

Jetzt Schweizer Früchte geniessen

Regionales Essen geniessen und nach der Sommerpause wieder an den Start der zweitletzten Etappe der Zuger Trophy

Wer Sport treibt, schaut meist auch auf eine ausgewogene Ernährung. Jetzt haben Schweizer Früchte Hochsaison. Darum ist es aktuell besonders einfach, regional und vitaminreich zu essen. Zudem meldet sich die Raiffeisen Zuger-Trophy am 8. August aus der Sommerpause zurück.

Zuger Trophy Schweizer Früchte stehen beim Schweizer Obstverband, dem Co-Sponsor der Zuger-Trophy, im Mittelpunkt. Zusammen mit seinen Mitgliedern, den Obstproduzenten und -verarbeitern, sorgt der Verband dafür, dass wir feine Schweizer Früchte und Obstprodukte geniessen können, saisongerecht und nachhaltig produziert. Er engagiert sich unter anderem in der Aus- und Weiterbildung von Obstproduzenten und Lebensmitteltechnologien. Ebenfalls wichtig ist die Information zur Saisonalität, denn einige Konsumentinnen und Konsumenten wissen nicht, wann in der Schweiz welche Früchte reif sind.

Zeit für Schweizer Beeren Swissfruit.ch ist eine Goldgrube an spannenden Informationen. Neben Nährwerten findet man beispielsweise Adressen von Direktverkäufern und feine Rezepte. Ein Joghurt-Beerendessert ist aktuell die perfekte Belohnung nach einem an-



Schöne Aussicht auf der langen Runde der Etappe 05_Zug.

z. V.g.

strengenden Training. Jetzt vor allem mit Brombeeren, deren Saison von Juli bis September dauert. Wie alle Beeren sind auch Brombeeren eine Vitaminbombe. Sie sind reich an Provitamin A, enthalten viele B-Vitamine und Vitamin C. Die dunkle Farbe weist zudem auf einen hohen Gehalt an Pflanzenfarbstoffen hin. Man vermutet, dass diese sekundären Pflanzeninhalts-

stoffe, besonders jene aus der Gruppe Flavonoide und Phenolsäuren, vorbeugend gegen Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken.

Viel Wissenswertes Beeren bieten weitere Überraschungen. Haben Sie gewusst, dass nur Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren auch im botanischen

Sinn Beeren sind? Die Erdbeere ist eine Sammelnussfrucht mit winzigen gelben Nüsschen, die sich vom roten Fruchtfleisch abheben. Die kleinen aneinanderhaftenden Bällchen der Himbeeren und Brombeeren sind eigentlich kleine Steinfrüchte und die Beeren an sich Sammelsteinfrüchte.

Es geht weiter Durch gutes Essen an Kraft getankt, kann es nun an die nächste Etappe der Zuger Trophy gehen. Ab Samstag, 8. August, steht das Zeitmessgerät der Running-Trophy also wieder beim Leichtathletikstadion im Herti und jenes der Mountain-Trophy im Schmittli in Neuägeri. 2,1 Kilometer misst die kurze Runde der Etappe 05_Zug. 5,9 Kilometer läuft oder walkt, wer die mittlere Strecke bewältigt. Sie führt zum Brüggli, dem See entlang in den Choller und auf dem Chamer Veloweg zurück Richtung Herti. Richtig spannend ist die lange Etappe. Statt im Choller rechts abzubiegen, geht es weiter nach Cham. Via Teufflibach, Eizmoos, Baregg geht es - gespickt mit ein paar netten Höhenmetern - über Bibersee in Richtung Steinhausen. Nach einem kurzen Stück durch den Steinhauser Wald runter nach Blickensdorf und der Lorze entlang zurück zum Start bzw. ins Ziel. Diese 16,8 Kilometer eignen sich wunderbar als Longjog, falls im Herbst doch noch irgendwo ein Lauf stattfinden

sollte. Matthias Derungs betreut die Etappe im Namen des Zuger Lauftreffs.

Die Mühe wert 290 Höhenmeter gilt es auf den 3,3 km vom Schmittli auf den Zugerberg zu überwinden. Stetig an Höhe gewinnend windet sich der Weg durch den Wald. Ist man über den Berg, geniessen man die wunderschöne Aussicht auf Zug. Und das ist - gerade bei Sonnenuntergangsstimmung - die Mühe jedes Mal wert. Die Etappenbetreuung übernimmt der Veloclub Ägeri. Gemäss Sepp Aregger, Trophy-Verantwortlicher des Vereins, gehört die Route Schmittli - Zugerberg zu den VC-Hausstrecken.

In Gesamtwertung bleiben Wer bisher alle Etappen einer Kategorie absolviert hat, sollte jetzt nicht nachlassen. Die drei Schnellsten jeder Kategorie erhalten einen attraktiven Preis. Unter allen Teilnehmenden, welche sich bis am 2. Oktober in der Gesamtrangliste halten, werden weitere Preise unserer wertvollen Sponsoren verlost. Mitmachen tut einerseits gut und kann sich mit etwas Glück auch noch lohnen.



Aktion

Aus Liebe zum Dorf und zum Portemonnaie.

Montag, 3.8. bis Samstag, 8.8.20

VOLG BIO MAISSTANGEN
50 g

-50%
1.40 statt 2.80

VOLG EIER-TEIGWAREN
div. Sorten, z.B. Hörnli, 500 g

-20%
1.55 statt 1.95

VOLG BIRCHERNÜESLI
ohne Rosinen, 700 g

-20%
4.40 statt 5.20

VOLG CITRO
6 x 1,5 l

-21%
4.50 statt 5.70

VOLG BIRCHERNÜESLI
ohne Rosinen, 700 g

-20%
4.40 statt 5.20

VOLG CITRO
6 x 1,5 l

-21%
4.50 statt 5.70

MUNZ SCHOKOLADE
div. Sorten, z.B. Branche weiss, 10 x 23 g

-20%
6.70 statt 8.40

HERO RÖSTI
div. Sorten, z.B. Original, 3 x 500 g

-20%
9.20 statt 11.55

PALMOLIVE SEIFE MILCH & HONIG
300 ml

-20%
3.40 statt 4.30

RIO MARE THON
div. Sorten, z.B. in Olivenöl, 3 x 52 g

-20%
3.40 statt 4.30

ARIEL
div. Sorten, z.B. Color, Gel, 2,75 l, 50 Wg

-44%
15.90 statt 28.85

SABO ÖL
div. Sorten, z.B. Banfrit, 1 l

-20%
5.90 statt 7.20

CRISTALLINA JOGURT
div. Sorten, z.B. Mocca, 175 g

-26%
-0.55 statt -0.75

TRAUBEN VITTORIA
Italien, per kg

-39%
2.95 statt 4.90

PEPERONI GEMISCHT
Holland, per kg

-28%
4.50 statt 6.30

EMMI MOZZARELLA
div. Sorten, z.B. Mini, 145 g

-21%
2.60 statt 3.30

AGRI NATURA CERVELAS
4 x 100 g

-21%
4.95 statt 6.30

COODORÉ POULETGESCHNETZELTES
per 100 g

-30%
2.50 statt 3.60

FRISCO EXTRÊME CORNETS
div. Sorten, z.B. Erdbeer/Vanille, Ger-Pack

-25%
8.95 statt 11.95

Folgende Wochenhits sind in kleineren Volg-Läden evtl. nicht erhältlich:

FIZZERS 2 x 200 g	-21% 4.30 statt 5.10	PURINA ONE KATZENNAHRUNG div. Sorten, z.B. Lachs, 1500 g	-21% 11.90 statt 16.15	CIF div. Sorten, z.B. Crème Citrus, 2 x 500 ml	-21% 7.60 statt 9.60	CALGON div. Sorten, z.B. Tabs, 66 Wg	-21% 19.90 statt 25.35
-----------------------------	--------------------------------	--	----------------------------------	--	--------------------------------	--	----------------------------------

Alle Standorte und Öffnungszeiten finden Sie unter volg.ch. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen Aktions-Newsletter abonnieren. Versand jeden Sonntag per E-Mail.

Ab Mittwoch **FRISCHE-AKTION**

CRISTALLINA JOGURT
div. Sorten, z.B. Mocca, 175 g

-26%
-0.55 statt -0.75

TRAUBEN VITTORIA
Italien, per kg

-39%
2.95 statt 4.90

PEPERONI GEMISCHT
Holland, per kg

-28%
4.50 statt 6.30

EMMI MOZZARELLA
div. Sorten, z.B. Mini, 145 g

-21%
2.60 statt 3.30

AGRI NATURA CERVELAS
4 x 100 g

-21%
4.95 statt 6.30

COODORÉ POULETGESCHNETZELTES
per 100 g

-30%
2.50 statt 3.60

FRISCO EXTRÊME CORNETS
div. Sorten, z.B. Erdbeer/Vanille, Ger-Pack

-25%
8.95 statt 11.95

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Volg
frisch und fründlich