

VOLG REZEPT

Trauben-Cake



Zutaten

1 dl Mineralwasser
4 Eier
1 dl Sonnenblumenöl
5 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenschale
300 g Zucker
1 Pack Backpulver
300 g Mehl
Je 250 g Blaue und weisse Trauben
Butter

Zubereitung

1. Trauben halbieren, Kerne entfernen. Backofen auf 175 °C vorheizen. 300 g Mehl, 1 P. Backpulver und 300 g Zucker mischen. 1 TL Zitronenschale und 1 von 5 EL Zitronensaft dazugeben, zusammen mit 4 Eiern, 1 dl Sonnenblumenöl und 1 dl Mineralwasser zu einer festen Masse verrühren.

2. Die Hälfte der Trauben unter Teig mischen. Cake-Form mit Butter einfetten, bemehlen, Teig einfüllen, im Ofen ca. 45 Min. backen.

3. Kuchen aus Form lösen, auf ein Gitter stellen. Mit einer Gabel die Oberseite einstechen. Die restlichen Trauben auf dem Kuchen verteilen. 250 g Puderzucker mit dem restlichen Zitronensaft glattrühren, über die Trauben auf den warmen Kuchen geben und trocknen lassen. Zubereitung: 30 Min. + 45 Min. backen. Weitere Rezepte finden Sie unter www.volg.ch/rezepte



Texaid Bronze

Baar I2019 wurden in Baar mit TEXAID insgesamt 95'180 kg Alttextilien und gebrauchte Schuhe gesammelt, wie die Recyclingfirma mitteilt. Dafür erhält die Gemeinde Baar von TEXAID die Urkunde "Bronze". TEXAID sorgt für eine ökologische Sammlung, Sortierung und Verwertung der abgegebenen Textilien. Ob wieder getragen oder zu Putzlappen und Dämmstoffen verarbeitet - Altkleider bleiben dem textilen Kreislauf erhalten. Damit können wertvolle Ressourcen geschont und die Umweltbelastung deutlich reduziert werden. PD/DK

Team Advantage

Zuger Team Advantage neu bei der Etappe Zug – Zugerberg

Das Team Advantage bringt Ausdauerathleten zusammen. Im nächsten Jahr engagiert sich der Verein zudem als neuer Etappenverantwortlicher der Mountain-Trophy.

Kanton Der Zuger-Trophy-Projekt-leiter Reto Benz steckt mitten in den Vorbereitungen für die Austragung 2021. Auf der Suche nach einem Verein, der neu die Etappe Zug – Zugerberg betreut, wurde er beim Zuger Team Advantage fündig. Beim noch jungen Verein stehen die Triathlonsportarten Schwimmen, Radfahren und im Sommer Laufen sowie Langlaufen im Winter im Mittelpunkt. «Auf der Trophy messen sich Einzelsportlerinnen und -sportler mit sich und anderen und bewegen sich in der freien Natur, das passt perfekt zu unserer Vereinsphilosophie», findet die neue Etappenverantwortliche Sara Hübscher. Der Präsident Arthur Mathis freut sich ebenfalls: «Es ist toll, dass sich Mitglieder motivieren lassen, Aufgaben zu übernehmen und sich für die Etappenbetreuung bereiterklären.»

Trophy-Einführung

Montag ist Lauftag und weil sich das Team Advantage jeweils im Herti zum Training trifft, stand für einmal die Zuger-Trophy-Runde auf dem Programm. Einerseits ein an-



Das Team Advantage betreut nächstes Jahr eine Etappe der Mountain-Trophy. z.V.g.

spruchsvolles Training, andererseits ein Einstieg für Teammitglieder, welche die Zuger-Trophy noch nicht kennen. Die 21-jährige Olivia Keiser war an jenem Abend zwar nicht mit ihrem Team unterwegs, führte die Trophy-Rangliste aber zwischenzeitlich mit Streckenrekord über die 5,9 Kilometer an.

Junge Teamleaderin

Olivia Keiser trainiert neben ihrem Biomedizin-Studium rund 20 Stunden pro Woche. Letztes Jahr holte die passionierte Triathletin den Vizeweltmeistertitel in der Alters-

klasse 20-24 Jahre am ITU World Triathlon Final in Lausanne. An den letzten beiden Wochenenden zeigte sie ihre Leistungsfähigkeit erneut. Auf den 2. Rang an den U23-Schweizer-Meisterschaften über 5000 m folgte am letzten Sonntag der U23-Schweizermeistertitel im Duathlon (10 km Laufen / 43 km Rad / 6,6 km Laufen). Bei garstigen Bedingungen schaffte es Olivia Keiser hinter der Siegerin Nicola Spirig und zwei weiteren Nationalmannschaftsmitgliedern auf den sensationellen 4. Rang im Gesamtklassement. PD/DK

Nationaler Schwinger-Schnuppertag

Für die Jüngsten geht es am 5. September ab ins Sägemehl

Nachdem der Schwingsport wegen des Coronavirus die ganze Saison ruhte, können wenigstens die ganz Kleinen am Sägemehl schnuppern. Die elfte Auflage des Nationalen Schwinger-Schnuppertages wird vom Eidgenössischen Schwingerverband (ESV) am 5. September 2020 durchgeführt.

Sport Es wird eine Zeit nach Corona geben und auch dann soll es nicht an Nachwuchs im Schwingsport fehlen. So führt der ESV am Samstag, dem 5. September, wiederum einen Schwinger-Schnuppertag durch. In der ganzen Schweiz werden Programme dazu angeboten. In der Innerschweiz sind die Klubs gerüstet, um den künftigen Schwingern diesen faszinierenden Sport zu präsentieren.

Demonstration und Plausch

An diesem Schnuppertag geht es in erster Linie darum, den Interessierten diesen Sport näher zu bringen, die Freude daran zu wecken und den Plausch zu haben. Da haben sich die Klubs auch einiges dazu



Der Schnuppertag soll die Freude am Schwingen wecken. z.V.g.

einfallen lassen. Verschiedene Schwünge werden von arrivierten Schwingern gezeigt. Gesucht wird schliesslich der Schwingerkönig von 2035, wie es im Flyer des ESV heisst. Die erstellten Schutzkonzepte werden dabei angewendet.

Tolles Erinnerungsgeschenk

Auf jeden Teilnehmer am Schwin-

ger-Schnuppertag wartet ein Erinnerungsgeschenk. Bei den örtlichen oder regionalen Klubs sind alle Informationen zu diesem Schnuppertag zu erhalten. Auf der Homepage des ESV (www.esv.ch/jugend/schnuppertag) sind alle Standorte von Schnuppertagen und die Kontaktadressen aufgelistet. PD/DW

Neuer Zuger Trail bis August 2021

Freizeit Der Zuger Maturand Maxime Huysman befasste sich im Rahmen seiner Maturaarbeit mit dem Thema «Kunst und Architektur im industriellen Raum Zug». Hierfür erstellte er einen öffentlichen, digitalen und edukativen Trail. Dieser kann seit dem 24. August von allen Interessierten kostenfrei mit einem Smartphone und Kopfhörern gespielt werden und bringt einem spielerisch die Zuger Architektur näher.

Huysman erstellte den Trail mit dem Tool Actionbound, recherchierte die Informationen zu den jeweiligen Stationen, sprach die Texte ein und fügte Quizzes und Aufgaben hinzu. Der Rundgang durch die Neustadt startet und endet in der Bahnhofshalle Zug und dauert ungefähr 75 Minuten. Wer teilnehmen möchte, lädt sich die App Actionbound herunter und gibt den Link actionbound.com/bound/NeuerZugerTrail ein und schon kann der Spass beginnen. Im November wird Huysman sein Projekt dann auswerten, der Trail wird jedoch für Besucher noch bis im August 2021 zugänglich bleiben. Mögen Sie ein Fan von Architektur? Dann machen auch Sie mit!

PD/DW



Schlafen Sie wirklich gut?

Falls nicht, wird's höchste Zeit für ein Daunen-Duvet von EKER. Kein Schwitzen im Sommer, kein Frieren im Winter. Für einen ganz guten und gesunden Schlaf: www.eker-daunen.ch



ACHTUNG!

Kaufe Näh- und Schreibmaschinen, Gobelbilder, Porzellan, Silberbesteck, Trachten, Pelze, Schallplatten, Alte Weine, Modeschmuck, Bernstein, Zahngold, Orden, Münzen, Briefmarken, Bruchgold, Schmuck usw.

Zahle Höchstpreise, bar vor Ort
077 951 84 63



YOUNG . FRESH . TRENDY .

ERLEBE DAS NEUE SUNSHINE RADIO