmasse beginnen und enden. Parfait zugedeckt mindestens 6 Stunden oder über Nacht gefrieren.
4. Parfait aus der Form auf eine vorgekühlte Platte stürzen. Mit Schlagrahm, Beeren und Minze garnieren.
5. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Auf Desserttellern anrichten, nach Belieben erneut mit wenig Holunderblütensirup beträufeln.



FÜR EIN KNUSPRIGES GRILLVERGNÜGEN

**ZWIRBELBROT
HELL**

Hiestand[®] 

**OFENFRISCHE
UNSER HANDWERK**



**CHRUSTEN-
CHRANZ**

**URDINKEL-
HOLZOFENBROT**



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

Käse & Wein

FÜÜRTÜFEL KÄSE SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

Feurige Kombination

Mit dreierlei Chili und Pfeffer heizt der «Füürtüfel» so richtig ein. In der Käserei Studer im thurgauischen Hefenhofen wird die würzige Käse-Kreation aus Schweizer Rohmilch hergestellt. Nach dreimonatiger Reifung ist der «Füürtüfel» himmlisch zart und höllisch würzig. Das ruft nach einem ebenso feurigen, aber weniger scharfen Mitspieler, der das heilige Feuer sogar im Namen trägt: Der Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré bringt fruchtige Aromen und ist am Gaumen rund und ausgewogen.

SALVAGNIN AOC VAUD FEU SACRÉ, SCHWEIZ, 75 CL

Salvagnin AOC Vaud
Feu Sacré, Schweiz, 75 cl

-20% **8.70**
statt 10.90

Füürtüfel
an der Theke, per 100 g
statt Fr. 2.80

Fr. 2.20

Portion 180 g
statt Fr. 5.10

Fr. 4.-

**WEIN
DES
MONATS**

**KÄSE
DES
MONATS**





Originale

Achtung: frisch bemehlt!

Hilcona Originale - wie von Hand gemacht.



Jetzt probieren!

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

JETZT PROFITIEREN!

WEIN
DES
MONATS**Salvagnin AOC Vaud**
Feu Sacré, Schweiz, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte*Gamay, Pinot Noir • Rubinrot • rote Früchte, rund, ausgewogen
14-16 °C • Würste, weisses und rotes Fleisch, Pot au feu**-20%** **8.70**
statt 10.90**Fendant AOC Valais**

Blanc d'Amour, Schweiz, 2022, 75 cl

Chasselas • helles Goldgelb • blumig, fruchtig,
mineralisch • 8-10 °C • Apéro, Käsegerichte**10.50**
statt 12.80**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, rotes Fleisch**-20%** **9.90**
statt 12.50**Rioja DOCa Reserva Ursa Maior**

Spanien, 2018, 75 cl, 16 Punkte*

Tempranillo, Garnacha, Graciano, Mazuelo • Rubinrot • schwarze
Beeren, Dörrobst, Vanille • 16-18 °C • Braten, Grilladen, Käse**-21%** **10.90**
statt 13.90**Brunetti Puglia Rosso IGT**

Organic Wine, Italien, 2019, 75 cl, 17 Punkte*

Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia • tiefrotes Kirschorot
• fruchtig, feinwürzig • 18-20 °C • Risotto- und Pastagerichte**-21%** **7.50**
statt 9.50**Brunetti Pinot Grigio Terre Siciliane IGT**

Organic Wine, Italien, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte*

Pinot Gris • helles Strohgelb • blumige Noten,
fruchtig, frisch • 6-10 °C • Fischgerichte, Aperitif**-21%** **7.50**
statt 9.50**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**-30%** **5.50**
statt 7.90Diese Aktion
gilt vom
22.5.2023 bis
24.6.2023
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
vorbehaltenBestellen 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».

1.

Die Lasche links unten fassen und die Folie von unten nach oben wegziehen.



2.

Das Fleisch wie die Mini-Schweinsschnitzel aus der Packung nehmen, zubereiten und geniessen.



3.

Um die auf dem Karton liegende Folie zu entfernen, die linke obere Ecke umknicken und die Folie nach rechts abziehen.



4.

Folie und Karton können nun getrennt voneinander entsorgt werden.



NACHHALTIG PRODUZIERT, ÖKOLOGISCH VERPACKT

Das Nachhaltigkeits-Label Agri Natura stellt das Tierwohl in den Mittelpunkt. Ganz im Zeichen der Umweltfreundlichkeit wurden auch die Verpackungen konzipiert, die mit deutlich weniger Plastik auskommen. Jene des Frischfleischs ermöglichen zudem das Trennen der Rohstoffe.

Im Sommer läuft der Grill zur Hochform auf: im eigenen Garten, zu Gast bei Freunden oder beim Bräteln im Wald – die Zubereitung auf dem heissen Rost ist hierzulande ungemein beliebt. Wer bei heissen Temperaturen lieber kalte Küche geniesst, liegt mit geschnittenen Charcuterie-Spezialitäten wie Bündner Rohschinken goldrichtig, beispielsweise kombiniert mit einer erfrischenden Melone, zaubert man daraus ein leichtes Sommergericht. Legt man nebst dem Genuss Wert auf Nachhaltigkeit, ist man bei den Produkten des Labels Agri Natura gut aufgehoben.

48 Tonnen weniger Kunststoff pro Jahr
Das exklusiv in den Läden der Volg-Gruppe erhältliche Nachhaltigkeits-Label Agri Natura kennzeichnet Schweizer Fleischspezialitäten, die im Einklang mit der Natur produziert werden. Das Tierwohl steht dabei seit über 30 Jahren im Mittelpunkt, wobei sich das Label an den strengen Richtlinien von IP-Suisse orientiert. Es präsentiert sich innen tierfreundlich und aussen umweltfreundlich: Die innovative Verpackung der Agri-Natura-Produkte setzt seit

rund zwei Jahren konsequent auf weniger Kunststoff zugunsten von mehr Papier. Die Schalen von geschnittenen Charcuterie-Produkten wie Salami, Schinken oder Speck bestehen zu 87 Prozent aus zertifizierten Papierfasern. Die sogenannte Paperlite-Verpackung enthält gegenüber der vorherigen Hülle 60 Prozent weniger Plastik. Durch die Umstellung sämtlicher Agri-Natura-Fleischverpackungen reduziert Volg den Kunststoffverbrauch um jährlich gut 48 Tonnen.

Doppelter ökologischer Mehrwert
Frischfleisch wie Entrecôtes, Schweinsteaks oder Koteletts ist in einer Paperboard-Verpackung erhältlich, die mit 70 Prozent weniger Kunststoff auskommt als die vorgängige Verpackung. Sie bietet einen zusätzlichen ökologischen Mehrwert: Die Kunststoff-Folie, welche das Fleisch rundum schützt und fixiert, lässt sich ganz einfach vom Karton abziehen. Danach gehen die Rohstoffe separate Wege – während die Folie in den Haushaltskehrrecht kommt, kann der Karton gesammelt und später mit dem Altkarton fachgerecht entsorgt werden.



GRATIS VEGGIE-BAG AM 5. JUNI 2023

Auch beim Einkaufen im Volg lässt sich Verpackungsmaterial reduzieren: Früchte und Gemüse packt man einfach in den wiederverwendbaren Veggie-Bag statt ins Einweg-Plastiksäckchen. Am Weltumwelttag, Montag, 5. Juni 2023, schenken wir Ihnen einen Veggie-Bag*. Helfen Sie mit, Plastik zu sparen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Volg!

* Solange Vorrat



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Wiederverwendbar, platzsparend und waschbar – einfach praktisch!

Mehrwegverpackungen sind ideal für Früchte und Gemüse im Offenverkauf: Die Veggie-Bags sind weich, leicht und platzsparend. Strapazierfähig bis zu einem Füllgewicht von 3,5 Kilogramm sind sie bis 30 Grad waschbar. Auf einer eigens dafür vorgesehenen, extragrossen Lasche lassen sich gleich mehrere Barcode-Etiketten von der Waage anbringen. Das Garn für das Maschengewebe der Bags wird aus rezyklierten PET-Flaschen hergestellt und die Bags werden regelmässig auf Lebensmittelechtheit und Waschvorgänge geprüft. Im Volg können Sie Veggie-Bags kaufen. Sie sind in der Regel bei den Früchten und beim Gemüse platziert; eine Packung enthält zwei Stück.

EIN SCHLUCK
SONNE
FÜR DEINEN
ESSTISCH



WENN DER PREIS NICHT WURST IST

Aller guten Dinge sind vier: Der Volg Familienpreis Cervelas und die Bratwurst machen im Quartett glücklich. In den beliebtesten Schweizer Würsten steckt – Ehrensache! – Schweizer Fleisch.



DIE TYPISCHE ST. GALLERIN

Die Volg Familienpreis Bratwurst wird in der Bratwurst-Hauptstadt St. Gallen hergestellt. Die Brühwurst aus Schweizer Schweine- und Rindfleisch sowie Speck trägt stolz das Label Suisse Garantie. Getreu ihrem Namen geniesst man sie traditionell gebraten: «gebrätelt», grilliert oder in der Pfanne zubereitet – in St. Gallen selbst gehört es übrigens zum guten Ton, sie ohne Senf zu essen. Darf es etwas zünftiger sein, ist die Zwiebelsauce die klassische Wahl.



5.95
Volg Familienpreis
Bratwurst
4 × 130 g



DIE WURST DER NATION

Der Cervelas gilt als Schweizer Nationalwurst schlechthin. Viel Nationalstolz steckt auch im Volg Familienpreis Cervelas: Die geräucherte Brühwurst wird in der Ostschweiz aus Schweizer Rind- und Schweinefleisch sowie Speck hergestellt. Wurst ist dem Cervelas übrigens das Wetter: Fällt der Grillplausch förmlich ins Wasser, geniesst man ihn einfach kalt. Sein liebster Partner ist – wie es sich für einen Eidgenossen gehört – der Käse im «Wurst-Chäs-Salat».

4.20
Volg Familienpreis
Cervelas
4 × 100 g



EIN «WALDFEST», BITTE!

«Mis liebschte Gmües isch Cervelas», besingt ein Kinderlied treffend den Cervelas-Status: Keine Wurst wird hierzulande mehr verspeist. Der Cervelas ist derart speziell, dass er sogar eine eigene Sprache besitzt. «Büezer-Cordonbleu»: gefüllter Cervelas; «Arbeiterforelle»: paniertes Cervelas, «Chlöpfen» oder «Stumpe»: regionale Bezeichnungen (fast) identischer Würste; «Waldfest»: kalter Cervelas, Brot und Senf; «Züri-Chräs»: an den beiden Enden kreuzweise eingeschnittener Cervelas, der nach dem Bräteln dekorativ aufgeht, und als «Cervelas»-Prominenz adelt er die helvetischen (Halb-)VIPs.



VOLG FAMILIENPREIS

Volg Familienpreis ist die Produktlinie für jedes Budget mit 77 Artikeln aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs: von der Wurst über den Senf dazu bis zum Kaffee danach. In Volg Familienpreis steckt richtig viel Schweiz. Über 90 Prozent der Produkte werden hierzulande hergestellt.



Mit grossartigen Rohstoffen

Im Volg Steinmaur sind Teigwaren mit besonderem Lokalkolorit erhältlich. Hergestellt werden sie in der Manufaktur «Sunn Farm» im Dorf.

Jeden Sommer nimmt sich Hanspeter Peyer etwas Grosses vor: den Elefantknoblauch. Ein Riesending, dessen Zehen fünfmal grösser als die eines normalen Knoblauchs sind. «Ich liebe diese Sorte», erklärt der Pasta-Macher, «sie ist milder und besser verdaubar als die kleinen Exemplare.» Das im zürcherischen Steinmaur angebaute Gemüse ist Bestandteil einer der beliebtesten Pastasorten aus der kleinen Manufaktur «Sunn Farm» in Steinmaur. Das Suchen nach so speziellen Zutaten liegt dem gelernten Koch im Blut. «Da bricht meine Leidenschaft für gute Lebensmittel durch.» Eine Passion, die Hanspeter Peyer weit gebracht hat. Am Schluss seiner

Karriere als Koch war er Küchenchef in einem grossen Hotel am Flughafen Zürich und suchte nach einem Ersatz für das stressige Arbeitsleben. «Unsere Kinder kamen auf die Welt, und ich wollte mehr Zeit mit der Familie verbringen.»

Mit Eiern fing alles an

Die Chance für einen Wechsel kam, als sein damaliger Eierlieferant keinen Nachfolger für dessen Firma fand. Hanspeter Peyer stieg in das Unternehmen ein und übernahm 2010 die «Sunn Farm». Das Familienunternehmen mit acht Mitarbeitenden verarbeitet heute Eier von vier regionalen Produzenten. Bis zu 10000 Stück aus Freiland- oder Biohaltung

werden jeden Tag angeliefert, kontrolliert, verpackt und anschliessend an den Volg im Dorf ebenso wie an Hotels geliefert.

Von elefantösem Knobli bis Steinpilz

Zu den Teigwaren kam Hanspeter Peyer, als der Traditionsbetrieb Pasta Capo Ernesto einen Nachfolger suchte und er den Betrieb übernehmen konnte. «Eine perfekte Kombination», freut sich Hanspeter Peyer, der jetzt begann, allerlei spezielle und saisonale Teigwarensorten zu entwickeln – von Elefantknoblauch im Sommer über Steinpilze im Winter bis zu Bärlauch im Frühling. Bei der Herstellung schaut der Perfektionist auf beste saisonale Zutaten, wenn möglich aus



Ganz links: Hanspeter Peyer mit einer Zehe des Elefantenknoblauchs, den er ab Ende Mai in seiner Pasta verarbeitet. Oben: Die Eier für die Teigwaren stammen von Produzenten aus der Nähe und geben der Pasta ihren besonderen Geschmack und ihre goldgelbe Farbe.

der Nähe. Auf Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker verzichtet er bewusst. Dazu kommt viel Fingerspitzengefühl. «Jedes Mehl ist anders und nimmt das Wasser unterschiedlich auf. Man braucht viel Erfahrung, um gute Pasta zu machen.» Deshalb überwacht er die Produktion immer persönlich. «Es gibt kein Rezept, das ich einfach jemandem in die Hand drücken kann.» Die hochwertigen Teigwaren liefert er als «Feins vom Dorf»-Spezialität an den Volg Steinmaur. «Der Dorfladen war schon immer ein sehr gute Kunde für uns», schwärmt Hanspeter Peyer. Und einer, den der Produzent schätzt: «Volg ist eben sehr persönlich, das liebe ich.»



TEIGWAREN AUS STEINMAUR
Pasta von der «Sunn Farm» ist in diversen Sorten im Volg Steinmaur ZH als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Teigwaren 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!



FLÜÜÜGEL FÜR JEDEN GESCHMACK.



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

EINE RUNDE MELONEN

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

Die süsse Galia mit ihrem grünen Fruchtfleisch, die liebliche, orangefarbene Charentais oder die saftige Wassermelone - kaum eine Frucht liefert auf einen Biss so viel Sommer pur wie die Melone.

DER AUSGEWOGENE SNACKGENUSS

NEW



* in kleineren Verkaufsteilen eventuell nicht erhältlich.

HIGH IN FIBRE
never fried

Z
ZWEIFEL

WASSERMELONEN- GAZPACHO MIT CROSTINI

FÜR 4 Personen als Vorspeise

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

GAZPACHO

- Ca. 400 g **Wassermelone**, gerüstet,
klein gewürfelt
- 2 **Tomaten**, geschält (siehe Tipp),
klein gewürfelt
- 1 **Salatgurke**, geschält, entkernt,
klein gewürfelt
- 2 **Scheiben Brot vom Vortag**,
z. B. Zwirbelbrot, in Würfeln
- 3 EL **Condimento bianco**
- 5 EL **Olivenöl**
Salz, Pfeffer

CROSTINI

- 200 g **nature Frischkäse**
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 EL **Peterli**, gehackt
Salz, Pfeffer
- 8 **Scheiben Brot vom Vortag**,
z. B. Zwirbelbrot

GARNITUR

- 100 g **Wassermelone**, gerüstet,
in kleinen Würfeln
- ¼ **Salatgurke**, entkernt,
in kleinen Würfeln
- Wenig Olivenöl**

1. Melonenwürfel und Tomatenwürfel pürieren, durch ein Sieb giessen, sodass die Kerne entfernt werden. Zusammen mit den Gurkenwürfeln, dem Brot, Essig und Öl nochmals pürieren, würzen, 2 Stunden kühl stellen.

2. Frischkäse mit Knoblauch und Peterli mischen, würzen. Brotscheiben in Ofen oder in einer Bratpfanne rösten, mit dem Knoblauchfrischkäse bestreichen.

3. Gazpacho mit Frischkäse-Crostini servieren, mit Melonenwürfeln, Gurkenwürfeln und ein paar Spritzern Olivenöl garnieren.

ÖISE TIPP

Tomaten lassen sich am einfachsten schälen, indem man die Haut kreuzweise einschneidet, die Tomaten dann einige Sekunden in kochendem Wasser blanchiert und sie danach in kaltem Wasser abkühlt. Danach lässt sich die Haut einfach abziehen.



ÜBERRASCHEND
INTENSIVER GENUSS

AL BRONZO
DAL 1877
Barilla
LAVORAZIONE GREZZA



RAUE OBERFLÄCHE FÜR EINE IDEALE SAUCENHAFTUNG.



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



ENTDECKEN SIE DEN WAHREN
Geschmack Thailands

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



MELONEN-RAJITA MIT ORIENTALISCHEN HACKTÄTSCHLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

RAJITA

- ½ Salatgurke,
an der Röstiraffel gerieben
- ½ TL Salz
- 500 g cremiges Jogurt nature
- Ca. 200 g Charentaismelone, gerüstet,
in kleinen Würfeln
- 1 Tomate, entkernt,
in kleinen Würfeln
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- ½ Peperoncino, entkernt, gehackt
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 Msp. Pfeffer

HACKTÄTSCHLI

- 700 g Rindshackfleisch
- 1 Bund Minze, gehackt
- 100 g Hirtenkäse oder Feta,
zerbröckelt
- 1 TL Salz

- 1 EL Paprika
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl

1. Gurke mit Salz mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Entstandene Flüssigkeit abgiessen, Gurke mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Hackfleisch, Minze und Käse in einer Schüssel zusammen mit Salz, Paprika und Pfeffer gut vermischen. Aus der Masse 8 Hacktätschli formen.
3. Hacktätschli im heissen Öl beidseitig je 3–5 Minuten anbraten, mit Rajita servieren.

ÖISI TIPPS

- Statt Minze Peterli verwenden.
- Mit Ofenkartoffeln oder im Pitabrot servieren.
- Rajita ist ähnlich dem griechischen Tsatsiki eine Beilage auf Jogurtbasis. Sie passt auch gut als Dip sowie zu gebratenem oder grilliertem Fleisch und Gemüse.





extrême

**20%
AKTION**
vom 08.05. – 14.05.2023



NEU

*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Nuii
ICE CREAM ADVENTURE™

CHOOSE YOUR NEXT
ADVENTURE

NEU

NEU

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



MELONEN-CHEESECAKE

FÜR 1 Cheesecake
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 90 Minuten
SETZEN UND AUSKÜHLEN LASSEN ca. 1,5 Stunden
 Springform von ca. 23 cm Ø
 Backpapier für den Formenboden

BODEN

200 g Nussstängeli,
 fein zerrieben
150 g Butter, flüssig
1 Prise Salz

FÜLLUNG

500 g Magerquark
400 g nature Frischkäse,
 z. B. Züger Filona
3 Eigelbe
80 g Zucker

GARNITUR

Ca. 500 g Charentismelone, gerüstet,
 entkernt, Fruchtfleisch mit dem
 Kugelausstecher ausgestochen

Ca. 200 g Wassermelone, gerüstet,
 Fruchtfleisch mit dem Kugel-
 ausstecher ausgestochen

1. Nussstängeli-Brösmeli mit der flüssigen Butter und dem Salz mischen. Masse in die vorbereitete Form verteilen, satt andrücken, ca. 2 Stunden kühl stellen.
2. Magerquark, Frischkäse, Eigelbe und Zucker gut miteinander vermischen. Auf den abgekühlten Boden giessen.
3. Auf der zweituntersten Rille des auf 210 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Ofenhitze auf 100 °C reduzieren, dabei die Ofentüre geschlossen lassen. Kuchen 70–80 Minuten fertig backen. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Ofentür 30 Minuten setzen lassen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter 1 Stunde auskühlen lassen. Aus der Form nehmen und bis zum Servieren kühl stellen.
4. Cheesecake mit den Melonenkugeln garnieren.

ÖISE TIPP

Alternativ zur Dekoration mit dem Kugelausstecher können die Melonen auch in 5 mm dünne Scheiben geschnitten werden. Mit einem Guetzliusstecher beliebige Formen, z. B. Herzen, ausstechen und den Kuchen damit dekorieren.



GENIESSE DEINEN APÉRO

In Aktion
vom 29.5. – 4.6.2023

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



FONZIES
Original 100g*



TUC Paprika
3 x 100g*



TUC Original
3 x 100g



TUC Bake Rolls 150g
Tomate & Olive*



TUC Bake Rolls 150g
Knoblauch*



AKTION
15% RABATT
05.06.-11.06.2023



**JETZT
PROBIEREN!**

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**UNSER
SCHWEIZER
KLASSIKER**



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

GALIA COLADA

FÜR 4 Gläser à 2 dl

ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

ZIEHEN LASSEN ca. 10 Minuten

4 Holzspieße für die Dekoration

- 1 Galiamelone, ca. 1 kg
- 4 Scheiben Ananas aus der Dose, in Stücken
- 1 dl Ananassaft aus der Dose
- 2,5 dl Kokosmilch
- 2 dl Wasser
- ½ Zitrone, Saft ausgepresst
- 1 EL Zucker nach Belieben
- 4 Herzkirschen aus der Dose

Eiswürfel

1. Von der Melone ¼ für die Dekoration in Stücke schneiden, zusammen mit der Hälfte der Ananas zugedeckt kühl stellen. Restliche Melone rüsten und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden (ergibt ca. 700 Gramm).
2. Melonenstücke, Ananas, Ananassaft, Kokosnussmilch, Wasser, Zitronensaft und nach Belieben Zucker fein pürieren.
3. Melonen- und Ananasstücke mit den Herzkirschen auf die Holzspieße aufspießen. Colada zusammen mit Eiswürfeln in 4 Gläser verteilen, mit den Spießen dekorieren.

ÖISI TIPPS

- Drink nach Belieben mit wenig Rum verfeinern.
- Statt Wasser Süßmost verwenden.



PIONIERE DER NATÜRLICHKEIT



cremo+

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



NEU



bio & Vegan

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



MELONENSALAT AUF WEISSEM MOUSSE AU CHOCOLAT UND HIMBEERSAUCE

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

SAUCE

250 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
40 g Gelierzucker

MOUSSE

4 Eigelbe
50 g Zucker
200 g weisse Schokolade, grob gehackt
4 Eiweisse, steif geschlagen
2 dl Vollrahm, steif geschlagen

MELONENSALAT

300 g Charentaismelone, gerüstet,
 in Scheiben
½ Zitrone, Saft ausgepresst
½ Bund Minze, Blätter abgezupft
 in feinen Streifen, nach Belieben

1. Himbeeren mit Gelierzucker 10 Minuten köcheln lassen. In 4 Gläser verteilen, 1 Stunde kühl stellen.
2. Eigelbe mit Zucker 3-5 Minuten schaumig rühren. Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, unter die Ei-Zucker-Masse rühren. Sobald die Masse nur noch leicht warm ist, vorsichtig Eischnee und Schlagrahm unterheben. Mousse in einen Spritzbeutel füllen, in die Gläser auf die erkaltete Himbeersauce dressieren, 3 Stunden kühl stellen.
3. Melonenscheiben in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Minze mischen. Auf der Mousse anrichten und servieren.



Gibt der Fruchtsauce Bindung:
Gelierzucker
 1 kg



Damaris Buchenhorner
vor dem alten Riegelbau
in Sissach BL, in dem
sich die Verwaltung der
Eptinger Mineralquellen
befindet: «Das Volg
Mineralwasser ist ausge-
wogen mineralisiert.»

«Mineralwasser ist für mich ein Schluck Heimat»

Über 20 Jahre ist das Wasser im Gestein unterwegs, bis es als Volg Mineralwasser in die Flasche kommt. Damaris Buchenhorner, Verwaltungsratspräsidentin der Mineralquelle Eptingen, über die Besonderheiten der Cristallo-Quelle und ihre Faszination für Mineralwasser.

Frau Buchenhorner, wann wurde die Cristallo-Quelle in Lostorf entdeckt?

Das Gebiet um Lostorf ist schon sehr lange bekannt für seinen Wasserreichtum. Das geht bis ins Mittelalter zurück. Früher hatte es dort Bäder, man konnte gut essen und sich verweilen. Um die Quelle zu erschliessen, wurde Anfang der 1990er-Jahre die Bohrung gemacht, und das Wasser wurde während eines Jahres erfolgreich geprüft, sodass wir seit 1994 das Mineralwasser abfüllen dürfen.

Was ist das Spezielle am Volg Mineralwasser?

Besonders ist, dass es aus einer so genannten artesischen Quelle stammt. Das bedeutet, dass das Wasser von alleine an die Erdoberfläche kommt. Das hängt mit den Erdschichten und den Druckverhältnissen zusammen. Zudem kommt das Mineral von tief unten. Die Quelfassung befindet sich 514 Meter unter der Erdoberfläche. Mit erstaunlichen 27 Grad ist es ein thermisches Wasser.

Und wie kommen die Mineralien in das Mineralwasser?

Einerseits dadurch, dass das Wasser lange im Gestein unterwegs ist, andererseits durch die Art des Gesteins, durch welches es fliesst. Das Volg Mineralwasser stammt aus dem Faltenjura, also dem Juragebirge. Studien haben gezeigt, dass unser Körper Mineralien aus Mineralwasser besonders gut aufnehmen kann. Dies weil es so lange gedauert hat, bis das Wasser die Mineralien eingebunden hat. Man schätzt, dass rund 20 Jahre vergehen vom Regentropfen, der auf den Boden fällt, bis das Wasser dort ankommt, wo wir es entnehmen.

Was unterscheidet Mineralwasser eigentlich von Hahnenwasser?

Der Vorteil von Mineralwasser ist, dass es von A bis Z kontrolliert ist. Es ist zu 100 Prozent natürlich. Natürlicheres als Mineralwasser gibt es nicht. Das ist wirklich etwas Besonderes. Für den Körper bieten die Mineralien viele Vorteile. Die wichtigsten sind Magnesium und Calcium, aber es

gibt eine ganze Palette an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Wie hoch ist der Gehalt an Magnesium und Calcium im Volg Mineralwasser?

Von der Zusammensetzung der Mineralien ist das Volg Mineralwasser ausgewogen mineralisiert. Im Vergleich mit anderen Mineralwassern liegt es bei den mittel mineralisierten im oberen Bereich.

Gibt es in der Schweiz unterschiedliche Vorlieben bezüglich Kohlensäuregehalt?

Jenes mit Kohlensäure wird beim Einkaufen tendenziell bevorzugt. Fast wichtiger jedoch finde ich es, Mineralwasser aus der Schweiz zu trinken. Wir haben hier wirklich hervorragendes Mineral, wie eben das Volg Mineralwasser.

Und welche Art Wasser bevorzugen Sie?

Im Moment jenes ohne Kohlensäure, früher war es umgekehrt. Für mich ist es wie ein Schluck Heimat. Nach den Ferien freue ich mich immer aufs Schweizer Mineralwasser.



Mineralquelle Eptingen AG 

MINERALWASSER AUS LOSTORF SO

Hinter dem Volg Mineralwasser steht das Baselbieter Familienunternehmen Mineralquelle Eptingen mit 65 Mitarbeitenden an den Standorten Sissach BL, Eptingen BL sowie Lostorf SO. Das Unternehmen wurde 1899 gegründet und feiert 2024 sein 125-jähriges Bestehen. Es wird in vierter Generation von Matthias Buchenhorner zusammen mit seiner Frau Damaris Buchenhorner geleitet. Die Zusammenarbeit mit Volg besteht seit rund 13 Jahren. Das Volg Mineralwasser gibt es in den Varianten mit Kohlensäure, mit wenig Kohlensäure und ohne Kohlensäure.



ÜBER **77%**

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.



MIT HERZ FÜR MENSCH UND NATUR



Bio ist für uns mehr als ein Siegel. Bio ist eine Haltung. Seit über 40 Jahren verarbeiten wir das Beste der Natur zu gesunden und umweltschonenden Lebensmitteln.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

MEVGAL

≡ Original ≡

GRIECHISCHE

MILCHPRODUKTE



www.mevgal.com



Im Bündner Bergdorf kennen ihn die meisten. Und er kennt sie: Christian Wieland arbeitet seit 21 Jahren im Volg Andeer – und ist dabei ungemein flink auf seinen vier Rädern.

Beachtliche 2000 Höhenmeter legt er an einem Arbeitstag zurück. Hat er Frühschicht, fährt Christian Wieland um kurz nach fünf Uhr von seinem Wohnort Avers, einem der höchstgelegenen Dörfer Europas, nach Andeer. Um halb sechs Uhr ist er dort, wo er seit April 2002 arbeitet.

Immer in Bewegung

«Es ist das Gesamtpaket, warum mir die Arbeit im Volg so gefällt. Körperlich gefordert und die meiste Zeit in Bewegung sein, dazu der Kontakt mit den Menschen. Und natürlich der Umgang mit Lebensmitteln», sagt der gelernte Metzger. «Nur die Büroarbeit überlasse ich gerne anderen», schmunzelt er. Seit einem Freizeitunfall ist der Bündner auf den Rollstuhl angewiesen. Damit kommt er gut zurecht. «Natürlich gibt es Arbeiten, die nicht auf Anhieb klappen, zum Beispiel eine hoch gestapelte Warenlieferung abladen.» Was er dann macht? «Jemanden fragen. Oft reichen ein, zwei Handgriffe des Anderen und schon kann ich loslegen.» Er könne sich nicht erinnern, wann jemand «nein» gesagt hätte. «Aber anfangs musste ich mich überwinden, andere um etwas zu bitten.» Seit einigen Jahren hat

Christian Wieland eine zusätzliche Aufgabe, die ihn durch die ganze Ostschweiz bis hin zum Bodensee führt: «Ich besuche jährlich etwa 50 Läden, um sie bei der Inventur zu begleiten.» Für den Bündner eine interessante Abwechslung, auch weil jeder Volg auf seine Art speziell sei. Mit einer Gemeinsamkeit: «Die <frisch und fründliche> Grundhaltung spüre ich überall.» Am frühen Nachmittag ist sein heutiger Arbeitstag zu Ende. Bevor er erneut 1000 Höhenmeter in Angriff nimmt, kauft er selbst im Volg ein. «Ich mag eigentlich alles, probiere Neuheiten und kann mich mit den Kunden darüber austauschen», sagt er und fährt flink auf seinen vier Rädern durch den Laden.



3 FRAGEN AN:



**Christian Wieland
Mitarbeiter Volg Andeer**

Welchen Bezug haben Sie zur Region?

Nach so vielen Jahren kenne ich die allermeisten Kundinnen und Kunden persönlich und weiss auch um ihre Vorlieben beim Einkaufen. Gerne empfehle ich ihnen passende Neuheiten, was sie sehr schätzen. Es ist schön, ihr Vertrauen zu spüren.

Was tun Sie, wenn es hektisch wird?

Meiner Meinung nach ist Hektik oft selbst verursacht. Hier oben in den Bergen machen wir uns keinen Stress, sondern erledigen eins nach dem anderen. Und das klappt sehr gut!

Was kaufen Sie selbst am liebsten im Volg?

Eigentlich alles. Ich mag so vieles, dass ich kaum etwas herausheben will. Oder doch: unser feines Brot.

DRINK RESPONSIBLY
© JÄGERMEISTERSCHWEIZ

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

DRINK IT
ICE KÜHL

-18°C TO BE PRÄZIS

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY **DiWiSA**

ovomaltine

ovomaltine
HIGH PROTEIN
23g PROTEIN
LACTOSE FREE
NO SWEETENERS

ovomaltine
COFFEE
OVO COFFEE
with freshly brewed
Arabica coffee

ovomaltine
DRINK

ovomaltine
Caotina
ORIGINAL

ovomaltine
CRUNCHY ICE
4x

ovomaltine
MILKY SNACK

Find us @ovomaltine

* Sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

3-mal 1-malig

Aromatisierten Kaffee gab es lange nur in trendigen Kaffeehäusern. Mit den Starbucks-Kapseln kommt man auch zu Hause in den Genuss dieser ganz besonderen Kaffee-Kreationen.



1. Cremige Vanille und süsses Caramel

Eine cremige Tasse Kaffee mit dem vollmundigen Aroma von Vanille und Gebäck oder mit perfekten Noten von süsssem Caramel: Der Starbucks Blonde Roast-Kaffee in den Geschmacksrichtungen Creamy Vanilla und Smooth Caramel bringt eine verführerische Portion der weltberühmten Kaffeehaus-Atmosphäre in die eigene Stube.

2. Hell geröstete Bohnen

Der harmonische Geschmack des Kaffees aus 100 Prozent Arabica-Bohnen basiert auf der hellen Röstung der Kaffeebohnen. Denn für einen «Blonde Roast» werden die Bohnen nur kurze Zeit geröstet, wodurch angenehm leichte Röstaromen entstehen. Und das i-Tüpfelchen ist die samtige Crema obendrauf.



3. Rezykliertes Aluminium

Die Nespresso-kompatiblen Kapseln sind aus 80 Prozent rezykliertem Aluminium hergestellt. Dabei wird die Energie, die für die Herstellung von neuem Aluminium notwendig wäre, eingespart und der CO₂-Fussabdruck verringert sich - Schluck für Schluck und Kapsel für Kapsel. Übrigens: Die Kapseln können an 3700 Sammelstellen in der ganzen Schweiz zurückgebracht werden.



STARBUCKS SMOOTH CARAMEL
STARBUCKS CREAMY VANILLA*
 Fans von leicht süssen, aromatisierten Kaffeespezialitäten kommen mit diesen frisch im Volg-Sortiment eingetroffenen Kapsel-Varianten voll auf ihre Kosten. Die Kaffees mit Caramel- oder Vanillearoma sind mit oder ohne Milch ein Genuss.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Lindt 

NEU bei Volg
Lindt Milch-Nuss Riegel Multipack

NEW
Lindt
4 MILCH-NUSS RIEGEL
BARRES LAIT NOISETTES

The advertisement features a chef in a white uniform and hat, smiling as he pours milk into a large copper pot. To his right is a multipack of Lindt Milk-Nut Bars, showing the packaging and individual bars. The background is a gradient of blue and purple.

**ES GIBT KEINE
FALSCHER ART,
BALLANTINE'S
ZU MIXEN.**

**DER EINZIG WAHRE
WHISKY AUS SCHOTTLAND.**

GENIESSE BALLANTINE'S VERANTWORTUNGSVOLL.

**BALLANTINE'S FINEST,
COLA,
EIS,
LIMETTE.**

Ballantine's
FINEST
BLENDED SCOTCH WHISKY
BLENDED & BOTTLED IN SCOTLAND
GEORGE BALLANTINE AND SON LTD.
OLIVEHARTON, GLEN ROSS, SCOTLAND
PRODUCT OF SCOTLAND

**Ballantine's
Finest**
70 cl, 40% Vol.

The advertisement shows a glass of whisky cocktail with ice, cola, and lime, next to a bottle of Ballantine's Finest Blended Scotch Whisky. The background is dark with blue and purple lighting.

HEY, CHLINI,
GRANDIOS,
WAS ES
NEUES GIBT!



**STARBUCKS SMOOTH CARAMEL
STARBUCKS CREAMY VANILLA***

Süsses Caramel mit butteriger Note oder cremige Vanille und Gebäck: Welcher Geschmack aus dem bekannten Kaffeehaus landet heute in der Tasse?

Fr. 5.95



**TWININGS LEMON & GINGER,
25x 1,5 G**

Das harmonische Zusammenspiel von Zitrone und Ingwer verleiht Energie, wenn man sie braucht. Würzig-wärmend im Winter, eisgekühlt eine Erfrischung im Sommer.

Fr. 5.30



**KAMBLY BIO & VEGAN PETIT COEUR,
80 G***

Knuspriges Feingebäck mit bester dunkler Schweizer Schokolade: Die rein pflanzenbasierten Biscuits mit biologischen Zutaten erobern Geniesserherzen im Nu.

Fr. 4.90



ZÖPFLI BAUERNVORDERSCHINKEN, 170 G

Schweizer Bauernvorderschinken, eine cremig-würzige Tartare-Sauce, eine cremig-würzige Tartare-Sauce, eine cremig-würzige Tartare-Sauce und das für unser Land wohl typischste Brot, der Butterzopf. Stärkt zum Znüni und ist perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch.

Fr. 5.60



SESAM BUN POULET CURRY, 230 G*

Weicher Sesam Bun, zartes Schweizer Poulet und exotische Currysauce: Eine Sandwich-Kreation zum Verlieben und von den nächsten Ferien Träumen. Das muss mit für den nächsten Zmittag an der Sonne!

Fr. 6.95



**ZWEIFEL CORN CHIPS NACHO CHEESE,
125 G***

Fiesta Mexicana zum Knabbern: Die goldgelben Maischips mit dem unverkennbaren Nacho-Cheese-Geschmack. Pur oder mit einem Dip ein Hit am Grillfest oder Apéro.

Fr. 2.80

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Ein Bier macht sich stark für den Schweizer Wald: «Uszit» ist mehr als ein Lagerbier. Es ist eine Biermarke mit Relevanz.

USZIT-BIER

Mehr als ein Bier

**Bier geniessen und gleichzeitig etwas für die Natur tun? Das geht!
Von jeder verkauften Dose «Uszit» geht ein Teil des Erlöses in Projekte rund
um den Schweizer Wald. Neu hat das Uszit-Bier sogar einen eigenen.**

FEIN GEHOPFT

Das im Volg erhältliche Uszit-Bier ist ein kaltgehopftes Schweizer Lager.

Bei dieser Methode wird dem bereits vergorenen Bier nochmals Hopfen zugefügt, wodurch sich angenehm würzige, feine Hopfennoten ergeben. Das Uszit-Bier duftet leicht fruchtig und frisch, weckt die Lebensgeister und lädt zum Verweilen in der Natur ein. Perfekt für eine kleine Auszeit vom Alltag.



«BÄUMIGE» SACHE

Seit 2023 hat das Uszit-Bier seinen eigenen Wald. Er liegt im Urserental im Kanton Uri und ist rund 3,5 Hektaren gross. Das Hochtal auf 1450 Metern über Meer ist unterdurchschnittlich bewaldet. In Zusammenarbeit mit dem Verein «Wald & Klima Ursern» sollen im Uszit-Wald in den nächsten Jahren 6000 bis 8000 Bäume gepflanzt werden: mehrheitlich Fichten, aber auch Lärchen, Arven, Bergföhren, Weisstannen oder Bergahorn. Dies alles sind Arten, die in Bergregionen gut zurechtkommen.

5 RAPPEN FÜR DEN WALD

«Uszit» unterstützt mit 5 Rappen pro Dose diverse Projekte rund um den Schutz des Schweizer Walds. In den ersten beiden Jahren konnten schon 14 Projekte und über 12 Hektaren Wald unterstützt werden. Nebst dem Uszit-Wald gehört dazu etwa die Unterstützung des Projekts Wald der Zukunft. Dabei werden im Kanton Luzern zusätzliche Flächen aufgeforstet – und zwar insbesondere mit Baumarten, die widerstandsfähiger gegen den Klimawandel sind.



THOMY

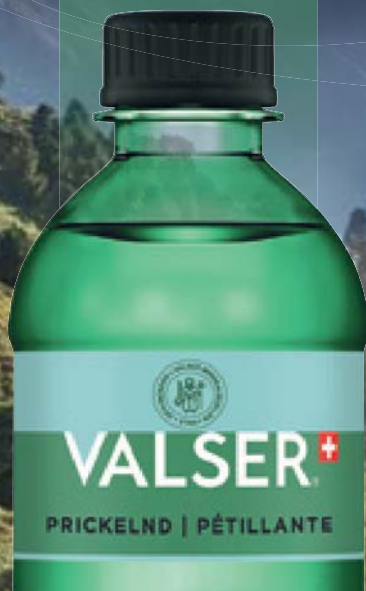
**FÜR FEINES
& FARBENFROHES
GRILLIEREN!**



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

VALSER 

Prickelnd & vital



**EIN HOCH AUF
DIE TIEFEN.**

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

EIN HEIM FÜR BIENEN

Sie bieten reichhaltige Nahrung für die Wildbienen und sind gleichzeitig eine farbenfrohe Blütenpracht fürs Auge. Mit den richtigen Blumen-, Kräuter- und Gemüsesorten lässt sich der eigene Garten oder Balkon in eine kleine Oase für bedrohte Bienenarten verwandeln.



Mehr als 600 Arten von Wildbienen sind in der Schweiz heimisch. Genau so wie die Honigbienen sind auch die wilden Verwandten enorm wichtig für das ökologische Gleichgewicht. Sie bestäuben Pflanzen und sichern das Weiterbestehen einer vielseitigen Flora. Doch weil es in den aufgeräumten Landschaften an Nistplätzen und Nahrung mangelt, sind heute viele Wildbienenarten bedroht. Die gute Nachricht: Wer einen Garten oder Balkon sein Eigen nennt, kann einiges tun, um ihnen zu helfen. Für Nisthilfen füllt man Holzkisten mit Bambus- oder Schilfrohren, gelochten Backsteinen, Ästen und leicht lehmhaltigem Sand und stellt sie vertikal an einen geschützten Ort. Auch getrocknetes Holz, in das unterschiedlich tiefe Löcher gebohrt werden, eignet sich zum Nisten. Um das Futterangebot zu verbessern, setzt man auf

Pflanzen, die zu verschiedenen Zeiten blühen. Wildbienen mögen Blumen wie Krokusse, Astern, Sonnenblumen, Löwenmäulchen, Hornklee, Glockenblumen, Schafgarben, Lavendel, Blaukissen, Kornblumen, Dahlien und Kapuzinerkresse, aber auch Gemüse wie Kürbis, Tomaten, Bohnen und Zucchini oder Kräuter wie Salbei, Thymian, Rosmarin und Oregano. Viele dieser Pflanzen können jetzt im Juni direkt ins Beet oder in den Topf ausgesät werden – die Bienen werden es danken.

Jede Blüte zählt. «Bienen Schweiz» bringt mit der Blühflächeninitiative die Schweiz zum Blühen. Mit oder ohne eigene Blühfläche kann man die Initiative einmalig für weniger als den Preis eines Kaffees pro Quadratmeter oder mit einer regelmässigen Blütenpatenschaft unterstützen. Mehr Informationen: bienen.ch



HONIG AUS DEM DORF

Unter den rund 3000 Produzenten der im Volg erhältlichen Etikette «Feins vom Dorf» gibt es zahlreiche Imkerinnen und Imker. Honig ist eine der am häufigsten im Volg erhältlichen lokalen Spezialitäten. Das reine Naturprodukt ist von unschätzbarem Wert und wird nicht umsonst als «flüssiges Gold» bezeichnet. Für 1 Kilogramm Honig müssen die fleissigen Bienen nämlich rund 100 000 Ausflüge unternehmen. Die durchschnittliche jährliche Ernte eines Schweizer Bienenvolks beträgt 8 Kilogramm Honig.





La Cultura della Qualità.

DIE MARKE FÜR SCHWEIZER SPEISEÖLE

«SEIT ÜBER 175 JAHREN»



sabo1845.ch

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



www.eisberg.ch

Frische leichte Grillmomente



Eisberg AG, Hüttenwiesenstrasse 4, CH-8108 Dällikon

Carlo Schmid und Ehefrau Nadine bei einem der 150 Kirschbäume, die sie bewirtschaften. Sie übernehmen den Volg Erlebnishof Erlenhof nächstes Jahr von Helen und Herbert Schmid.

KIRSCHENREGION FRICKTAL

In Gipf-Oberfrick lädt der «Chriesiwäg» zu einer Rundwanderung durch die idyllische und kirschbaumreiche Landschaft des Fricktals ein. Gleich im Nachbardorf Wittnau liegt der Volg Erlebnishof Erlenhof, wo im Hofladen Kirschen und selbstgemachte Produkte aus Kirschen erhältlich sind.

Der «Fricktaler Chriesiwäg» im Jurapark Aargau ist das ganze Jahr über einen Besuch wert. Zur Blütezeit der Kirschbäume oder zur Kirschsaison ist die Umgebung aber besonders bezaubernd und gern besucht. Anhand von Infotafeln, die entlang des Weges stehen, erfahren Interessierte Wissenswertes über den Kirschenanbau. Die familienfreundliche Wanderroute ist fünf Kilometer lang, kinderwagentauglich und verfügt über eine Feuerstelle mit fantastischem Ausblick. An ausgewählten Posten hängen Knipszangen, die für dazugehörige Sammelkarten gedacht sind. Bei voller Karte winkt eine Belohnung. Bewegungsfreudige biegen am Grillplatz in die Zusatzroute zur Ruine Alt Tierstein ab und tauchen weitere vier Kilometer in eine wunderschöne Landschaft ein.

Begegnungen am «Chriesiwäg»
Familie Schmid vom Volg Erlebnishof Erlenhof bewirtschaftet 150 Kirschbäume, aus denen Tafel- und Konservenkirschen gewonnen werden. Ein Teil der Früchte wird zu hausgemachten Konfitüren, eingemachten Dessertkirschen, Kirschensenf, Kirsch oder Röteli verarbeitet, die im Hofladen

erhältlich sind. «Das Fricktal verwandelt sich im Frühling zu einem prächtigen Blütenmeer», offenbart NATURENA-Bäuerin Helen Schmid mit leuchtenden Augen. «Der Andrang ist jeweils gross und man hört die verschiedensten Sprachen.» An hoch frequentierten Wochenenden stellen die Bauern Stände zur Degustation auf. «Der Erlenhof war auch schon mit einem Stand dabei und wir haben den Kontakt zu den Besuchenden sehr genossen», erzählt Helen Schmid. Ihr Tipp an zukünftige Gäste: «Wer im Fricktal ist, sollte sich zum Dessert Vanilleglace mit heissen Kirschen gönnen.»



Jurapark Aargau © Michel Jaussi

Der «Fricktaler Chriesiwäg» führt durch eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch.



Die Volg Erlebniswelten

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



Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten

DAS BESTE AUS
FRANKREICH?
WIRD IN
DER SCHWEIZ
GESTRICHEN.



Der Kräuter-Frischkäse nach
Schweizer Familienrezept.



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

chirat
KRESSI *Wurst-Käse-Salat*

Zubereitung:

1. 2 geschälte Cervelats, 1 Chirat Essigurke, 100 g Emmentaler und ¼ Bund Frühlingszwiebeln fein schneiden.
2. Für das Dressing 1 TL Senf, 1 ½ EL Chirat KRESSI Kräuteresig, 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.



VOLG ERLEBNISHOF WITTAU AG
8. Juli (2 Halbtageskurse)

Aquarellmalen trifft Handlettering

WAS Beim Gestalten von floralen Motiven und Blumenkränzen üben Sie das moderne Malen mit Aquarellfarben. Sie lernen verschiedene Aquarelltechniken kennen und können mit hochwertigen Aquarellfarben, Glitzerfarben und Pinseln experimentieren. Ihre Werke ergänzen Sie mit ausgefallenen Schriften im Handlettering-Stil. Dafür stehen Ihnen ca. 200 Handlettering-Stifte und verschiedene Vorlagen zur Verfügung. **WANN** Kurs 1: Sa, 8.7.23, 8.30-13 h*. Kurs 2: Sa, 8.7.23, 13.30-18 h* **LEITUNG** Rahel Schilling, Ennetbaden, www.schriftperle.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 125.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Werke.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
8. Juli (2 Halbtageskurse)

Nostalgische Holzlaterne

WAS Sie fertigen aus 1 Holzpalettenfuss 1 wunderschöne Laterne (H x B x T: 70 x 20 x 20 cm) für drinnen oder draussen. Erst geben Sie dem Holz mit dem Bunsenbrenner einen antiken Look, dann können Sie die vier Seiten mit Schriften und Ornamenten verzieren. Für einen schönen Lichteffekt sorgt eine mit Spezialfarbe bemalte weisse Weinflasche mit einem LED-Licht. **WANN** Kurs 1: Sa, 8.7.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 8.7.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Gabi Wegmüller, Matzingen, www.kreativ-revier.com **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 135.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Laterne im Wert von Fr. 45.-.



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
21. oder 22. Juli

Silberschmuck: rau und glatt

WAS Im Sepiaguss, einer traditionellen Giessmethode, gestalten Sie aus bis zu 15 g Silber 925 1 bis 3 individuelle Schmuckstücke. Nach dem Giessen bearbeiten Sie die Schmuckstücke ganz oder teilweise mit Feilen und Schleifpapier und bringen sie nach Belieben auf Hochglanz. Dadurch kommt das typische Sepia-Muster vom Rückenschulp des Tintenfisches so richtig zur Geltung und macht Ihre Schmuckstücke absolut einzigartig. **WANN** Kurs 1: Fr, 21.7.23, 9-16 h. Kurs 2: Sa, 22.7.23, 9-16 h **LEITUNG** Maya Friedli, Muri, www.silbergiessen.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 180.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 60.- für Ihren Silberschmuck.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
14. oder 15. Juli

Acryl-/Mischtechnik: Wiesen und Gräser

WAS Unter Anleitung der versierten Kunstmalerin und Kursleiterin bringen Sie die faszinierende Morgenstimmung einer Wiesenlandschaft auf die Leinwand. Sie arbeiten mit Acryl, Asche, Pigmenten, Bitumen und Stiften und erschaffen Schicht um Schicht ein lebendiges, ausdrucksstarkes Bild von Gräsern und Blüten in der Grösse von 60 x 60 cm. **WANN** Kurs 1: Fr, 14.7.23, 9-16.30 h. Kurs 2: Sa, 15.7.23, 9-16.30 h **LEITUNG** Elisabeth Jacob, Hausen a. Albis, www.atelier-jacob.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 230.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Kunstwerk im Wert von Fr. 40.-.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
29. Juli (2 Halbtageskurse)

Feuerschale aus Beton

WAS Aus speziellem, feuerfestem Beton formen Sie 1 Schale (Ø 60 cm), als Grundform dient Ihnen dafür eine grosse Gartenschale mit einer eleganten Linienstruktur. Nach dem Trocknen wird die Schale ausgelöst und zeigt ein filigranes Liniemuster. **WANN** Kurs 1: Sa, 29.7.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 29.7.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Peter Wanner, Niederbüren, www.wannerhof.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 215.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Feuerschale. **HINWEIS** Die Schale muss antrocknen und kann am 30. Juli ab 11 Uhr innerhalb 1 Woche abgeholt werden. Bitte für den Heimtransport Decken als Polstermaterial mitnehmen.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 15.6.2023

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.

ERDBEER- VACHERIN

Eine «himmlische Kombination» nennt Cornelia Schönenberger die Erdbeer-Vacherin. In ihrem Blitz-Dessert wird die Kantonsspezialität «Meränge» mit der Beerenkönigin traumhaft verführerisch inszeniert.

ERDBEER-VACHERIN

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

- 750 g Erdbeeren,
halbiert oder in Vierteln
- 3 EL Zucker
- 5 dl Vollrahm
- 1 TL Vanillezucker
- 12 Meringue-Schalen

1. $\frac{3}{4}$ der Erdbeeren mit Zucker mischen, 10 Minuten ziehen lassen.
2. Rahm mit Vanillezucker steif schlagen, $\frac{3}{4}$ davon mit den marinierten Erdbeeren mischen.
3. Meringue-Schalen kranzförmig auf einer runden Platte anrichten, dabei die Meringues mit etwas geschlagenem Rahm aneinanderkleben. Die Erdbeer-Rahm-Masse im Kranz anrichten, mit einem Spachtel glatt streichen. Erdbeer-Vacherin mit den restlichen Erdbeeren und Rahmtupfern ergänzen.

Tipp: Statt die Erdbeer-Rahm-Masse glatt zu streichen, kann man sie auch zu einer Art Berg formen und anschliessend mit Erdbeeren und Rahmtupfern garnieren.



Die Erdbeer-Vacherin hat für Cornelia Schönenberger eine besondere Bedeutung. Das Rezept stammt noch von ihrer verstorbenen Schwester. «Ich mache das Dessert immer wieder und alle lieben die Kombi aus Beeren, Rahm und Meringues.» Auch sonst gehört das Kochen – nebst Lesen, Häkeln und Wandern – zu ihren Hobbys. Die Rezepte im «Öise Lade» findet sie «dr Hammer». Zum Einkaufen fährt sie in den Volg Spiez-wiler oder Volg Faulensee. Häufig ist sie zudem im Volg Grafstal im Kanton Zürich anzutreffen, da sie hier regelmässig die Haustiere ihrer Freundin hütet. «Die Grillsauce «King Spicy» und Kräuterbutter kaufe ich mir oft gleich auf Vorrat.»

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



Zeigen Sie Karies die Zähne!



ZAHNARZT
#1
EMPFEHLUNG

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.

Toppits



Jetzt einen von
4 Kamado-Grills im
Wert zu je CHF 750.-
gewinnen. Gleich
mitmachen unter
www.toppits.ch oder
via QR-Code!



Zisch/Zisch mit Toppits!

Zisch/Zisch oder Tsch/Tsch: Für ein gelungenes Grillerlebnis
brauchen Sie – Toppits! Und klar, auch ein gutes Stück
Fleisch und frisches Gemüse gehören dazu.

Aussen Toppits®! Innen Geschmack.



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

GEWINNEN MIT HILCONA

DIE TRENDIGE «SCHÜSSEL» IST DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK



1.
PREIS

Die Schweizerinnen und Schweizer sind gerne unterwegs – in der Freizeit ebenso wie im Alltag, wenn sie sich in der Mittagspause auf den Weg zu einem schönen Plätzchen im Freien machen. Auch wenn vor lauter Unternehmungen die Zeit, ein Zmittag vorzubereiten, fehlt, kommen die praktischen Hilcona-Bowls zum Mitnehmen genau richtig. Die Schüsseln kombinieren frische und sättigende Zutaten ideal, sodass sie eine kleine, aber komplette und erst noch farbenfrohe Mahlzeit darstellen.

Ein Reiseland, so bunt wie die Bowl
Seen, Berge, mittelalterliche Städte und malerische Bauerndörfer: die Schweiz bietet eine riesige Auswahl an Ausflugsmöglich-

keiten. Eine mehrtägige Reise mit dem Zug, ein Wellnessweekend in den Bergen oder ein Kurztrip ins Tessin – das Switzerland Travel Centre kennt jede Ecke und hat passende Angebote für jeden Reisegeschmack. Mit dem Hinweis im «Chuchichäschtli» auf Seite 7 lässt sich die Wettbewerbsfrage ganz einfach beantworten und mit einer Portion Glück ein Gutschein für eine Reise in der Schweiz gewinnen.



WETTBEWERBS- FRAGE

Wie heisst die neue Bowl von Hilcona?

- A Tab(p)oulet Bowl
- B Taboulé Bowl
- C Taboulé-Poulet Bowl

PREISE

- 1. Preis im Wert von Fr. 2000.-**
Gutschein für eine Reise in der Schweiz von Switzerland Travel Centre
- 2. Preis im Wert von Fr. 1000.-**
Gutschein für eine Reise in der Schweiz von Switzerland Travel Centre
- 3.-50. Preis im Wert von je Fr. 100.-**
1 Picknick-Rucksack für 4 Personen

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 22. Mai bis 22. Juni 2023.

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.

Buntes Kalifornien

Central Valley –
Kühle Nächte, heisse Tage.
In der grössten Weinregion
Kaliforniens herrschen
ideale Voraussetzungen
für unser fruchtiges und
aromatisches Quartett.

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



Vitakraft®

LECKERLIES FÜR IHRE LIEBLINGE

...macht glücklich!

#UNSERGLÜCKSMOMENT



MIT DEN LECKEREN STICKS BRINGEN SIE TOLLE ABWECHSLUNG IN DEN ALLTAG.

Beef Sticks®*: mit extra hohem Fleischanteil überzeugt grosse und kleine Vierbeiner gleichermaßen.
Cat Sticks®: beste Qualität, ein extra hoher Fleischanteil und ein unwiderstehlicher Geschmack.

VITAKRAFT.
AUS LIEBE.

VITAKRAFT.CH
f i

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Untergruppe d. Roma			dt. Vorsilbe	Fluss bei Burgdorf	Beweggrund, Auslöser			Leid, Schmerz	Himmelsrichtung	ital. Tonbez. für das E	männl. Verwandter	
						6		Vorzeichen				
Strauchfrucht		Assistentin	Berner Fussballclub		Film mit Romy Schneider †				1		gegerbte Tierhaut	
Heil- und Gewürzpflanze				4				Autoleihenhilfe (Kw.)		frz. Artikel		
					Wasser-vogel			Schiffleinwand				
Langfinger Mz.	Kreisberechnungszahl		internat. Presseagentur	auszeichnungen, würdigen						Sporttipp		Metallbolzen
Kochgefäss							wörtl. Belegstelle		Fragewort (4. Fall)			
			8	EU-Münzen		kleine Nachmittagsmahlzeit					9	
Vogellaut	Greifvogelart		alt Bundesrat † 1995					10	kleine, unbest. Menge		Sternbild	
Gezeiten						verhängnisvoll		Haushaltsplan				
			Finnland in der Landessprache		Verzicht auf Nahrung							Ausruf
jetzt, in diesem Moment		polit. Gemeinwesen	11					Berufsausbildung Mz.		vertraute Anrede		
kleines Nagetier				7	bibl. Münzeinheit			schweiz. TV-Moderatorin (Patrizia)				
flüssiges Pflanzenfett		Bastelmaterial		Geldschränke				5		dreiatomiger Sauerstoff		helle engl. Biere
							Riesenschlange		Grossmutter		3	
Blumenkranz auf Hawaii	13			kurzer engl. Gruss		Laugengebäck						
Abk.: künstliche Intelligenz			heldenhafter Mann						feierl. Gedicht		2	
Schmelzübergang						saftige Südfrucht						12

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

IHR GEWINN

Gewinnen Sie eine von sechs Hotpan® Servierkasserollen in Blau von Kuhn Rikon im Wert von je Fr. 189.-.

Die Thermokochgeschirrlinie Hotpan® ermöglicht es, Gerichte ohne Fett zuzubereiten. Es ist das ausgeklügelte Zusammenspiel von Kochtopf und Isolierschüssel, das den Hotpan® (3 l, Ø 22 cm) so praktisch macht. Das Kochgut muss nur kurz erhitzt werden, schon gart es alleine zu Ende und bleibt im Hotpan® zudem noch bis zu zwei Stunden warm. Ausserdem werden 60 Prozent weniger Energie verbraucht. Weitere Infos unter: www.kuhnrikon.ch



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

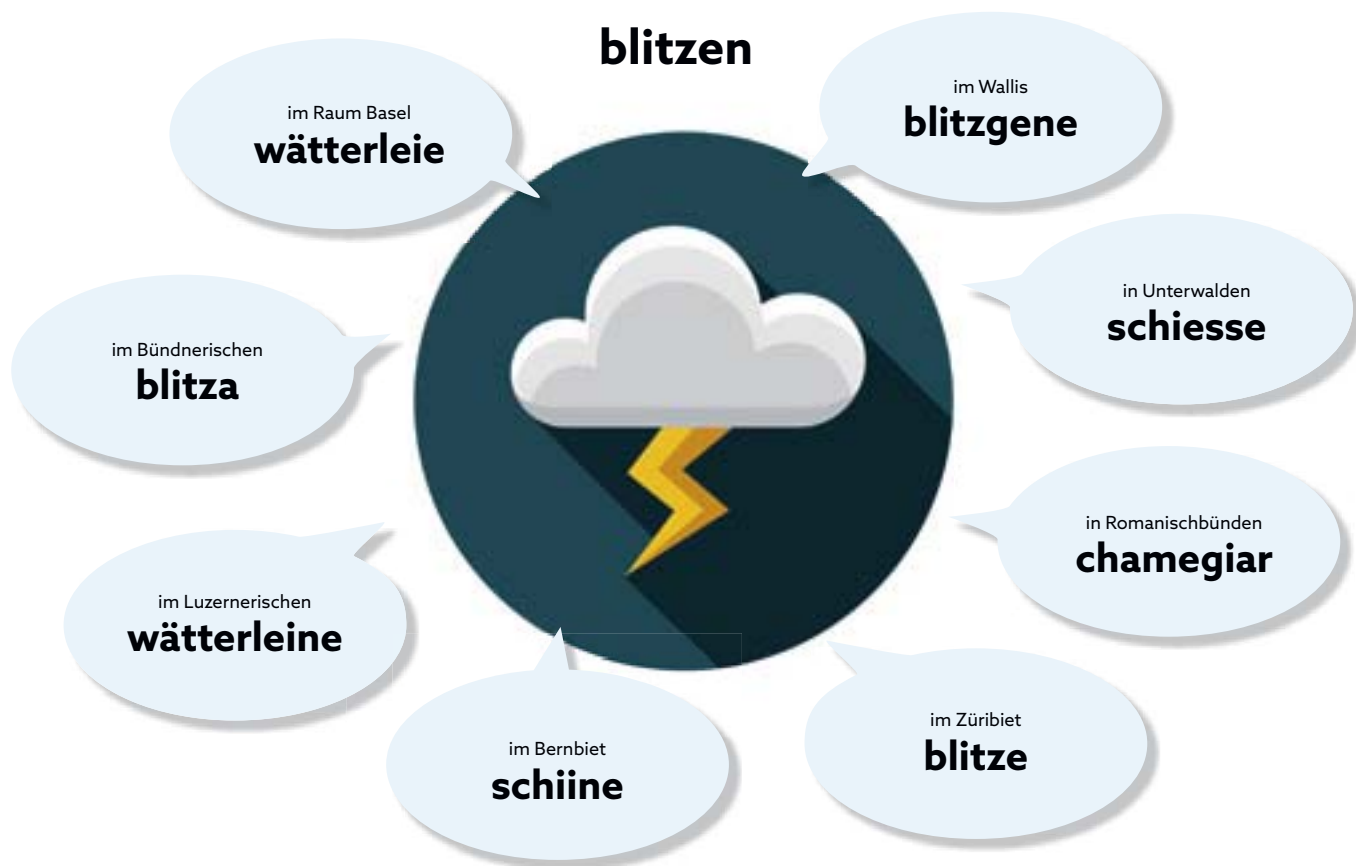
- Per Telefon:** 0901 260 360 (Fr. 1.-/Anruf)
Sprechen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
- Per SMS:** Nachricht mit VOLGK, danach Leerzeichen und Lösungswort, Leerzeichen und Name/Adresse an **4636** (Fr. 1.-/SMS).
- Per Post:** Lösungswort auf Postkarte (keine Briefe)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

Teilnahme vom 22. Mai bis 22. Juni 2023.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Die Mitarbeitenden von Kuhn Rikon Switzerland und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

blitzen



VORSCHAU «ÖISE LADE» JULI



Fruchtig kombiniert
Nanu! Reife Sommerfrüchte schmuggeln sich frisch-fröhlich in herzhafteste Hauptgerichte.



Eiskalt serviert
Immer schön cool bleiben: süsse Träume mit Glace in allen Formen und Farben.

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 klimaneutralem Schweizer Papier

 **Klimaneutral**
Papier
ClimatePartner.com/15289-2011-1002



MAGA wöscht MEGA!



Maga Color Gel
18 Wäschen

**Das Schweizer
Traditions-
wöschmittel**



MAGA auch
als **Pulver**
erhältlich

Maga Color Compact Pulver
18 Wäschen





Neu



Mehr Infos auf wernli.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Wernli

Het me gernli.