

JULI 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

FRUCHTIG

Herzhafte Hauptgerichte
mit Fruchtbonus

ÖISI UMWÄLT

Warum das Einkaufen
im Dorf der Umwelt guttut



FROSTIGES HOCH AUF DIE EISZEIT!

Süsse Sommerträume aus Rahmglasses von Coupe bis Cornet

Volg
frisch und fründlich



ovomaltine

#OVOPOWER



Mit Ovomaltine kannst du's nicht besser. Aber länger.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



INHALT



Ösi Chuchi
Sommerfrüchte fürs gewisse
Etwas im Hauptgericht



Ösi Chuchi
Süss, eiskalt und einfach zum
Verlieben: Desserts mit Glace



Typisch Schweiz, Typisch Volg
So elastisch! Lukas Rutz mit dem
Volg Familienpreis Mozzarella



Ösi Marke
Aromatische Durstlöcher:
die Volg Limonaden

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Kaufen unsere Kundinnen und Kunden im Volg ein, kommt der Grossteil von ihnen zu Fuss oder mit dem Velo. Einkaufen im Dorf ist nah und nachhaltig. In entlegenen Dörfern kommt dies besonders stark zum Tragen. Denkt man sich im Bündner Bergdorf Mathon beispielsweise den Volg weg, müssten rund 20 Autofahrminuten zurückgelegt werden, um in den nächsten Lebensmittelläden zu gelangen. Mathon ist kein Einzelfall; solche typischen Volg-Dörfer gibt es viele: rund ein Drittel der Läden befinden sich in Randregionen bis in entlegenste Täler. Welche logistischen Herausforderungen das mit sich bringt und wie viele Autokilometer durch das nahe Einkaufen eingespart werden können, lesen Sie in «Ösi Umwält» ab Seite 50. Übrigens: Wenn Sie in den Ferien oder im Alltag gern mit dem Velo unterwegs sind, können Sie jetzt jede Woche ein E-Bike und weitere tolle Preise gewinnen. Mehr Informationen dazu erhalten Sie ab Seite 48 oder auf velovolg.ch. Ich wünsche Ihnen gute Velo-Fahrt und viel Inspiration mit dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 8 ÖSI CHUCHI**
Herzhaft und fruchtig
- 21 TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 23 WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 24 SAISON FÜR ...**
Antipasti
- 27 ÖSI MARKE**
Erfrischt durch den Sommer
mit den Volg Limonaden
- 28 TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Volg Familienpreis
Mozzarella aus Oberbüren SG
- 30 ÖSI CHUCHI**
Eiskalte Verführungen
- 38 FEINS VOM DORF**
Glace aus Römerswil LU
- 41 NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 44 ÖISE FAVORIT**
Schiff ahoi mit den Ramseier
Premium Fruchtsäften
- 47 CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 50 ÖSI UMWÄLT**
Der Volg im Dorf reduziert
auch Autokilometer
- 53 NATURENA**
Getreideernte auf den
Volg Erlebnishöfen
- 55 NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im August
- 56 LESERREZEPT**
Mediterraner Brotsalat
- 59 WETTBEWERB**
Gewinnen mit Malbuner
- 61 KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Baum
Vorschau
Impressum

CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜNEN DUUME

Narzissen vermehren



Die leuchtend gelben Narzissen sind äusserst fruchtbar. Jahr für Jahr bilden sie nebst der ursprünglich gepflanzten Blumenzwiebel neue «Tochterzwiebeln». So blüht es im Garten je länger, je üppiger. Irgendwann jedoch stehen die Zwiebeln zu nah beieinander und machen sich gegenseitig Nährstoffe und Wasser streitig. Wenn die Blütenpracht abnimmt, ist die Zeit gekommen, die Zwiebeln zu teilen. Idealerweise geschieht dies im Sommer, wenn die Narzissen längst verwelkt sind. Mit einer Gartengabel hebt man die Narzissenhorste vorsichtig aus der Erde und trennt die einzelnen Zwiebeln von Hand, bevor sie an neuen Standorten wieder eingegraben werden. Jetzt heisst es nur noch gut angiesen und sich darauf freuen, dass die Narzissen im Jahr darauf wieder den Frühling einläuten.

MONATSHITS IM JULI

Whisky Steak und Pouletbrust Sweet and Sour

Mit diesen fein marinierten Spezialitäten aus Schweizer Fleisch wird der Grillplausch zum Fest der Aromen! Das Schweinsnierstück-Steak mit Whiskymarinade bringt die fruchtig-rauchigen Noten der ursprünglich schottischen Spirituose auf den Teller. Und mit der asiatisch inspirierten Marinade der Pouletbrust Sweet and Sour geht es kulinarisch gesehen in den Fernen Osten. Falls sich das Wetter ungünstigerweise den schottischen Sommer zum Vorbild nehmen sollte, können beide Spezialitäten in der Pfanne zubereitet werden.



GUT ZU WISSEN

GLACEZEIT

Wissenswertes rund ums kalte Sommerglück gibt's hier
und ab Seite 30 Rezepte mit Glaces aus dem Folg.

- Mit über 12 Litern Glace pro Kopf und Jahr essen in Europa die Skandinavier am meisten Glace. In der Schweiz sind es gut 5 Liter pro Kopf.
- Cornets gehören zu den beliebtesten Glaceformen. Ebenfalls auf der Hitliste weit oben steht nach wie vor die Rakete. Diese Form wurde 1969 anlässlich der ersten Mondlandung kreiert.
- Rahmglaces sind klar am beliebtesten; Wasserglaces sind vor allem bei Kindern gefragt oder an besonders heissen Tagen.
- Handlich und praktisch sind Glaces in Bechern und Bidons. Wartet man mit dem Essen, bis die Ränder leicht weich werden, entwickeln sich das Aroma und der cremige Schmelz am besten.



GEMÜSE-RESTE

RÜBIS & STÜBIS

Es sind grillierte Peperoni vom Vorabend übrig? Die Fenchelknolle liefert (zu) viel Grün? Die Peterli im Kühlschrank müssen aufgebraucht werden und daneben vereinsamt eine halbe Zucchini? Die Lösung lautet: Pesto! Anstelle von den klassischen Pinienkernen eignen sich Cashews, Baumnüsse, Mandeln, Pistazien oder Haselnüsse. Öl, Salz und Pfeffer sind Pflicht, Käse und Knoblauch hingegen optional. Das Pesto lässt sich als Brotaufstrich, zu Gemüse oder kalter wie warmer Pasta servieren.

WETTBEWERB AUF SEITE 59

Das Grossartige für den kleinen Hunger

Bühne frei für den neuen herzhaften Snack von Malbuner, das Party Sandwich Geflügel-Vollkorn. Die dezent gewürzte Salami aus hochwertigem Schweizer Geflügelfleisch ist zwischen zwei leicht gerösteten Vollkorn-Brotscheiben eingebettet. Das Sandwich ist der ideale Begleiter für den kleinen Hunger zwischendurch und enthält extra viel Protein. Für unterwegs, zum Apéro oder zum Teilen mit Freunden: die Malbuner-Snacks passen immer. Sie finden Platz in jeder Tasche, man behält saubere Finger, sie krümeln nicht und lassen den Hunger ganz rasch verschwinden. «Mal besser. Malbuner» eben.



«Soll gedeihen
Obst und
Wein, muss
der Juli
trocken sein.»

Bauernregel im Juli



FRUCHTSALAT

Tutti frutti!

Endlich sind sie reif, die Pfirsiche, Beeren und Kirschen. Wie ab Seite 8 zu sehen ist, machen die Sommerfrüchte selbst in Hauptspeisen eine gute Figur. Als Dessert oder Zvieri zeigen sie sich im Fruchtsalat in ihrer vollen Pracht. Aromatische Volltreffer sind Paarungen wie Kirschen mit Pflaumen, Melonen mit Nektarinen und allgemein Steinfrüchte mit Beeren. Fürs Dressing lässt sich mit Orangen- oder Zitronensaft, Holunderblütensirup, flüssigem Honig, Joghurt und pürierten Erdbeeren kreativ sein. Kräuter wie Minze, Lavendel und Basilikum und knusprige Zutaten wie Mandeln, Nüsse oder Granola sind dann noch das i-Tüpfelchen.

EIN SCHLUCK
SONNE
FÜR DEINEN
ESSTISCH



CHUCHICHÄSCHTLI

FRISCH & KNACKIG

Donut oder plattes Ufo?

Erinnert er an ein Ufo, einen Donut oder Planeten? Oder ist er einfach flach wie ein Teller? Die flache Version des Pfirsichs scheint die Welt zu inspirieren: Der Plattpfirsich kennt so viele Bezeichnungen wie wohl kaum eine andere Frucht. Sie reichen von Donut-, Saturn- über Ufo- bis zu Teller- oder Wildpfirsich. Besonders wohlklingend ist sein spanischer Name «Paraguay», unter dem man ihn jetzt zur Hochsaison der Steinfrüchte im Volg findet. Wichtiger als der Name ist jedoch, was in ihm steckt: Sein intensives Aroma und seine herrliche Süsse machen ihn zum entdeckenswerten Liebling am Steinfrucht-Himmel. Optisch unterscheidet sich sein Fruchtfleisch gegenüber dem gewöhnlichen tiefgelben Pfirsich darin, dass es deutlicher heller ist. Einfach mal reinbeissen und vielleicht vor Geschmacksfreude platt sein!



WEINTIPP

PRICKELNDER FERIENFLIRT

FILIPETTI MOSCATO V.S.Q.
DOLCE, ITALIEN

Verlässt man die Schweizer Ferienkantone Wallis und Tessin einige Schritte weiter südwärts, gelangt man in die Heimat dieses prickelnden Tropfens, ins Piemont. Die Moscato-Traube ist Basis für blumige und frische Schaumweine. Da bildet auch der Filipetti Moscato V.S.Q. Dolce keine Ausnahme: Sommerfrüchte wie Pfirsich, Aprikose oder Melone vereinen sich mit Noten von Honig und Muskat und ist es heiss, kommt er gerade recht: «Ganz wichtig, sehr kalt geniessen. Persönlich trinke ich diesen süss-fruchtigen Schaumwein auch on the rocks», verrät die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2023». Sie verleiht ihm ausgezeichnete 16,75 Punkte. Gerade einmal Fr. 6.50 zahlt man für den Schaumwein voller italienischer Lebensfreude. Ein weiteres Plus im Sommer ist der tiefe Alkoholgehalt von 6,5 Volumenprozent. Man öffnet den süffigen Moscato mit seiner schönen Mousse zum geselligen Abend oder auch schon früher am Tag – zum Brunch oder zum Kuchennachmittag – und wöhnt sich mitten im Sommerflirt in bella Italia.

75 cl, 16,75 Punkte*, Fr. 6.50
* speziell herausragendes
Preis-Leistungs-Verhältnis



Anzeige

MONSTER ENERGY

Unleash the Beast!

**KEINE KALORIEN,
KEIN ZUCKER**

**NEU
IN DER
500ML
DOSE**

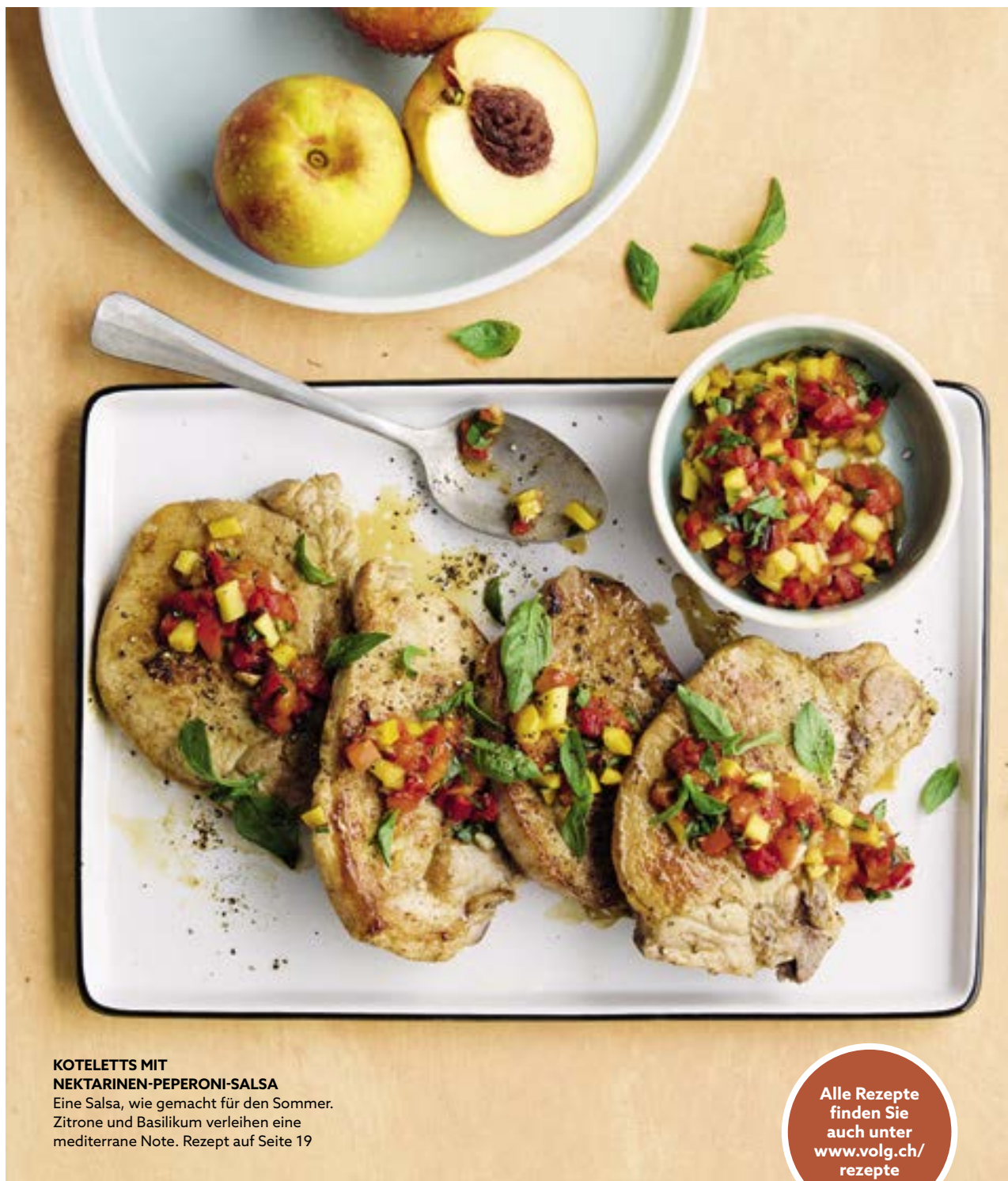
**THE ORIGINAL
MONSTER ENERGY**

© 2023 Monster Energy Company.
MONSTERENERGY.COM
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

HERZHAF UND FRUCHTIG



MELONEN-GURKEN-TATAR
Leichte Mahlzeit oder bunte
Grillbeilage: Dieses Tatar
ist beides. Rezept auf Seite 19



**KOTELETTS MIT
NEKTARINEN-PEPERONI-SALSA**
Eine Salsa, wie gemacht für den Sommer.
Zitrone und Basilikum verleihen eine
mediterrane Note. Rezept auf Seite 19

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

Melonen, Zitronen oder sonnengereifte Nektarinen schmecken nach Ferien. Ihr intensives Aroma verleiht dem Hauptgang jetzt die sommerlich frische Note, von der man nie genug kriegen kann.

STAR CHASER & SUNLOVER



MAGNUM
lebe deinen genuss

*Inspired von Popcorn - mit Popcorngeschmack
**In kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich



**UNSER
SCHWEIZER
KLASSIKER**

AKTION
15% RABATT
26.06.-02.07.2023



MAGNUM
lebe deinen genuss



SOMMERGEMÜSEGRATIN MIT PFIRSICH

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 55 Minuten

1 ofenfeste Form von ca. 35 × 23 cm

Olivenöl und Paniermehl für die Form

300 g Auberginen,

in dünnen Scheiben

300 g Zucchini, in dünnen Scheiben

400 g Tomaten, in dünnen Scheiben

400 g festkochende Kartoffeln,
geschält, in dünnen Scheiben

600 g Pfirsiche, entsteint,
in dünnen Scheiben

3 Knoblauchzehen,
in dünnen Scheiben

5-6 Zweige Thymian oder Oregano,
Blättchen abgezupft,
oder 1 TL getrocknete Kräuter

1 dl Olivenöl

1½ TL Salz, Pfeffer

100 g Reibkäse

1 dl Gemüsebouillon

150 g Mozzarella, zerzupft

frische Kräuter zum Garnieren, nach Belieben

1. Auberginen mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer in einer grossen Schüssel mischen. Gemüse, Kartoffeln und Pfirsiche leicht ziegelartig dicht zusammen in die vorbereitete Form stellen. Die Hälfte des Reibkäses dazwischenstreuen. Bouillon dazugießen.

2. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen. Mozzarella und den restlichen Reibkäse darüber verteilen, 5-10 Minuten fertig backen. Nach Belieben garnieren.

ÖISE TIPP

Der Gratin ist eine vollwertige Mahlzeit. Er passt aber auch sehr gut zu Grilladen.



ÖISE WITIPP

**Johannisberg AOC
Valais, Schweiz, 75 cl**
Mit seinen Aromen nach Pfirsich, grünem Apfel und Mandeln harmonisiert der Walliser herrlich zu Gerichten mit Fruchtnoten wie auch sommerlichen Käsespeisen.



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.



CERVELAS-APRIKOSEN-SPIESSE MIT DÖRRAPRIKOSENSAUCE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

GRILLIEREN ca. 15 Minuten

4-8 Metall- oder Holzspiesse, je nach Länge
Grill, Grill- oder Bratpfanne

SAUCE

- 200 g saurer Halbrahm
- 1 TL Senf
- ½ TL flüssiger Honig
- 1 TL scharfer Paprika
- 4 Aprikosen, getrocknet, gehackt, 1 EL beiseitegestellt
- Salz, Pfeffer

SPIESSE

- 4 Cervelas, geschält, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- Ca. 150 g kleinere Zucchini, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- Ca. 10 Aprikosen, halbiert, entsteint
- 2 Zwiebeln, in ca. 2 mm dicken Scheiben
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zweig Rosmarin, Nadeln grob gehackt
- ¾ TL Salz, Pfeffer

Rosmarin zum Garnieren

1. Sauren Halbrahm mit allen Zutaten bis und mit Aprikosen verrühren, würzen. Anrichten, mit beiseitegestellten getrockneten Aprikosen garnieren.
2. Cervelas mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer in einer grossen Schüssel sorgfältig mischen, abwechselungsweise auf Spiesse stecken.
3. Spiesse über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Minuten grillieren, garnieren. Mit der Sauce servieren.

ÖISI TIPPS

- Bei Verwendung von Holzspiesen auf dem Grill diese vorgängig 15 Minuten in Wasser einlegen.
- Für die Zubereitung in der Pfanne Spiesse bei mittlerer Hitze in wenig Öl rundum 12-15 Minuten braten.
- Dazu passen Ofenkartoffeln.





GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 04.07.
bis Sonntag, 09.07.2023



25%

Emmi CAFFÈ LATTE
Macchiato oder Cappuccino, 4 x 230 ml



15%

Emmi Aktifit
Erdbeere oder Pfirsich*, 6 x 65 ml



15%

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



15%

Toni Jogurt
Mocca* oder Schokolade*, 180g



15%

Emmi Jogurtpur
Alle Sorten
z.B. Erdbeer oder Aprikose, 150 g



15%

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



15%

Der scharfe Maxx
Scheiben 150 g oder
Portion 200 g

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

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

www.volg.ch

HÖRNLISALAT MIT NEKTARINEN, GRILLKÄSE UND KIRSCHENSAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
Grill, Grill- oder Bratpfanne

KIRSCHENSAUCE

- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 3 EL Aceto balsamico
- 200 g Kirschen, entsteint, grob püriert
- 2 EL Konfitüre
- 1 TL Schwarze Kirschen
- 1 TL Senf
- ½ TL gemahlener Zimt
- Wenig Salz, Pfeffer

SALAT

- 300 g Schwingerhörnli
- 1 TL Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 5 EL Apfelessig
- 7 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Salatgurke, längs geviertelt, in Scheiben
- 3 Nektarinen, entsteint, in dünnen Spalten
- 2-3 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

- 4 Grillkäse à ca. 80 g, z. B. Grillcheese Barbecue

Schnittlauch zum Garnieren

1. Zwiebeln in Essig einlegen, 10 Minuten ziehen lassen. Restliche Zutaten bis und mit Zimt beifügen, grob pürieren, würzen.
2. Teigwaren in siedendem Salzwasser bissfest kochen, abgessen, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Senf, Honig, Essig und Öl verrühren, würzen. Mit Gurke, Nektarinen und Schnittlauch zu den Teigwaren geben, mischen.
3. Käse auf dem Grill über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze beidseitig je 6-7 Minuten grillieren. Oder in der Grill- oder Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je 3-4 Minuten braten. In beliebige Stücke schneiden.
4. Salat in Schalen anrichten. Grillkäse und Kirschsauce daraufgeben. Mit Schnittlauch garnieren.

ÖISI CHUCHI



REISSALAT CASIMIR MIT POULET

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

- 300 g Langkornreis
- 6 dl Salzwasser
- 2 Bananen, schräg in Scheiben
- 400 g Aprikosen, halbiert, entsteint
- 3 EL Butter
- 4 Pouletbrüste
- 2 EL Bratbutter oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Apfelessig
- 4-5 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Crème fraîche
- 2 TL flüssiger Honig
- 2 EL Curry
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- 2-3 EL Sultaninen
- 125 g Kirschen, entsteint, oder rote Herzkirschen aus der Dose
- Ca. 4 EL gehobelte Mandeln, geröstet
- Schnittlauch, geschnitten, zum Garnieren

1. Reis im siedenden Salzwasser 20 Minuten garen, leicht abkühlen lassen.
2. Bananen und Aprikosen in der heißen Butter anbraten. 4 Aprikosenhälften in einen Messbecher geben. Restliche Früchte im auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen warm stellen.
3. Pouletbrüste in der heißen Bratbutter oder im Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je 5-7 Minuten braten, würzen.
4. Essig, Öl, Crème fraîche, Honig und Curry zu den Aprikosen in den Messbecher geben, pürieren, mit 2-3 EL Wasser verdünnen, würzen. Schnittlauch unterrühren. Mit Sultaninen zum Reis mischen.
5. Reissalat in Schalen anrichten. Pouletbrüste schräg in Scheiben schneiden. Poulet und warm gestellte Früchte auf dem Reis verteilen, Kirschen dazugeben. Den Salat mit Mandeln bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.

ÖISE TIPP

Statt Kirschen passen auch Himbeeren als Garnitur.

Ready für
deinen Sommer?

ok.
go!



**Win City
Trips Weekly**

PENNE AL LIMONE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

- 400 g **Penne rigate**
- 2 **Zitronen**, heiss abgespült
- 2 EL **Butter**
- 2 EL **Olivöl**
- 1 **Knoblauchzehe**, in feinen Scheiben
- 150 g **Zucchini**, fein geschnitten oder gehobelt
- 80 g **Reibkäse**
- 1 Bund **Peterli**, gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 4 EL **Pinienkerne**, geröstet
- Peterli**, gehackt, zum Garnieren

1. Teigwaren bissfest kochen.
2. ½ Zitrone in feine Scheiben schneiden. Von den restlichen Zitronen die Schale abreiben und 3-4 EL Saft beiseitestellen. Butter und Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Knoblauch, Zucchini und Zitronenscheiben darin 2 Minuten anbraten. Zitronenscheiben herausnehmen. Zitronenschale

und -saft sowie Reibkäse und Peterli dazumischen.
3. Kochwasser der Penne abgiessen, dabei 1 dl auffangen. Penne zu den Zucchini geben, Kochwasser nach und nach daruntermischen, bis die Sauce sämig wird, würzen. In tiefen Tellern anrichten, Pinienkerne darüberstreuen, mit Zitronenscheiben und Peterli garnieren.

ÖISE TIPP

Nach Belieben mit gebratenen Pouletbruststreifen ergänzen.

ÖISE TIPP



Nehmen die Sauce extra gut auf:
Barilla Penne rigate al bronzo
400 g



APFELJALOUSIEN MIT BRIE UND BAUMNÜSSEN

FÜR 4 Personen (ca. 16 Stück)
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
BACKEN ca. 15 Minuten

- 2 **rechteckig ausgewallte Blätterteige**
- 1 **Ei**, verquirlt
- 3 EL **scharfer Senf**
- 2-3 **rotschalige Äpfel**, z. B. Diwa oder Gala, entkernt, in feine Spalten geschnitten
- ½ **Zitrone**, Saft
- 250 g **Brie Suisse**, in feine Scheiben geschnitten
- 60 g **Baumüsse**, grob gehackt
- 2 EL **flüssiger Honig**
- Wenig Peterli**, gehackt
- Salz, Pfeffer**

1. Blätterteige entrollen, direkt auf dem Backpapier in je ca. 8 Rechtecke schneiden. Je auf ein Backblech ziehen. Bei den Teigstücken rundum einen ca. 1,5 cm breiten Rand einritzen. Teigränder mit Ei, Teigmitten mit Senf bestreichen.
2. Äpfel mit Zitronensaft mischen, mit Brie lamellenartig auf die Teigstücke verteilen, Nüsse darüberstreuen.
3. Miteinander im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen. Honig darüberträufeln, mit Peterli bestreuen, würzen. Warm oder lauwarm servieren.

ÖISI TIPPS

- Vor dem Backen einige Salbeiblätter auf den Belag verteilen.
- Mit einem saisonalen Blattsalat servieren. Die Jalousien passen auch gut zum Apéro mit einem frischen Weisswein.



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



CHOPFAB



BOXER

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.



KOTELETTS MIT NEKTARINEN-PEPERONI-SALSA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten
RÖSTEN ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

SALSA

- 3 rote Peperoni, halbiert, entkernt
- 2 Nektarinen, entsteint, gewürfelt
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zitrone, heiss abgespült, wenig abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 3 EL Olivenöl
- ½-1 TL Rohrzucker
- ½ Bund Basilikum, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

KOTELETTES

- 4 nature Schweinskoteletts
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Basilikum zum Garnieren

1. Peperoni mit der Hautseite nach oben auf dem vorbereiteten Blech verteilen.
2. Im auf 230 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten. Herausnehmen, mit einem nassen Küchentuch bedecken, auskühlen lassen.
3. Haut der Peperoni abziehen, Peperoni würfeln. Nektarinen mit allen Zutaten bis und mit Basilikum untermischen, würzen.
4. Koteletts im heissen Öl beidseitig je 1½-2 Minuten scharf anbraten, Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 3 Minuten fertig braten, würzen. Mit der Sauce anrichten, garnieren.

ÖISI TIPPS

- Statt Basilikum Peterli verwenden.
- Als Beilage passen ein Hörnli- oder Kartoffelsalat oder Country Potatoes.



MELONEN-GURKEN-TATAR

FÜR 4 Personen als Hauptgericht oder für 8 Personen als Vorspeise oder Beilage
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Charentais-Melone, geschält, entkernt, in kleinen Würfeln
- 1 Salatgurke, evtl. geschält, entkernt, in kleinen Würfeln
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- Je 1-2 EL Minze und Basilikum, gehackt
- 200 g gekochte Randen, geschält, in kleinen Würfeln
- 100 g Himbeeren, leicht zerdrückt
- 200 g nature Frischkäse
- 3 EL Vollmilch

Minze und Himbeeren zum Garnieren

1. Zitronensaft und Öl verrühren, würzen. Melone, Salatgurke, Zwiebeln und Kräuter untermischen. Randen und Himbeeren sorgfältig unterziehen. In Gläsern anrichten.
2. Frischkäse und Milch verrühren. Je 1 EL davon auf das Tatar geben, garnieren. Restlichen Frischkäse dazu servieren.

ÖISI TIPPS

- Mit Toast oder geröstetem Brot und Butter oder einem Knoblauchbaguette servieren.
- Passt als Beilage auch zu Grilladen.



AVOCADO-FRIES MIT QUARK-AÏOLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

AVOCADO-FRIES

- 4 Avocados, geschält, in ca. 2 cm dicken Spalten
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 100 g Paniermehl
- Ca. 1,5 dl Sonnenblumenöl

AÏOLI

- 150 g Magerquark
- 80 g Mayonnaise
- 1 Zitrone, heiss abgespült, wenig abgeriebene Schale und ½ EL Saft
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone, Saft zum Darüberträufeln

1. Ofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Avocados würzen, erst in Mehl, dann im Ei und schliesslich in Paniermehl wenden. Bratpfanne mit so viel Öl erhitzen, dass der Pfannenboden ganz mit Öl bedeckt ist. Avocados portionenweise beifügen, beidseitig je 2-3 Minuten braten, im Ofen warm stellen.
2. Quark, Mayonnaise, Zitronenschale und -saft sowie Knoblauch glatt rühren, würzen. Avocado-Fries mit Aioli und Zitronensaft servieren.

ÖISI TIPPS

- Mit einem Tomaten-Zwiebel-Salat servieren.
- Aioli ist eine mediterrane Knoblauch-sauce und passt auch als Dip zu Grillgemüse oder -fleisch sowie zu Gschwellti.

7 AUF EINEN STREICH DAS HIESTAND-SOMMERBROT

Entstanden aus der langjährigen
Erfahrung Schweizer Backmeister.

Hiestand [®] 

Die Basis bildet unser
HIESTAND H67 Mutterteig.

**STEINOFEN-
BÜRLIBAGUETTE**
03.07.–09.07.2023

AKTION

CHF 3.70

STATT CHF 4.10
380 g (100 g = CHF 0.97)

Voller Liebe
sorgfältig geknetet,

lange in Ruhe gelassen.

Nicht einfach nur
ein besonderer Genuss,
auch ein Stück Kultur.

Aus natürliche Zutaten,
mit IP-SUISSE Mehl,

auf Stein gebacken.

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich



Käse & Wein

**SÄNTIS BERGKÄSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Fabelhafte Aussichten

Ob es an der traumhaften Aussicht auf den Ostschweizer Berg liegt, dass der Sântis Bergkäse einen solch besonderen Charakter hat? Oder an der frischen Bergluft, den würzigen Kräutern und den satten Weiden, auf denen die Appenzeller Kühe grasen? Sicher ist: Der mild-würzige Halbhartkäse von der Bergkäserei Gais AR begeistert mit seinem reifen und ausgewogenen Aroma und macht sich besonders gut in Kombination mit einem charakterstarken Rotwein wie dem fruchtig-harmonischen Walliser Cornalin AOC Valais.

**CORNALIN AOC VALAIS
SCHWEIZ, 75 CL**

Cornalin AOC Valais
Schweiz, 75 cl

-20% **12.60**
statt 15.80

Sântis Bergkäse
an der Theke, per 100 g
statt Fr. 2.25

Fr. 1.60

Portion 240 g, per 100 g
statt Fr. 2.15

Fr. 1.60



**WEIN
DES
MONATS**

**KÄSE
DES
MONATS**



FÜR BESSERER.

Hier kommt das
Besser ins Essen!

Jetzt zugreifen!

**15% Aktion auf
alle Hilcona Salate***



* Angebot gültig vom 04.07. bis 09.07.2023.
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

JETZT PROFITIEREN!


+ Goldbeere Riesling-Silvaner
Schweiz, 2022, 75 cl

 Riesling-Silvaner ☞ blasses Gelb mit grünen Reflexen
 ☞ Aromen von Zitrus und Apfel ☞ 8-10 °C ☞ Aperitif, Hartkäse

8.90
statt 10.90

+ Goldbeere Pinot Noir
Schweiz, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte*

 Pinot Noir ☞ Rubinrot ☞ Himbeer- und Zwetschgen-
 aromatik, samtig ☞ 14-16 °C ☞ Wurstgrilladen, kalte Platten

-20% **9.50**
statt 11.90

+ Cornalin AOC Valais
Schweiz, 2020, 75 cl, 17 Punkte*

 Cornalin ☞ Rubinrot ☞ intensive Fruchtigkeit, harmonische
 Struktur ☞ 14-16 °C ☞ mariniertes Fleisch, Grilladen

-20% **12.60**
statt 15.80

+ Johannisberg AOC Valais
Schweiz, 2021, 75 cl, 17 Punkte*

 Sylvaner ☞ helles Goldgelb ☞ grüne Äpfel, Quitten,
 rassig ☞ 8-10 °C ☞ Aperitif, Käse, Fischgerichte

-20% **13.90**
statt 17.50

**WEIN
DES
MONATS**

+ Rosato di Toscana IGT
Italien, 2021, 75 cl, 16 Punkte*

 Sangiovese ☞ helles Himbeerrosa ☞ fruchtig, leicht,
 aromatisch ☞ 8-10 °C ☞ Aperitif, Crostini, Grilladen, Pasta

-21% **4.70**
statt 5.95

+ Beaurepart Grande Réserve Pays d'Oc IGP

Frankreich, 2021, 75 cl, 17,5 Punkte*

 Merlot, Cabernet Sauvignon ☞ kräftiges Kirschrot ☞ dicht,
 gute Balance und Struktur ☞ 16-18 °C ☞ rotes Fleisch, Hartkäse

-20% **7.90**
statt 9.95

+ Animus Vinho Verde DOC

Portugal, 2021, 75 cl, 16,25 Punkte*

 Loureiro, Arinto ☞ sehr helles Gelb ☞ Zitrusnote,
 frisch, vollmundig ☞ 8-10 °C ☞ Picknick, grillierter Fisch, Vorspeisen

-25% **5.95**
statt 7.95

+ Animus Douro DOC

Portugal, 2020, 75 cl, 16,25 Punkte*

 Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Franca, Tinta Barroca
 ☞ Granatrot ☞ Pflaumen, Birnen ☞ 15-17 °C ☞ Pizza, Käse

-22% **6.95**
statt 8.95

+ Fincas Valdemar Valdemacuco Crianza

Ribera del Duero DO, Spanien, 2019, 75 cl, 17,25 Punkte*

 Tempranillo ☞ dunkles Kirschrot ☞ kraftvolle Aromen,
 vollmundig ☞ 16-18 °C ☞ grilliertes rotes Fleisch, Käse

-20% **15.90**
statt 19.90

**Diese Aktion
gilt vom
26.6.2023 bis
29.7.2023
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».

SAISON FÜR ...

Antipasti

Längst haben die Antipasti vom Mittelmeerraum auch unsere Herzen erobert. Die kleinen Häppchen sind herrlich zu einem Glas Wein. Einfach im Schälchen anrichten und schon gewinnt der Sommer-Apéro mediterranes Flair.

Kleinigkeiten vor dem Essen

Das italienische Wort «Antipasto» bedeutet «vor der Mahlzeit». Doch weil es meist verschiedene Häppchen sind, die auf das Mahl einstimmen sollen, ist die Mehrzahlform mit der Endung «i» verbreiteter. In Italien werden in vielen Restaurants Antipasti-Buffets angeboten, wo sich die Gäste ihre Teller mit ihren Lieblingshäppchen beladen dürfen. Die Tradition mit den kleinen Vorspeisen soll übrigens bereits im antiken Rom in der Oberschicht verbreitet gewesen sein.

Das volle Programm

Oliven, Hartkäse, getrocknete Tomaten, grilliertes Gemüse in Öl, Salami, Rohschinken, geröstete und belegte Brotscheiben wie Bruschette und mariniertes Fisch gehören zu den Antipasti-Klassikern. Auch das luftige Fladenbrot Focaccia wird – zum Beispiel in Streifen geschnitten und mit Pesto verfeinert – gerne serviert. Gerade im Sommer ist Fruchtiges wie Melonen mit Rohschinken beliebt. Während in Italien jede Region ihre eigenen Antipasti-Varianten hat, stellt man sich in der Schweiz seine Favoriten nach Lust und Laune zusammen.

Stars der Mittelmeerküche

Marinierte Oliven und getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten bringen mediterrane Aromen in Pastasalate, Sandwiches und natürlich auf die Antipasti-Platte.

Chryssoliv Griechische Oliven schwarz und grün, gemischt und mariniert, 200 g
Sacla getrocknete Tomaten, 280 g

ANTIPASTI-PLATTE

ES IST ANGERICHTET!

Die perfekte Antipasti-Platte besteht aus einer bunten Mischung aus verschiedenen Konsistenzen und Geschmacksrichtungen. Knusprige Cracker oder Grissini, luftiges Brot, fruchtige Oliven, weiche Aufstriche, dünn geschnittenes Fleisch, frische Früchte, Gemüse und Kräuter. Angerichtet wird auf einer grossen Holz- oder Steinplatte oder auf mehreren kleinen Plättchen. Wichtig ist einzig, dass ölige oder kleinteilige Zutaten wie Oliven in Schälchen serviert und bei Bedarf kleine Gabeln, Löffel oder Zahnstocher gereicht werden.



Antipasti-Brot

FÜR 1 Brot
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 2 Stunden
BACKEN ca. 45 Minuten
Ofenfester Topf mit Deckel
Backpapier von 20 × 20 cm

TEIG

150 g Weissmehl, z. B. Volg Bio Weissmehl
150 g Halbweissmehl
¼ Würfel Hefe, ca. 10 g
1,5–1,7 dl Wasser, lauwarm
175 g nature Jogurt
⅔ TL Salz
1 EL Olivenöl
5 getrocknete Tomaten, abgetropft, gehackt
80 g grüne und schwarze Oliven, grob geschnitten
1 EL italienische Gewürzmischung, z. B. Herbmix Italian
180 g Speckwürfeli, angebraten, ausgekühlt

Wenig Mehl für die Verarbeitung

1. Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe im Wasser auflösen. Alle Zutaten bis und mit Speck in das Mehl geben und mit einem Löffel verrühren, der Teig sollte dabei gut feucht sein. Zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden aufgehen lassen.

2. Den Topf mit dem Deckel auf ein Ofengitter in den Ofen stellen, Ofen auf 200 °C (Heissluft /Umluft) vorheizen.
3. Grosszügig Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen, den Teig daraufgeben und vom Rand zur Mitte zu einer Kugel formen. Erneut bemehlen. Auf das Backpapier legen und damit in den vorgeheizten Topf legen, Deckel aufsetzen. 20 Minuten backen. Deckel entfernen, ca. 25 Minuten fertig backen.

ÖISI TIPPS:

- Das Brot kann auch in einem ofenfesten Topf ohne Deckel mit Alufolie bedeckt gebacken werden.
- Das Halbweissmehl durch Urdinkelmehl ersetzen; gehackte Nüsse statt Speck verwenden.



HARIBO



HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO!

VOLG LIMONADEN

Die haben Geschmack!

Da sprudeln Kindheitserinnerungen im Glas! Drei Zitrusfrüchte und prickelndes Wasser aus den Elmer Bergen machen die kalorienarmen Volg Limonaden zu begehrten Durstlöschern an heissen Sommertagen.

KALORIENARME SCHWEIZER

Dem Zeitgeist der heutigen, bewussten Ernährung entsprechend sind die Rezepturen aller Volg Limonaden kalorienarm, sodass die fruchtigen Getränke echte Durstlöcher sind. Der gute Geschmack gelangt durch natürliche Aromen oder Fruchtsäfte ins Getränk. Für die angenehme Süsse wird Schweizer Zucker verwendet.



Natürliche Basis

Ihre wohltuende Frische erhalten alle Volg Limonaden durch natürliches Mineralwasser. Es stammt aus der alpinen Mineralquelle St. Martin in Elm. Sie liegt auf 1200 Metern Höhe, abseits jeglicher industrieller und landwirtschaftlicher Nutzung - wo also nichts das Wässerchen trüben könnte. Acht lange Jahre wandert es durch den Berg, bis es aus dem Schiefergestein sprudelt. Auf seinem Weg wird es mit wertvollen Mineralstoffen angereichert.

VON PANACHÉ BIS GLACE

Dass man Citro mit Bier zu einem Panaché mischt, ist in der Schweiz gang und gäbe. Mit Limonaden lassen sich jedoch noch weitere coole Sachen herstellen: Wie wäre es mit einer sommerlich erfrischenden Granita? An Kindheitstage erinnern Glaces aus Limonaden, die man in Formen füllt und tiefkühlt. Ein Rezept für «Bunte Wasserglances» mit Orangenlimonade und Citro sowie eine Citro-Granita gibt es auf volg.ch.



Getränk mit Geschichte

Ein Limonaden-ähnliches Erfrischungsgetränk namens «Posca» sollen schon die Griechen in der Antike gekannt haben. Statt Fruchtsaft wurde diesem allerdings Essig beigemischt: Die spätere Limonadenversion in Ägypten im Mittelalter beinhaltete schliesslich wie «unser» heutiges Citro Zitronensaft. Das Getränk soll einst sogar eine wertvolle Tauscheinheit gewesen sein. Der Begriff Limonade kam über das italienische Wort für Zitrone, limone, zustande.



Volg Limonaden: erfrischend bunt

Die Volg Limonaden Grape, Orange und Citro sind im praktischen Sechsergebilde erhältlich und werden in Elm GL hergestellt.
Volg Limonaden, je 6 x 1,5 l



Lukas Rutz beim Koagulator, wo der Käsebruch aufbereitet wird. Für ein Kilogramm Mozzarella werden rund acht Liter Milch benötigt.



«Die Schweizer Milch macht den Unterschied»

Das Familienunternehmen Züger hat sich Schweizer Frischkäse verschrieben. Lukas Rutz, gelernter Käser und Lebensmitteltechnologie, ist verantwortlich für den Verkauf Detailhandel. Er verrät, warum es beim Mozzarella besonders viel Gespür vom Käser braucht.

Herr Rutz, Mozzarella ist ja kein typisch schweizerischer Käse. Wie kam es dazu, dass Züger heute Mozzarella herstellt?

In den 1980er-Jahren machte Edwin Züger, der Vater der heutigen Inhaber Christof und Markus Züger, ein Praktikum in Italien, wo er die Mozzarellaproduktion kennenlernte. In seinem ersten Brief nach Hause schrieb er allerdings noch, dass man einen solchen Käse in der Schweiz wohl nie essen würde.

Und dann hat er es trotzdem gewagt.

Genau. Als er gesehen hat, wie sich die italienische Küche durch die Gastarbeiter verbreitete, hat es ihn gepackt. Nach einer intensiven Entwicklungszeit von Edwin Züger mit seinem Sohn Markus war der erste Mozzarella im Jahr 1984 marktreif. Um ihn bekannter zu machen, verkaufte die Familie Züger Pizza bei lokalen Veranstaltungen wie etwa dem Open Air St. Gallen.

Wie unterscheidet sich der Volg Familienpreis Mozzarella vom Original aus Italien?

Es ist natürlich die gute, frische Schweizer Milch, die den Hauptunterschied macht. Sie stammt von etwa 400 Bauern aus einem

Umkreis von 50 Kilometern. Der Herstellungsprozess ist ähnlich wie bei jenem aus Italien.

Wie wird aus der guten Schweizer Milch der Volg Familienpreis Mozzarella?

Zunächst wird sie entrahmt, damit der Fettgehalt stimmt. Aus diesem Rahm wird in der hauseigenen Butterei unter anderem die Volg Butter hergestellt. Der entrahmten Milch werden Kulturen und Lab hinzugefügt, wodurch sie gerinnt. Nun wird der Käsebruch erhitzt und in der Pasta-Filata-Maschine geknetet. So entsteht ein elastischer Teig und die typisch faserige Struktur des Mozzarellas. Von der frischen Milch bis zum Endprodukt vergehen nur gerade vier Stunden, das ist wahnsinnig schnell im Vergleich zu anderen Käsesorten. Und daher gehört Mozzarella auch in die Warengruppe der Frischkäse.

Worin besteht die grösste Herausforderung bei der Produktion von Mozzarella?

Den richtigen Zeitpunkt zur weiteren Verarbeitung des Käsebruchs zu finden. Zudem darf der Teig nicht zu lange geknetet wer-

den. Da braucht es viel Gespür vom Käser, der den Schmelz überprüft.

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept?

Mozzarella verwende ich gerne für eine Parmigiana mit frischem Basilikum. Dieser Gemüseauflauf aus Süditalien ist schnell gemacht, man kann ihn gut vorbereiten und er schmeckt den meisten.

Wie bewahrt man den angeschnittenen Mozzarella idealerweise auf?

Am besten in der Originalverpackung mit Frischhaltefolie über der Schnittfläche, so dass er luftdicht verpackt ist. Oder in einem Gefäss, damit keine Fremdgerüche hinzukommen. So ist er über zwei Tage haltbar.

Auch der Volg Familienpreis Magerquark wird bei Züger hergestellt. Was ist das Spezielle an diesem Frischkäse?

Besonders am Magerquark ist, dass er kaum Fett, aber sehr viel Eiweiss enthält. Und es ist ein sehr natürliches Produkt, das hauptsächlich aus Milch besteht. Der Quark ist perfekt fürs Zmorgemüesli, für einen Cheesecake oder für Dips.



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.



MOZZARELLA AUS OBERBÜREN SG

Züger Frischkäse ist ein Familienunternehmen mit Sitz in Oberbüren, dessen Anfänge in den 1980er-Jahren liegen. Doch bereits der Urgrossvater der jetzigen Eigentümer Christof und Markus Züger war anno 1850 Käser mit Leib und Seele. Während damals noch klassischer Schweizer Hartkäse hergestellt wurde, liegt der Fokus heute auf Frischkäse aus Schweizer Milch. Züger Frischkäse produziert für Volg seit 2004 diverse Produkte. Nebst dem Mozzarella und Magerquark der Linie Volg Familienpreis, die Volg Butter sowie Mascarpone, Salatkäse und im Sommer Grillkäse.

EISKALTE VERFÜHRUNGEN

Kleiner Aufwand, grosser Genuss: Aus Glaces aus dem Volg werden coole Glaceträume für heisse Sommertage. Inspirationen für bunte Coupes, Torten und Törtchen bis zu selbst gebackenen Cornets zum Füllen.



VERKEHRTER COUPE DÄNEMARK

Die Basis aus dunklem Schoggi-
glace, die Sauce aus weisser
Vanillemilch. Der Klassiker ist
auch umgekehrt ein Hit.
Rezept auf Seite 37



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

KAFFEE-COOKIE-GLACETORTE

FÜR 1 Torte
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
TIEFKÜHLEN ca. 2 Stunden
und über Nacht

Für 1 Springform von 24 cm Ø
Backpapier für die Form

- 80 g Kocschokolade**, fein gehackt
- 35 g Meringues**, grob zerbröseln
- 900 ml Kaffee-Glace**, z. B. Mövenpick Espresso Croquant
- 2 dl Vollrahm**, steif geschlagen
- 50 g Zucker**
- 1 TL Butter**
- 50 g Baumnüsse**, fein gehackt
- 930 ml Cookie-Glace**, z. B. Ben & Jerry's Cookie Dough

- 50 g Zucker**
- 0,5 dl Vollrahm**
- 30 g Meringues**, grob zerbröseln

- 1.** Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen. Die flüssige Schokolade auf den vorbereiteten Formenboden giessen, ca. 10 Minuten im Tiefkühler auskühlen. Meringues darüber verteilen.
- 2.** Kaffee-Glace in eine Schüssel geben, leicht antauen lassen, rühren, bis die Masse streichbar wird. Schlagrahm unter die Glace mischen, Masse über die Meringues verteilen, 1 Stunde tiefkühlen.
- 3.** Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun caramellisieren, Butter und Nüsse dazugeben, mischen, bis die Nüsse mit Caramel umhüllt sind. Sofort auf ein Back-

papier verteilen. Ein zweites Backpapier auf die Masse legen, mit dem Wallholz über die noch warme Masse flach ausrollen, auskühlen lassen.

4. Cookie-Glace in eine Schüssel geben, leicht antauen lassen, bis die Masse streichbar wird. Glace auf die Kaffee-Glace streichen, 1 Stunde tiefkühlen.

5. Zucker bei mittlerer Hitze goldbraun caramellisieren, Rahm dazugeben, rühren, bis die Masse leicht bindet und ein flüssiger Caramel entstanden ist, abkühlen lassen. Caramellierte Nüsse fein zerbröseln, Torte mit Nüssen und Meringues garnieren. Flüssiges Caramel darübergiessen. Torte über Nacht und bis zum Servieren tiefkühlen. Das Messer vor dem Schneiden jedes Tortenstücks jeweils kurz unter heisses Wasser halten.

DER COFFEE-SHOP DAHEIM



*



*



ICED SCHWARZWÄLDER

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

TIEFKÜHLEN ca. 1½ Stunden

1 Muffinform mit 12 Vertiefungen

12 Muffin-Papierförmchen

Spritzsack mit Sterntülle von ca. 1 cm Ø

BODEN

- 150 g **Bärentatzen**, zerbrösel
- 50 g **Butter**, flüssig
- 150 g **Konfitüre Schwarze Kirsche**

GLACE

- 900 ml **Stracciatella-Glace**, z. B. Mövenpick
- 160 g **Kirschen**, entsteint, in kleine Stücke geschnitten
- 2 dl **Vollrahm**
- 30 g **Puderzucker**
- 12 **Kirschen mit Stiel**

1. Papierförmchen in die Muffinform verteilen. Guetzi-Brösel mit der Butter mischen, Masse in die Papierförmchen verteilen, mit einem Löffel andrücken. Konfitüre aufkochen, fein pürieren, die Hälfte davon durch ein Sieb streichen und beiseitestellen. Je ½ EL der restlichen Konfitüre auf die Guetzliböden streichen. Muffinform ca. 30 Minuten tiefkühlen.

2. Glace in eine Schüssel geben, leicht antauen lassen, bis die Masse streichbar wird. Kirschenstücke daruntermischen. Masse auf die Guetzliböden verteilen und sofort ca. 1 Stunde gefrieren.

3. Rahm mit Puderzucker steif schlagen, beiseitegestellte Konfitüre aufrühren, untermischen. Masse in den Spritzsack geben und auf die Glace dressieren, mit je einer Kirsche garnieren. Bis zum Servieren tiefkühlen.

ÖISE TIPP

Die Törtchen können auch mit Schokoladen-Glace zubereitet werden.



MÖVENPICK®

Auf alle kleinen
und grossen
Mövenpick Becher

15%
vom 3.7. bis 9.7.2023

MÖVENPICK®
CARMELITITA



MÖVENPICK®
CARMELITITA



Mit Rahmtäfelchen

Zäckerli Haus

BASLER ORIGINAL





SELBSTGEMACHTE CORNETS AUS DEM OFEN MIT CARAMEL-GLACE

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

RUHEN LASSEN ca. 2 Stunden

TIEFKÜHLEN ca. 2 Stunden

BACKEN ca. 7 Minuten

3 Backpapiere, Bleistift, Cornet-Formen

CORNETS

150 g Mascarpone

½ Ei

85 g Zucker

1 Prise Salz

110 g Weissmehl

GLASUR

80 g Kochschokolade

20 g Butter

50 g gesalzene Pistazien,
geschält, fein gehackt

GLACE

950 ml Caramel-Glace

100 g Florentiner Guetzli,
z. B. Wernli Florentin,
grob gehackt

1. Mascarpone und alle Zutaten bis und mit Mehl mischen, zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

2. Auf 3 Backpapieren je 4 Rondellen von 14 cm Ø aufzeichnen. Backpapiere mit der angezeichneten Seite nach unten auf die Backbleche legen. Je 1 EL Teig auf die Rondellen geben und mit dem Löffel gleichmässig dünn ausstreichen. Der Teigrand sollte nicht dünner sein als die Mitte.

3. Miteinander im auf 180 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 5–7 Minuten backen. Herausnehmen, die noch heissen Teigrendellen sofort um die Cornet-Formen wickeln und auskühlen lassen.

4. Schokolade und Butter in einer kleinen Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Cornets ca. 1 cm tief in die Glasur tauchen, sofort mit Pistazien bestreuen, trocknen lassen.

5. Caramel-Glace in eine Schüssel geben, leicht antauen lassen, bis die Masse streichbar ist. Guetzlistücke dazugeben, mischen, 2 Stunden tiefkühlen. Mit einem in heisses Wasser getauchten Eisportionierer Kugeln abstechen und auf die Cornets setzen.

ÖISI TIPPS

- Anstelle von Cornet-Formen festes Papier zu Tüten rollen und mit Büroklammern fixieren.
- Statt Pistazien Kokosraspel verwenden.

SO GEHT'S: CORNETS FÜR GLACES



Je 1 EL Teig auf das Backpapier geben und mit dem Löffelrücken gleichmässig dünn ausstreichen.



Die gebackenen Teigrendellen noch heiss um die Cornet-Formen oder Tüten aus festem Papier wickeln und auskühlen lassen.

Gönnen Sie sich
eine fruchtige
Auszeit!

FREUDE
AUS DER
FRUCHT!



granini®

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



ovomaltine

ovomaltine CRISP MUESLI

ovomaltine MUESLI PLUS

ovomaltine CRACKY CHEESE

ohne Palmöl

Mit Ovomaltine kannst du's nicht besser. Aber länger.

*Sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



VERKEHRTER COUPE DÄNEMARK

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
Backpapier für die Form

- 50 g Kochschokolade**,
grob gehackt
- 50 g ganze Haselnüsse**

- 4 dl Vollmilch**
- 50 g Zucker**
- 1 Vanilleschote**,
Samen ausgekratzt
- ½ EL Maisstärke**, z. B. Maizena
- 1 Ei**

- 950 ml Schokoladen-Glace**
- 80 g Himbeeren**

- 1.** Schokolade im warmen Wasserbad schmelzen. Nüsse dazugeben, mischen, sodass sie rundum mit Schokolade überzogen sind. Schokoladen-Nüsse auf dem Backpapier auskühlen lassen, 20 Minuten kühl stellen. Nüsse grob hacken, bis zum Servieren kühl stellen.
- 2.** Milch und alle Zutaten bis und mit Ei in eine Pfanne geben. Mit dem Schwingbesen unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Minuteniterrühren. Sauce durch ein Sieb in einen Messbecher giessen, auskühlen lassen.
- 3.** Aus der Schokoladen-Glace mit dem Eisportionierer 8 Kugeln formen, in 4 vorgekühlte Coupe-Gläser verteilen. Vanillesauce nochmals aufrühren, über die Glace giessen, mit Nüssen und Himbeeren garnieren.

ÖISI TIPPS

- Für eine luftigere Vanillesauce ca. 1 dl geschlagenen Vollrahm darunterziehen.
- Der «echte» Coupe Dänemark mit Vanille-Glace, heisser Schokoladensauce und Schlagrahm ist einer der grössten Coupe-Klassiker überhaupt.



ROTWEIN-PFIRSICHE MIT VANILLE-GLACE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 7 dl Rotwein**
- 150 g grober Rohrzucker**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 4 Pfirsiche**, halbiert, entsteint
- 950 ml Vanille-Glace**

- 1.** Wein, Zucker und Rosmarin in einer grossen Pfanne aufkochen. Pfirsiche beigegeben, zugedeckt ca. 15 Minuten weich köcheln. Pfirsiche und Rosmarinzwige herausnehmen, beiseitestellen. Weinsud ca. 25 Minuten sirupartig einkochen. Pfirsiche wieder dazugeben, im Sirup abkühlen lassen.

- 2.** Pfirsiche auf Tellern anrichten, mit einem in heisses Wasser getauchten Eisportionierer Kugeln abstechen und Vanille-Glace auf die Pfirsiche geben, mit Rotweinsirup übergiessen.

ÖISI TIPPS

- Den Wein durch Preiselbeersaft ersetzen, die Zuckermenge reduziert sich auf 100 g.
- Anstelle von Rosmarin eine Zimtstange verwenden.
- Der restliche Sirup kann auch für einen Kir Royal, andere Desserts oder für das Verfeinern einer Salatsauce verwendet werden.



Von Rimini an den Baldeggersee

Lange tüftelte Josef Felber am perfekten Rezept. Heute begeistert er mit seiner Glace aus Zutaten vom eigenen Hof die Kundinnen und Kunden im Volg Römerswil.

Das Glace-Abenteuer von Josef Felber begann vor 16 Jahren mit einer Reise nach Rimini an der italienischen Adria. «Dort gab es eine riesige Glacemesse und ich wollte mich schlau machen. Meine Frage war: Was braucht es, um eine möglichst perfekte Glace herzustellen?» Dabei gab es aber ein Problem. «Ich sprach weder Italienisch noch Englisch. Zum Glück traf ich aber einen Lehrer der Eisfachschule Iserlohn.» Dort, im hohen Norden Deutschlands, wurde dann der gelernte Bauer aus dem luzernischen Seetal in die Geheimnisse der Glaceproduktion eingeweiht. Dass es überhaupt so weit kam, hat mit der damaligen Milchkontin-

gentierung zu tun. «Wir hatten immer etwas Milch übrig. So suchte ich nach einem neuen Verwendungszweck.» Schnell kam Josef Felber auf die Idee, aus der frischen Milch selber Glace herzustellen. «Das klingt einfacher, als es ist», lacht er in der Erinnerung an die ersten Schritte. Denn er wollte nicht irgendeine Glace machen, sondern ein Premium-Produkt. «Dazu braucht es neben besten Zutaten eben auch die richtigen Rezepte und viel Erfahrung.» Um diese zu bekommen, reiste er nach Italien und Deutschland. 2008 startete dann sein Glace-Projekt. Moderne Maschinen, ein Neubau für die Produktion: Der dynamische Luzerner setzte alles auf eine Karte. Und

musste am Anfang unten durch. «Ich tüftelte zwei Jahre an der perfekten Rezeptur.» Zugleich musste er den Verkauf seiner handwerklich hergestellten Glaces ankurbeln. «Zum Glück hat der nahe Volg Römerswil meine Glace schon früh ins Sortiment der lokalen Spezialitäten aufgenommen», erinnert er sich. Noch heute ist er über diese Unterstützung froh.

So natürlich wie möglich

Dass die Seetalglace etwas ganz Spezielles ist, hat sich dann schnell herumgesprochen. Kein Wunder: «Fast alle Zutaten kommen von unserem Hof», sagt der Glaceproduzent stolz. Rund um den Hof mit wunder-



FEINS VOM DORF



Ganz links: In den cremigen Glace- und Sorbetspezialitäten aus frischer Milch und aus Früchten und Beeren vom eigenen Hof steckt viel aufwendige Handarbeit.
Oben: 2008 startete Josef Felber auf seinem Bauernhof im luzernischen Baldegg mit der Herstellung von Glace.

schönem Blick auf den Baldeggersee wächst von Erd- und Himbeeren, Kirschen, Zwetschgen und Äpfeln bis zu Pflaumen oder Birnen von Hochstammbäumen alles, was dann in den feinen Glaces und Sorbets landet. Dazu kommt die frische Kuhmilch. «Ich will meine Glace so natürlich wie nur möglich machen», sagt er aus Überzeugung. Eine Vielzahl an Sorten gehören inzwischen zum Standardangebot, das zweimal die Woche Becher für Becher von Hand auf dem Hof hergestellt wird. Immer wieder kommen Spezialsorten dazu. «Je nachdem, was eben gerade Saison hat.» Man spürt es, das Tüfteln an neuen Sorten und Rezepten ist die grosse Leidenschaft von Josef Felber.



GLACE AUS RÖMERSWIL
Je nach Saison sind die Seetalglaces und -sorbets in unterschiedlichen Sorten im Volg Römerswil LU erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Seetalglace 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!



«So schmeckt Gold!»



DLG = Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

SUTTERO 
Eine Marke der Ernst Sutter AG

3-mal 1-malig

Erfrischend wie eine Sommerbrise und mit der zarten Lachsfarbe traumhaft wie das Abendrot: der Beaurempart Rosé Grande Cuvée Pays d'Oc IGP aus dem Süden Frankreichs bringt Ferienlaune ins Glas.



1. Eine geschichtsträchtige Region

Die Region Languedoc-Roussillon im Süden Frankreichs ist die Heimat dieses Rosés. Es ist die älteste Weinbauregion und gleichzeitig jene mit der grössten Anbaufläche des ganzen Landes. Hier herrscht ein trockenes, mediterranes Klima mit viel Sonne und Wärme, das ideal für den Rebbau ist. Die Marke «Beaurempart» ist eine französische Wortkombination aus «schön» und «Festungsmauer» und eine Hommage an das Erbe Frankreichs mit den imposanten Burgen in der Region.

2. Eine besondere Traube

Der erfrischende, fruchtbetonte Rosé enthält lebhaft Aromen von Grapefruit, Himbeeren und Erdbeeren. Am Gaumen ist er ausgewogen mit einer angenehmen Säure. Der Wein wird aus der roten Rebsorte Cinsault hergestellt. Speziell an dieser Traube ist, dass ihre Farbpigmente nicht nur in der Schale, sondern auch im Fruchtfleisch sitzen.



3. Ein vielseitiger Sommerwein

Bei der Herstellung des Rosés gärt der Traubenmost einige Tage zusammen mit der Schale, wobei die zarte lachsfarbene Farbe entsteht. Der Beaurempart Rosé Grande Cuvée Pays d'Oc IGP passt hervorragend zum Apéro und ist ein idealer Begleiter zu leichten Vorspeisen mit Fisch.



**BEAUREMPART ROSÉ GRANDE CUVÉE
PAYS D'OC IGP, FRANKREICH, 75 CL ***

Wer es etwas gehaltvoller mag, liegt mit diesem Wein goldrichtig. Gold gab es zudem im «Weinseller 2023»: Der Rosé erhielt mit sensationellen 17 Punkten die «Weinseller Medaille d'Or».

NEUES DESIGN, ORIGINAL GESCHMACK.



Bald bei
VOLG!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.frifrench.com

ORIGINAL
frifrench



BLUMIGER SOMMER IN DER FLASCHE

Fruchtbetont und harmonisch
– der perfekte Begleiter für
schöne Sommerabende im
Grossen wie im Kleinen.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



SCHAU NUR,
DA GIBT'S
WIEDER WAS
NEUES!

Vom Zmorge über den Znüni bis zum Znacht mit Salat und Wein. Im Juli lässt sich im Volg viel Neues entdecken.



**BONNE MAMAN BROTAUFSTRICH
HASELNÜSSE CACAO, 360 G**

Man nehme Haselnüsse und Kakao und mische sie zu einem cremigen Brotaufstrich: fertig ist das schoggige Zmorgeglück, das ganz ohne Palmöl auskommt.

Fr. 9.95



**KNOPPERS ERDNUSS WAFFEL,
5x 25 G***

Naschkatzen werden die knusprige Erdnussvariante der beliebten Waffel lieben. Sie ist gefüllt mit einer Erdnusscreme, gehackten Erdnüssen und einer Milchcreme.

Fr. 2.75



**BEAUREMPART ROSÉ GRANDE CUVÉE
PAYS D'OC IGP, FRANKREICH, 75 CL***

Fruchtig mit sommerlichen Beerenaromen: mit diesem ausgewogenen Rosé liegt man immer richtig. Die Grande Cuvée mundet zum Apéro, zu Grilliertem oder Fisch.

Fr. 9.95



**EISBERG GREEN TIME VITAL SALAT,
300 G***

Wenn die Zeit knapp ist, kommt dieser fertig gerüstete und gewaschene Salat wie gerufen. Er enthält zarte Rüblistreifen, knackigen Rotkabis und grüne Blattsalate.

Fr. 3.90



**MALBUNER PARTY SANDWICH
VOLLKORN GEFLÜGEL, 50 G***

Als kleine Zwischenmahlzeit bei der Arbeit oder auf einer Wanderung ist die Kombination aus Schweizer Geflügelsalami und geröstetem Vollkornbrot ideal.

Fr. 2.80

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Tropische Aromen oder Orangen pur? Beide Ramseier Premium Fruchtsäfte sorgen für einen erfrischenden Energieschub.

RAMSEIER PREMIUM FRUCHTSÄFTE

Pure Energie in jedem Schluck

Die feinen Ramseier Premium Fruchtsäfte sind nicht nur zum Frühstück eine erfrischende Energiequelle, sondern auch für zwischendurch. Genauso erfrischend ist ein Tag auf einem Schweizer See. Mit Ramseier gibt's zwei Schifffahrtstageskarten zum Preis von einer.



Sonnengereifte Orangen

Er ist der Klassiker auf dem Zmorgetisch. Reich an Vitamin C liefert Ramseier Premium Orangensaft eine Extraportion Energie, ganz ohne Zuckerzusatz und 100 Prozent natürlich. Die Orangen aus fairem Handel verheissen vollen Geschmacksgenuss. Ein Schuss Orangensaft verleiht übrigens auch Grill-Marinaden eine fruchtige Note und eignet sich für raffinierte Geflügel-Gerichte.

SCHIFF AHOI

Ein Ausflug auf einem Schweizer See ist ein Erlebnis und Genuss pur. Mit der 2-für-1-Aktion für Schifffahrtstageskarten geht es diesen Sommer ab aufs Wasser. Dafür einfach den QR-Code auf den 1-Liter-Tetra-Packungen von Ramseier Premium Multivitamin oder Ramseier Premium Orangensaft scannen und bis am 31. Juli 2023 das Kontaktformular ausfüllen. Die zwei Tageskarten zum Preis von einer können bis am 31. Oktober 2023 bei elf Schweizer Schifffahrtsgesellschaften eingelöst werden.



Vitamine pur

Acht wertvolle Früchte verbinden sich im Ramseier Premium Multivitaminsaft zu einem exotisch-frischen Aroma. Der 100 Prozent natürliche Saft enthält keinen zusätzlichen Zucker und trägt das Max-Havelaar-Gütesiegel für fairen Handel. Mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser gemischt, wird das Multitalent unter den Fruchtsäften zu einem spritzigen Sommerdrink. Pur eignet er sich ideal für die Zubereitung von Granita oder Sorbet.

NATÜRLICHE SÄFTE SEIT 1910

Mit Apfelwein startete Ramseier Suisse 1910 seine Erfolgsgeschichte im Emmental – damals als Obstweingenossenschaft Ramsei. Heute ist das Traditionsunternehmen einer der wichtigsten Getränkeproduzenten der Schweiz. Jährlich verarbeitet Ramseier rund 50 000 Tonnen Mostobst.



STIMOROL[★]/

JETZT STIMOROL KAUFEN UND TICKETS GEWINNEN^{*}



* Teilnahmebedingungen unter www.stimorol.eu

Foto: Remo Naegeli



Der Gewinner von 2022: Urnäsch AR wurde für seinen besonderen kulturellen Kern ausgezeichnet.



BEST OF FEST

Volg ist in Schweizer Dörfern fest verankert. Dass der Detailhändler den Wettbewerb «Das Schweizer Dorf des Jahres» als Hauptsponsor unterstützt, ist somit so naheliegend wie das Einkaufen im Dorfladen. Beim Wettbewerb, der seit 2016 durchgeführt wird, wird dieses Jahr das schönste Dorffest gesucht. Aus den eingegangenen Vorschlägen haben die Redaktionen von «Schweizer Illustrierte», «L'Illustré» und «La Domenica» gemeinsam mit einer Fachjury bereits acht Dörfer ausgewählt. Welches davon gewinnt, liegt nun in den Händen der Bevölkerung. Entscheiden Sie mit! Welcher Finalist holt den Titel und kann den Gewinn später mit einem Dorffest feiern, das durch Volg, die Gemeinde und die Medienpartner organisiert wird? Mit der Stimmabgabe nehmen Sie zudem an der Verlosung von tollen Preisen teil.

Abstimmen auf dorfdesjahres.ch vom 7. Juli bis 6. August 2023.



NEUES VOLG-KINDERMAGAZIN AB 3. JULI

«HEY», SOMMER

Mit jedem Jahreszeitenwechsel erwartet unsere jüngsten Kundinnen und Kunden im Volg ein neues Magazin. Viel Sommerlaune bringt das neue «hey». Mit spannendem Lesestoff über Sirup, Luchse oder Graffiti. Dazu gibt es ein Rezept für Sommerguetzli, die aussehen wie echte Wassermelonen. Zudem plaudert die Schweizer Mountainbikerin Jolanda Neff wortwörtlich aus der Schule: Sie verrät ihre liebsten Schulfächer und wie sie nach dem Unterricht zum Velosport kam. Das neue «hey» ist ab Montag, 3. Juli 2023, kostenlos im Laden erhältlich.

VOLG UNTERSTÜTZT BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ

Eine Spende fürs Leben

Vier von fünf Menschen benötigen in ihrem Leben einmal Blut oder sind auf Medikamente aus Produkten daraus angewiesen. Gerade im Sommer gerät die Möglichkeit der Blutspende aufgrund von Ferien oder der vielen Aktivitäten im Freien stärker in Vergessenheit, was zu Engpässen in der Blutversorgung führen kann. Denn Blut auf Vorrat gibt es nicht: Die aus den Blutspenden gewonnenen Blutpräparate sind nicht langfristig haltbar; Blutplättchen sind es sogar nur ein paar Tage. Erst wenn Blutspenden fehlen, fällt es auf: bei Unfällen, zur Behandlung schwerer Krankheiten, nach einer schweren Geburt oder bei Operationen, wenn genügend vorhandenes Blut jeder Blutgruppe Leben retten kann. Volg unterstützt «Blutspende SRK Schweiz». Helfen Sie mit und reservieren Sie Ihren Termin im nächsten Blutspendezentrum.



Terminreservierung: Über diesen QR-Code oder unter blutspende.ch/termine





#velovolg

Ab aufs Velo.



Jolanda Neff, Schweizer Mountainbikerin

Auf zum Volg.



#velovolg

Jetzt mitmachen
und jede Woche
gewinnen.

6 x E-Bike
Trelago Dinal III 28



66 x Volg-
Velotrikots



Für alle Infos und
Teilnahmebedingungen
QR-Code scannen
oder velovolg.ch besuchen.

Nah und nachhaltig:
Unsere Volg-Läden mitten im
Dorf lassen sich prima mit
dem Velo erreichen. Deshalb
heisst es im Volg für die nächsten
sechs Wochen: Ab aufs Velo.
Auf zum Volg. Fahren Sie mit
und sichern Sie sich jede Woche
die Chance auf tolle Preise.

So funktioniert's:

- 1 Mit dem Velo
zum Volg fahren.
- 2 Vor dem Laden
ein Foto machen.
- 3 Das Foto auf Instagram
mit #velovolg posten oder
auf velovolg.ch hochladen.
- 4 Jede Woche ein E-Bike
oder Volg-Velotrikots
gewinnen.

Zuhinterst im Tal, umgeben von Bergen:
Der Volg St. Antonien bietet den rund
240 Dorfbewohnern alles, was sie für den
täglichen Bedarf benötigen.



EIN DORFLADEN, WENIGER AUTOFAHRTEN

Als Nahversorger ist Volg nah bei den Menschen - auch in entlegenen Tälern und hoch in den Bergen. Das sorgt für Lebensqualität im Dorf und kommt der Umwelt zugute, da zahlreiche Autokilometer entfallen.

Ab aufs Velo, auf zum Volg – so macht man es in vielen Schweizer Dörfern. Gerade im Sommer erweist sich das als praktisch und zeitsparend: rasch in den Laden und dort Milch, Brot oder Eier fürs Zmorge holen. Scheint die Sonne, lockt ein feines Glace zum Zvieri oder steht ein spontaner Grillabend an, kann man direkt im Dorf alles besorgen, was man im Alltag braucht. Das geht aber nur, wenn auch in abgelegenen Regionen ein Detailhändler für die Menschen da ist.

Ein Drittel in entlegensten Dörfern

Volg ist seit jeher in Randregionen daheim und schafft auch in entlegensten Dörfern nahe Einkaufsmöglichkeiten, die man zu Fuss oder mit dem Velo erreicht. Gut ein Drittel der rund 600 Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz zählt zum Randgebiet des Verkaufsstellennetzes, wo oft weniger als hundert Menschen wohnen. Beispielsweise im bündnerischen Mathon, hoch oben auf 1500 Metern. Hier bietet

Volg der Dorfbevölkerung alles für den täglichen Bedarf und zusätzlich die Möglichkeit, Postgeschäfte zu erledigen. Für die 53 Bewohnerinnen und Bewohner ist der Dorfladen auch ein geschätzter Treffpunkt und auch ein grosses Stück Lebensqualität – gäbe es in Mathon keinen Volg, müsste man etwa 20 Autofahrminuten zurücklegen, um in den nächsten Lebensmittelladen zu gelangen. Was viel Zeit spart, hat somit auch eine ökologische Komponente.

Was der Dorfladen an Emissionen spart

Dank Volg-Läden in Randregionen werden hochgerechnet rund 100 Millionen Autokilometer eingespart, weil die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Einkäufe im Dorf tätigen können. Das hält die Emissionen gering und spart pro Jahr beachtliche 14 000 Tonnen CO₂. Und nicht nur der Weg zu den Kundinnen und Kunden ist, wenn immer möglich, kurz. Auch der Weg der Waren in die einzelnen Läden ist es: Volg setzt auf drei Verteilzentren, welche die einzelnen Läden ihrer geografischen Lage

entsprechend beliefern. So erhalten jene aus der Ostschweiz ihre Bestellungen aus Winterthur, das Bündnerland aus Landquart, während das Mittelland, Jura und die Westschweiz ihre Waren aus dem bernischen Oberbipp beziehen. Dort ist zudem ein Wasserstoff-LKW im Einsatz.

Transport mit Zug oder Seilbahn

Die Produkte, die man im Volg einkauft, reisen vielerorts klimaschonend mit dem Zug. Jene fürs Engadin werden direkt an der Verteilzentrale in Landquart verladen und von hier mit der Rhätischen Bahn weitertransportiert. An einigen Orten kommt sogar die Seilbahn zum Einsatz, wie im bündnerischen Feldis oder auf der Bettmeralp. Wer also im autofreien Walliser Bergdorf auf knapp 2000 Metern seine Wanderferien verbringt, hat trotz logistischer Anforderungen, welche die Belieferung eines Ladens hier oben stellt, eine sympathische Einkaufsmöglichkeit. Für Dorfbewohner, Feriengäste oder Ausflügler – Volg ist immer in der Nähe.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Ferien «grüner» planen: mit Zug, Velo oder zu Fuss verreisen

Die Ferienzeit naht und mit ihr die Planung der nächsten Reise. Auch hier kann man «grün» handeln. Einerseits, indem man nahe Destinationen wählt, andererseits mit der Art des Transportmittels. Wer für Tagesausflüge das Velo oder E-Bike nimmt, hält den CO₂-Ausstoss tief. Reist man für einen Städtetrip innerhalb Europas im Nachtzug statt im Flugzeug an, verursacht man rund 7-mal weniger Treibhausgasemissionen als bei einer vergleichbaren Flugreise. Das Flugzeug ebenso wie das Kreuzfahrtschiff gelten als die klimaschädlichsten Transportmittel pro Personenkilometer, der Zug als das klimafreundlichste – ausser natürlich, man begibt sich zu Fuss oder mit dem Velo auf die Reise. Wählt man den Zug, bringt dies erst noch Annehmlichkeiten mit sich: Im Schlafwagen geniesst man Privatsphäre und ein eigenes Bett. Zudem entfallen Wartezeiten bei der Gepäckaufgabe oder der Sicherheitskontrolle.

Coke
STUDIO

MIT JEDEM Coke HAST DU DIE CHANCE AUF
**EPISCHE FESTIVAL-
ERLEBNISSE.**
SICHERE SIE DIR JETZT!

OPENAIR
STGALLEN

ROYAL ARENA
2023

OPENAIR
FRAUENFELD

LOLA
PALO
OZA
BERLIN

SZIGET
THE ISLAND
OF FREEDOM

MUSIC
EXPERIENCE

MEHR ENTDECKEN



Alle Infos und Teilnahmebedingungen in der Coke App. Kein Kaufzwang. Gratis-Code unter 0848 80 80 00.
© 2022 The Coca-Cola Company. All rights reserved. COCA-COLA, COKE and the Contour Bottle are
registered trademarks of The Coca-Cola Company.

RED
BULL
VODKA



WHITE
BULL
VODKA



GREEN
BULL
VODKA



BULL

WWW.BULLVODKA.CH

Verantwortungsvoll konsumieren.

Daniel Jäger bei der Weizenernte im Thurgauer Seebachtal (Archivbild).



EIN HOCH AUF DEN GETREIDEANBAU

Sommerzeit ist Erntezeit auf den Volg Erlebnishöfen. Die Ackerbaubetriebe dreschen im Juli den Weizen. Das Getreide wird nicht nur des Ertrages wegen geschätzt, es unterstützt auch die Fruchtfolge und damit die Regeneration des Bodens.

Das Schweizer Brotsortiment ist köstlich und abwechslungsreich. Es findet sich für fast jeden Geschmack das richtige Gebäck. So ist es nicht erstaunlich, dass Getreide die wichtigste Ackerkultur der Schweiz ist. Das inländische Brotgetreide macht sogar über 80 Prozent des Schweizer Bedarfs aus. Auch wird das Korn zur Herstellung von Teigwaren, Reis, Müesli oder Tierfutter verwendet. Aber die Nutzpflanzen decken nicht nur das Grundbedürfnis von Mensch und Tier. Sie sind ebenfalls ideale Kulturen in der Fruchtfolge. Der Wechsel zwischen Hackfrüchten wie Zuckerrüben oder Kartoffeln und Weizen ist ein Turnus, der zu guten Ernteerträgen führt.

Vorteile der Fruchtfolge

Als Fruchtfolge gilt das Aufeinanderfolgen verschiedener Pflanzenkulturen. Die Hauptkulturen belegen die Parzellen am längsten. Zwischenkulturen wie Klee dienen der Gründüngung und werden wieder dem Boden zugeführt. Sie fördern so die Bodenfruchtbarkeit. Was die NATURENA-Landwirte auf den Volg Erlebnishöfen anbauen, bestimmt die Begebenheit der Äcker, deren Lage und das Klima. «Wir haben in der Re-

gel einen Fünfjahresrhythmus, in welchem der Weizen zweimal vorkommt», erzählt Herbert Schmid aus dem aargauischen Fricktal. «Wenn kein Weizen wächst, bauen wir Raps, Mais oder Kunstwiese an. Für Kartoffeln oder Zuckerrüben ist es bei uns zu steil.» Martin Schlup vom Berner Seeland sagt zur Fruchtfolge: «Viele Krankheiten entstehen durch Insekten, die sich im Winter in den Boden graben. Bis die gleiche Kultur in drei Jahren wieder angebaut wird, sind die Insekten weg.» Eine gern gesehene Nachkultur von Weizen ist der Raps: «Dieser wurzelt sehr tief, und das ist gut für die Bodenstruktur», erklärt Daniel Jäger vom Thurgauer Seebachtal und fasst zusammen: «Die Fruchtfolge begünstigt die Regeneration des Bodens und ist somit ein ökologischer Krankheits- und Unkrauthemmer.»



Ist das Getreide reif? Landwirt Herbert Schmid bei seinem Weizen im Fricktal.



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

**GÖNNEN SIE SICH
EINE AUSZEIT MIT**

L'Amorino

Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Jetzt zugreifen!
Erlebe die natürliche Erfrischung!

Calanda Original
10 x 33 cl

Calanda Original
6 x 50 cl

Calanda Radler 2.0 %
Gletscher Zitrone
6 x 50 cl

Calanda Radler 0.0 %
Zitrone
6 x 33 cl

Verantwortungsvoll genießen.

* Nur regional 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.



VOLG ERLEBNISHOF WITTAU AG
19. August (2 Halbtageskurse)

Pflanzengläser aus Altglas

WAS Gebrauchte Flaschen werden zur eleganten Raumdekoration. Sie sprengen den Flaschenhals der mitgebrachten Flaschen ab und schleifen die Ränder von Hand. Dann bestücken Sie die Gläser mit Metallhängern, worauf die Pflanzen Halt finden. Mit Teelichtern, die auf die Hänger gesetzt werden, lassen sich die Pflanzengläser im Nu in Windlichter verwandeln. **WANN** Kurs 1: Sa, 19.8.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 19.8.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Elisabeth Fuchs, Aarau Rohr, www.ausaltglas.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 105.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für 4 Pflanzengläser im Wert von Fr. 30.-.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
11. oder 12. August

Schmuckset mit Art Clay Silver

WAS Mit 20 g Silbermodelliermasse (99% Silber) gestalten Sie Ihr individuelles Schmuckset mit Fingerring, Ohrringen und passendem Anhänger. Die Schmuckstücke werden in einem speziellen Ofen gebrannt, danach gebürstet und poliert. Wer mag, kann seine Schmuckstücke gegen Aufpreis zusätzlich mit Zirkonen oder einer passenden Kette versehen (Bezug vor Ort möglich). **WANN** Kurs 1: Fr, 11.8.23, 9-16 h. Kurs 2: Sa, 12.8.23, 9-16 h **LEITUNG** Claudia Anliker, Arbon, www.metalclay.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 195.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Silberschmuck im Wert von Fr. 75.-.



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
19. August (2 Halbtageskurse)

Welt der Küchenkräuter

WAS Sie lernen die Welt der Küchenkräuter kennen. Unter Anleitung der Kursleiterin stellen Sie nach Ihrem Gusto Mischungen für Salatkräuter, Dipsaucen, Kräuterbutter, Kräutersalz oder Risotto zusammen. Sie erhalten eine Auswahl an Rezepten und nehmen 3 Kräuterprodukte mit nach Hause: 1 Kräutermischung (25 ml), 1 Kräutersenf (80 ml), 1 Kräuternessig (250 ml). **WANN** Kurs 1: Sa, 19.8.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 19.8.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Silvana Ripa, Schernelz **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 95.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Kräuterprodukte im Wert von Fr. 20.-.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
12. August (2 Halbtageskurse)

Geflochtene Betonkugel

WAS Verschönern Sie Ihren Eingang oder den Aussenbereich mit einer selbst geflochtenen, leuchtenden Betonkugel. Unter Anleitung wickeln Sie in Beton getränkte Stoffstreifen um einen grossen Ball. Nach dem Austrocknen sorgt das Flechtwerk in Kombination mit einer Lampe für effektvolle Schattenspiele in der Umgebung. **WANN** Kurs 1: Sa, 12.8.23, 8.30-13 h*. Kurs 2: Sa, 12.8.23, 13.30-18 h* **LEITUNG** Ruth Meier, Merlischachen, www.glas-inspirations.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 160.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Betonkugel (Ø 60 cm) im Wert von Fr. 65.-.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
4. oder 5. August

Naturparfum und Duft-Talisman

WAS Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte des Parfums und erlernen die Einteilung von Düften in Kopf-, Herz- und Basisnoten. Nachdem Sie die beliebtesten ätherischen Öle näher kennengelernt haben, kreieren Sie Ihr eigenes Parfum (20 ml) sowie einen Duft-Talisman (Roll-on, 10 ml) für unterwegs. **WANN** Kurs 1: Fr, 4.8.23 9-16 h. Kurs 2: Sa, 5.8.23, 9-16 h **LEITUNG** Melanie Haltner, Duft Workshops, Walenstadt, www.duftworkshops-melaniehaltner.com **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 165.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 55.-.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 14.7.23

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.

MEDITERRANER BROTSALAT

Inspirationen für raffinierte Salate kann man im Sommer nie genug haben. Leserin Beatrix Bächtold verrät ihr Blitzrezept für einen Brotsalat, der sich als Beilage zu Fleisch oder Fisch vom Grill wie auch als leichtes Abendessen eignet.

MEDITERRANER BROTSALAT

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN ca. 30 Minuten

- 200 g **Brot vom Vortag**,
in Würfel geschnitten
- 4 EL **Olivenöl (1)**
- 6 EL **Essig**, z. B. Aceto balsamico
- 6 EL **Olivenöl (2)**
Salz, Pfeffer
- 4 **Tomaten**, in Schnitze geschnitten
- ½ **Gurke**, in Würfel geschnitten
- ½ **Zwiebel**, in Ringe geschnitten
- 100 g **schwarze Oliven**
- 155 g **Thon rosé nature**
aus der Dose, abgetropft,
mit der Gabel zerzupft
- 2 EL **Schnittlauch**, in
Röllchen geschnitten

1. Brot in einer Bratpfanne im heissen Olivenöl (1) knusprig braten. Auskühlen lassen.
2. Essig, Olivenöl (2), Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.
3. Tomaten und alle Zutaten bis und mit Thon in eine Schüssel geben, Salatsauce und Brot untermischen, 30 Minuten ziehen lassen. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Tipp: Der Salat eignet sich gut für die Resteverwertung. Auch gekochte Eier, Salami oder Gemüse passen hervorragend hinein.



Bei Beatrix Bächtold und ihrem Mann ist Besuch immer willkommen. «Viele Gäste in unserem Haus an einem grossen Tisch – einfach herrlich!», sagt Beatrix Bächtold. «Am liebsten mag ich Spontanbesuche.» Da ist es gut, dass sie die Zutaten für ihren mediterranen Brotsalat fast immer zu Hause hat. Und wenn nicht, ist der Volg Wilchingen nur 50 Meter entfernt und hat sogar samstags bis 21 Uhr geöffnet. Der Brotsalat sei eine Art Grundrezept, das sich nach Belieben variieren lässt. Oliven, frische Kräuter, Kapern, Salamistücke – je nachdem, was der Kühlschrank hergibt. «Für mich ist dieses Blitzrezept der absolute Klassiker und bringt mir immer viele Komplimente ein», schwärmt sie.

**MACHEN
SIE MIT!**

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

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



WOHNEN

Wo Beratung noch Beratung ist.



**NEU:
CHANGE**
«Lederalternative
vegan»

20%

Volg-Rabatt inkl. MwSt. auf das gesamte diga-Sortiment,
ausgenommen Gartenmöbel/Spezialkollektionen und reduzierte
Check Out-Artikel. **Gratis Lieferung und Montage**

Für Kundinnen und Kunden von



Gültig bis: 31.10.2023
Online-Rabattcode: VOL-135975

Das Schweizer Familienunternehmen finden Sie auch in Ihrer Nähe.

8953 Dietikon ZH
8600 Dübendorf ZH
6032 Emmen LU

8854 Galgenen SZ
1763 Granges-Paccot FR
4614 Hägendorf SO

3421 Lyssach BE
4133 Pratteln BL
9532 Rickenbach bei Wil TG



☎ 055 450 55 55 | diga.ch

🅑 **Gratis Parkplätze**



I d'diga muesch higa.

BON

GEWINNEN MIT MALBUNER

FERIEN MIT DER FAMILIE ODER FEIERN MIT FREUNDEN – MALBUNER MACHT'S MÖGLICH



**1.
PREIS**

Als Herbert Ospelt 1958 die Metzgerei seines Vaters in Vaduz FL übernahm, legte er den Grundstein für ein Familienunternehmen, dessen Fleischspezialitäten unter der Marke Malbuner nicht nur im Ländle, sondern in der ganzen Schweiz bekannt sind. Von Anfang an wurde dabei auf Schweizer Fleisch gesetzt, sowohl bei der Charcuterie wie auch bei den Malbuner-Snacks für unterwegs.

Ferien in Malbun für die ganze Familie
Malbun ist mit 1600 Metern über Meer das höchstgelegene Dorf im Fürstentum Liechtenstein. Ein Paradies für Menschen, die gerne mitten in den Bergen ihre Ferien geniessen – und ganz besonders für Familien. Der Schweizer Tourismus-Verband

hat Malbun sogar mit dem Gütesiegel «Family Destination» ausgezeichnet. Urlaub fernab vom Massentourismus bietet das dortige Familienhotel Gorfion. Die glücklichen Gewinner des Wettbewerbs dürfen sich auf einen Aufenthalt mit vier Übernachtungen, Gourmet-Vollpension, allen Inklusivleistungen sowie der An- und Heimreise mit der SBB freuen. Ein Blick ins «Chuchichäschtli» auf Seite 5 hilft bei der Beantwortung der Wettbewerbsfrage.

Mal besser:

Malbuner®

WETTBEWERBS- FRAGE

Welche wertvollen Zutaten enthält das Malbuner Party Sandwich Geflügel-Vollkorn?

- A Früchte und Nüsse
- B Vollkornbrot und Protein
- C Gemüse

PREISE

- 1. Preis im Wert von Fr. 2500.-**
4 Übernachtungen im Hotel Gorfion in Malbun für 2 Erwachsene und 2 Kinder, Sommersaison 2023 oder 2024
- 2.-4. Preis im Wert von je Fr. 750.-**
Führung im Bergwerk Gonzen mit Malbuner-Fleischplatten-Apéro inkl. Getränke für bis zu 4 Personen
- 5.-6. Preis im Wert von je Fr. 250.-**
Malbuner-Stubba-Party im Malbun, Malbuner-Fleischplatten und Getränke für bis zu 4 Personen
- 7.-28. Preis im Wert von je Fr. 65.-**
Malbuner-Herbst-Box – der perfekte Start in die Wildsaison
- 29.-44. Preis im Wert von je Fr. 50.-**
Gutschein für den Malbuner-Onlineshop

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

Teilnahme vom 26. Juni bis 27. Juli 2023.

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

PASSOÃ

PASSOÃ & TONIC
1/3 PASSOÃ, 2/3 TONIC



PLEASE DRINK RESPONSIBLY

chirat

KRESSI® *Wurst-Käse-Salat*

Zubereitung:

1. 2 geschälte Cervelats, 1 Chirat Essiggurke, 100 g Emmentaler und 1/4 Bund Frühlingszwiebeln fein schneiden.
2. Für das Dressing 1 TL Senf, 1 1/2 EL Chirat KRESSI Kräuterssig, 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!



RÄTSELN UND GEWINNEN!

Kostbarkeiten, Reichtümer	↘	unbest. Artikel	↘	ei-förmige Gebilde	↘	ein Onlineta-gebuch führen	↘	Flächen-mass	↘	Mutter d. Nibelungen-könige	↘	Riesenschlange	↘	Ein-fahrten
Brüh-wurst	4									erlö-schen-des Feuer		Blüten-abson-derung		
kurzer engl. Gruss			von geringer Grösse		Wilder Majoran									
Beschul-digung, Vorwurf							1		Ostger-manen		männl. Fürwort			
					eingedickter Frucht-saft			läng-liche Feld-frucht						
das Unsterb-liche		harzlose Nadel-bäume		Auk-tionspreis						9	zweitei-liges Organ		Aus-drucks-form, Machart	
(auf etwas) deuten								Spiel-karten-austeiler		weibl. span. Plural-artikel				
				dünne Salz-stange		Entbin-dung				5				
sich be-finden, exis-tieren	Region im Kt. Zürich (ugs.)		gewün-schtes Glück								Gelände		nicht offiziell	
relig. Glau-bens-gruppe		7				schwere Ausein-ander-setzung		wendig, beweg-lich						
			eigen-artig, kurios		scharfe Kurven								dt. Vorsilbe	
unbest. Fürwort		Menge, Gruppe					3	der Ältere		ital. Tonbez. für das F				
CH-Minis-terium					Städt-chen am Thuner-see			Emp-fangs-zimmer						
ein-faches Gericht		Augen-blick, im ...		unter-halt-samer Zeit-vertreib						gleich, einerlei		Kurz-form von Ulrike		
	8							Renn-strecke in Belgien		austral. Strauss				
nicht einge-schaltet				ital. Artikel		Präge-stempel-abdruck								
lat.: und		helles engl. Bier				längster Fluss Italiens			Kosmos, Welt-raum			2		
		Pizza-käse					6							

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 9.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von fünf bamix® Mono 200 W in Lime im Wert von je Fr. 239.-.

Der bamix® Mono ist ein innovativer Küchenhelfer, mit dessen Hilfe im Handumdrehen Frisches und Gesundes für die ganze Familie zubereitet werden kann. Die einfache Handhabung dieses Mixers macht das Arbeiten in der Küche zu einem wahren Erlebnis. Crèmes, Mousse, Schlagrahm oder Suppen sind mit dem handlichen Küchengerät in kürzester Zeit zubereitet.
Weitere Infos unter: www.bamix.ch



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

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

Teilnahme vom 26. Juni bis 27. Juli 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 Bamix und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

Baum



im Züribiet
Baum

im Bündnerischen
Baum

im Schaffhausischen
Bomm

in Romanischbünden
la planta

im Bernbiet
Boum

im Wallis
Boüm

im Freiburgerland
Boom

VORSCHAU «ÖISE LADE» AUGUST



Desserts für alle
Auf zum süssen Finale mit Ideen fürs Sommerfest, die sich auch zum Mitnehmen eignen.



Jedem sein Häppli
Auf den Apéro: Kleines und Feines zum Knuspern für unsere heimliche Lieblingsmahlzeit.

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/19289-2011-1002



PURINA®

felix®

♪ Wählen Sie den besten
Geschmack für Ihren Alltag ♪



PURINA®

felix KATZE MÜSSTE MAN SEIN!

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

PURINA®

Your Pet, Our Passion.®



LÖSCH

DEINEN DURST.

ERFRISCHEND

LECKER.

Volvic[®] Tee

UNSERE STÄRKE LIEGT IN DER NATUR

Mit Minzgeschmack und Tee-Extrakt