

JUNI 2024

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

BEERENSTARK

Grossartige Desserts mit
Erdbeeren und Himbeeren

VELOVOLG

Zwei Räder, ein Foto! Jetzt
mitfahren und mitmachen



ANSTOSSEN AUFS ANFEUERN

Von Nippen bis Dippen: Rezepte für Grillfest und Sommerparty

Volg
frisch und fründlich

DER PERFEKTE TV-SNACK



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

INHALT



14

Ösi Chuchi
Bereit für die Grillparty mit
Grilladen, Drinks und Beilagen



30

Ösi Chuchi
Verführerisch Süsses mit
Himbeeren und Erdbeeren



59

Öise Volg
Wo Volg Familiensache ist:
Fränzi und Sandra Britt arbeiten
unter einem Ladendach



29

Ösi Marke
Volg Biere: für Sommerparty
und Fussballabend

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Feste soll man feiern, wie sie fallen. Gründe, Gäste einzuladen, gibt es für Fussballfans mit der «Euro 2024» noch mehr als sonst. Alles, was zu einer guten Sommerparty gehört, erhalten Sie im nahen Dorfladen – sei es zum Dippen und Nippen oder zum Brillieren beim Grillieren. Einen bunten Strauss an Inspirationen für Ihre Feier liefert dieses «Öise Lade». Beispielsweise mit Rezepten für den Grillplausch oder Ideen für beerenstarke Desserts, die sich auch für die grössere Runde eignen. Mit etwas Glück müssen Sie Ihre Party-Einkaufstausche übrigens nicht einmal selbst füllen, sondern gewinnen diese vollgepackt mit passenden Produkten bei der Kassenbon-Verlosung an jedem Spieltag des Schweizer Teams! Mehr dazu lesen Sie auf Seite 41. Sportliche Preise zu gewinnen gibt es auch bei der zweiten Durchführung von «velovolg». Ab 27. Mai 2024 heisst es wieder vier Wochen lang «Ab aufs Velo. Auf zum Volg», Foto machen, hochladen und mitmachen. Alle Informationen zum Wettbewerb erhalten Sie auf Seite 56. Ich wünsche Ihnen gutes Mitfahren und Mitfeiern!



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 14 **ÖSI CHUCHI**
Rezepte fürs Sommerfest
- 23 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 25 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 26 **SAISON FÜR ...**
Maiskolben
- 29 **ÖSI MARKE**
Volg Biere
- 30 **ÖSI CHUCHI**
Beerenstarke Desserts
- 38 **ÖSI UMWÄLT**
Einweggeschirr für
Partys ohne Plastik
- 41 **EM-GEWINNSPIEL**
Mitfiebern und gewinnen
- 43 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 44 **FEINS VOM DORF**
Sandwichs vom Beck
im Volg Celerina GR
- 46 **ÖISE FAVORIT**
Den Durst löschen mit
Feldschlösschen Bier
- 49 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 52 **TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Volg Familienpreis Mischsalat
aus Ellikon an der Thur ZH
- 55 **ÖSI DEKO**
Ideen für den Picknicktisch
- 59 **ÖISE VOLG**
Generation Dorfladen im
Volg Meisterschwanden AG
- 61 **NATURENA**
Rapsanbau im Seebachtal
- 63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Juli
- 64 **LESERREZEPT**
Poké-Bowl mit Gschwelli
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Malbuner
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 70 **ÖSI MUNDART**
Woher kommt eigentlich?
«Il manque une case
à quelqu'un.»
Vorschau
Impressum



ovomaltine

#ovopower



Mmmmh!

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

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜEN DUUME

Ausgedientes blüht auf

Jetzt wird's bunt auf dem Balkon, dem Fensterbrett oder im Garten. Statt Pflanzentöpfe zu verwenden, ist Upcycling angesagt. Ausgediente Gegenstände erhalten so ein zweites Leben. Um Gemüse, Kräuter oder Blumen anzusäen, eignen sich zum Beispiel aufgeschnittene Tetrapacks, leere Beerenschalen, Blechdosen oder PET-Flaschen. Sogar ein alter Lederwanderschuh kann als Blumentopf eine tolle Figur machen. Je nach Gefäss und Verwendung sollte ein Loch in den Boden gebohrt werden, damit später das Wasser abfließen kann.

DIE ZAHL

140

Bei dieser Temperatur in Grad Celsius beginnt die Maillard-Reaktion bei Lebensmitteln. Dabei reagieren Zuckermoleküle mit Aminosäuren, was zu ausgeprägten Röstaromen führt – die bei Grillfans Begeisterung hervorrufen.

ZITAT

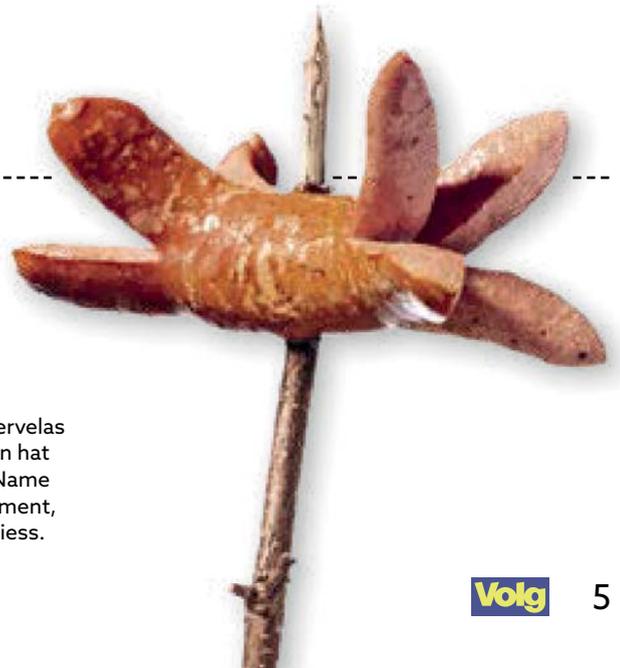
«Das Trinkgeschirr, sobald es leer, macht keine rechte Freude mehr.»

Wilhelm Busch

GERICHTE-GESCHICHTE

CERVELAS

Bereits in Kochbüchern aus dem 16. Jahrhundert wurden Rezepte für Cervelas erwähnt. Doch erst die Erfindung des Fleischwolfs vor etwa 200 Jahren hat der heutigen Schweizer Nationalwurst den Durchbruch gebracht. Ihr Name kommt vermutlich von der optischen Ähnlichkeit mit einem Blasinstrument, das im Deutschen «Wurstfagott» und im Französischen «Cervelas» hiess.



NEU

Farbfangtücher* von Maga!



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

CHUCHICHÄSCHTLI



MONATSHITS
IM JUNI

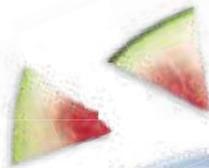
Schweinssteak Pfeffer und Pouletbrust BBQ

Wenn die Spieler der Schweizer Nationalmannschaft an der EM den Fussball ins Goal pfeffern, brutzelt bei der Fanparty das pfeffrig marinierte Steak auf dem Grill. Genauso aromatisch und unkompliziert in der Zubereitung wie das Schweinsnierstück-Steak ist die Pouletbrust mit der klassischen Barbecuemarinade. Dass beide Grillspezialitäten aus Schweizer Fleisch bestehen und auch problemlos in der Pfanne gebraten werden können, ist natürlich Ehrensache.

KÜCHENWISSEN

Kräuterküche

Beim Kochen mit frischem Grün gibt es zwei Kräutertypen, die unterschiedlich verwendet werden. Holzartige Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Lorbeer fügt man am Anfang einem Gericht bei und kocht sie mit. Krautige Pflanzen wie Basilikum oder Peterli kommen hingegen erst gegen Schluss frisch gehackt dazu. Wenn sie nämlich zu lange in der Sauce sind, legt sich ein Fettfilm um sie und sie können ihr Aroma nicht entfalten. Peterlistängel hingegen gerne mitkochen, so geben sie ihren feinen Geschmack ans Gericht ab.



WASSERMELONENSCHALEN

RÜBIS & STÜBIS

«Kimchi» heisst eine Art koreanisches Sauerkraut. Es ist in Spezialitätenläden erhältlich. Oder aber man macht eine Variante davon aus Wassermelonenschale selbst. Dafür die dunkelgrüne Schale mit dem Sparschäler ablösen, bis nur noch der weisse Teil übrig bleibt. 600 g der Schale in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Salz gut kneten, 20 Minuten ziehen lassen. Abtropfen, etwas ausdrücken. Mit 2 EL Weissweinessig, 1 TL Zucker, 1 TL Paprika und ½ TL Peperoncini, in feine Ringe geschnitten, mischen, leicht kneten, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit 1 EL geröstetem Sesam bestreuen und zum Beispiel zur Poke-Bowl auf Seite 64 servieren.

SELBST GEMACHT

Holunderblütensirup

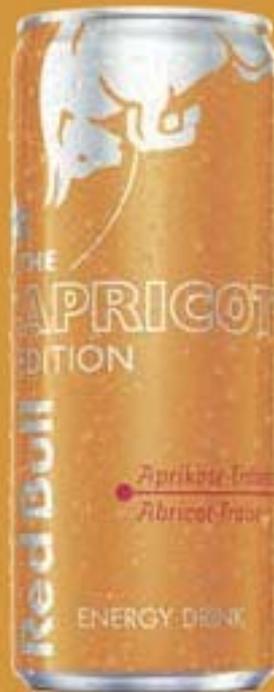
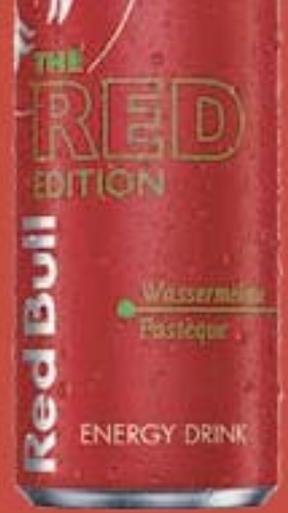
Wie weisse Wölkchen leuchten Holunderblüten im Frühsommer an Sträuchern auf Lichtungen und an Waldrändern. Je nach Standort gehen sie bis Ende Mai in Vollblüte auf und lassen sich im Juni bis Anfang Juli ernten. Ein selbst gemachter Holunderblütensirup konserviert deren liebliches Aroma. Ein Rezept dazu gibt es auf volg.ch/rezepte. Nur noch einkaufen und einschenken muss man den Volg Holunderblütensirup aus dem Dorf Laden.



FLÜÜÜGEL FÜR JEDEN GESCHMACK.



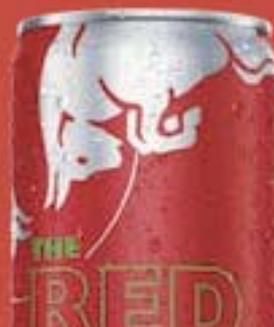
NEU



*



*



*



NEU

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

CHUCHICHÄSCHTLI

GUT ZU WISSEN

Wer hätte das gedacht: Aus botanischer Sicht ist die Himbeere gar keine Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht. Sie besteht also aus vielen kleinen Steinfrüchten mit eigenem Kern. Das gleiche Schicksal teilt die Erdbeere. Aus kulinarischer Sicht sind sie beide «beerenstarke» Verführerinnen, wie die Rezepte ab Seite 30 beweisen.



WETTBEWERB AUF SEITE 67

Würziges zum Znüni

Wenn nichts in der Tasche schmelzen kann, nichts krümelt und es auch noch richtig gut schmeckt, dann hat man sich den richtigen Snack für unterwegs ausgesucht. All diese Kriterien erfüllt das Malbuner Party Sandwich Geflügel-Vollkorn. Die dezent gewürzte Geflügel-Salami aus hochwertigem Schweizer Fleisch ist zwischen zwei leicht geröstete Vollkornbrot-Scheiben eingebettet. Der ideale Begleiter für den kleinen Hunger unterwegs enthält extra viel Protein. Als würziges Znüni oder Zvieri, zum Apéro oder zum Teilen mit Freunden – die herzhaften Malbuner Snacks passen immer perfekt. Sie finden Platz in jeder Tasche, man behält saubere Finger und sie sorgen dafür, dass der Hunger ganz rasch verschwindet.



«Fliegen
im Juni
Fledermäuse
abends
umher, kommt
anhaltend
schönes
Wetter her.»

Bauernregel im Juni

Anzeige

**WEINSELLER
MEDAILLE
D'OR**

STELLA

DIE WEIN STARS
ITALIENS

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

WIN

Nintendo Switch
Tickets Hero Fest
Gameweekends



Jetzt mitmachen
und gewinnen!

[sinalco.ch/
promo24](https://sinalco.ch/promo24)



**PUNKT
FÜR DEIN
GAME**

CHUCHICHÄSCHTLI

FRISCH & KNACKIG

Süßes für die Sommerfigur

Mit (Sonnen-)Schirm, Charme und Melone geht es in den Juni! Bei den erfrischenden Riesen hat man die Wahl zwischen Wasser- und Zuckermelone.

Wobei der Name Zuckermelone irreführend ist: Denn deren Zuckergehalt pro 100 Gramm ist ähnlich tief wie jener der Wassermelone und sogar tiefer als beim Apfel – gute Neuigkeiten also für alle, die noch an ihrer Strandfigur arbeiten.

Zu den Zuckermelonen zählen Honig-, Netz- und Cantaloupe-Melone. Zu Letzteren wiederum zählt die zuckersüße, aber kalorienarme Sorte Charentais, die mit einem besonders intensiven Aroma und viel Vitamin C punktet.

Dank ihrer handlichen Grösse packt man sie zudem locker in jede Poschtitasche, wo es noch genügend Platz für den dazu passenden Rohschinken hat.



SPEZIALBROT ZUR FUSSBALL-EM

JUBELN UND TEILEN

Freunde einladen, den Grillsommer und den Fussball feiern: Einen Grund, in Hochstimmung zu sein, gibt es immer. Perfekt in die Mitte der geselligen Runde

passt der knusprige Hiestand Jubelkranz. Mit seiner Unterteilung in handliche Stücke ist er ideal zum Teilen. Das rustikale Brot wird aus IP-Suisse-Getreidemehlen, Saatenmischungen und geröstetem Malz gebacken und ist mit jedem Bissen ein Sieg für den Gaumen. Das 360 Gramm schwere Spezialbrot im «Hopp Schwiiz»-Beutel ist ab sofort solange Vorrat im Volg erhältlich.



TRICK 77

CHIPS AUFBACKEN

War die Packung zu lange offen, sind die Chips oft weich und labbrig. Um ihnen Feuchtigkeit zu entziehen und den typischen Crunch zurückzugeben, gibt man sie auf einem Teller circa 20 bis 30 Sekunden bei mittlerer Wattzahl in die Mikrowelle oder auf einem Blech 5 bis 10 Minuten in den auf 80 Grad (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen – und die Party kann weitergehen!

Anzeige

GENIESSE
DEINEN
APÉRO



FONZIES
Original 100g*



TUC Paprika
3 x 100g*



TUC Original
3 x 100g



TUC Bake Rolls
150g
Tomate & Olive*



TUC Bake Rolls 150g
Knoblauch*

In Aktion

vom 27.5. – 3.6.2024

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

SCHÖN ZURECHTBELEGT.

Zwei neue Gründe, sich
auf die Pause zu freuen.



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

GEHEIMFAVORITEN FÜR DIE SOMMERPARTY



Je länger die Tage, desto grösser die Lust, Gäste einzuladen. Sechs Weine für Sommerapéro, Grillparty und Gartenfest, die im «Weinseller 2024» von Weinautorin Chandra Kurt mit exzellenten Bewertungen abgefeiert werden.



DER TRUMPF

Mit einem Chasselas wie diesem setzt man immer auf die richtige Karte, wenn es darum geht, ein Sommerfest zu eröffnen. Er ist jetzt das Ass im Ärmel respektive Keller. Passend zur Jahreszeit ist der Waadtländer fruchtig, blumig und leicht. Dazu begleitet er gekonnt die gängigen Häppchen. Chandra Kurt: «Ein Klassiker seiner Art, den ich Fans von Schweizer Wein nur empfehlen kann.»

 Lavaux AOC, Schweiz, 2022, 17 Punkte, 75 cl, Fr. 15.90



DIE ERFRISCHUNG

Der Tag war heiss und eine Abkühlung ist dringend nötig? Gut, wenn man den allseits beliebten Klassiker unter den Schweizer Rosés dann im Kühlschrank stehen hat. Ein fruchtbetonter Tropfen mit harmonisch integrierter Säure, mittelkräftigem Körper und guter Struktur. Chandra Kurt: «Leicht in der Art und perfekt, um den Gaumen aufzufrischen. Süffig, zugänglich und gegen den Durst.»

 Oeil de Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, Schweiz, 2022, 16,5 Punkte, 75 cl, Fr. 12.90



DER FERIENFLIRT

Selbst wenn sich der Sommer einmal nicht von der schönsten Seite zeigt, dieser Bilderbuch-Rosé bringt ihn mit. Der Duft dezent nach roten Beeren, der Gaumen mit saftiger Frucht, entführt er einen Schluck für Schluck in Frankreichs Süden direkt ans Meer. Ein Wein mit Finesse, verspielt wie das Sommerkleid im Wind. Chandra Kurt: «Man bekommt Lust, barfuss im warmen Sand zu spazieren.»

L'Esprit Rosé Pays d'Oc, Frankreich, 2022, 16,5 Punkte*, 75 cl, Fr. 6.95



«Das Volg-Weinsortiment mit seinem überdurchschnittlich hohen Anteil an Schweizer Weinen ist überschaubar und umso vielfältiger – wie unser Land. Da ist für jede festliche Gelegenheit das Passende dabei. Besonders interessant sind die aktuell sehr angesagten Rosés, da sie sowohl zum Apéro als auch zum Essen passen.»

Roman Wyss,
Volg Product Manager
Wein



DER UNTERHALTER

Wer es modern, fruchtig und vollmundig mag, wird mit diesem französischen Rotwein glücklich. Aromen von Schwarzkirsche und Heidelbeere verschmelzen mit der Würze von Holz, Caramel, Vanille und mediterranen Kräutern. Die feine Extrasüsse hinterlässt ein seidiges Mundgefühl. Klingt traumhaft? Schmeckt auch so. Chandra Kurt: «Ein Unterhaltungsw Wein, der immer gut ankommt. Dekantieren und die Gäste damit überraschen.»

Beaurepart Grande Réserve Pays d'Oc IGP, Frankreich, 2022, 17 Punkte*, 75 cl, Fr. 9.95



DER GEHEIMTIPP

Eine wahre Perle für Fans von eleganten, vielschichtigen Weinen. Noten von Kirschen, Zwetschgen und Gewürzen treffen auf einen gut strukturierten Körper mit schön integrierter Tanninen. Besonders zu Lamm und Steaks ein Gedicht. Chandra Kurt: «Herrlich charmant, intensiv und sehr expressiv. Ideal, wenn der Rote nicht zu modern, aber dennoch zeitgemäss sein soll.»

Animus Reserva Douro DOC, Portugal, 2021, 17 Punkte*, 75 cl, Fr. 13.80



DER STAR

Ein Wein, der Eindruck macht und den man sicher nicht vergisst. Nur schon sein langer Abgang schafft bleibende Erinnerungen. Der gehaltvolle Tropfen mit Brombeere, Dörr Obst sowie weichen Vanille- und Zimtnoten weiss zu schmeicheln und passt hervorragend zu Grillfleisch. «Der neue Jahrgang ist selbstsicher, strahlend und absolut charismatisch», lobt Chandra Kurt.

Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC, Italien, 2021, 18 Punkte, 75 cl, Fr. 19.50

WASSERMELONEN-ROSÉ-SLUSHIE

Das Duo aus Melone und Roséwein schafft «coole» Apéro-Stimmung und passt farblich erst noch zum Fussballmotto «Hopp Schwiz». Rezept auf Seite 21



... UND ALLE
FEIERN MIT!



**WEGGLI-BURGER
MIT HALLOUMI**
Schönes Zusam-
menspiel: der
Schweizer «Bun»
trifft auf den
griechischen
Grillkäse als Patty.
Seite 21

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

**Willkommen zur Sommerparty! Jetzt wird der Grill eingheizt.
Partybrot, Spiessli und Burger geniesst man bestecklos, wenn der EM-Fussball
rollt - sodass immer eine Hand frei zum Jubeln bleibt.**



KNOBLAUCH-KÄSE-BROTBLUME

FÜR 4–6 Personen zum Apéro

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

- 120 g Butter**
- 2 Knoblauchzehen**, gepresst
- ½ Bund Peterli**, gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 1 rundes Weiss- oder Halbweissbrot**, z. B. St. Galler, ca. 500 g
- 200 g Schweizer Hartkäse**, z. B. Appenzeller kräftig-würzig, an der Röstiraffel gerieben

- 1.** Butter in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch begeben, bei kleiner Hitze 3 Minuten ziehen lassen. Peterli dazugeben, würzen.
- 2.** Brot längs und quer im Abstand von 4 cm bis fast zum Boden einschneiden. Mit dem Pinsel die Schnittflächen grosszügig mit der flüssigen Knoblauchbutter bestreichen. Käse in den Einschnitten verteilen.
- 3.** Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, warm servieren.

ÖSI TIPPS

- Zum Apéro oder zu Grilladen servieren.
- 100 g geschmolzene fertige Kräuterbutter zum Bestreichen verwenden.
- Statt im Ofen ca. 15–20 Minuten im geschlossenen Kugel- oder Gasgrill backen.
- Tessinerbrot oder Frischback-Baguettes verwenden, dann entsteht allerdings keine Blumenform.

CERVELAS-KARTOFFEL-SPIESSE MIT SCHNITTLAUCH-PAPRIKA-DIP

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

GRILLIEREN ca. 15 Minuten

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

- 200 g Crème fraîche**
- 1 TL Paprika**
- ½ Bund Schnittlauch**, geschnitten
- Salz, Pfeffer**
- 8 festkochende Kartoffeln**, gekocht, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 4 EL Sonnenblumenöl**
- 1 EL Fleischgewürz**
- 4 Cervelas**, geschält, in ca. 5 mm dicken Scheiben

- 1.** Crème fraîche, Paprika und Schnittlauch mischen, würzen, beiseitestellen.
- 2.** Kartoffeln, Öl und Fleischgewürz in einer Schüssel sorgfältig mischen, abwechselungsweise mit Cervelas-Scheiben auf die Spiesse stecken.
- 3.** Spiesse über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Minuten grillieren. Mit der Sauce servieren.

ÖSI TIPPS

- Holzspiesse vor der Verwendung auf dem Grill 15 Minuten in Wasser einlegen.
- Für die Zubereitung in der Pfanne Spiesse bei mittlerer Hitze in wenig Öl rundum 12–15 Minuten braten.
- Dazu passt grilliertes Gemüse, grüner Salat oder Rüebl-Apfel-Slaw.



ÖISE WII TIP

**Fendant AOC Valais
Blanc d'Amour, Schweiz,
75 cl**

Zur Brotblume darf es auch ein blumiger Wein wie dieser Walliser Chasselas sein. Apéros und Käse sind genau seine Welt. Ein süffiger Tropfen – rund, mineralisch und ausgeglichen.





ZWIEBEL-BIER-CHUTNEY

FÜR 2 Gläser à 3 dl Inhalt

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

2 verschliessbare Gläser à 3 dl Inhalt

- 2 EL Rapsöl
- 500 g Zwiebeln, geviertelt, in feinen Streifen
- 100 g Zucker
- 0,5 dl Aceto balsamico
- 2 dl Amber-Bier
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Zweige Thymian, Blättchen gezupft
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

1. Gläser gründlich reinigen und ca. 10 Minuten in siedendem Wasser kochen. Auf einem sauberen Tuch abtropfen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln ca. 15 Minuten andämpfen, bis sie leicht braun werden. Zucker beigegeben, rühren, bis er

sich vollständig aufgelöst hat. Mit Aceto balsamico ablöschen. Bier und die restlichen Zutaten beigegeben. Bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit sirupartig ist.

3. Heiss in die vorbereiteten Gläser abfüllen, sofort verschliessen.

ÖSITIPPS

- Das Chutney ist ungeöffnet an einem kühlen, dunklen Ort 2–3 Monate haltbar.
- Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren und innert 3 Wochen konsumieren.
- Passt zu Schweinefleisch, Brot, Würsten, Käse, kalten Platten und in Burgern.
- Statt mit frischem Thymian mit getrocknetem Oregano, Kümmel oder Zimt zubereiten.
- Das Bier je nach Geschmack variieren.

GELBE GAZPACHO MIT MAIS UND FETA

FÜR 4 Personen als Vorspeise

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

GRILLIEREN ca. 10 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde

Grill, Grill- oder Bratpfanne

- 4 vorgegarte Maiskolben
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 gelbe Peperoni, in kleinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 4 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Scheibe Weissbrot oder Toastbrot, in kleinen Würfeln
- Salz, Pfeffer
- 80 g Feta, zerbröseln
- Olivenöl zum Beträufeln

1. Maiskolben mit Öl bepinseln, würzen, über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze 10 Minuten grillieren. Körner wegschneiden, ⅓ für die Garnitur beiseitelegen.
2. Maiskörner und alle Zutaten bis und mit Weissbrot in einem Blender oder mit dem Stabmixer fein pürieren, würzen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
3. Gazpacho anrichten, mit den beiseitegelegten Maiskörnern, Feta und etwas Olivenöl garnieren. Kühl servieren.

ÖSITIPPS

- Mit aufgebackenem Knoblibrot, frischem oder geröstetem Brot servieren.
- Die Maiskolben 5–10 Minuten in der Pfanne braten, bis sie rundum schön braun sind.



POULET-SPIESSLI «HAWAII»

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
MARINIEREN ca. 3 Stunden
 4–8 Metall- oder Holzspiesse,
 je nach Länge
 Grill, Grill- oder Bratpfanne

ÖISI TIPPS

- Statt Poulet in Stücke geschnittene Cognac-Steaks auf den Spieß stecken.
- Statt frische Ananas Dosenananas verwenden.
- Holzspiesse vor der Verwendung auf dem Grill vorgängig 15 Minuten in Wasser einlegen.
- In der Pfanne: Spiessli in wenig Öl bei mittlerer Hitze rundum 12–15 Minuten braten.
- Dazu passen Baked Potatoes.

- 4 Pouletbrüste**, in 3 cm grossen Würfeln
- 1 Ananas (ca. 300 g)**, in 3 cm grossen Würfeln
- 1 Peperoncino**, in feinen Ringen
- 2 EL Ingwer**, fein gehackt
- 4 EL Sojasauce**
- 4 EL Rum**
- Salz, Pfeffer**

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, zugedeckt im Kühlschrank 2–3 Stunden marinieren.
2. Poulet und Ananas abwechselungsweise auf die Spiesse stecken. Übrige Marinade beiseitestellen.
3. Spiesse über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Minuten grillieren. Dabei alle 5 Minuten mit der übrigen Marinade bepinseln.

ÖISE TIPP



Auch auf dem Spieß ein Hit:
Schweinsnierstück-Steak Cognac
 3 × 150 g



MEDITERRANER PASTASALAT MIT GRILLGEMÜSE

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
GRILLIEREN ca. 15 Minuten
ZIEHEN LASSEN ca. 1 Stunde
 Grill, Grill- oder Bratpfanne
 Aluform, Grillschale oder
 ofenfeste Form

0,5 dl Apfelessig
Salz, Pfeffer

1. Peperoni bis und mit Oregano in eine Schüssel geben, würzen, gut mischen. Gemüse in der Form/Grillschale verteilen, über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze 15 Minuten grillieren. Oder im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.
2. Teigwaren, Grillgemüse, Tomaten und alle Zutaten bis und mit Apfelessig in eine Schüssel geben, würzen, mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

ÖISI TIPPS

- Den Salat mit weiteren Antipasti wie in Öl eingelegten Artischocken/Artischockenherzen ergänzen.
- Das Rezept eignet sich hervorragend, um allerlei Gemüse zu verwerten.

- 1 rote Peperoni**, in kleinen Würfeln
- 1 kleine Zucchini**, in kleinen Würfeln
- 1 Fenchel**, in feinen Streifen
- 1 Zwiebel**, in Streifen
- 0,5 dl Olivenöl**
- 1 EL getrockneter Oregano**
- Salz, Pfeffer**
- 300 g Teigwaren**, z. B. Urdinkel-Spiralen, gekocht, ausgekühlt
- 100 g getrocknete Tomaten**, in Streifen
- 100 g entsteinte schwarze Oliven**, in Ringen
- ½ Bund Basilikum**, in feinen Streifen





AKTIONSWOCHE:
03.06.2024 – 09.06.2024

33% RABATT

**NEU
IM
VOLG**





WEGGLI-BURGER MIT HALLOUMI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

GRILLIEREN ca. 20 Minuten

Grill, Grill- oder Bratpfanne

- 150 g griechischer Joghurt nature, ungesüsst
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ TL getrockneter Dill
- Salz, Pfeffer
- 500 g Halloumi, in 8 Scheiben
- 4 Weggli, quer halbiert
- 4 Kopfsalatblätter
- 1 Tomate, in Scheiben
- 1 Zwiebel, in feinen Scheiben
- ½ Salatgurke, in Scheiben

1. Joghurt, Knoblauch und Dill mischen, würzen, beiseitestellen.
2. Halloumi über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 10 Minuten grillieren. Weggli mit der Schnittfläche nach unten 2 Minuten mitgrillieren.
3. Weggli mit Joghurtsauce bestreichen, je 2 Halloumischeiben darauflegen, mit Salat und den restlichen Zutaten belegen, mit dem Wegglideckel zudecken.

ÖISI TIPPS

- Halloumi in der Pfanne braten; Weggli mit der Schnittfläche nach oben unter dem Ofengrill rösten, bis sie angebräunt sind.
- Statt Joghurtsauce passt auch ein selbst gemachtes Zwiebel-Bier-Chutney.
- Halloumi durch klassische Rindfleisch- oder pflanzliche Pattys ersetzen.
- Halloumi ist ein zypriotischer Grillkäse, der beim Grillieren in Form bleibt, eine Kruste erhält und innen weich wird.



WASSERMELONEN-ROSÉ-SLUSHIE

FÜR 4 Gläser

ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

GEFRIEREN ca. 2 Stunden

1 Form von 8 dl Inhalt

4 Gläser à 3 dl, vorgängig eingefroren

- 400 g Wassermelone, 4 kleine Schnitze für die Garnitur beiseitegestellt, Rest in kleinen Würfeln
- 1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
- 3 EL Puderzucker
- 7,5 dl Rosé-Wein oder Rosé-Schaumwein
- 4 Zweige Minze für die Garnitur

1. Wassermelonenwürfel flach auf einem Blech auslegen, 2 Stunden einfrieren, bis sie vollständig durchgefroren sind.
2. Melonenwürfel bis und mit Rosé in einem Mixbecher oder mit dem Pürierstab fein pürieren. In die vorbereiteten Gläser füllen, mit Minze und Melone garnieren.

ÖISI TIPPS

- Für eine alkoholfreie Variante Rosé durch einen alkoholfreien Schaumwein oder Tonic Water ersetzen.
- Anstelle von Wassermelone dieselbe Menge anderer Früchte wie Grapefruit, Beeren oder Steinfrüchte, z. B. Aprikosen, Nektarinen oder Pfirsiche, verwenden. Je nach Konsistenz mit zusätzlicher Flüssigkeit etwas verdünnen.
- Nach Belieben etwas Minze mitpürieren.



RÜEBLI-APFEL-SLAW

FÜR 4 Personen als Beilage

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

ZIEHEN LASSEN ca. 2 Stunden

- 1 EL Senf
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Magerquark
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 500 g Rüebli, in feinen Streifen oder gerieben
- 2 Äpfel, z. B. Gala, in feinen Streifen oder gerieben
- 50 g Baumnüsse, geröstet, grob gehackt
- ½ Bund Peterli, gehackt

1. Senf bis und mit Zitronensaft in einer Schüssel mischen, würzen. Rüebli und die restlichen Zutaten dazugeben, gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

ÖISI TIPPS

- Passt zu Grilladen, zu oder in Burgern.
- Am besten am selben Tag geniessen.
- Anders als der klassische amerikanische Krautsalat «Coleslaw» mit Weisskabis und Rüebli wird diese Variante davon mit Rüebli, Äpfeln und Nüssen zubereitet.



FÜRS FREITAGSGEFÜHL AM MONTAG



**EXTRA
CRUNCHY**

Z
ZWEIFEL

SNACKS AUS LEIDENSCHAFT

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Käse & Wein

GORGONZOLA SELEZIONE REALE DOP, ITALIENISCHER BLAUSCHIMMELKÄSE

Einfach mal blaumachen

Da haben sich zwei gefunden: der cremig-würzige Blauschimmel-Weichkäse aus Norditalien und der fruchtige Dôle aus dem Wallis. Der buttrige, leicht süssliche und gleichzeitig kräftig-würzige Gorgonzola wird seit dem 11. Jahrhundert in Italien hergestellt. Sein intensiver Geschmack harmoniert herrlich mit Honig, Feigen, Äpfeln und Birnen. Und ebenso mit dem Dôle AOC Valais Nuit d'Amour, einer frischen Cuvée aus Blauburgunder und Gamay, die mit Noten nach schwarzen Kirschen und Brombeeren auftrumpft.

DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, SCHWEIZ, 75 CL

Dôle AOC Valais Nuit d'Amour, Schweiz, 75 cl

-20% **10.80**
statt 13.50

Gorgonzola Selezione Reale DOP
Portion 200 g
statt Fr. 4.95

Fr. 3.95



«Broil King-Grill zu gewinnen!»



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

suttero.ch

SUTTERO 
Eine Marke der Ernst Sutter AG

JETZT PROFITIEREN!



+ 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, 17 Punkte

🍷 Chasselas 🍷 helles Goldgelb 🍷 blumig, fruchtig, mineralisch
🌡️ 8-10 °C 🍷 Apéro, Käsegerichte

-20% **10.30**
statt 12.95



WEIN
DES
MONATS



+ Dôle AOC Valais Nuit d'Amour

Schweiz, 2022, 75 cl, 16,75 Punkte*

🍷 Pinot Noir, Gamay 🍷 klares Rubinrot 🍷 Note von Kirschen und Brombeeren
🌡️ 14-16 °C 🍷 Trockenfleisch, rotes Fleisch

-20% **10.80**
statt 13.50

Vega del Rayo Rioja DOCa Reserva

Spanien, 2016, 75 cl

🍷 Tempranillo, Mazuelo, Graciano 🍷 kräftiges Dunkelrot
🍷 Beeren, Gewürze, Vanille 🌡️ 18 °C 🍷 Rotes Fleisch, Grilladen, Käse

-20% **10.80**
statt 13.50



Brunetti Pinot Grigio Terre Siciliane IGT

Organic Wine, Italien, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte*

🍷 Pinot Gris 🍷 helles Strohgelb 🍷 blumige Noten, fruchtig, frisch
🌡️ 6-10 °C 🍷 Fischgerichte, Aperitif

-20% **7.70**
statt 9.70

Brunetti Puglia Rosso IGT

Organic Wine, Italien, 2023, 75 cl

🍷 Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia 🍷 tiefrotes Kirschlor
🍷 fruchtig, feinwürzig 🌡️ 18-20 °C 🍷 Risotto- und Pastagerichte

-20% **7.70**
statt 9.70



Caswell White Zinfandel California

USA, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte*

🍷 Zinfandel 🍷 Rosé 🍷 Aromen von Himbeeren, süß, exotisch, lebhaft
🌡️ 8-10 °C 🍷 Aperitif, asiatische Küche, Sweet and Sour, Grilladen

-30% **5.50**
statt 7.95

Caswell Zinfandel California

USA, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte*

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

-30% **5.50**
statt 7.95



Diese Aktion
gilt vom
27.5.2024 bis
22.6.2024
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 ...

Maiskolben

Die saftigen Kolben schmecken aromatisch-süss und bringen goldgelbe Farbe auf den Grill. Als Beilage zu Steaks und Würsten oder als alleiniger Star auf dem Teller begeistern sie Kinder wie Erwachsene. Und sie sind im Handumdrehen zubereitet.



Zackig zum Beigemüse

Mais ist im Grillsommer Gold wert. Einfach auf den Grill, in die Pfanne oder ins siedende Wasser damit, etwas Butter oder Knoblibutter drauf und fertig!

**Zuckermals IP-Suisse gekocht,
2 Stück**

Nomen est omen

Damit der Zuckermals seinem Namen gerecht wird, muss er während der sogenannten «Milchreife» geerntet werden. Dann ist er zart und schmeckt schön süsslich. Besonders grilliert ist er ein Hit bei jedem Sommerfest. Dafür die gekochten Maiskolben 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze grillieren und mit Butter und Salz oder mit Kräuterbutter geniessen. Auch fein: die Kolben während des Grillierens mit einer Glasur, etwa aus Sojasauce und Chili oder Butter und Honig, bestreichen.



EINE GABE DER GÖTTER

In seiner ursprünglichen Heimat Süd- und Mittelamerika wird Mais schon seit vielen Jahrtausenden geschätzt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Maya, Inka und Azteken erst dank der Kultivierung der ertragreichen Pflanze ihre Hochkulturen entwickeln konnten. Mais wurde als Gabe der Götter angesehen. Im 15. Jahrhundert brachte der Seefahrer Christoph Kolumbus die ersten Maiskörner nach Europa.

«Mach keinen Mais!»

Weshalb Mais als Synonym für Ärger oder Durcheinander verwendet wird, ist nicht eindeutig geklärt. Sicher ist, dass der gepflegte Geniesser beim Verspeisen des Maiskolbens darauf achtet, keinen allzu grossen «Mais zu machen». Eine Variante ist es, den Kolben aufzustellen und die Körner mit einem Messer herunterzuschneiden. Mehr Spass macht es, die Kolben seitlich festzuhalten und herzhaft reinzubeissen. Bei allfälligen Überbleibseln im Mund helfen Zahnstocher und -seide.



Mexikanische Maiskolben vom Grill

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
 Grill oder Grillpfanne

SALSA
 180 g saurer Halbrahm
 2 EL Mayonnaise mit Senf
 4 EL milde Taco-Salsa
 2 EL Zitronensaft
 1 Prise scharfer Paprika
 Salz, Pfeffer

MAISKOLBEN
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 rote Peperoni, in kleinen Würfeln
 1 EL Butter
 Salz
 4 gekochte Zuckermaiskolben
 3 Zweige Peterli, grob gehackt
 3 Zweige Basilikum, grob gehackt
 30 g geröstete, gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

1. Saurer Halbrahm mit allen Zutaten mischen, würzen. Zugedeckt kühl stellen.

2. Zwiebeln und Peperoni in der heissen Butter ca. 3 Minuten anbraten, salzen, beiseitestellen.
 3. Maiskolben über mittelstarker Glut / bei mittlerer Hitze ringsum ca. 10 Minuten grillieren.
 4. Maiskolben anrichten, Salsa grosszügig darübergiessen. Restliche Zutaten bunt gemischt darüber verteilen.

ÖISI TIPPS

- 1 EL Cognac in die Salsa geben.
- Maiskolben im oberen Teil des auf 220 °C (Oberhitze) vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen, wenden, ca. 8 Minuten fertig backen.



SEIT 1838
Knorr®

Entdeck dini Liebi für Gmües.



Nudeln mit Tomatensauce und Gemüse



Zubereitung
15 Min.



Schwierigkeit
Einfach



Vorbereitung
15 Min.



Portionen
4

1.

1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 200 g Rüeblli und 1 rote Peperoni schälen, würfeln und in 2 EL heissem Olivenöl 3 bis 4 Minuten anbraten. 200 g Zucchetti waschen, in Scheiben schneiden, zufügen und mitbraten.

2.

2 Dosen gestückte Tomaten zugeben und aufkochen. 1 EL Knorr 100% natürliche Zutaten Gemüsebouillon Pulver unterrühren und 3 bis 4 Minuten köcheln.

3.

Nudelwasser mit Bouillon aufkochen und 350 g Nudeln hinzugeben. Fertige Nudeln unter die Sauce heben und nach Belieben mit Basilikum und Käse bestreuen.

BELIEBTES LAGER

Das «Lager» sollte man reichlich auf Lager haben. Denn das meistgetrunkene Bier überhaupt wird in der Fankurve auf dem Sofa immer Anhänger finden. Das Volg Lager-Bier ist mild und süffig mit lieblichen Aromen nach Biscuit, einer eleganten Balance zwischen Malzkörper und dezenter Bitterkeit. Es ist zusätzlich in IP-Suisse-Qualität erhältlich.

Aromenstarkes Amber

Die Farbe ist Programm: Vom Englischen «Amber» für «bernsteinfarben» leuchtet das Amber-Bier in warmem Braun-Rot im Glas. Es duftet kräftig nach geröstetem Brot und Dörrobst, hat feine Caramelnancen und einen stolzen Malzkörper mit hintergründiger Hopfenbitternote.

VOLG BIERE

Schäume sind Träume

Die Runde muss in den Eckigen: Wie das runde Leder auf dem Rasen ins Goal sollte, gehört die runde Bierdose im Fussballsommer fix in den kühlen Eckigen. Also ab in den Kühlschrank damit!

URSPRÜNGLICHES NATURTRÜB

Früher waren trübe Biere Usus im Bierkrug. Noch heute schätzt und liebt man sie. Ein naturtrübes Bier wird ungefiltert abgefüllt. Das Volg Bier naturtrüb schmeckt frisch, weist eine zurückhaltende Bitterkeit auf und hat einen blumig-fruchtigen Duft, der auf feine Hefe- und Malznoten trifft.

Ein Ball, ein Bier

Fussball schauen, Bier einschenken: Warum diese zwei Dinge fast untrennbar sind, liegt gemäss Forschern unter anderem am im Gerstenmalz enthaltenen Botenstoff Hordenin, der ähnlich wirkt wie das Glückshormon Dopamin. Bier – auch alkoholfreies – löse dadurch euphorische und positive Gefühle aus. Es unterstützt das Jubelgefühl beim «Fanen» für die eigene Mannschaft, stimmt zuversichtlich auf einen guten Matchausgang und nimmt die Nervosität.

Unsere Nationalmannschaft

Alle Volg Biere werden in der Schweiz gebraut. Das Volg Lager-Bier IP-Suisse mit dem «Marienkäfer» enthält zudem Gerstenmalz aus integrierter Produktion. Das Volg Lager in der Flasche ist in der 10er-Packung erhältlich. **Volg Bier, div. Sorten, Dose à 50 cl und 6× 50 cl; Volg Lager-Bier, Flasche 10× 33 cl**



BEERENSTARKE DESSERTS



JOGURT-KUPPEL MIT BEEREN
Für die cremige Jogurt-Kuppel ist ein wenig Vorausplanen nötig. Sie muss über Nacht abtropfen. Der Rest geht dafür fix. Rezept auf Seite 37



STRAWBERRY CLUSTERS
 Erdbeeren, Jogurt, Schokolade
 und ein Hauch Salz vereinen
 sich zur trendigen Form von
 selbst gemachtem Eiskonfekt.
 Rezept auf Seite 37

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

**Knallrot und zartrosa locken Erdbeeren und Himbeeren unter der Sommersonne.
 Mit den kleinen Stars der Saison zaubert man auch Desserts für die
 grosse Runde – zum Beispiel als süsses Mitbringsel am nächsten Sommerfest.**



HIMBEER-TARTELETTES MIT WEISSER SCHOKOLADEN-CRÈME

FÜR 15 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

BACKEN ca. 12 Minuten

- 1 eckig ausgewallter Blätterteig**
- 200 g Crème fraîche**
- 200 g weisse Schokolade,**
zerbröckelt
- 500 g Himbeeren**
- 2-3 EL ausgelöste geröstete und**
gesalzene Pistazien, gehackt
- Ca. 2 EL unverdünnter Himbeersirup,**
nach Belieben

1. Die Ränder des Blätterteiges mit einem scharfen Messer säubern. Teig mitsamt Backpapier auf einen Blechrücken ziehen, mit einer Gabel dicht einstechen und in 15 Quadrate schneiden.

2. Auf der zweituntersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3. Crème fraîche in einer Pfanne erwärmen. Schokolade begeben, schmelzen, Masse auskühlen lassen. Auf dem Teig verteilen. Beeren und Pistazien daraufgeben. Nach Belieben mit wenig Sirup beträufeln.

ÖISI TIPPS

- Himbeeren durch Erdbeeren oder Heidelbeeren ersetzen.
- Das Rezept lässt sich auch mit angetauten Tiefkühl-Himbeeren zubereiten.

ERDBEER-KOKOS-TRAUM

Mit der Riesen-Kelle ange-
rührt: das Dessert für bis zu
zwölf Personen kann auch in
der halben Menge zubereitet
werden. Dann 2 Teebeutel
und 1 Zitrone verwenden.
Rezept auf Seite 37





Neu



Mehr Infos auf wernli.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Wernli

Het me gernli.



HIMBEER-MERINGUE-CAKE

FÜR 6-8 Personen

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

BACKEN / TROCKNEN LASSEN ca. 2 Stunden

MARINIEREN ca. 1 Stunde

Backpapier für das Blech

MERINGUE

2 Eiweisse

1 Prise Salz

100 g Zucker

Einige Tropfen Zitronensaft

75 g dunkle Schokolade, zerbröckelt

FÜLLUNG

500 g Himbeeren

½-1 EL Zucker

1 EL Aceto balsamico

4 dl Vollrahm, steif geschlagen

Puderzucker zum Bestäuben,
nach Belieben

1. Auf einen Bogen Backpapier mit etwas Abstand 3 Rechtecke von 26 × 10 cm zeichnen. Backpapier wenden, auf einen Blechrücken legen.

2. Eiweisse, Salz, Zitronensaft und Zucker in einer Chromstahlschüssel verrühren.

Über dem heissen Wasserbad (das Wasser darf die Schüssel nicht berühren) unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen auf ca. 50 °C (gut handwarm) erwärmen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und mit der Küchenmaschine oder den Schwingbesen des Mixers erst auf niedriger bis mittlerer Stufe 2-3 Minuten schaumig schlagen. Anschliessend auf hoher Stufe 7-8 Minuten zu einem sehr festen, glatten und glänzenden Schaum schlagen. Schokolade marmorartig untermischen. Masse in den vorgezeichneten Rechtecken ausstreichen.

3. Im auf 130 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 5 Minuten backen. Ofentemperatur auf 110 °C reduzieren, 35-40 Minuten fertig backen. Im leicht geöffneten Ofen vollständig auskühlen lassen.

4. Beeren, Zucker und Aceto balsamico sorgfältig mischen, 1 Stunde marinieren.

5. Einen Meringue-Boden auf eine Cakeplatte legen. Die Hälfte des Schlagrahms und der Beeren daraufgeben. Mit einem zweiten Meringue-Boden belegen, restlichen Rahm und Beeren darauf verteilen. Mit dem letzten Meringue-Boden bedecken. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

ÖISI TIPPS

- Schneller geht es mit fertigen Meringue-Schalen. Ca. 150 g Meringue-Schalen horizontal halbieren und zum Aufschichten des Cakes dicht nebeneinanderlegen.
- Dunkle Schokoladensauce dazu servieren.



CYNAR®

APEROL®
SPRITZ

CAMPARI®



CYNAR BITTER
100 cl, 16.5 % vol.



APEROL BITTER
70 cl, 11 % vol.



CAMPARI BITTER
100 cl, 25 % vol.

DRINK RESPONSIBLY

3 KLASSIKER, 1 REZEPT

SPRITZ

Weinglas mit viel Eis
3 Teile Prosecco
2 Teile **Cynar, Aperol
oder Campari**
1 Teil Sodawasser
Orangenschnitz



JOGURT-KUPPEL MIT BEEREN

FÜR ca. 8 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten
ABTROPFEN LASSEN über Nacht
MARINIEREN ca. 30 Minuten
Gaze- oder sauberes Küchentuch

JOGURT-KUPPEL

500 g cremiges nature Jogurt
100 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
4 dl Vollrahm, steif geschlagen

BEEREN

250 g Erdbeeren (1), in Stücken
75 g Erdbeerkonfitüre
250 g Erdbeeren (2), halbiert oder geviertelt
250 g Himbeeren
2 EL Holunderblütensirup

Einige Minzweiglein, Blätter gezupft

- Ein Sieb mit dem Gaze- oder Küchentuch auslegen, über eine Schüssel hängen. Jogurt, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und -saft verrühren. Schlagrahm darunterziehen. Masse in das ausgelegte Sieb geben. Tuchenden über die Masse legen, mit 2-3 Tellern beschweren, über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
- Erdbeeren (1) und Erdbeerkonfitüre zusammen pürieren, zugedeckt beiseite stellen. Erdbeeren (2), Himbeeren und Sirup mischen, 30 Minuten marinieren.
- Jogurt-Kuppel auf eine Platte stürzen, mit wenig Sauce, Beeren und Minze garnieren. Restliche Sauce und Beeren dazu servieren.

ÖISI TIPPS

- Rezept nur mit einer Beerensorte zubereiten. Bei der Verwendung von Himbeeren für die Sauce Himbeerkonfitüre verwenden. Sauce bei Bedarf leicht mit Wasser verdünnen und nach dem Pürieren durch ein Sieb streichen.
- Das Rezept eignet sich auch für die Zubereitung mit Tiefkühl-Himbeeren.
- Die Jogurt-Kuppel ist im Kühlschrank aufbewahrt ca. 3 Tage haltbar.



STRAWBERRY CLUSTERS

FÜR ca. 20 Stück
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
GEFRIEREN ca. 2 ½ Stunden
1 Ofenblech oder 2 Backbleche von ca. 28 cm Ø
Backpapiere für die Bleche

300 g griechisches Jogurt nature, ungesüsst
1 ½-2 EL Zucker
½ Pk. Vanillezucker
300 g Erdbeeren, gewürfelt
250 g dunkle Schokolade, zerbröckelt
3 EL Kokosfett
½ TL Salz

- Blech/Bleche mit Backpapier belegen, ca. 10 Minuten in den Tiefkühler legen.
- Jogurt, Zucker und Vanillezucker verrühren. Erdbeeren unterziehen. Jeweils 1 leicht gehäufter Esslöffel Jogurt-Masse aufs Blech geben, bis die Masse aufgebraucht ist. Mind. 2 Stunden gefrieren.
- Schokolade mit Kokosfett bei kleinster Hitze schmelzen. Häufchen kurz hineintauchen, auf das kalte, mit Backpapier belegte Blech setzen, mit wenig Salz bestreuen. Erneut mindestens 30 Minuten gefrieren.

ÖISI TIPPS

- Die Clusters (Englisch «Haufen/Klumpen») schmecken tiefgekühlt oder leicht angetaut. Aufbewahrung im Kühlschrank 2-3 Tage; im Tiefkühler ca. 1 Monat.
- Für eine Variante mit Him- statt Erdbeeren dieselbe Menge Tiefkühl-Himbeeren verwenden. Die Beeren gefroren zur Jogurt-Masse geben und die Häufchen gleich wieder einfrieren.



ERDBEER-KOKOS-TRAUM

FÜR 10-12 Personen
ZUBEREITEN ca. 1 Stunde
KÜHL STELLEN ca. 3 Stunden
1 Glasschüssel von ca. 3 l Inhalt

GRÜTZE

5 dl Wasser
3 Beutel Früchtetee
40 g Maisstärke (1)
1,5 dl unverdünnter Beeren- oder Himbeersirup
1 ½ Zitronen, Saft
750 g Erdbeeren (1), halbiert oder geviertelt

CRÈME

45 g Maisstärke (2)
7,5 dl Kokosmilch
90 g Zucker
2 Pk. Vanillezucker
3 EL Zitronensaft
6 Schokolade-Kokos-Riegel, z. B. Bounty, à 57 g
4 dl Vollrahm, steif geschlagen

ca. 150 g Erdbeeren (2), halbiert oder in Scheiben
Kokosraspeln zum Garnieren

- Wasser aufkochen, Teebeutel hineingeben, 8 Minuten ziehen lassen, herausnehmen. Maisstärke (1) mit Sirup und Zitronensaft anrühren. Unter Rühren zum Tee geben und aufkochen. Unter Rühren 1-2 Minuten weiterköcheln, bis die Masse dicklich und durchscheinend wird, leicht abkühlen lassen. Erdbeeren (1) untermischen, in die Glasschüssel geben, ganz auskühlen lassen und 2 Stunden kühl stellen.
- Maisstärke (2) mit wenig Kokosmilch in einer grossen Pfanne anrühren. Restliche Kokosmilch, Zucker und Vanillezucker zugeben. Unter ständigem Rühren aufkochen, 1-2 Minuten weiterköcheln, bis die Masse bindet. Zitronensaft dazurühren, Masse durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen. Die Hälfte der Riegel hacken, darunterrühren, 1 Stunde kühl stellen. Schlagrahm unterziehen.
- Restliche Riegel in 5-7 mm dicke Scheiben schneiden, direkt am Schüsselrand auf die Grütze stellen. Kokoscrème darauf verteilen. Mit Erdbeeren (2) und Kokosraspeln garnieren.

Beim Picknick im Grünen
oder beim Feiern mit
quirigen Kindern:
Einweggeschirr ist oft
praktisch. Ist es aus
Karton, trifft man eine
nachhaltige Wahl.



PARTY OHNE PLASTIK

**Wenn «Einweg», dann einmalig nachhaltig:
Das im Volg erhältliche Party-Geschirr für die einmalige Verwendung wird
der Umwelt zuliebe aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt.**

Das Wetter präsentiert sich perfekt für einen Grillabend im Garten. Der Tisch ist schön gedeckt und liebevoll dekoriert – die Gäste können kommen. Doch was, wenn es plötzlich mehr sind als geplant und eingedeckt? Da kann das Besteck schon mal knapp werden, und auch bei der Anzahl Teller kommt manch ein Haushalt an seine Grenzen. Beruhigend zu wissen, wenn in den Küchenschränken Einwegbesteck und -teller vorrätig sind. Ebenfalls beruhigend ist die Gewissheit, dass diese aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt wurden.

Nachwachsende Rohstoffe

Im Sinne der Nachhaltigkeit verzichtet Volg bei Einweggeschirr, -trinkbechern und -besteck sowie Trinkhalmen auf Plastik und setzt stattdessen auf nachwachsende Rohstoffe wie Karton und Holz. Um bestehendes Material nicht zu vernichten, erfolgte die Umstellung über einen längeren Zeitraum. Mittlerweile macht, wer im Volg Einweggeschirr kauft, Party ohne Plastik. So stammt der Rohstoff für das Einwegbesteck

aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung, während die Partyteller aus unbeschichtetem Karton hergestellt werden; dadurch lassen sie sich nach Gebrauch in der Kartonsammlung entsorgen – vorausgesetzt, sie sind überwiegend sauber geblieben. Ebenfalls aus Karton gefertigt sind die im Volg erhältlichen Trinkbecher und Trinkhalme. Solches Einweggeschirr ist eine praktische und zugleich umweltverträgliche Lösung, wenn man einmal mehr Gäste als Geschirr hat. Auch für ein Picknick oder eine Wanderung, wo zweckorientiert leichtes, möglichst kompaktes Gepäck für Tasche und Rucksack gefragt ist, greift man gerne auf Einweggeschirr zurück. Ein Kindergeburtstag mit einer grossen Rasselbande steht an? Mit Einweggeschirr ist die Gefahr von spitzen Scherben, sollte im Trubel etwas zu Bruch gehen, in jedem Fall gebannt.

Plastikreduktion auch bei Convenience

Plastikbesteck gehört im Volg auch bei den genussbereiten Salaten zum Mitnehmen, bei den Traiteur-Salaten sowie vielen weiteren Convenience-Produkten, wie geschnit-

tenen Früchten im Becher, in der Regel der Vergangenheit an. Eine weitere Massnahme, die Volg vor einiger Zeit getroffen hat, um den Plastikabfall möglichst zu reduzieren. Gestützt wurde dieser Entscheid durch die Tatsache, dass Konsumentinnen und Konsumenten heute im Zeichen des nachhaltigen Handelns vermehrt ihr eigenes, abwaschbares Besteck für das Essen im Freien oder bei der Arbeit mitführen.

Wiederverwendbarer Gabel-Löffel

Das eigene Besteck nicht dabei, aber spontan Lust auf eines der bestecklosen Convenience-Produkte? Dann wählt der nachhaltig denkende Geniesser ganz einfach den «Gabel-Löffel». Dieses Mehrweg-Besteck auf umweltfreundlicher Milchsäurebasis ist wiederverwendbar und kann von Hand oder im Geschirrspüler abgewaschen werden. Es ist für 10 Rappen im Volg erhältlich und passt in jede Tasche. Im Handschuhfach deponiert, kann der «Gabel-Löffel» ein nützliches Utensil sein, wenn es mal schnell gehen muss und zwischen zwei Terminen spontan ein Besteck benötigt wird.

WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Sommerfeste nachhaltig planen von A wie Ankündigung bis W wie Windlicht

Mit einigen Tipps wird der private Anlass zu einer durch und durch nachhaltigen Angelegenheit. Das fängt bei der Ankündigung an: Wer digital oder telefonisch einlädt, spart Papier, Patrone und Porto. Werden die Gäste direkt mit der Einladung über die Anreisemöglichkeit mit dem öffentlichen Verkehr informiert, animiert dies zur umweltfreundlichen Hinfahrt. Als nachhaltige Dekoration eignen sich Naturmaterialien, die man im Wald oder im Garten findet; Kräuter, Wiesenblumen oder essbare Deko kann man zudem als Gastgeschenk mitgeben. Nach Einbruch der Dunkelheit sorgen solarbetriebene Gartenlampen, Windlichter, Kerzen oder Fackeln für eine nachhaltige Beleuchtung – und verbreiten zugleich eine gemütliche Stimmung und wohlige Wärme.



Genussmomente garantiert,
mit Schweizer Büffelmozzarella!



frischkaese.ch



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Mein Salat...



... meine Salatsauce.

B
Brunos⁺

Einfach fein.
brunos.ch



Schon probiert?
Die beliebteste
Salatsauce gibt's
nun in jedem Volg.



Mehr erfahren auf:
brunos.ch/volg

MITFIEBERN UND GEWINNEN

Wenn unsere «Nati» an der EM hoffentlich jeweils den Sieg locker im Sack hat, gibt es an allen Spieltagen des Schweizer Teams in jedem der rund 600 Dorfläden eine gefüllte Einkaufstasche für die Fussballparty zu gewinnen.



Der Einwurf führt zum Abstauber

Schreiben Sie an den Spieltagen des Schweizer Teams Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer auf die Rückseite des Volg-Kassenbons und werfen Sie diesen in die Sammelbox im Laden. Und mit etwas Glück «stauben» Sie eine der an jedem Spieltag verlostten rund 600 gefüllten Einkaufstaschen im Wert von je über 75 Franken ab.*

Der Kassenbon ist beim EM-Gewinnspiel im Volg der Anstoss zum Volltreffer! Und mit etwas Glück stemmt man schon bald den Pokal in Form einer gefüllten Einkaufstasche für die Fussballparty zu Hause im Wert von über 75 Franken in die Höhe. In jedem Volg in der Deutschschweiz und Westschweiz wird an jedem Spieltag des Schweizer Teams eine Tasche verlost – es gibt somit jedes Mal nicht nur einen Match-Winner, sondern gleich rund 600 glückliche Gewinnerinnen und Gewinner. Wir wünschen eine genussvolle EM!

Spiel- und Verlosungstage

Samstag, 15. Juni 2024

Mittwoch, 19. Juni 2024

Sonntag, 23. Juni 2024**

** Teilnahme an der Verlosung Sa, 22. Juni 2024, oder So, 23. Juni 2024



* Die Gewinnerinnen und Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung des Preises. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in der Schweiz.

MEVGAL

≡ Original ≡

GRIECHISCHE

MILCHPRODUKTE



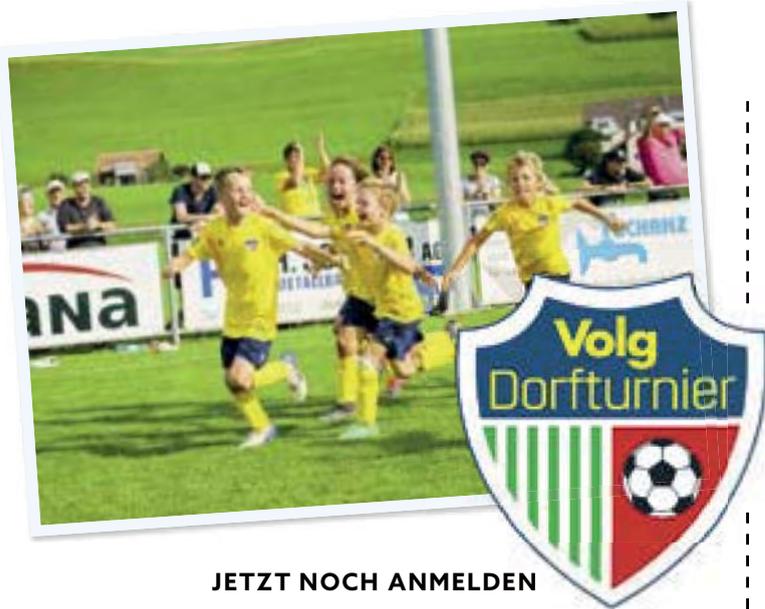
www.mevgal.com

THOMY

**FÜR FEINES
& FARBENFROHES
GRILLIEREN!**



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



JETZT NOCH ANMELDEN

MITSPIELEN UM DEN MEISTER

Wie die Grossen an den Europameisterschaften kicken auch Volg-Kids um den Pokal. Im Vordergrund des Dorfturniers, das Volg zum sechsten Mal in Zusammenarbeit mit MS Sports durchführt, steht der Spass am Spiel. Zahlreiche Teams sind bereits am Start und «tschutzen» für ihr Dorf. Noch nicht dabei? Dann heisst es jetzt schnell sein: Bis Sonntag, 2. Juni 2024, können sich fussballbegeisterte Mädchen und Knaben im Alter von 7 bis 12 Jahren noch für den Anlass anmelden. Dabei sein ist zwar alles, mitmachen lohnt sich aber auch: Spieler und Trainer erhalten Dress und Verpflegung am Spieltag geschenkt. Die Finalisten erwarten zudem tolle Preise!

Anmelden bis 2. Juni 2024 auf volg-dorfturnier.ch/anmeldung oder über den QR-Code auf dem im Volg erhältlichen Flyer.

LABEL «FEINS VOM DORF»

Lokales im neuen Look

Erzeugnisse aus nächster Nähe von kleinen Produzentinnen und Produzenten, die man vielleicht sogar persönlich kennt, sind gefragt denn je. Solche Spezialitäten fördert Volg seit 2005 mit dem Label «Feins vom Dorf». Dem Zeitgeist entsprechend hat es nun einen neuen optischen Auftritt erhalten. Drei lachende Produkte in sympathischen Farben geben ihm sprichwörtlich ein neues Gesicht.

Sie vermitteln Freude am Entdecken der lokalen Erzeugnisse, die direkt aus dem Dorf oder Nachbardorf der Verkaufsstelle stammen. Das Angebot variiert saisonal und ist von Volg zu Volg unterschiedlich. Die insgesamt zirka 10 000 Spezialitäten von rund 3000 Produzenten sind am Regal mit dem Label gekennzeichnet und so auf den ersten Blick erkennbar.



LADENTEMPERATUR

GRAD RICHTIG

Freut man sich im Winter darauf, beim Betreten des Dorfladens aus der Kälte an die Wärme zu kommen, ist es im Sommer umgekehrt: draussen brüdet die Hitze, drinnen empfängt einen angenehme Frische. Für die einen gerade richtig, für andere zu frisch.

Für die vorherrschende Temperatur ist in erster Linie die optimale Haltbarkeit der ungekühlt gelagerten Lebensmittel massgebend, was eine Temperatur um 22 Grad Celsius erfordert. So soll zum Beispiel die Schokolade ja nicht schmelzen. Die Temperaturen im Laden sind übrigens im Winter und Sommer vergleichbar hoch. Im Zeichen einer tieferen Heizleistung und der damit verbundenen geringeren Umweltbelastung liegt sie im Winter sogar leicht tiefer, wird dann jedoch wärmer wahrgenommen.





Begeistert in der Sandwich-Position

In der Bäckerei-Konditorei Bad in St. Moritz entstehen frische und bunt belegte Sandwichs, darunter auch vegane und vegetarische Kreationen, die im nahen Volg Celerina viele Fans haben.

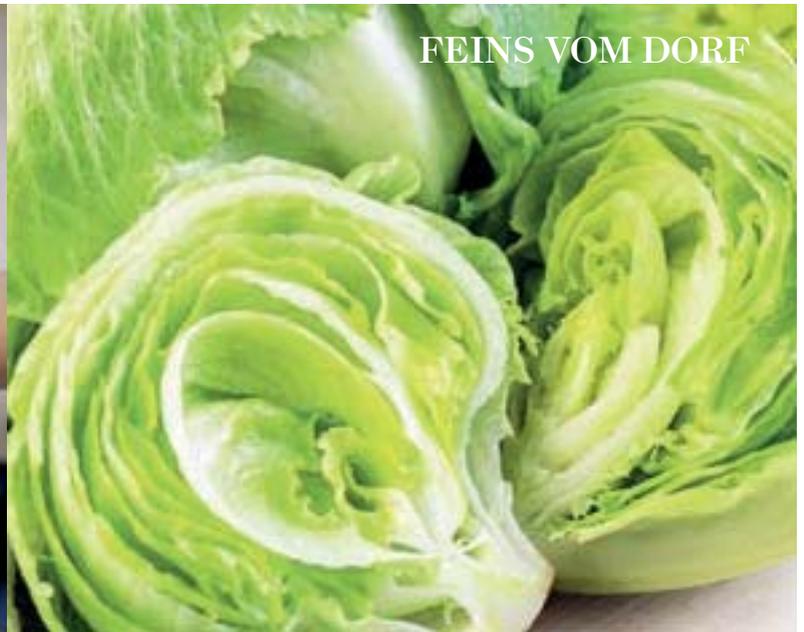
Es war die Tochter, die Brigitte und Peter Allenspach den Anstoss gab, bei den Sandwichs neue Wege zu gehen: «Sie wurde Veganerin und dadurch haben auch wir unsere Essgewohnheiten überdacht», erinnert sich Peter Allenspach, Geschäftsführer der Bäckerei-Konditorei Bad in St. Moritz, die auf eine 110-jährige Tradition zurückblicken kann. Das Ehepaar entschied sich, Vegetarier zu werden. «Da lag es auf der Hand, dass wir in unserem Sortiment ebenfalls vegane und vegetarische Sandwiches anbieten wollten», erzählt Brigitte Allenspach. Das war vor vier Jahren und der Anfang war gar nicht mal so einfach. «Wir tüftelten während zwei

Monaten an den Sandwiches, bis sie perfekt waren», erzählt Peter Allenspach. Seine Frau ergänzt: «Vegetarisch ist einigermaßen einfach. Doch beim veganen Sandwich mussten wir ganz genau hinschauen, dass auch wirklich alle Zutaten pflanzlich waren.»

Viele Kerne, Hummus und Rüebl

Und dann musste auch der Geschmack etwas Besonderes sein: «Wir wollten nicht einfach nur etwas rein Pflanzliches machen. Es sollte natürlich auch richtig gut schmecken», so Brigitte Allenspach. Ein wichtiger Faktor hierfür ist die knusprige Basis: das Brot. Und da greift die Bäckerei auf einen grossen Erfahrungsschatz zurück: An 365 Ta-

gen im Jahr entstehen in der Backstube mit viel Handwerk und Können frische Brote. «Wir können also Form und Geschmack genau so gestalten, wie wir es wünschen», sagt Bäckermeister Peter Allenspach. «Das Brot wollten wir extra körnig umsetzen.» So wird das dunkle Weizenbrot vor dem Backen reichhaltig mit Haferflocken, Sesam, Mohn und Sonnenblumenkernen bestreut. Die Füllung besteht aus veganer Mayonnaise, Hummus, Salat und Rüebl. Für das Vegi-Sandwich entschied sich das Ehepaar für ein leicht gesäuertes Ciabatta, das mit einer rassigen Tex-Mex-Füllung aus eingelegtem Gemüse gefüllt wird. Die neuen Kreationen kamen gut an, auch wenn man ihnen



FEINS VOM DORF



Ganz links: Lange hat Bäckermeister Peter Allenspach zusammen mit seiner Frau an der Rezeptur für das vegane und das vegetarische Sandwich getüftelt. Oben: Jetzt sind die Zutaten aufeinander abgestimmt und die Handgriffe sitzen: Brot bestreichen, frisch belegen und zusammenfügen.

anfangs noch etwas skeptisch begegnete, wie sich Brigitte Allenspach erinnert.

Volg war von Anfang an dabei

Diese Zeiten sind vorbei. Nicht zuletzt, weil auch der im Nachbardorf gelegene Volg Celerina die veganen und vegetarischen Sandwichs nebst beliebten Klassikern mit Schinken, Salami und Käse im Sortiment führt - und das mit Erfolg. «Volg war von Anfang an begeistert davon, die Neuheiten ins Sortiment aufzunehmen», so Brigitte Allenspach. Der Erfolg spornt sie an. «Wir sind immer wieder auf der Suche nach Neuem und werden künftig sicher noch mehr auf pflanzliche Zutaten setzen.»



SANDWICHS AUS ST. MORITZ

Die Sandwich-Spezialitäten der Bäckerei-Konditorei Bad in St. Moritz sind im Volg Celerina GR erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER

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



Ein Oldtimer-Feuerwehrauto ist im Auftrag von Feldschlösschen diesen Sommer in der ganzen Schweiz unterwegs. Mit im Gepäck: erfrischendes Lagerbier.

FELDSCHLÖSSCHEN

Das wird ein Biersommer!

Das Feldschlösschen Original gehört zum Grillsommer wie die Marinade zum Steak. Im Volg gibt es das erfrischende Lagerbier wahlweise in der Flasche oder in der Dose.



PURE ERFRISCHUNG

Lieber direkt aus der Dose, aus der Flasche oder eingeschenkt im Glas? Egal, wie der Durst an heissen Sommertagen gelöscht wird, das hellgelbe, geschmacklich ausgewogene Bier ist ein Volltreffer – beim Grillfest zu Hause wie beim Picknick am See.

Der Durst wird gelöscht

Diesen Sommer ist Feldschlösschen Original mit der «BBQ-Durstwehr» an verschiedenen Grill-Veranstaltungen in der Schweiz unterwegs, um das Publikum mit frischem Bier zu überraschen. Der Oldtimer ist mit einer Zapfanlage ausgestattet und sorgt damit für Aufmerksamkeit.



Zartbittere Hopfennote

Mit seinem angenehmen Geschmack und der zartbitteren Hopfennote ist Feldschlösschen Original der Schweizer Klassiker unter den Lagerbieren – und die ideale Begleitung für Grilladen aller Art.

DIE TRADITIONSMARKE AUS RHEINFELDEN

Im Jahr 1876 setzten der Brauer Theophil Roniger und der Bauer Mathias Wüthrich im aargauischen Rheinfelden den ersten Biersud an. Bereits 22 Jahre später war Feldschlösschen die grösste Brauerei der Schweiz und ist es bis heute geblieben. Das Feldschlösschen-Schloss gilt als Wahrzeichen und hat seine Türen für Besichtigungen und Brauereirundgänge stets geöffnet.





La Cultura della Qualità.



DIE MARKE FÜR SCHWEIZER SPEISEÖLE

"IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich"

100%
SCHWEIZER
ROHSTOFFE

www.sabo1845.ch

56 BOTANICALS



Jägermeister

ORIGINAL SPIRIT

DRINK RESPONSIBLY



EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

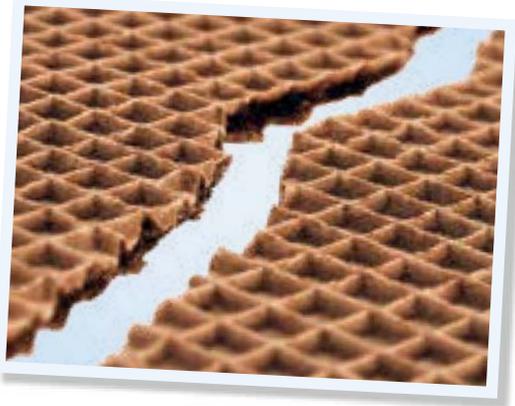
DiWiSA

3-mal 1-malig

Wenn sich jemand mit Waffeln auskennt, dann die Toggenburger Manufaktur Kägi. Deren neueste Kreation «Crisp'n Cream Double Choc» begeistert mit luftiger Crèmefüllung.

1. Cremig, luftig und zart

Grosszügig gefüllt sind die neuen Waffeln «Crisp'n Cream Double Choc» ein cremiges Genuss-erlebnis der Extraklasse! Himmlisch leicht macht es die luftig aufgeschlagene Schokoladencreme.



2. Wie das knuspert!

Die knusprig gebackenen Waffelbiscuits halten den cremigen Kern zusammen. Da die Waffeln ohne Schokoladenmantel daherkommen, schmilzt auch nichts, wenn beim Ausflug in die Berge die Sonne mal etwas stärker scheint.

3. Helvetia lässt grüssen

Seit 1934 werden die beliebten Kägi-Waffeln im toggenburgischen Lichtensteig hergestellt. Auch die Schokolade wird im Hause Kägi produziert. Der sorgfältige Conchierprozess garantiert höchste Schweizer Qualität.



KÄGI CRISP'N CREAM DOUBLE CHOC
Die beliebteste Schokoladenwaffel der Schweiz in einer neuen Variante. Aussen knusprig, innen cremig und zu 100 Prozent in der Schweiz hergestellt. Eine Packung enthält 20 Stück.
Kägi Crisp'n Cream Double Choc, 110 g, Fr. 3.30*



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

THE COOL WAY TO GO

FRISCH GEBRÜHTER KAFFEE
100% NATÜRLICHE ZUTATEN



LATTESSE® - ZUBEREITET MIT LEIDENSCHAFT VON cremo®

Quöllfrisch

GENIESSEN · PUR PLAISIR



APPENZELER BIER

MEIN PRINZ,
DAS BRINGT'S!
BRINGST
DU'S?

NEU IM VOLG



**HILCONA SANDWICH
FLEISCHKÄSE, 160 G***

«Ticinelli» heisst das Tessiner Brot im Kleinformat. Belegt mit Schweizer Fleischkäse, sämiger Senfsauce und knackiger Essigurke liebt man es noch mehr!

Fr. 4.90



**HILCONA SANDWICH
SILSER KÄSE, 150 G***

Das Sandwich für Silberbrot-Fans. Scheibenweise fein belegt mit Schweizer Hartkäse auf würziger Senfsauce. Einkaufen, auspacken, mehr davon wollen!

Fr. 5.80



**NESCAFÉ GOLD ALL'ITALIANA
NACHFÜLLBEUTEL, 180 G***

Praktisch, wenn volles Aroma voll schnell in der Tasse sein soll. Der lösliche Kaffee für die kleinen Freuden im Leben. Intensiv, dunkel und lebendig.

Fr. 13.90



**STELLA SATURNO TERRE
SICILIANE IGP, ITALIEN, 75 CL***

Planet Saturn steht Pate für den neuen Weisswein der beliebten Stella-Linie. Strohgelb, charakterstark, fruchtig und blumig – echt galaktisch!

Fr. 12.90



**KAMBLY CRISPY MOMENTS
PAPRIKA, 100 G***

Moment mal ... Was so schön knuspert, ist wirklich gebacken und nicht frittiert! Und zwar im Emmentaler Hause Kambly, wo gutes Salzgebäck Tradition hat.

Fr. 3.25



**ROLAND BRETZELI CHIPS
SOUR CREAM, 180 G***

Das Bretzeli brezelt sich auf! Verfeinert mit Sour Cream und im Ofen gebacken hat dieser Snack richtig Stil: leicht, knusprig, überraschend würzig.

Fr. 4.20



**MI ADELITA BIO TORTILLA
CHIPS SEA SALT, 150 G***

Juhe und olé! Die Tortilla Chips im Original Mexican Style aus Schweizer Mais tragen stolz das Bio-Knospe-Label. Ein wahrlich einheimischer Party-Kracher.

Fr. 4.75



**OVO BREAK,
4x 39 G***

Wer ihn kennt, teilt ihn nicht. Die Ovo Crunchy Cream im Herzen des knusprigen Waffelriegels ist das süsse Geheimnis, das man gern für sich allein hat.

Fr. 4.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Christian Barth inmitten von Salatfeldern im Thurtal. Von hier kommt der frische Salat erst in den Beutel und dann so rasch wie möglich in den Volg – und ins Wägeli der Kundinnen und Kunden.



«Die Salatmischung schmeckt Gross und Klein»

Ernten, rüsten, schneiden und waschen. Christian Barth ist Geschäftsführer von Kellermann Gemüseulturen in Ellikon an der Thur und erzählt, wie der Volg Familienpreis Mischsalat frisch und knackig vom Feld in den Beutel - und kurz darauf in den Volg - kommt.

Herr Barth, wieso ist genau diese Gegend prädestiniert für den Anbau von Salat?

Hier im Thurtal ist der Boden ausgesprochen fruchtbar und reich an Nährstoffen. Zudem sind wir mit viel Grundwasser gesegnet. Unter uns befindet sich einer der grössten Grundwasserströme Europas. Dadurch haben wir auch in heissen und trockenen Sommern genügend Wasser.

Sie bauen aber nicht nur an, sondern verarbeiten den Salat auch. Worauf müssen Ihre Mitarbeitenden dabei achten?

Da ist ganz viel Sorgfalt und Wissen nötig. Der feine Salat muss schonend verarbeitet werden. Zunächst wird er von Hand gerüstet und vorgeputzt: Strunk und welke Blätter werden entfernt. Danach geht es in die Schneidemaschine und er wird in einem Wasserkanal in den Waschraum befördert.

Wie muss man sich das Waschen des Salats im grossen Stil vorstellen?

Der Wasserkanal endet auf einem Netzband, durch das gelöste Erde und Sand fließen. In einem nachfolgenden Waschpro-

zess wird der geschnittene Salat schonend durchgewirbelt, wobei sich der Sand bei den verschiedenen Kaskaden sammelt. Das Prinzip ist ähnlich wie beim Goldwaschen. Nur dass sich im Strudel nicht Gold sammelt, sondern Sand. Um Wasser zu sparen, läuft es in einem Kreislauf. Vor dem Trocknen in einer grossen Salat-Schwinge wird alles mit frischem Leitungswasser durchgespült. Dann wird der Salat portioniert, erneut kontrolliert und in Beutel verpackt.

Was steckt alles drin, in so einem Beutel Volg Familienpreis Mischsalat?

Die beliebtesten Schweizer Gemüse und knackigen Salate. Die Mischung wird saisonal angepasst, aktuell beinhaltet sie Endivien, Frisée, Chinakohl, Rübli und Kabis.

Was macht die Salatmischung speziell geeignet für Familien?

Wir haben den Volg Familienpreis Mischsalat gemeinsam mit Volg entwickelt. Ziel war, einen bunten Mix aus Salat und Gemüse in einer feinen Schnittart zu kreieren, sodass ihn auch Kinder mögen und gut essen kön-

nen. Speziell die süsslichen Rübli treffen den Geschmack der Kleinen. Natürlich ist er aber genauso für die Grossen geeignet. Ich zum Beispiel mag ihn sehr gerne mit einem Kräuterdressing und Croûtons.

Inwiefern setzen Sie bei Anbau und Verarbeitung auf nachhaltige Energiequellen?

Wir erleben täglich, wie der Klimawandel einen Einfluss auf den Salatanbau hat. Deshalb leben wir bereits heute die Vision einer möglichst klimaneutralen Produktion. So recyceln wir Prozesswärme, nutzen Energie aus Geothermie und Fotovoltaik und wandeln Reststoffe in Biogas um. Rund um die Felder haben wir viele natürliche Hecken und Wasserläufe, was den Nützlingen hilft.

Wie erleben Sie Volg als Partner?

Wir arbeiten seit über 20 Jahren zusammen. Das Motto «frisch und fründlich» wird wirklich gelebt. Volg setzte schon auf Lieferanten aus der Region, bevor es im Trend war. Damit die Salate so frisch wie möglich im Laden sind, produzieren und liefern wir am selben Tag, an dem die Bestellung kommt.



kellermann
natürlich frisch

VOLG FAMILIENPREIS MISCHSALAT AUS ELLIKON AN DER THUR ZH

Das Familienunternehmen Kellermann Gemüseulturen wurde 1925 gegründet und hat sich nebst dem Anbau von Bio-Gemüse im Freiland und der Kultivierung von Tomatenspezialitäten im Treibhaus auf die Verarbeitung von Salaten und Gemüsen spezialisiert. Dafür sind heute rund 200 Mitarbeitende beschäftigt. Das Unternehmen ist in Familienbesitz und wird seit einem Jahr von Geschäftsführer Christian Barth geleitet. Im Volg sind nebst genussfertigen Salaten auch Früchte wie Ananaswürfel erhältlich. Zudem werden To-Go-Salatschalen und Shaker angeboten, darunter eine zu 100 Prozent kompostierbare Schale.



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.

Bonne Maman®



♥ Viele Haselnüsse ♥ Feiner Kakao ♥ Ohne Palmöl

Einfach mit Liebe gemacht.

Portugiesische Lebensfreude

Animus begeistert – Mit diesem spritzigen Weisswein und zwei eleganten Rotweinen lassen sich sonnige Terrassenstunden und herzhaftes Familienfeiern richtig auskosten.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

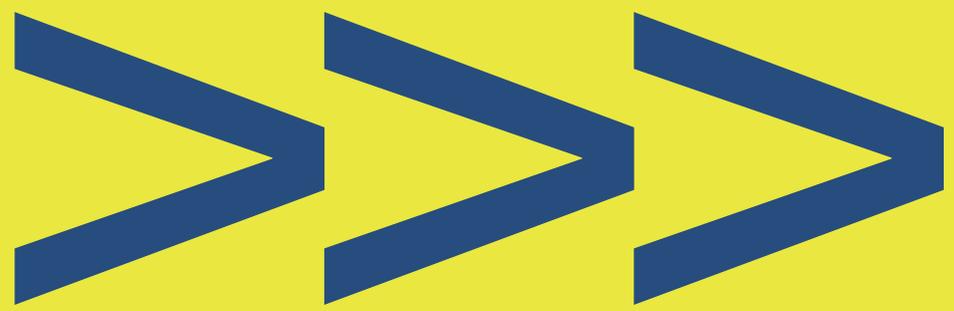




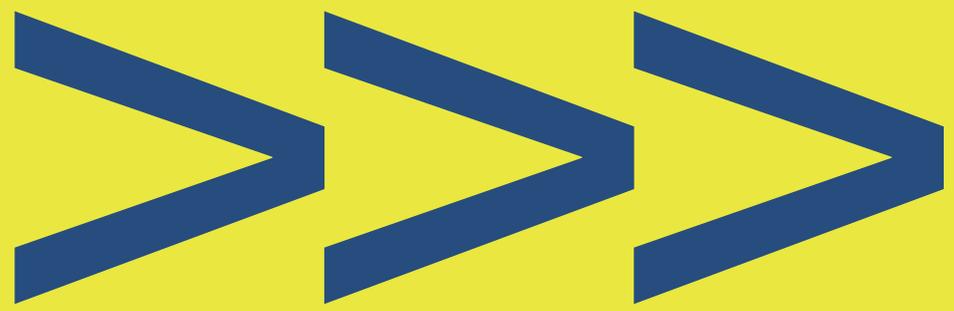
PICKNICK IM GARTEN

Der Picknicktisch aus einer Holzpalette verzaubert im üppig-bunten «Boho-Style» und bietet eine stabile Unterlage für Geschirr und Deko.

So geht's: Eine Holzpalette – die gibt es zum Beispiel im Baumarkt – sorgfältig abschleifen, damit sich später niemand Splitter holt. Dafür zuerst grobes und dann feines Schleifpapier verwenden. Am besten auch die Kanten leicht abrunden. Anschliessend mit Holzfarbe für aussen anstreichen. Für eine Europalette braucht es etwa 5 bis 7,5 dl Farbe. Noch langlebiger wird der Tisch, wenn zuvor eine Grundierung verwendet wird. Die Farbe gut trocknen lassen, gemütliche Sitzgelegenheiten aus Decken und Kissen rundherum drapieren, den Tisch decken und mit bunten Blumen dekorieren.



Ab aufs Velo.
Auf zum Volg.



velovolg.ch

Jetzt mitmachen
und jede Woche
gewinnen.

4 x E-Bike
von LANDI nach Wahl



44 x Volg-
Velotrikot



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

Wettbewerbsdauer:
27. Mai bis 23. Juni 2024

Nah und nachhaltig:
Unsere Volg-Läden mitten im
Dorf lassen sich prima mit
dem Velo erreichen. Deshalb
heisst es im Volg für die nächsten
vier 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 velovolg.ch
hochladen.
- 4 Jede Woche ein E-Bike
oder Volg-Velotrikots
gewinnen.


Schweppes

Take your
time

1783

J. Schöppe



Serviervorschlag

*Schweppes Bitter Lemon ist nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich.



Lindt 
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845

Mini feinschti Milchschoggi 

Lindt Milch Nuss 3 x 100g

Lindt Milch 3 x 100g

Gültig: 03.06. – 09.06.2024

Die nächste Generation steht bereits in den Startlöchern: Fränzi (links) und Sandra Britt vom Volg Meisterschwanden mit Ronja.



GENERATION DORFLADEN

Volg darf auf die Erfahrung von vielen langjährigen Mitarbeitenden zählen. Oft arbeiten diese sogar generationenübergreifend im Unternehmen – wie Fränzi und Sandra Britt vom Volg Meisterschwanden.

Wenn Fränzi Britt um 14 Uhr ihre Frühschicht im Dorfladen beendet, kreuzen sich die Wege mit Tochter Sandra, die zur Spätschicht erscheint. Stets mit dabei: ihre einjährige Tochter Ronja. Eben noch daheim beim Mami, darf Ronja nach «Schichtwechsel» zum Grosi. Ihm versüsst die Kleine den nachmittäglichen Feierabend, bis ihr Papi sie nach seiner Arbeit abholt.

«Mami-Arbeit» bringt «Papi-Tag»

Im aargauischen Volg Meisterschwanden kauft man täglich von 6 bis 20 Uhr ein. Von diesen attraktiven Öffnungszeiten profitieren die Kundinnen und Kunden. Mitarbeitenden wie Fränzi und Sandra Britt wiederum bringen sie Vorteile im Familienalltag – die Tätigkeit beider Familienmitglieder im selben Volg ist für sie perfekt: «Es erspart uns die Fremdbetreuung», erklärt die junge Mutter. Auch Grosi Fränzi Britt, stellvertretende Ladenleiterin, profitiert: «Ich freue mich immer sehr auf die Stunden mit meiner Enkelin.» Mutter und Tochter im selben Team. Funktioniert das reibungslos? «Ja, zudem arbeiten wir kaum jemals zur selben Zeit.» Da der Laden aufgrund seiner touristischen Lage am Hallwilersee sonntags geöffnet ist, ergeben sich auch Wochen-

endeinsätze. Für Sandra Britt sogar ein familiärer Mehrwert: «Wenn ich an einem Sonntag arbeite, geniesst unsere Tochter einen «Papi-Tag», was für alle eine Bereicherung ist.» Die junge Mutter hat bereits ihre Lehre im Volg absolviert und danach in verschiedenen Dorfläden gearbeitet. Was Mutter und Tochter an der Arbeit schätzen, ist vor allem die Vielseitigkeit, die ein kleinflächiger Dorfladen mit sich bringt: «Man verantwortet nicht nur einen bestimmten Teilbereich, sondern erledigt die ganze Bandbreite an Aufgaben. Und im Volg kennt man sich und hilft einander.»



3 FRAGEN AN:



Dominik Martin
Leiter HR/ Personalwesen Volg

Familie Britt schätzt die Flexibilität an Volg. Was schätzen Mitarbeiter noch?

Ich höre oft, dass es vor allem der enge Kundenkontakt sowie das familiäre Umfeld sind. Ebenso unsere Bodenständigkeit und Verbundenheit zur Schweiz.

Was bietet Volg den Generationen?

Je nach Funktion können die Mitarbeitenden – egal, welcher Generation – ihre Arbeit auf ihre Bedürfnisse abstimmen, sei es durch die Übernahme von Frühschichten, Abend- oder Samstagseinsätze. Das ermöglicht eine gute, heute stärker denn je gewichtete Work-Life-Balance. Auch die Ferien sind grosszügig geregelt – bis mindestens 35 Tage ab 60 Jahren.

Welches Volg-Produkt ist kulinarisch bei Ihnen «Familiensache»?

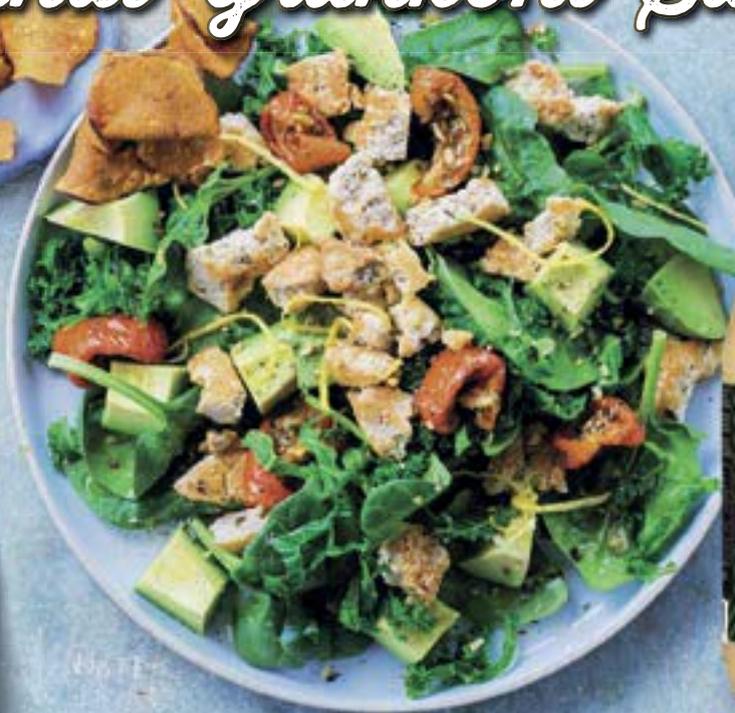
Ganz klar ein selbst angerührtes Käsefondue und im Sommer diverse feine Grilladen wie ein mariniertes Schweinssteak.

chirat

KRESSI® Spinat-Grünkohl-Salat

Zubereitung:

1. 1 Hühnerbrust würfeln und mit $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce, 1 EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Chirat KRESSI Kräuternessig 20 Minuten marinieren.
2. 100 g Grünkohl grob hacken, in kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren, abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. 100 g Spinat waschen.
3. 1 Tomate stifteln. Fruchtfleisch einer Avocado würfeln.
4. 1 Bio-Zitrone heiss abwaschen, Schale abreiben, auspressen und mit 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer und den Salatutaten mischen.
5. Hühnerbrustwürfel rundherum anbraten und auf dem Salat anrichten.



BEIM ERSTEN MAL
VERKOCHT. **BEIM
DRITTEN MAL PERFEKT.**



VALSER⁺



EIN HOCH
AUF DIE TIEFEN.

SCANNEN & ENTDECKEN





GELBES GLÜCK VOM FELDE

In der Schweiz wird auf einer Fläche von über 23 000 Hektaren Raps angebaut. Auch bei Familie Jäger auf dem Volg Erlebnishof im thurgauischen Seebachtal wächst die goldene Pflanze auf einer Anbaufläche von rund fünf Hektaren.

Raps gilt als einheimisches Superfood. Die schwarzen Samen schmecken sowohl geröstet als auch angekeimt wunderbar zu Salaten. Häufiger landet jedoch das daraus gepresste Öl auf unseren Tellern, denn Raps gehört zu den wichtigsten Speiseöllieferanten der Schweiz. Mit seinem hohen Gehalt an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren sowie Vitamin E ist das geschmacksneutrale Rapsöl eine wertvolle Nährstoffquelle. Die ausgepressten Samen werden zudem oftmals zu Viehfutter verarbeitet. NATURENA-Bauer Daniel Jäger führt die Nährstoffe der Pflanzenreste wieder der Erde zu: «Bei uns geht der Ausschuss zurück aufs Feld als Dünger.»

Ein Jahr von der Saat bis zur Ernte

Auch auf die Bodenstruktur hat Raps positive Auswirkungen. «Wir bauen ihn wegen der Fruchtfolge eigentlich immer an», erklärt Daniel Jäger. Raps gehört zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütengewächse und ist deshalb eine wichtige Kulturpflanze in der Fruchtfolge. Obwohl sie sich grösstenteils selbst befruchtet, ist sie aufgrund der grossen Menge an eiweisreichem Nektar bei Bienen sehr beliebt. Leider fühlen sich

auch Schädlinge von der Pflanze angezogen. «Raps ist bewirtschaftungsintensiv, regelmässige Kontrollen und Bekämpfungsmassnahmen sind unabdingbar», weiss Daniel Jäger. Das klingt nach viel Arbeit für den Bauern. «Es ist die Kultur, die wir am längsten auf dem Feld haben – von der Aussaat bis zur Ernte dauert es fast ein Jahr. Sie ist aber auch eine der Schönsten. Denn wenn Rapsfelder im Frühling die Landschaft in Gelb erstrahlen lassen, entschädigt die Blütenpracht für alle Aufwendungen.»



Für Bauer Daniel Jäger bedeutet der bewirtschaftungsintensive Rapsanbau auch viel Arbeit.



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



EIN STÜCK
LEBENSQUALITÄT



www.kambly.ch

BIO

LEIB UND GUT

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

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
5. oder 6. Juli

Silberanhänger im Sandguss

WAS Mit der Sandguss-Methode kreieren Sie aus 15 g Silber (925) 1 bis 3 edle Anhänger. Als Vorlage dienen Ihnen Muscheln, Schneckenhäuser oder harte Pflanzenteile, die sich detailgetreu abformen oder als Stempel verwenden lassen. Nach dem Feilen und Polieren entstehen einzigartige Schmuckstücke. **WANN** Kurs 1: Fr, 5.7.24, 9-16 h. Kurs 2: Sa, 6.7.24, 9-16 h **LEITUNG** Maya Friedli, Muri, www.silbergiessen.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 190.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie das Material für Ihre Schmuckstücke im Wert von Fr. 60.-.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
19. oder 20. Juli

Kunst aus Fund- und Rebholz

WAS Von Wind und Wasser geprägte Hölzer verwandeln Sie zu einzigartigen Skulpturen, indem Sie diese mit Schnitzseisen, Raspeln, Feilen und Schleifpapier bearbeiten. Nach der Veredelung mit Leinöl können Sie Ihr Holzkunstwerk (B: 10-20 cm / H: 15-25 cm / T: 8-12 cm) auf einen Holzsockel montieren (H: 10 cm). Schwarzmetallsockel (H: 1 cm) sind für Fr. 30.- vor Ort erhältlich. **WANN** Kurs 1: Fr, 19.7.24, 9-16 h. Kurs 2: Sa, 20.7.24, 9-16 h **LEITUNG** Markus Bhend, Uetikon am See, www.bhend-kunstausholz.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 220.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Skulptur inkl. Holzsockel im Wert von Fr. 50.-.



Kurse ausgebucht

Weitere Kurse in Schüpfen auf naturena.ch

VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
19. oder 20. Juli

Messer schmieden

WAS Der Messerschmied und Kursleiter führt Sie in die traditionelle Handwerkskunst ein. Aus einem vorgefertigten Klingenhohlform formen Sie mit Hammer und Amboss 1 Allzweckmesser mit einer rund 10 cm langen Klinge. Für einen sicheren Halt wird der Griff zum Schluss mit einer Lederkordel umwickelt. **WANN** Kurs 1: Fr, 19.7.24, 9-17 h. Kurs 2: Sa, 20.7.24, 9-17 h **LEITUNG** Mike Graf, Münsingen, www.messerschmiede-graf.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 160.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Messer (L: max. 25 cm) im Wert von Fr. 42.-.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
12. oder 13. Juli

Acryl-/Mischtechnik - Rosen

WAS Die Rose, oft in der Poesie beschrieben, gilt als Symbol der Liebe und des Glücks, aber auch des Verlusts und der Trauer. Mit Acrylfarbe, Asche, Bitumen und Dispersion gestalten Sie einen abstrakten Hintergrund und tragen Schicht um Schicht die Schönheit von Rosenranken auf die Leinwand (60 x 60 cm). **WANN** Kurs 1: Fr, 12.7.24, 9-16.30 h. Kurs 2: Sa, 13.7.24, 9-16.30 h **LEITUNG** Elisabeth Jacob, Hausen a. A., 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
27. Juli (2 Halbtageskurse)

Senf - natürlich hausgemacht

WAS Sie erhalten eine umfassende Einführung in die Grundzubereitung von Senf unter Beigabe einer Vielzahl an Kräutern, Früchten oder Gewürzen. In einem hübsch dekorierten Glas sind Senf-Variationen auch ein perfektes Mitbringsel, über das sich die Beschenkten freuen werden. **WANN** Kurs 1: Sa, 27.7.24, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 27.7.24, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Alexandra Milesi, Grabs, www.wurzelwerk-grabs.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 90.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für 4 Senfzubereitungen (je 100 g) im Wert von Fr. 15.-.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 14. Juni 2024

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.

POKÉ-BOWL MIT GSCHWELLTI

Therese Kalbermatten liebt es, wenn ein Gericht Kreativität zulässt und variabel ist. Sie verwendet einfach jeweils, was gerade im Vorrat ist oder Saison hat wie die Wassermelone. Erfrischend und leicht ist diese Poké-Bowl besonders im Sommer eine runde Sache.

POKÉ-BOWL MIT GSCHWELLTI

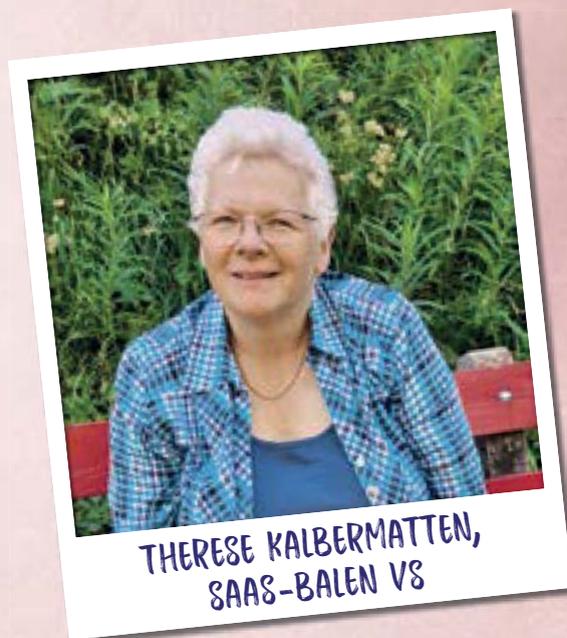
FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 2 EL Rapsöl
- 600 g Gschwellti aus kleinen festkochenden Kartoffeln, geviertelt
- 100 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 rote Peperoni, in dünnen Streifen
- 1 Salatgurke, in dünnen Streifen
- 1 Rüebli, mit dem Sparschäler gehobelt
- 200 g Wassermelone, klein gewürfelt
- 200 g Rauchlachs, in dünnen Streifen
- 1 EL Sesam, geröstet

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze goldbraun braten. Auf 4 Schüsseln aufteilen, Cherrytomaten bis und mit Rauchlachs kreisförmig um die Kartoffeln anrichten. Mit Sesam bestreuen.

Tipps

- Die Poké-Bowl kommt aus Hawaii und enthält traditionell rohen Fisch. «Poké» bedeutet «klein geschnitten»; angerichtet wird in der Schüssel (Bowl).
- Statt mit Kartoffeln mit Reis zubereiten.
- Mit Kimchi servieren. Das koreanische fermentierte Gemüse ist in Spezialitätenläden erhältlich. Ein Rezept für Kimchi aus Wassermelonen-Schalen gibt es auf Seite 7. Statt Kimchi mit Sauerkraut servieren.
- Mit Sojasauce würzen.



Seit 40 Jahren gehört das Kochen – nebst Spaziergängen in der Natur – zu Therese Kalbermattens Hobbys. Am liebsten kocht sie für Familie und Freunde. «Das Schöne an der Poké-Bowl ist, dass man das Rezept immer wieder verändern kann», schwärmt sie. «Statt Kartoffeln kann man Ebly, Reis oder Couscous verwenden, statt Kimchi einen selbst gemachten Coleslaw oder Sauerkraut begeben.» Die Zutaten für das schnelle Gericht hat die Leserin meist im Vorrat. Und wenn nicht, ist der Volg Saas-Almagell innert Kürze erreicht. «Dort schätze ich die Öffnungszeiten und das gute Angebot.»

ALLE
LESERREZEPTE
AUF VOLG.CH/
REZEPTE

UNTER DEM SUCHBEGRIFF
«LESERREZEPT»

Wie alle Rezepte im «Öise Lade» werden die eingesandten Leserrezepte von den Rezeptköchen des Magazins nachgekocht und professionell fotografiert. Ein herzliches Dankeschön für all die kreativen Rezepte, die uns immer wieder erreichen!





ENTDECKEN SIE DEN WAHREN
Geschmack Thailands

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Vitakraft®

EINFACH
glücklich
mit Vitakraft



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

HIGHLIGHTS FÜR IHRE LIEBLINGE

Mit den leckeren Snacks von Vitakraft tolle Abwechslung in den Alltag Ihrer vierbeinigen Lieblinge bringen.

Beefstick*: mit extra hohem Fleischanteil überzeugt er grosse und kleine Fellnasen gleichermassen.

Cat Liquid: kalorienarmer Verwöhnsnack mit wertvollem Taurin oder Omega 3 zur Unterstützung der Gesundheit Ihrer Samtpfoten.

VITAKRAFT.
AUS LIEBE.

VITAKRAFT.CH
f i

GEWINNEN MIT MALBUNER

Seit über 60 Jahren steht Malbuner für Charcuterie höchster Qualität. Malbuner bietet genussvolle Spezialitäten, vom klassischen Landrauchschinken bis zu den herzhaften Partysticks. Angefangen hatte alles 1958 mit einer kleinen Metzgerei im liechtensteinischen Vaduz. Noch heute befindet sich das Unternehmen in Familienhand. Und bis heute sind Qualität und Innovation die Triebfedern für Malbuner.



Finden Sie mich im «Chuchichäschtli» in dieser Ausgabe und dazu die Antwort auf die Wettbewerbsfrage.

Mal besser:

Malbuner®

WETTBEWERBSFRAGE

Aus welchem Land stammt das Fleisch, das für die Herstellung des Party Sandwich Geflügel-Vollkorn verwendet wird?

- A Deutschland
- B Italien
- C Schweiz



1. PREIS

im Wert von Fr. 1500.-
Ein Gutschein* für das 4-Sterne-Familienhotel Gorfion in Malbun.

Erleben Sie die schönste Zeit des Jahres mit Ihrer Familie inmitten der Berge in Malbun, Fürstentum Liechtenstein, und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag.

* Der Wertgutschein kann nach Verfügbarkeit eingelöst werden.

WEITERE PREISE

2. Preis im Wert von Fr. 500.-
Malbuner Stuba Party für bis zu 8 Personen

3.- 4. Preis im Wert von je Fr. 150.-
2 Tageskarten (2 Erwachsene) für die Bergbahnen Malbun mit einem kleinen Apéro in der Malbuner Stuba

5.- 7. Preis im Wert von je Fr. 84.-
4 Tages-Erlebnispässe (2 Erwachsene und 2 Kinder) für diverse Attraktionen im Fürstentum Liechtenstein

8.- 30. Preis im Wert von je Fr. 50.-
1 Malbuner Kühltasche gefüllt mit Malbuner Spezialitäten

MITMACHEN & GEWINNEN!

Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: Volg Konsumwaren AG, «Malbuner», Postfach 344, 8401 Winterthur
Online: www.volg.ch/volg-magazine

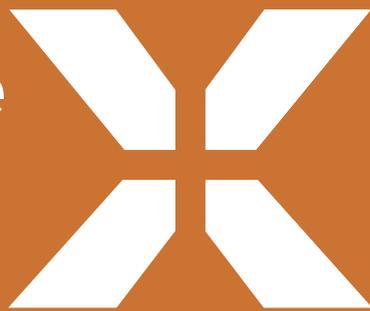
Der Einsatz von kostenpflichtigen Telefonnummern ist nicht mehr erlaubt. Die Teilnahme an unseren Wettbewerben ist deshalb neu ausschliesslich per Postkarte oder gratis möglich unter volg.ch/volg-magazine.

Teilnahme vom 27. Mai bis 20. Juni 2024.

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeitenden von Malbuner und der Volg Konsumwaren AG. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

elmex

Zeigen Sie
Karies die
Zähne!



ZAHNÄRZT:INNEN
#1
EMPFEHLUNG*

*Für Kariesschutz ist die elmex®-Produktfamilie.
Umfrage zu Zahnpasten und Mundspülungen bei 150 Zahnärzten
und 79 Dentalhygienikerinnen in der Schweiz, Jan-Feb 2023.

elmex

Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.

ITALIENS NR.1 BRANDY



VECCHIA ROMAGNA
BRANDY 1850

WOHER KOMMT EIGENTLICH?

Il manque une case à quelqu'un.

Jemandem fehlt ein Kästchen (im Kopf).

Illustration: Samuel Jordi



Im 19. Jahrhundert herrschte die Vorstellung, dass das menschliche Gehirn aus verschiedenen Kästchen oder Kammern besteht, in denen die kognitiven Fähigkeiten verankert sind. Wurde eine Person als dumm oder verrückt betrachtet, ging man davon aus, dass ihr eines dieser Kästchen fehlen würde. Ähnliche Redewendungen, die diesen Zustand der geistigen Umnachtung beschreiben sollen, lauten: «einen Sprung in der Schüssel» oder «eine Schraube locker» haben.

Quelle u. a.: 4 piccioni con una fava / 4 Fliegen mit einer Klappe / D'une pierre 4 coups / Ün viadi e 4 servezzans, Salvioni Edizioni 2020

VORSCHAU «ÖISE LADE» JULI

Satt und glücklich
Wie bitte, Salat
ist bloss Beilage?
Diese Kreationen be-
weisen das Gegenteil.



Süss und erfrischend
Hurra, Hochsaison!
Steinfrüchte wie Apri-
kose und Nektarine
versüssen das Leben.



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





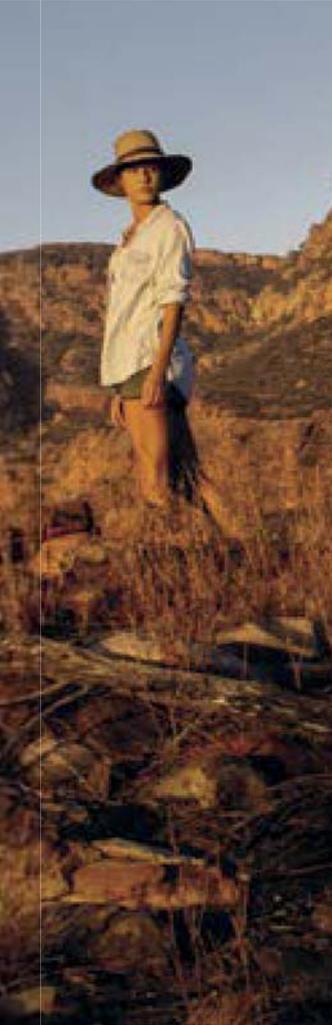
extreme

**20%
AKTION**
vom 3.6. – 9.6.2024

NEW *



*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Nuüü

ICE CREAM ADVENTURE™

CHOOSE YOUR NEXT
ADVENTURE

NEU *



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

EIN SCHLUCK
SONNE
FÜR DEINEN
ESSTISCH

