



# inspiriert

## MEHR ZEIT

Mit cleveren One-Pot-Gerichten gut essen und Zeit sparen

---

## MEHR NATUR

Der Traum vom Garten vor der Tür – mit Urban Gardening lässt er sich verwirklichen

---



# FROHE Östern

*Köstliche Rezepte und  
leichte Bastelarbeiten  
stimmen auf Ostern ein*

# Für uns, von uns



Die Winterausgabe  
finden Sie online unter  
[aldi-sued.de/kundenmagazin](http://aldi-sued.de/kundenmagazin)


 DORIS H.-G. PER E-MAIL

Hallo, liebes „Inspiriert-Team“,

Vielen herzlichen Dank für die neue Ausgabe 1/20!! Das Heft hat mich mit den vielen Artikeln wirklich inspiriert, (neue) Ziele zu setzen, Neues auszuprobieren, und ich danke Ihnen, dass Sie Themen des „Umweltschutzes“ aufgreifen und auch leben!!

SEHR, SEHR GUT!! Liebe Grüße

Liebe Doris H.-G., ALDI SÜD setzt sich für fairen Handel, eine bewusste Ernährung, mehr Tierwohl und den Schutz unserer Umwelt ein. Wenn wir mit unseren Artikeln dazu beitragen können, das Bewusstsein unserer Kunden für nachhaltiges Handeln zu schärfen, sind wir gemeinsam auf dem richtigen Weg. Vielen Dank für Ihr positives Feedback.

 LAURA HOFMANN PER E-MAIL

Hallo, liebes „Inspiriert-Team“,

ich habe heute nach meinem Einkauf das neuste Exemplar mitgenommen. Wir lesen das Magazin sehr gerne. Bei den aktuellen Rezepten ist mir aufgefallen, dass an der Tarte mit Ziegenkäse der Hinweis „vegan“ steht. Kann es sein, dass sich dort der Fehlerteufel eingeschlichen hat? In dem Rezept sind mehrere tierische Produkte (Eier, Frischkäse ...), so dass es für mich vegetarisch heißen müsste.

Freundliche Grüße

Liebe Laura Hofmann, wie Sie, haben uns auch andere Leser auf den Fehler hingewiesen. Natürlich gehören in ein veganes Gericht weder Ziegenkäse noch Sahne oder Eier. Hier wurden versehentlich die Buttons vertauscht: „Vegan“ gehört zur Suppe und „Vegetarisch“ zur Tarte. Wir bitten um Entschuldigung. Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit.

## SCHREIBEN SIE UNS!

Haben auch Sie Anregungen, Tipps oder Fragen zu „ALDI inspiriert“, dann senden Sie uns eine E-Mail an [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de), Stichwort „Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen Zusendungen wird auf dieser Seite veröffentlicht. Kürzungen behalten wir uns vor. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!



## *Liebe Kunden,*

für viele Menschen ist der Frühling die schönste Zeit des Jahres. Öffnen Sie doch mal Ihr Fenster und atmen Sie tief ein! Spüren Sie auch die belebende Frische, die so typisch ist für den Frühling? Neues Leben regt sich unter der Erde, erste grüne Spitzen zeigen sich auf dem Rasen und in den Beeten, und auch wir Menschen empfinden eine positive Unruhe, die uns zu Joggingrunden und Spaziergängen in die Natur zieht. Diese Energie am Anfang des Jahres haben auch wir genutzt und „ALDI inspiriert“ einer Frühjahrskur unterzogen. Wir haben das Heft neu strukturiert, um so mehr Platz für unsere bunten und interessanten Geschichten und Informationen zu gewinnen. Nach wie vor starten wir mit unserem Titelthema – in diesem Heft kann das natürlich nur Ostern sein, mit vielen Rezepten, Dekoideen und Basteltipps. Und welche Themen folgen dann im runderneuerten „ALDI inspiriert“? Wir laden Sie herzlich ein zu einer kurzweiligen Entdeckungstour. Hat Ihnen das Magazin gefallen oder haben Sie Anregungen für die Redaktion, dann schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf Ihre Meinung – auch deshalb steht die Seite mit den Leserbriefen nun ganz am Anfang des Magazins.

*Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!*

*Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion*

# Ostern

## TITELSTORY

### Ostern 6

Von Gründonnerstag bis Ostermontag: Ihr kulinarischer Fahrplan durch die Ostertage

## ESSEN & TRINKEN

### Inspiration 19

Ob Lifehack, Weintipp oder Rezept: Hier gibt's Wissenswertes rund ums Essen

### Der neue Eintopf 22

Praktisch und lecker: Beim One-Pot-Trend kommen alle Zutaten in einen Topf

### Hofbesuch 27

Folgen Sie uns in die Niederlande und sehen Sie, woher die ALDI SÜD Tomaten kommen

### Eier-Poster 30

Das Hühnerei ist ein Wunderwerk der Natur. Spannende Facts – nicht nur für Ostern

## UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

### Grüne Innovationen 34

ALDI SÜD unterstützt Startups aus den Bereichen Verpackungsreduktion und Recycling

### Die Junior Banane 36

Wir bieten unseren Kunden immer mehr Fairtrade-zertifizierte Produkte – neuerdings auch die Junior Banane als schnellen Snack

## NAH & FERN

### Aus der Region 38

Inspirierende Ausflugstipps und einfache Rezepte aus Ihrer ALDI SÜD Region

### Hej Kopenhagen! 40

Wie wäre es mit einer Reise in Dänemarks hippe Hauptstadt? Lassen Sie sich einstimmen

## LEBEN & MEHR

### Inspiration 45

Beauty, Garten, Freizeit und mehr: praktische Tipps und schöne Produkte

### Urban Gardening 48

Wenn die City zum Garten wird: von grünen Inseln und kleinen Oasen mitten in der Stadt

### Hinaus, hinaus 52

Fit in der Natur: drei aktuelle Trends für Sport und Freizeit – für die ganze Familie

### Slow Living 54

Ein Einrichtungstrend, der Behaglichkeit, Minimalismus und Naturverbundenheit vereint

### Familie 56

Rätselvergnügen und Bastelspaß für unsere kleinen Leser







## ALLE REZEPTE

- 7 Hefenester**  
als Eierbecher
- 8 Grüne Shakshuka**  
mit Blattspinat
- 9 Kartoffelhasen**  
oder -buchstaben
- 9 Gurkensalat**  
mit Erdbeeren
- 9 Rotbarsch**  
im Päckchen
- 10 Carrot Cake**  
Der Osterklassiker
- 11 Blätterteig-Möhren**  
Gefüllt mit Lachscreme
- 11 Scones**  
mit Rhabarber
- 11 Möhren-Dip**  
mit Walnüssen
- 12 Falscher Hase**  
mit Ei und grüner Kruste
- 13 Frühlingsalat**  
mit Ziegenkäse und Birne
- 13 Frittierte Eier**  
mit Petersilie
- 14 Lammrücken**  
mit Beilagen
- 14 Serviettenknödel**  
mit Spinat
- 14 Glasierte Möhren**  
mit Butter
- 14 Erbsenpüree**  
mit Knoblauch
- 21 Veganes Avocado-Eis**  
aus nur vier Zutaten
- 22 One-Pot-Gerichte**  
5 Varianten
- 38 Regionale Spezialität**
- 59 Nudeln mit Lachs und Sahne**  
Familienrezept





IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

# FROHE Ostern



**Merci  
Osterhase**  
120 g



**Deko-Ostereier**  
verschiedene Dekore



**Osterkranz**



**Eigelbe** benötigt  
man für die  
Herstellung von  
einem Liter  
Eierlikör



**Servietten**  
verschiedene  
Ostermotive

**Ein bunter Kranz** aus Stroh, Zweigen und vielleicht auch schon den ersten Frühblühern ist eine schöne Ostertradition. Sie können Ihren Osterkranz an der Tür oder Wand befestigen oder als Tischschmuck verwenden. Er ist außerdem eine gute Möglichkeit, selbst bemalte Ostereier schön zu präsentieren.



**Eierlikör**  
Variationen  
0,7l



# Das wird ein Fest

*Traditionelle und  
neue Rezeptideen  
für die Ostertage*

## Hefenester als Eierbecher

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 500 g Mehl**
- 100 g Puderzucker**
- 1 Prise Salz**
- 1 Hefewürfel**
- 3 Eigelb**
- 60 g Butter**
- 250 ml Milch**
- ½ BIO-Zitrone**
- 2 Päckchen Vanillinzucker**
- 1 Ei (zum Bepinseln)**
- 100 g Mandeln (gehobelt)**
- 8 gekochte, gefärbte Eier**

Das Mehl, den Puderzucker, 1 Prise Salz, die Hefe, die Eigelbe, die Butter, die Milch, den Abrieb von ½ Zitrone und den Vanillinzucker verkneten. Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Dann in 24 Stücke teilen und zu 8 kleinen Zöpfen mit jeweils 3 Strängen flechten. Jeden Zopf zu einem kleinen Nest formen (ca. 10 cm Durchmesser). Die Nester auf ein Backblech geben. 1 Ei verquirlen und die Hefenester damit bepinseln. Mit Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze (150 Grad Umluft) ca. 15 Minuten backen. Zum Schluss in jedes Nest ein gekochtes Ei legen.

⚠ ca. 499 kcal/2091 kJ, 16,5 g Eiweiß, 19,7 g Fett, 60,8 g Kohlenhydrate (pro Stück)





## Grüne Shakshuka *mit Blattspinat*

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne in etwas Öl glasig andünsten. Den Blattspinat hinzugeben, auftauen und kurz mitdünsten lassen. Anschließend die Crème fraîche einrühren. Die Zutaten weiter dünsten lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Spinat mit einem Löffel vier Mulden formen. Die Eier aufschlagen und vorsichtig hineingeben. Alles bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben. Nach Belieben mit frischer Petersilie und Chilisalz garnieren.

▲▲ ca. 426 kcal/1785 kJ, 14,9 g Eiweiß, 31,3 g Fett, 18,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR

2 PORTIONEN

**2 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**Olivenöl**

**800 g Blattspinat  
(tiefgekühlt)**

**100 g Crème fraîche**

**Salz und Pfeffer**

**4 Eier**

**Petersilie und Chilisalz  
zum Garnieren**

# Gründonnerstag





# Karfreitag

## Kartoffelhasen oder -buchstaben

- ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN** Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser garen.
- 1 kg Kartoffeln** und in Salzwasser garen.
- 4 Eier** Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. 3 Eier trennen und die Eigelbe mit der Butter zur Kartoffelmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Buchstaben, Hasen oder andere Formen spritzen. Dabei etwas Abstand zwischen den einzelnen Kartoffel-Formen lassen. Das letzte Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verrühren. Die Kartoffel-Formen damit einstreichen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 10 bis 15 Minuten goldbraun backen.
- 20 g Butter**
- Salz und Pfeffer**
- Muskat**
- 2 EL Milch**
- ca. 301 kcal/1259 kJ, 9,8 g Eiweiß, 8,9 g Fett, 43,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

## Gurkensalat mit Erdbeeren

- ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN** Die Gurken waschen. Eine Gurke in Scheiben schneiden, die andere mit einem Spiralschneider zu Spiralen verarbeiten. Die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und mit den Erbsen zu den Gurken geben.
- 2 Gurken**
- 150 g Erdbeeren**
- 80 g Erbsen** Die Zitrone pressen und die Schale abreiben. Aus dem Öl, dem Zitronensaft und -abrieb, etwas Salz und Pfeffer ein Dressing mixen und zum Salat geben. Den Feta darüber bröckeln, die Pistazien schälen und dazugeben. Mit frischem Basilikum garniert servieren.
- 1 BIO-Zitrone**
- 3 EL Olivenöl**
- Salz und Pfeffer**
- 200 g Feta**
- 1 Handvoll Pistazien (geröstet und gesalzen)**
- 6 Stiele Basilikum**
- ca. 339 kcal/1419 kJ, 13,7 g Eiweiß, 25,9 g Fett, 10,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)



## Rotbarsch im Päckchen

- ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN** Den aufgetauten Fisch abspülen und trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen, die Zucchini und den Fenchel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl mit dem Saft und dem Abrieb einer Zitrone, etwas Salz, reichlich Pfeffer und den gehackten Kräutern verquirlen. Je eine Portion Gemüse und ein Fischfilet auf einen Bogen Pergament legen, ein Viertel der Marinade darüberträufeln und die Enden des Papiers zusammenschlagen. Die Päckchen mit Küchegarn zubinden und im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 12 bis 15 Minuten garen.
- 4 Rotbarschfilets (tiefgekühlt)**
- 4 rote Zwiebeln**
- 1 große Zucchini**
- 1 Fenchel**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 BIO-Zitrone (Abrieb)**
- Salz und Pfeffer**
- 1 Handvoll gehackte Kräuter**
- ca. 318 kcal/1331 kJ, 33 g Eiweiß, 13,8 g Fett, 13,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)





# Ostersamstag

## Carrot Cake

*Der Osterklassiker*

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

**500 g Möhren**

**3-4 EL Zitronensaft**

**250 g Butter**

**250 g Zucker**

**1 Päckchen Vanillinzucker**

**¼ TL Zimt (gemahlen)**

**1 Prise Salz**

**8 Eier**

**300 g Mehl**

**1 Päckchen Backpulver**

**200 g Mandeln (gemahlen)**

**40 g Walnüsse**

**150 g Mandeln**

**(gehackt)**

**400 g Frischkäse**

**3-4 EL Schlagsahne**

**½ TL BIO-Zitronen Schale**

**(gerieben)**

**150 g Puderzucker**

**50 g Pistazien (gehackt)**

Die Möhren schälen und fein raspeln.

Mit dem Zitronensaft mischen. Die weiche Butter, den Zucker, den Vanillinzucker, den Zimt und 1 Prise Salz cremig rühren. Die Eier unterheben. Das Mehl, das Backpulver und die gemahlene Mandeln in einer neuen Schüssel separat verrühren und anschließend in die cremige Butter-Eier-Mischung geben. Die Walnüsse mit einem Messer zerhacken und zusammen mit  $\frac{2}{3}$  der gehackten Mandeln und den Möhren in die Butter-Eier-Mischung geben. Den Teig in eine gefettete Kuchenform füllen und glatt streichen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze (150 Grad Umluft) für 25 bis 30 Minuten backen. Diesen dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Für das Frosting den Frischkäse und die Sahne glatt verrühren. Die geriebene Zitronenschale und den Puderzucker hinzugeben und die Mischung cremig aufschlagen. Die Frischkäsecreme locker auf den ausgekühlten Kuchen geben und glatt streichen. Den fertigen Möhrenkuchen mit den Deko-Möhren (siehe Tipp links) und Pistazien und/oder den restlichen gehackten Mandeln verzieren.

ca. 601 kcal/2514 kJ, 12,6 g Eiweiß, 39,1 g Fett, 45,3 g Kohlenhydrate (pro Stück)

### UNSER TIPP

#### DEKO-MÖHREN

1 Tasse Wasser mit 1 Tasse Zucker zum Kochen bringen. In Streifen geschnittene Möhren hineingeben und 15 Minuten köcheln lassen. Möhrenstreifen entnehmen, ca. 5 Minuten abtropfen und abkühlen lassen, dann im Ofen bei 225 Grad Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Zügig jeden Möhrenstreifen um einen Holzlöffel wickeln, sanft abstreifen und ca. 30 Minuten ruhen lassen, bis die Möhren-Löckchen völlig trocken sind.





*Diese Gerichte lassen sich schon gut am Ostersamstag für den Osterbrunch vorbereiten*



## Blätterteig-Möhren

*Gefüllt mit Lachscreme*

Den Blätterteig in 6 ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zunächst aus dem Backpapier 6 Kegel formen. Dazu das Papier quadratisch (ca. 20 cm x 20 cm) zuschneiden und an einer der 4 Ecken beginnend, kegelförmig aufrollen. Den Backpapier-Kegel mit der einen Hand fixieren, außen mit etwas Öl bepinseln und mit der anderen Hand jeweils einen Teigstreifen darauf von der Spitze aus leicht überlappend aufrollen, sodass eine Möhrenform entsteht. Das obere und untere Ende des Teiges etwas an die Form drücken. Die Blätterteigrollen mit dem restlichen Backpapier füllen, sodass die Rollen ihre Form behalten. Das Ei verquirlen und die Blätterteigrollen damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Rollen etwas auskühlen lassen und das Backpapier von dem Teig lösen. Für die Füllung den Schnittlauch mit dem Räucherlachs, dem Frischkäse, dem Mandel-Drink und dem Zitronensaft in einer Schale zu einer feinen Creme pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Die Creme in einen Spritzbeutel geben und die abgekühlten Blätterteigrollen damit befüllen. Die Blätterteig-Möhren mit frischer Petersilie dekorieren.

**|||** ca. 241 kcal/1009 kJ, 8,4 g Eiweiß, 20,4 g Fett, 4,1 g Kohlenhydrate (pro Stück)



ZUTATEN FÜR  
6 STÜCK  
**1 Pckg. Blätterteig**  
**Sonnenblumenöl**  
**1 Ei**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**250 g Räucherlachs**  
**450 g Frischkäse**  
**2 EL BIO-Mandel-Drink**  
**2 TL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**1 Bund frische Petersilie**

## Möhren-Dip

*mit Walnüssen*

Die Möhren schälen und klein würfeln. In einer Pfanne im Olivenöl kurz andünsten. Die Brühe hinzugeben und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 5 Min. weiter dünsten. Die Knoblauchzehe hacken und mit einem Spritzer Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die weichen Möhrenwürfel in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen und der Knoblauchzitronepaste pürieren.  
Tipp: Wer möchte kann noch 1 TL klein gehackte Kräuter unterrühren.

**|||** ca. 38 kcal/159 kJ, 0,7 g Eiweiß, 3 g Fett, 1,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/30 g)

ZUTATEN FÜR  
1 KLEINES GLAS  
**200 g Möhren**  
**1 EL Olivenöl**  
**50 ml Gemüsebrühe**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Zitronensaft**  
**Salz und Pfeffer**  
**4 Walnüsse**

## Scones

*mit Rhabarber*

Den Rhabarber putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Das Mehl, den Zucker, das Backpulver und Salz vermischen. Die kalte Butter hinzugeben und das Ganze mit den Händen zügig verkneten. Den Joghurt hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen und in 12 Stücke schneiden. Die Stücke mit etwas Abstand zueinander auf ein mit bemehltem Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Rhabarber auf den Teigstücken verteilen und leicht eindrücken. Die Scones im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) ca. 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Die lauwarmen Scones vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**|||** ca. 249 kcal/1045 kJ, 4,8 g Eiweiß, 7,8 g Fett, 38,3 g Kohlenhydrate (pro Stück)

ZUTATEN FÜR  
12 STÜCK  
**250 g Rhabarber**  
**450 g Mehl**  
**120 g Zucker**  
**3 TL Backpulver**  
**½ TL Salz**  
**125 g Butter**  
**220 g Joghurt (3,5 % Fett)**  
**Puderzucker zum Dekorieren**





# Ostersonntag

## Falscher Hase mit Ei und grüner Kruste

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 2 altbackene Brötchen
- 250 ml Milch
- 200 g Spinat (tiefgekühlt)
- 7 Eier
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Hackfleisch (gemischt)
- 1 EL Senf
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Brühe

### FÜR DIE KRUSTE

- 1 Bund Petersilie
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 BIO-Zitrone (Abrieb)
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 EL geriebener Parmesan
- 1 Eiweiß

Die Brötchen in Milch einweichen. Den Spinat auftauen lassen. 5 der 7 Eier ca. 6 Minuten kochen, pellen und beiseitestellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Hack, den Brötchen und den restlichen Eiern vermischen. Mit Senf, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer homogenen Masse kneten. Einen länglichen Laib formen und eine dicke und tiefe Rille längs hineindrücken. Den Spinat gründlich ausdrücken und jeweils um die gekochten Eier legen. Diese dicht an dicht nebeneinander in die Rille legen, den Laib darüber wieder schließen und in eine Auflaufform geben. Die Brühe in die Auflaufform gießen und alles im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze (155 Grad Umluft) 40 Minuten backen. Danach die gehackte Petersilie mit der weichen Butter, Salz und Pfeffer, der geriebenen Zitronenschale, den Semmelbröseln, dem Parmesan und dem Eiweiß vermengen. Die Masse als Kruste auf den Braten

ca. 627 kcal/2624 kJ, 39,4 g Eiweiß, 40,3 g Fett, 22,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Möhren-Dip-Rezept auf der Seite 11



Blätterteig-Möhren-Rezept auf der Seite 11



**Guacamole**  
verschiedene  
Sorten, 150 g

**Hummus**  
verschiedene  
Sorten, 200 g

## Frühlingsalat mit Ziegenkäse und Birne

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN  
**2–3 Mini-Romana-Salatherzen**  
**1 ½ Birnen**  
**200 g Ziegenkäse**  
**40 g Walnüsse**  
**Kerne von ½ Granatapfel**  
**4 EL Balsamico bianco**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 TL Senf**  
**Salz**

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Birnen waschen, entkernen und 1 Birne in feine Scheiben schneiden. Den Käse ebenfalls in schmale Scheiben schneiden. Den Salat auf den Tellern anrichten und die Birnenscheiben, den Käse, die Walnüsse und die Granatapfelkerne darauf verteilen. Für das Dressing ½ Birne, den Essig, das Öl, den Senf, etwas Wasser und Salz mit einem Pürierstab zu einer Sauce verarbeiten und nach Bedarf auf dem angerichteten Salat verteilen.

⚡ ca. 420 kcal/1759 kJ, 12,1 g Eiweiß, 29,6 g Fett, 23,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

## Frittierte Eier mit Petersilie

ZUTATEN FÜR 7 STÜCK  
**8 Eier**  
**1 Bund Petersilie**  
**1 Tasse Semmelbrösel**  
(ca. 160 g)  
**1 EL Mehl**  
**1 l Pflanzenöl**

7 der 8 Eier für ca. 5 Minuten kochen und beiseitestellen. Die Petersilie grob vorhacken und mit den Semmelbröseln sehr fein hacken. Das grüne Paniermehl in eine flache Schüssel füllen. Das letzte Ei verquirlen. Die gekochten Eier pellen, mit dem Mehl bestäuben, durch das flüssige Ei ziehen und im grünen Paniermehl wenden, sodass die Eier rundherum bedeckt sind. Die Eier in einem Topf mit heißem Frittieröl ein paar Sekunden ausbacken.

⚡ ca. 176 kcal/737 kJ, 5,7 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 8,1 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Scones-Rezept  
auf der  
Seite 11



## Lammrücken mit Beilagen

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
**2–3 Knoblauchzehen**  
**2–3 EL gemischte Kräuter (tiefgekühlt)**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 TL Senf**  
**1 TL Zitronensaft**  
**400 g Lammrücken**  
**Salz und Pfeffer**

Die Knoblauchzehen schälen, klein hacken und zusammen mit den gemischten Kräutern, 2 EL Olivenöl, dem Senf und dem Zitronensaft vermengen. Den Lammrücken mit der Marinade einstreichen, gut einmassieren, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Lammrücken in einer Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und erst kurz vor dem Servieren aufschneiden.

**⚡ ca. 225 kcal/945 kJ, 20,5 g Eiweiß, 13,8 g Fett, 3,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)**

## Serviettenknödel mit Spinat



Die Brötchen in der lauwarmen Milch einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter anbraten. Den aufgetauten Spinat ausdrücken und mit dem Knoblauch und der Zwiebel zur Brötchenmasse geben. Die Eier mit dem Salz, etwas Muskat und der gehackten Petersilie verquirlen und unter die Brötchenmasse mischen. Die Masse halbieren und aus jeder Hälfte eine längliche, etwa handgelenkdicke Rolle formen. Die Rollen in Frischhaltefolie einschlagen. Dabei die Enden gründlich, z.B. mit Küchengarn, verschließen. Die Rollen in siedendem Wasser ca. 30 Minuten garen lassen. Die Serviettenknödel auswickeln, in Scheiben schneiden und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

**⚡ ca. 346 kcal/1450 kJ, 16,9 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 37,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)**

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
**4 altbackene Brötchen**  
**280 ml Milch**  
**1 kleine Zwiebel**  
**1 kleine Knoblauchzehe**  
**1 EL Butter**  
**350 g Spinat (tiefgekühlt)**  
**2 große Eier**  
**1 TL Salz**  
**Muskat**  
**3 TL Petersilie**  
**50 g Parmesan**

*Für vegane Varianten der Beilagen einfach statt der Butter oder Crème fraîche Olivenöl verwenden*

# Ostermontag

## Glasierte Möhren mit Butter

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
**500 g Möhren**  
**20 g Butter**  
**10 g Zucker**  
**1 Prise Salz**  
**125 ml BIO-Gemüse-Fond**

Die Möhren putzen und schälen. Die Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen und die Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Den Gemüse Fond angießen. Die Möhren bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

**⚡ ca. 94 kcal/395 kJ, 1,3 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 8,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)**

## Erbsenpüree mit Knoblauch

Den Knoblauch schälen, aber nicht klein schneiden. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Pergamentpapier wickeln. Beides auf einem Blech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 20 Minuten backen. Anschließend Knoblauch und Kartoffeln durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Die Butter zerlassen und die Erbsen darin kurz andünsten. Die Brühe angießen und die Erbsen nach Packungsanweisung köcheln lassen. Danach die Erbsen grob pürieren, die Crème fraîche, das Salz und den Pfeffer unterrühren und das Püree mit der Kartoffel-Knoblauch-Masse mischen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen.

**⚡ ca. 283 kcal/1186 kJ, 15,8 g Eiweiß, 9,4 g Fett, 32,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)**

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 kleine Kartoffeln**  
**2 EL Butter**  
**900 g Erbsen (tiefgekühlt)**  
**150 ml Gemüsebrühe**  
**4 EL Crème fraîche**  
**Salz und Pfeffer**  
**Schnittlauch**









OSTER-DIY

# Natur pur

*Hallo Blattgrün, wir haben dich vermisst! Zu Ostern feiern wir das lang ersehnte Comeback der Natur – mit schönen und einfachen Ideen für eine natürliche Eier-Deko.*



## KRÄUTERKUNST

Mit frischen Zweigen oder Kräutern können Sie Ihre Ostereier toll dekorieren. Legen Sie ein Blatt auf das Ei, fixieren Sie es mit einer Seidenstrumpfhose und legen Sie es ins Färbebad. Wenn das Ei gut getrocknet ist, die Strumpfhose und das Blatt vorsichtig abziehen.



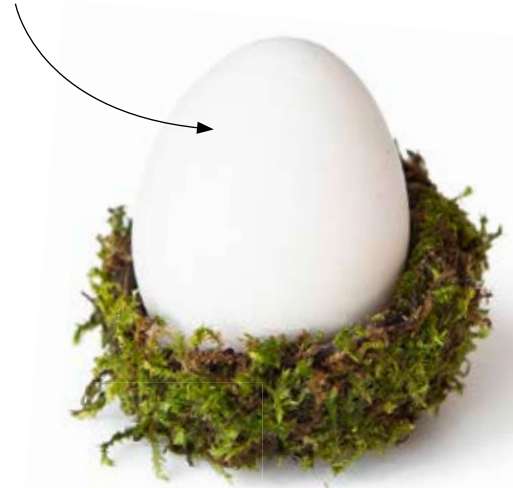
## FARBKUNST

Nutzen Sie die Farbkraft der Natur. Heidelbeeren oder Rotkohl färben blau, Curry ergibt ein sonniges Gelb, ausgekochte Zwiebelschalen liefern ein kräftiges Goldorange und Rote Bete bringen ein sattes Rot hervor. Einen zarten Grünstich können Sie mit Spinat und Petersiliensud erreichen.





Basteln mit  
Naturmaterialien:  
Ein Osternest aus Moos ist  
ein stilechter Eierbecher  
am Ostersonntag



Für einen Sud die Zutaten  
zerkleinern, in Wasser 30 bis 45 Minuten  
kochen, den Sud abseihen und  
einen Schuss Essig hinzufügen.  
Die möglichst weißen und gesäuberten  
Eier 10 Minuten darin kochen

### OHNE MOOS NICHTS LOS!

Moos passt perfekt zu Ostern. Es lässt sich gut  
verarbeiten und sieht auch im getrockneten  
Zustand schön aus. Für grüne Mooseier  
bestreichen Sie Deko-Eier mit Heißkleber  
und setzen, bis alles grün bemoost ist, Stück  
für Stück kleine Teilchen drauf.



**IM MÄRZ BEI  
ALDI SÜD**



**Bio-Rote Bete**  
in Scheiben,  
370 ml

**Osternest**  
Füllmenge  
ca. 50 g



FOOD-FACTS

# Volle Möhre!

Sie ist der gute Geist in der Küche: passt fast immer, schmeckt fast allen und bringt frische Farbe auf den Teller. Ein Hoch auf die orange Rübe!

1

## WILD-THING

Die Urversion ist die Wilde Möhre. Noch bevor der Mensch sie selbst anbaute, wuchsen im Mittelmeergebiet weiße Möhren. Im Orient waren eher gelbe bis violette Formen bekannt.

2

## DAUERKARTE

Möhren haben das ganze Jahr über Saison. Es fängt mit Bundmöhren an, etwas später kommen die dickeren Möhren ohne Grün und schließlich die Lagermöhren.

3

## FRISCHEWUNDER

Möhren kann man erstaunlich lange lagern: Zunächst aus der Verpackung nehmen, um ein Schwitzen zu verhindern, dann das Grün entfernen. In ein feuchtes Tuch gewickelt halten sie bis zu drei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks.

4

## FEIERTAG

Am 4. April ist der internationale „Tag der Karotte“. Aus welchem Grund dieser kuriose Feiertag 2003 ins Leben gerufen wurde, ist unbekannt, aber verdient hat die Möhre ihn allemal.

5

## FETT HILFT

Möhren sind eine gute Quelle für Betacarotin. Damit der Körper diesen Pflanzenstoff aber in das wichtige Vitamin A umwandeln kann, braucht er Fett. Möhren also am besten mit etwas Öl oder Butter andünsten.



# Inspiration

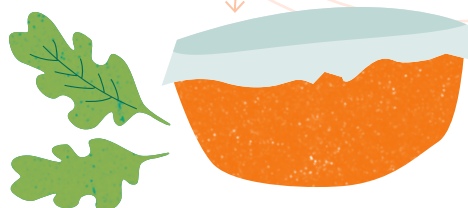


Küchenkrepp  
Salat  
Küchenkrepp  
Salat  
Küchenkrepp

Frischhaltefolie

## LIFEHACK

**Sie haben gezupften oder geschnittenen Salat übrig** und können nicht alles sofort verbrauchen? Wir kennen einen Trick, wie sich die zarten Blätter aufbewahren lassen, ohne dass sie zu schnell schlappmachen. Füllen Sie den ungewaschenen Salat in eine Schüssel und bedecken Sie ihn im Wechsel mit mehreren Lagen Küchenkrepp. Nun die gesamte Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken. Die entweichende Feuchtigkeit, die den Salat beim Lagern schnell matschig werden lässt, wird von dem Küchenkrepp aufgesogen. Mit diesem Trick bleibt Ihr Salat bis zu einer Woche frisch und knackig.



## UNSER WEINTIPP

Der Leitz Pinot Noir Rosé Rheinhessen QbA ist ein perfekter Aperitif. Oder Sie wählen ihn als Begleiter für leichte Speisen wie Spargel und Pasta.

Der trockene Pinot Noir Rosé stammt aus Rheinhessen und überzeugt mit seinem feinen Duft nach Wald- und Johannisbeeren ebenso wie durch sein frisches Aroma.



**AB APRIL BEI  
ALDI SÜD**

Leitz Pinot Noir Rosé  
Rheinhessen QbA,  
0,75l



**IM MÄRZ BEI ALDI SÜD**

## LECKER!

### Genießen Sie wie die Schweden:

Die Arbeit unterbrechen, um es sich gut gehen zu lassen, das muss nicht unbedingt Siesta heißen. Auch im hohen Norden gönnt man sich gerne mal eine kleine Pause von der Arbeit und dem Alltag. Die sogenannte „Fika“, eine ausgedehnte Kaffeepause, ist den Schweden heilig. Wahrscheinlich auch deshalb ist Schweden nach Finnland das Land mit dem weltweit größten Kaffeedurst pro Kopf. Zum Kaffee gibt es dann belegte Brote, aber auch süße Leckereien. Der Klassiker sind kleine, handliche Torten. Haben Sie schon einmal eine typisch nordische Almondy-Torte gekostet? Sie versüßt Ihnen und Ihren Gästen garantiert jede Kaffeetafel!

### Almondy-Torten

verschiedene Sorten, je 400 g, tiefgefroren



# SNACK DES MONATS

Leckere Sandwiches, frische Salate und viele weitere Snacks: Im Snack-Regal finden Sie monatlich wechselnde Fertiggerichte für den Hunger zwischendurch.



**IM MÄRZ BEI ALDI SÜD**

**Falafel mit Dip**  
verschiedene Sorten,  
200 g



**SEIT FEBRUAR BEI ALDI SÜD**

# KOCHBOXEN

Jetzt ist es noch einfacher, sich ausgewogen zu ernähren. Die ALDI SÜD Kochboxen enthalten alles, was man für ein frisch zubereitetes Gericht für zwei Personen benötigt – inklusive Step-by-Step-Anleitung. Nur gekühlte Artikel wie Fleisch oder Milch müssen noch dazu-gekauft werden. Sie finden die Boxen, die monatlich wechseln, im Obst-und-Gemüse-Regal.

**Kochbox**

Grünes Curry, Lasagne und Tomaten-Paprikasuppe

**IM APRIL BEI ALDI SÜD**

# EISFABRIK

Wer die Eisdiele bei sich zu Hause hat, kann seine Liebsten auch mit abenteuerlichen Kreationen wie Petersilie-Birne oder Gorgonzola-Thymian beglücken. Zwar kann man Eiscreme auch im Tiefkühler herstellen, in der Eismaschine jedoch gelingt es noch cremiger und zart schmelzender, da hier bei der Herstellung permanent Luft unter die Masse gerührt wird. Selbstkühlende Eismaschinen haben außerdem den Vorteil, dass das stundenlange Vorkühlen der Rührschüssel im Tiefkühler wegfällt und so ein Eisgenuss auch kurzfristig möglich ist.

[aldi-sued.de/de/rezpte/desserts-und-backen/eis-und-sorbet](http://aldi-sued.de/de/rezpte/desserts-und-backen/eis-und-sorbet)

**IM MÄRZ BEI ALDI SÜD**

**75%**

**Frucht** stecken in unserem Gourmet-Fruchtaufstrich – und damit um einiges mehr als in den handelsüblichen Konfitüren.

**Gourmet-Fruchtaufstrich**  
verschiedene Sorten, 250 g



**Speiseeismaschine**  
selbstkühlend



OBST UND GEMÜSE DES MONATS

# Gib mir ... 4 Zutaten



Eiskalt genießen kann so einfach sein. Probieren Sie unser **veganes Avocado-Eis!**

**1** 2 **Avocados** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen.



**2** 1 **Limette** auspressen und untermischen.

**1**

**3** Mit 4 EL **Agavendicksaft** mischen und pürieren.



**4** 250 ml gekühlte **Kokosnussmilch** mit einem Handmixer leicht sahnig schlagen und unter die Avocado-creme heben.

**2**

Die Eismasse in der Eismaschine 40 bis 60 Minuten gefrieren lassen.

Alternativ die Masse in einer kleinen Auflaufform abgedeckt im Gefrierfach 5 Stunden gefrieren lassen. Zwischendurch mehrmals mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen. Die Avocado-Eiscreme vor dem Servieren antauen lassen.

**3**





## FOOD-TREND

# Der neue Eintopf

Der Abwasch? Minimal. Der Geschmack? Maximal gut: Bei den **One-Pot-Gerichten** kommen alle Zutaten zusammen in einen Topf.



DEFTIG

## Schmortopf

*mit Rindfleisch  
und Tomaten*

600 g **Rindergulasch** trocken tupfen und in Würfel schneiden. 1 Bund **Suppengrün** waschen, putzen und würfeln. 2 **Zwiebeln** und 3 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. 5 **Tomaten** waschen und hacken. Die Zwiebeln in einem großen Schmortopf in 2 EL **Olivenöl** glasig andünsten.

3 EL **Balsamico-Essig** einrühren, den Knoblauch und das Suppengrün hinzufügen und 3 bis 5 Minuten anrösten. Das Fleisch mit 5 EL **Tomatenmark** hinzufügen und anbraten. Mit 300 ml **Brühe** und 500 g **passierten Tomaten** ablöschen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die gehackten Tomaten und 200 g **Datteltomaten** hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit **Paprikagewürz**, **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Mit gehackter **Petersilie** garnieren. Dazu passt **Brot** zum Dippen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ca. 386 kcal/1615 kJ, 33,7 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 27,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)



VEGAN

# Gewürz- reis

mit Süßkartoffeln

1 **Zwiebel** und 3 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. In einem Topf in 2 EL **Olivenöl** anschwitzen. 200 g **Basmatireis** hinzufügen und 5 Minuten unter Rühren anbraten. 1 EL **Bio-Garam Masala**, ½ TL **Koriandergewürz**, ½ TL **Kurkuma**, ½ TL **Zimt**, 2 TL **Salz** und 3 EL **Sultaninen** dazugeben und kurz mitschmoren. 500 ml **Wasser** angießen, aufkochen lassen und ca. 30 Minuten abgedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit 250 g **Süßkartoffeln** schälen, würfeln und ca. 12 Minuten vor Ende der Garzeit dem Reis hinzufügen. Mit 3 EL **Mandeln** und etwas gehackter **Petersilie** garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ca. 400 kcal/1673 kJ, 6,9 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 69,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)



BIO-Gewürzspezialität  
verschiedene Sorten



BLITZSCHNELL

# Brat-Gnocchi

*mit Pesto und Oliven*

2 rote **Zwiebeln** und 2 **Knoblauchzehen** schälen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. 100 g **Butter** in einem Topf schmelzen, 800 g **BIO-Gnocchi** dazugeben und goldbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch mit 100 g schwarzen **Oliven** zu den Gnocchi geben. 3 bis 5 Minuten weiterbraten. Die Hitze reduzieren, 160 g **grünes Pesto** unterrühren. 150 g zerzupften **BIO-Mozzarella** und **frisches Basilikum** untermischen – fertig.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ca. 831 kcal/3477 kJ, 16,1 g Eiweiß, 50,1 g Fett, 72,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)





SOULFOOD

# Frittata

*mit Avocado  
und Käse*

1 EL **Öl** in einer ofenfesten Form erhitzen, 4 TL **Milch** eingießen, 8 **Eier** hineinschlagen und mit einem Holzlöffel gut verquirlen. ½ TL **Salz** unterrühren. Ca. 2 Minuten bei geringer Hitze stocken lassen. 4 gehackte **Lauchzwiebeln**, 100 g geriebenen **Cheddarkäse** und 150 g zerbröselten **Feta** über der Eimasse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 20 Minuten fertigbacken. 1 **Avocado** halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Stücke sternförmig auf der Frittata verteilen. Alles mit frischem **Pfeffer** bestreuen und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

▲▲ ca. 486 kcal/2034 kJ, 23,2 g Eiweiß, 39,9 g Fett, 5 g Kohlenhydrate (pro Portion)





UNSER TIPP

*Die benötigte Flüssigkeitsmenge kann je nach Pastasorte variieren. Am besten fangen Sie mit etwas weniger Flüssigkeit an und gießen, wenn diese verkocht ist, einfach etwas nach.*


KLASSIKER

# Pasta-Topf

## *all'arrabiata*

2 **Zwiebeln** und 2 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. 3 bis 4 **Peperoni** klein schneiden. 400 g **Penne**, 800 g **gehackte Tomaten**, 600 ml **Brühe**, 2 EL **Olivenöl**, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Peperoni in eine große, beschichtete Pfanne geben. Alles gut verrühren und aufkochen. Den Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. 250 g **Datteltomaten** waschen und halbieren. Wenn die Pasta al dente gekocht ist, 50 g **Oliven** und die Datteltomaten unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit frischem **Basilikum** garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

 ca. 491 kcal/2057 kJ, 17 g Eiweiß, 6,1 g Fett, 89,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)





*Operational Director  
Ad van Kester präsentiert  
frisch geerntete Mini-  
Romarispentomaten.*

REPORTAGE

# Rotes Glück

Begleiten Sie uns in die Niederlande und erfahren Sie, wie hier die Mini-Romarispentomaten gedeihen



**I**m Morgengrauen leuchten die Gewächshäuser von Agro Care golden im diesigen Wetter. Hier, im niederländischen Middenmeer bauen Ad van Kester und seine fünf Geschäftspartner auf 60 Hektar überdachter Fläche saftige Tomaten an. Im Winter sind die Gewächshäuser beheizt und beleuchtet, so können die Erzeuger auch außerhalb der Saison frische und vor allem aromatische Tomaten anbieten. Und das ressourcenschonender als es im Freilandanbau möglich wäre. Denn die niederländischen



Gewächshäuser arbeiten nachhaltig: „In unseren Gewächshäusern benötigen Tomaten rund sieben Liter Wasser pro Kilogramm Tomate. Das ist ein sehr geringer Wasserbedarf“, sagt Ad van Kester. Die dazu benötigte Wärme wird aus geothermischen Quellen gewonnen und in die Gewächshäuser geleitet. Der Strom für die Beleuchtung stammt aus Solarzellen und aus Kraft-Wärme-Kopplung (KWK), das neben der Stromerzeugung auch Abwärme produziert. Selbst das CO<sub>2</sub> das dabei entsteht, wird in die Gewächshäuser geblasen – es fördert das Wachstum der Tomaten und wird von den Pflanzen zu Sauerstoff umgewandelt. Die autarke Stromversorgung führte schließlich zu weiteren Synergieeffekten: Mehrere digitale Unternehmen haben hier Datenserver angesiedelt – die Tomatenbauern sichern die Stromversorgung der Server auch im Falle eines Stromausfalles, dafür nutzen sie die Abwärme der Computer für die Beheizung der Gewächshäuser.

### GRÖSSTMÖGLICHE EFFIZIENZ

Die Tomatenpflanzen wachsen auf einem Substrat aus Steinwolle. Ein Bewässerungssystem liefert Wasser und Nährstoffe passgenau und gezielt an jede Pflanze. Überschüssiges Wasser wird aufgefangen, gereinigt und wiederverwendet. Die Bestäubung übernehmen Hummeln, die auch im Gewächshaus leben. Gegenüber Bienen haben diese einen großen Vorteil: „Hummeln sind ortsgebunden und verlassen das Gewächshaus nicht“, sagt van Kester. So wachsen die Tomatenpflanzen an einer Drahtaufhängung in die Höhe, etwa 30 Zentimeter pro Woche. Vier Meter hoch ragen die Pflanzen, doch tatsächlich sind sie noch viel größer: „Die Tomatenpflanzen werden bis zu 14 Metern lang“, erklärt van Kester. Immer wieder werden die Pflanzen daher an ihrer Aufhängung hinabgelassen.



1

1

*Die Mini-Romarispentomate der Sorte „Sunstream“ wurde bereits im Juni eingepflanzt.*

2

*Regelmäßig müssen die Arbeiter die Pflanzenaufhängung anpassen.*

3

*Die Tomaten reifen in Rispen. Durch die Aufhängung befinden sich die Früchte immer auf optimaler Pflückhöhe.*



2

### EFFEKTIVE SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG

Im Gewächshaus sind die Bedingungen nicht steril. Daher achten die Erzeuger auf die optimale Bilanz zwischen Schädlingen und Nützlingen. Um die Schädlingspopulation zu kontrollieren, hängen über den Pflanzen sogenannte Gelbfallen. Auf ihnen bleiben die Insekten kleben. Fällt eine Häufung auf, haben die Erzeuger den passenden Nützling parat. So ernährt sich etwa die Raubwanze *Macrolophus pygmaeus* von den Eiern der Weißen Fliege. Pflanzenschutzmittel





## INFO

**Ort:** Middenmeer

**Bewirtschaftet von:** 1997 gründeten Philip van Antwerpen und Kees van Veen das Unternehmen. Heute bilden sechs Partner Agro Care. 2016 fusionierten sie mit Kesgro. Neben 118 Vollzeitkräften in der Verwaltung arbeiten mehr als 900 Personen in den Niederlanden für den Betrieb.

**Produkte:** Tomaten (12 verschiedene Sorten)

**Besonderheit:** Neben den Gewächshäusern in den Niederlanden und Frankreich betreibt Agro Care lokale Anbauprojekte in Marokko und Tunesien.

werden nur selten und lokal begrenzt eingesetzt. „Wir könnten unsere Tomaten ungewaschen in den Handel bringen“, sagt Ad van Kester und pflückt sich eine der roten Früchte vom Strauch.

### DER WEG IN DEN HANDEL

Mit einer Ernte von 80 Millionen Kilo Tomaten im Jahr ist Agro Care einer der größten Tomatenerzeuger Europas. Dabei arbeiten sie eng mit den Unternehmen in der Lieferkette zusammen. Den Verkauf übernimmt das Partnerunternehmen Harvest House, die Verpackung erfolgt durch Greenpack in Maasdijk. Die Materialien dazu werden von Bekopak produziert. Bekopak hat auch die neuen Tomatenschalen aus Karton entwickelt. Als großes Unternehmen habe man die Möglichkeit, solche Produktverbesserungen durchzusetzen. Innovation wird in den Niederlanden eben großgeschrieben.

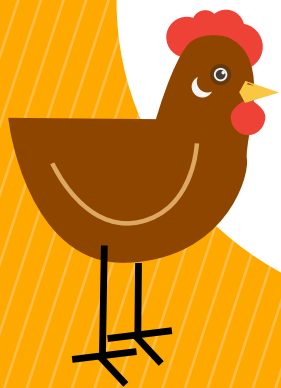


*„Die Sunstream isst man am besten frisch im Salat.“*



FOOD-FACTS

RUND  
UMS  
E I



**Ei oder Henne, was war zuerst da?** Das wissen wir leider auch nicht. Dafür haben wir aber jede Menge Erstaunliches rund um das beliebte Naturprodukt herausgefunden.



**Ei, ei, ei ...**

Der Irrtum, dass man Eier mit kaltem Wasser abschrecken muss, hält sich hartnäckig.

Dabei hat die frische Ei-Dusche gar keinen Einfluss darauf, ob sich das Ei gut pellen lässt. Entscheidend ist vielmehr der Frischegrad: Je älter das Ei, desto besser lässt es sich schälen.

Vom Abschrecken ist sogar abzuraten, da durch die Schale Bakterien in das Innere des Eis gelangen können.

**230**  
Eier  
isst jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr

**6**  
kg Ballast  
kann eine Eierschale in der Längsachse aushalten

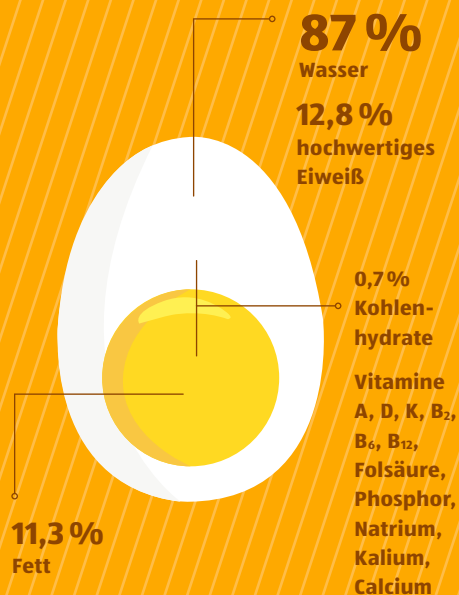
**12,3**  
Milliarden Eier  
wurden im Jahr 2018 in Deutschland produziert

**22**  
Eier  
legt ein Huhn durchschnittlich im Monat

**Bis zu 3**  
Eier pro Woche empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung

**Das Gelbe vom Ei ...**

hat einen höheren Proteingehalt als das Eiweiß. Das Ei als Ganzes ist eine echte Vitaminbombe, denn es enthält alle Vitamine außer Vitamin C. Weitere Bestandteile sind Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Fett.



**Ach, du dickes Ei!**

Das **größte Osternest der Welt** gab es 2019 im bayerischen Lauingen an der Donau zu bestaunen: Mit 19 m Durchmesser und 280 m<sup>2</sup> Fläche konnten die Lauinger ihren eigenen Weltrekord von 2017 überbieten. In **China** sind „Tausendjährige Eier“ eine Delikatesse. Sie werden mehrere Wochen aufwendig fermentiert. Das wohl teuerste Osterei der Welt, das „Winter-Ei“ von **Fabergé**, kam 2002 für 9,6 Millionen Dollar im Auktionshaus Christie's unter den Hammer. Im Inneren befindet sich ein Osterkorb aus Platin mit Blumen aus Gold-Granaten und Kristallen.



## Hätten Sie's gewusst?

Nicht nur die Größe des Eis, sondern auch die Höhe des Meeresspiegels entscheidet, wie schnell ein Ei hart gekocht ist. Auf dem Mount Everest ist ein Ei niemals hart, denn ab 7000 Metern ist der Siedepunkt des Wassers so niedrig, dass das Eiklar nicht mehr gerinnt und flüssig bleibt.



**Ach so:**  
Ob ein Ei noch frisch ist, lässt sich mit der Wasserprobe herausfinden.

## WIE MÖGEN SIE IHR FRÜHSTÜCKSEI?



Weich & flüssig



Kernweich



Wachsweich



Fest

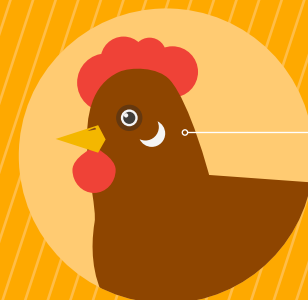
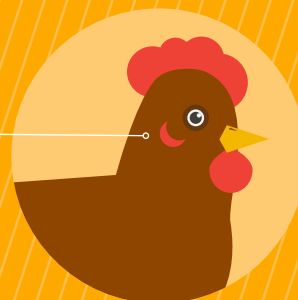
**10%**  
der Eierproduktion stammen aus ökologischer Haltung



**BIO-Eier**  
aus ökologischer Erzeugung,  
Güteklasse A  
**10 Stück**

## Braun oder Weiß?

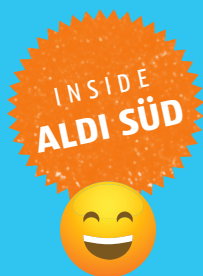
Ob Hühner braune oder weiße Eier legen, liegt nicht etwa an der Farbe ihres Gefieders, sondern hängt von ihrer Rasse ab. Und der Farbe ihrer Ohrläppchen: Sind diese weiß, legen die Hühner meist weiße Eier, bei roten Ohrläppchen ist die Eierschale meist braun.







SOCIAL MEDIA TEAM ALDI SÜD



# Posten für ALDI SÜD

Neue Rezepte, Challenges und Trends: Das Social Media Team gibt Inspiration für den Alltag und steht täglich im Austausch mit den Usern

Amelie, Linda, Chantal und Kerstin sind Teil des ALDI SÜD Social Media Teams und verantwortlich für den Online-Auftritt bei Facebook, Instagram, Pinterest und YouTube. Hier geben sie einen Einblick in ihre Arbeit ...

**Linda, Social Community Team:** Ich bin erst seit einem halben Jahr beim Community Team, hatte aber eigentlich schon immer eine Affinität zu Social Media. Jetzt bin ich für die Pflege, die Betreuung und den Ausbau unserer Community zuständig. Humor steht dabei für uns an erster Stelle. Wir versuchen, unseren Usern eine kleine Flucht aus ihrem Alltag zu ermöglichen. Und das klappt natürlich nur, wenn die Leute merken, dass wir mit viel Spaß und Lockerheit an die Sache herangehen.

**Chantal, Social Content Team:** Wir im Social Content Team kümmern uns vor allem um die Redaktionsplanung. Unsere Aufgabe ist es, die verschiedenen Beiträge, wie beispielsweise Rezepte, Kochvideos oder verschiedene Hintergrundinfos für Facebook, Instagram und Co. vorzubereiten. Dabei versuchen wir stets, am Puls der Zeit zu sein und aktuelle Trends aufzugreifen. Dadurch, dass wir uns viel mit dem Community Team austauschen, lernen wir auch eine Menge darüber, was die



Leute gerade interessiert und worüber sie gerne mehr erfahren würden.

**Amelie, Social Content Team:** Ich bin bei uns im Social Content Team für Instagram zuständig. Ich schreibe die Texte und koordiniere, wie und wann wir die einzelnen Beiträge am besten posten. Hauptsächlich geht es bei Instagram um das Thema Food: Wir stellen Rezepte vor, geben Zubereitungstipps und Infos zu Lebensmitteln und Ernährung, so wollen wir unsere User im Alltag inspirieren. Richtig toll finden es unsere User, wenn sie bei uns neue Produkte und Gerichte entdecken.

**Kerstin, Social Community Team:** Im Großen und Ganzen kommen unsere Beiträge sehr gut bei der Community an. Dennoch entstehen bei gewissen Themen, wie zum Beispiel bei veganen Gerichten, auch immer mal wieder Diskussionen unter den Usern. Da bringen wir uns dann als Moderatoren ins Spiel. Hin und wieder müssen wir auch mal dazwischen grätschen, zum Beispiel, wenn Streitereien zu weit gehen. Das passiert jedoch eher selten. Meistens ist ein bisschen Gegenwind auch gar nicht so schlecht. Wir finden es ja toll, wenn die Nutzer bei uns eine Plattform finden, über die sie sich austauschen und vielleicht sogar etwas voneinander lernen können. Das ist schließlich auch der Mehrwert der sozialen Medien.

## INFO

**Jung, dynamisch, humorvoll** – das sind Amelie, Linda, Chantal und Kerstin aus dem Social Media Team von ALDI SÜD. In den sozialen Medien wie Facebook, Instagram, Pinterest oder YouTube sind sie gemeinsam mit weiteren Mitarbeitern verantwortlich für den Kontakt mit der ALDI SÜD Community.

-  [facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)
-  [instagram.com/aldisuedde](https://instagram.com/aldisuedde)
-  [pinterest.com/aldisued](https://pinterest.com/aldisued)
-  [youtube.com/ALDISUEDDE](https://youtube.com/ALDISUEDDE)



# Information



Der klimaneutrale Honduras Projektkaffee von der Fairtrade zertifizierten Kooperative Coagriscal ist ab Ende April bei ALDI SÜD erhältlich



## GUT ZU WISSEN

Bei der Herstellung eines Produktes entstehen entlang der Lieferkette Treibhausgasemissionen. Klimaneutrale Produkte sind Produkte, deren CO<sub>2</sub>-Emissionen berechnet und durch ein anerkanntes, zertifiziertes Klimaschutzprojekt ausgeglichen wurden.

### 1. PLATZ

#### ALDI SÜD GEWINNT KUNDEN- AWARD



Doppelt zufrieden: Gleich zwei Mal konnte ALDI SÜD beim Deutschen Kundenaward 2019 punkten. Im Wettstreit mit 8 weiteren Lebensmittel-discountern belegte ALDI SÜD den 1. Platz in den Kategorien Kundenzufriedenheit und Preis/Leistung.

## Wir handeln klimaneutral

Seit 2017 agiert ALDI SÜD als **erster deutscher Lebensmitteleinzelhändler klimaneutral**. Unser Grundsatz beim Klimaschutz lautet: Reduktion vor Kompensation. So verringern wir auf verschiedenen Ebenen unsere CO<sub>2</sub>-Emissionen:



### Modernste Technik:

Wir optimieren laufend unsere Betriebsprozesse, schaffen möglichst kurze Transportwege und sorgen durch den Einsatz neuester Technologien für Energieeffizienz.



### 100 % Grünstrom:

Auf mehr als 1300 Filialdächern gewinnen wir Sonnenenergie mithilfe von Fotovoltaikanlagen.



### Klimaschutzprojekte:

Alle bislang nicht vermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen kompensieren wir durch die Unterstützung verschiedener Klimaschutzprojekte.

**Next Steps:** 2020 bieten wir unseren Kunden erstmals klimaneutrale Produkte an.

Mehr Infos unter:

**nachhaltigkeit.aldi-sued.de/ klimaschutz/**



Zusammen mit ClimatePartner helfen wir z. B. Kleinbauern in Brasilien dabei, sich ihre Landrechte offiziell zu sichern und schützen somit den Regenwald



**Klimaneutral**  
Unternehmen  
ClimatePartner.com/12841-1805-1001





GRÜNE INNOVATIONEN

# WIR BRINGEN STARTUPS NACHHALTIG VORAN

ALDI SÜD und ALDI Nord arbeiten mit dem Accelerator Programm TechFounders zusammen und unterstützen innovative Startups. So **fördern wir Ideen und konkrete Projekte** rund um die Themen nachhaltige Verpackungen und Produkte.

**D**ie ALDI Verpackungsmission ist in vollem Gang: Gemeinsam mit ALDI Nord optimieren wir seit Sommer 2018 die Verpackungen unserer Eigenmarken. Fortlaufend prüfen wir, wo wir Verpackungen einsparen oder nachhaltiger gestalten können. Dafür sind wir auf der Suche nach innovativen Ideen.

Seit gut einem Jahr arbeitet ALDI SÜD mit dem Accelerator Programm TechFounders



Bei ALDI SÜD im letzten Dezember

WISEFOOD

## ESSBARE TRINKHALME

Um unnötigen Plastik-Abfall zu vermeiden, hat Wisefood einen essbaren Trinkhalm entwickelt. Dieser besteht überwiegend aus Apfelfasern, die während der Apfelsaftproduktion übrigbleiben. Der Halm hält in nicht-alkoholischen Getränken eine Stunde, in alkoholischen Getränken bis zu zwei Stunden. Nach Gebrauch kann der Trinkhalm ganz einfach aufgeknaabert werden.

OGATA

## ALDI MEHRWEGRUCKSACK

Für Fahrradfahrer und alle, die gern die Hände frei haben, hat Ogata eine innovative Mehrwegtasche entwickelt, die sich auch einfach als Rucksack tragen lässt. Der ALDI Mehrwegrucksack ist strapazierfähig und waschbar, daher kann er leicht häufig wiederverwendet werden. Das spart wertvolle Ressourcen. Die Tasche kommt im April in die Filialen von ALDI SÜD.



Im April bei ALDI SÜD



zusammen, einer Art Ideenschmiede 2.0. Das Programm bereitet junge Gründer vor, ihre Geschäftsidee marktfähig zu machen. Erfolgreiche Bewerber durchlaufen dafür ein fünfmonatiges Programm, in dem sie hilfreiches Wissen zur Umsetzung ihrer Idee erhalten. Ohne Unternehmensanteile abgeben zu müssen, erhalten sie 25.000 Euro Projektförderung und mietfreie Büroräume in München. In einer Hightech-Werkstatt können die Startups mehr als hundert Maschinen benutzen, um Prototypen anzufertigen.

In der ersten Runde hatte ALDI SÜD gemeinsam mit ALDI Nord drei Startups für das Förderprogramm ausgewählt. Zu ihnen gehörte z. B. das junge Unternehmen **Ogata**. Die zwei Gründer nutzten die 20 Wochen bei TechFounders, um ihr Geschäftsmodell und das Schnittmuster ihres Mehrwegrucksacks

## DIE ALDI VERPACKUNGS-MISSION

Im Rahmen der ALDI Verpackungsmission reduzieren ALDI SÜD und ALDI Nord bis zum Jahr 2025 bei den Verpackungen unserer Eigenmarken 30 Prozent des Verpackungsgewichts. In den letzten fünf Jahren haben wir bereits mehr als 40.000 Tonnen Verpackungen einsparen können. Bis 2022 sollen alle Verpackungen bei unseren Eigenmarken recyclingfähig sein.

weiterzuentwickeln. Ein gutes und attraktives Design soll bewirken, dass die Tasche lange getragen wird. Auch die Gründerin von **Cyclic Design** konnte ihre Idee von einer wiederbefüllbaren Flasche ohne Deckel für Kosmetikprodukte verbessern. Die Flasche, die nur aus einem Material besteht, lässt sich nun noch besser neu befüllen, weil der Boden leichter abzuschrauben ist. Das Team von **Wisefood** wiederum hat einen essbaren Trinkhalm aus nachwachsenden Rohstoffen entwickelt. Zusammen mit ALDI SÜD und ALDI Nord hat das Startup sein Produkt so weiterentwickelt, dass es im Dezember als Aktionsartikel in allen Filialen verfügbar war. Im Januar hat für ALDI SÜD und ALDI Nord die zweite Runde des TechFounders Accelerator Programms begonnen. Seitdem arbeiten wir mit dem vielversprechenden Startup **Spoontainable** zusammen.

Demnächst  
bei  
ALDI SÜD



CYCLIC DESIGN

### WIEDERBEFÜLLBARE KOSMETIKFLASCHE NEPENTHES

Kosmetikverpackungen bestehen oft aus verschiedenen Sorten Plastik. Um wertvolle Ressourcen zu sparen, hat Cyclic Design eine leicht wiederbefüllbare und gut recyclingfähige Flasche für Shampoo und Duschgel entwickelt. Dafür hat sich die Gründerin ein innovatives Design überlegt: Dank eines abschraubbaren Bodens kann die Flasche einfach von unten nachgefüllt werden. Das tropfenförmige Design macht eine Reinigung der Flasche zudem ganz leicht. Da die Verpackung nur aus einem Material besteht, kann sie besser recycelt werden.

SPOONTAINABLE

### ESSBARES BESTECK

Vielleicht haben Sie sich im Sommer auch schon einmal über die unzähligen bunten Plastiklöffelchen geärgert, die nach dem Eisessen im Müll landen. Jetzt gibt es eine nachhaltige Alternative: den vom Startup Spoontainable entwickelten essbaren Eislöffel „Spoonie“. Hergestellt aus den Fasern der Kakaoschale, die bei der Kakaoproduktion übrigbleiben, ist der erste essbare Eislöffel sogar vegan, glutenfrei und ganz ohne Zusatz von Zucker. Eine wirklich leckere Idee um Plastik zu sparen.



Demnächst  
bei  
ALDI SÜD



CORPORATE RESPONSIBILITY

# Natürlich anbauen

Unser Ziel: Bis 2025 sollen **100 %** unseres Baumwollsortiments aus **nachhaltiger Baumwolle** bestehen

**B**aumwolle ist ein beliebtes Material. Es fühlt sich gut an, ist pflegeleicht und ein Naturprodukt. Viele Menschen schätzen diese Qualitäten. Doch was manchen nicht bewusst ist: Baumwolle wird nicht immer nachhaltig produziert. Der Hintergrund: Der Einsatz von gentechnisch veränderten Baumwollpflanzen ist, gerade in Asien, weit verbreitet. Die dortigen Kleinbauern kommen oft nur schwer an gentechnikfreies Saatgut. Doch es gibt Initiativen, die gegensteuern: Sowohl im Bio-Anbau als auch bei den Fairtrade-Standards und der Initiative Cotton made in Africa ist der Einsatz von Gentechnik verboten. ALDI unterstützt gemeinsam mit Fairtrade und der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) zwei Baumwollkooperativen mit rund 2400 Landwirten in Tadschikistan und Kirgisistan dabei, das Angebot von nicht gentechnisch veränderter Baumwolle zu verbessern und die Baumwollqualität zu erhöhen. Zudem möchten wir bis zum Jahr 2025 bei unseren Eigenmarken ausschließlich Baumwolltextilien aus nachhaltiger Produktion anbieten. Wir sind auf einem guten Weg: 2019 waren bereits 40 % unseres Baumwollangebots nachhaltig!



Die Baumwollernte in den Kooperativen ist Teamarbeit.

## FÖRDERUNG VON NICHT GENVERÄNDERTEM SAATGUT IN TADDSCHIKISTAN UND KIRGISISTAN:



1. **Schulung** der Landwirte in nachhaltigem und umweltfreundlichem Baumwollanbau



2. **Höheres Einkommen** durch den Anbau und Verkauf von Fairtrade-zertifizierter Baumwolle



3. Gewinnung und sichere Aufbewahrung von eigenem, **gentechnik-freiem Saatgut**



4. Verwendung und **Aussaat** des eigenen, gentechnikfreien Saatguts

## TEXTILSIEGEL

Textilien aus nachhaltiger Baumwolle sind bei uns u. a. mit den Logos dieser Standards und Initiativen gekennzeichnet:



Der **Global Organic Textile Standard (GOTS)** legt strenge Kriterien für die Verarbeitung von Naturfasern fest.



Der **Organic Content Standard (OCS)** kontrolliert die gesamte Lieferkette von Naturfasern.



Das **Fairtrade-Cotton-Siegel** steht für fair angebaute und fair gehandelte Rohbaumwolle.



Die Initiative **Cotton made in Africa** verbessert die Lebensbedingungen afrikanischer Baumwollbauern.



süß  
Klein

CORPORATE RESPONSIBILITY

# Mmh, Junior Banane



Lecker

So schmeckt der perfekte  
Snack: Natürlich klein  
gewachsen und unter  
fairen Bedingungen  
angebaut

**Manchmal sind es gerade die kleinen Dinge**, mit denen wir Großes bewegen können. Das trifft auch auf unsere Fairtrade Junior Bananen zu. Die haben es in sich! Denn Junior Bananen verbinden 100 % Geschmack mit 100 % Nachhaltigkeit. Wir unterstützen mit diesem neuen Angebot in der Obstabteilung ein Umdenken. Denn wir finden es wichtig, dass beim Anbau von Lebensmitteln die Umwelt geschützt wird und die Erzeuger unter fairen Bedingungen arbeiten. Doch nicht nur die hohe Qualität und der nachhaltige Anbau sprechen für

die kleinen Bananen. Die Portionsgröße, die von der Natur vorgegeben ist, ist nämlich perfekt für den energiereichen Snack zwischendurch, der nicht schwer im Magen liegt. Praktisch bei der Arbeit und unterwegs. Übrigens: Haben Sie schon einmal eine Junior Banane in die Pausenbox Ihrer Kinder gepackt? Wenn Früchte und Gemüse in kleinen, nett anzusehenden Portionen präsentiert werden, greifen oft auch Jungen und Mädchen zu, die sonst keine Lust auf Obst und Gemüse haben!

## SNACK UND WEG

Auch die leckeren Mini-Gemüse sind ein perfekter Snack für zwischendurch



Snacktomaten



Snackmöhren



Snackpaprika



Snackgurke



UNTER SO GUTEN  
BEDINGUNGEN WÄCHST  
DIE JUNIOR BANANE:



### Fairtrade-Standard

Gesicherte Arbeitsrechte, keine  
ausbeuterische Kinderarbeit,  
Schutz der Umwelt



### Fairtrade-Mindestpreis

Mehr Sicherheit und ein  
besseres Leben für die Bauern



### Fairtrade-Prämie

Für eigene Projekte, die  
Perspektiven schaffen



### Farmarbeiter & Kleinbauernfamilien

Gemeinsam stark durch  
demokratisch organisierte  
Gemeinschaften und  
Arbeiterkomitees



### Unterstützung und Kontrolle

Schulung zu nachhaltiger  
Landwirtschaft sowie Beratung  
und regelmäßige Überprüfung  
der Fairtrade-Standards



# Aus Ihrer Region



## GULASCHSUPPE MIT PFLAUMEN

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln fein hacken. Fleisch und Zwiebeln im Öl anbraten. Passierte Tomaten, 250 ml Wasser und 200 g Trockenpflaumen hinzugeben. Mit Paprikapulver und wenig Salz würzen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen. Nach 1 Stunde die restlichen Pflaumen unterrühren. Je nach Konsistenz mit etwas Wasser auffüllen. Wenn das Fleisch nach ca. 1,5 bis 2 Stunden weich und zart ist, mit Chilipulver, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Suppe nach Belieben mit Schmand servieren.

ca. 265,2 kcal/1109,4kJ, 22,4 g Eiweiß, 8,1 g Fett, 23,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Rindergulasch, 400 g Zwiebeln, 1 EL Rapsöl, 400 g passierte Tomaten, 400 g Trockenpflaumen, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 TL Paprikapulver (rosenscharf), Chilipulver, Salz und Pfeffer, Zucker, Schmand

*/// Kurz mit warmer Milch quellen lassen, je nach Saison Apfel, Banane oder Blaubeeren hinzugeben und mit einem Löffel Honig süßen: Meine tägliche Schüssel Haferflocken ist schnell gemacht und schmeckt super.*

**Matthias Bargon**, 25 Jahre, Mitarbeiter Finanzen (Regionalgesellschaft St. Augustin)



### MITARBEITERTIPP

**Zarte Haferflocken**  
500 g



1 *Kleve*2 *Mülheim an der Ruhr*

Düsseldorf

Köln

3 *Nümbrecht*

## VOR DER TÜR

Drei schöne Tipps für Ausflüge in Ihrer Nähe

### 1 WIE KORN ZU BROT WIRD

**Kleve** Fast 200 Jahre alt ist die Alte Mühle Donsbrüggen. 1957 stillgelegt, ist sie heute ein lebendiges Museum. Hier findet sich alles rund um die Mühle, die Kornsorten und das daraus gemahlene Mehl. Samstags können die Besucher erleben, wie aus dem in der Mühle produzierten Mehl herrlich duftende Mühlenbrote in einem Holzbeheizten Steinofen gebacken werden.

[muehle-donsbrueggen.jimdofree.com](http://muehle-donsbrueggen.jimdofree.com)

### 2 KLEINE BÜHNE, GROSSER SPASS

**Mülheim an der Ruhr** Das Mülheimer Figurentheater Wodo Puppenspiel inszeniert im Ringlokschuppen moderne Kinderliteratur und Stücke mit aktuellen Themen, wendet sich aber auch gern den Klassikern wie „Pippi Langstrumpf“ zu. Bei Klein und Groß sind die Aufführungen so beliebt, dass Besucher unbedingt Karten reservieren sollten.

[wodo.de](http://wodo.de)

### 3 OSTERMARKT MIT KUNSTHANDWERK

**Nümbrecht** Am 14. und 15. März bieten Aussteller aus ganz Deutschland auf dem Osterkunsthandwerkmarkt kleine Kunstwerke an: handgefertigte Dekorationen wie Grußkarten und Tischdecken, Keramik und Schmuck, Filzkunst, Teddys und Puppen. Einige Aussteller zeigen den Besuchern live vor Ort, wie ihre Arbeiten entstehen.

[nuembrecht.de](http://nuembrecht.de)

## REISETIPP



## Hamburg

Der Frühling kommt! Tauchen Sie in die maritime Atmosphäre der Hansestadt Hamburg ein. Nicht nur Kinder und Jugendliche geraten beim Anblick der mächtigen Containerschiffe ins Staunen. Auf einer Hafenrundfahrt können Sie den schwimmenden Giganten ganz nahekommen. Oder Sie erkunden die alte Speicherstadt auf einer Bootstour. Im Speicherviertel befindet sich auch die wohl größte Modelleisenbahnanlage der Welt. Die Plaza der Elbphilharmonie ist ein ebenso lohnendes Ziel wie der bunte Stadtteil Schanzenviertel. Für einen Bummel auf der Reeperbahn bleibt sicher noch Zeit. Der berühmte Hamburger Fischmarkt ist aber nur etwas für Frühaufsteher: Wer die Marktschreier erleben will, muss sich ab fünf Uhr einfinden.

Mehr Infos:

[aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



# Aus Ihrer Region



## AROMATISCHE ROTE BETE

Diese Gemüsebeilage passt zu Kartoffeln genauso gut wie zu Spiralnudeln: vorgekochte Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Die Butter im Topf erhitzen, das Mehl darin hellgelb anschwitzen. ¼ l Wasser unterrühren, die geschälte Zwiebel hineinreiben. Den Zucker hinzufügen, alles 5 Minuten köcheln lassen und dabei umrühren. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote-Bete-Scheiben zur Sauce geben und das Gemüse aufkochen lassen. Herd ausstellen, Zitronensaft und saure Sahne einrühren.

**|||** ca. 146,1 kcal/611,1 kJ, 4,3 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 23,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

750 g Rote Bete, 15 g Butter, 15 g Mehl, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Zucker, etwas Zimt, Salz, weißer Pfeffer, Saft von ½ Zitrone, 2 EL saure Sahne



**/// Eine ehemalige Kollegin machte mich auf den Quinoa-Salat aufmerksam: der perfekte Snack für den Arbeitstag! Und ich verbinde damit eine schöne Erinnerung an gemeinsam verbrachte Mittagspausen.**

**Sabrina Becker,**

31 Jahre, Tagesvertretung  
(Regionalgesellschaft Butzbach)



### MITARBEITERTIPP

**Quinoa Salat**  
mit Schinken,  
Ziegenkäse,  
Croutons und  
Senf- Dressing, 350 g





## VOR DER TÜR

Drei schöne Ausflugstipps in Ihrer Nähe

### 1 EXPERIMENTIEREN

**Pirmasens** Im Mitmachmuseum Dynamikum erforschen Neugierige aller Altersgruppen an rund 160 Exponaten verschiedenste Phänomene aus Naturwissenschaft und Technik. Besonders beliebt sind die sportlichen und biomechanischen Experimente: Für den „Zeitsprung“ hüpfen die Besucher z. B. in die Höhe, während mehrere Kameras sie in der Luft schwebend von allen Seiten zeigen.

[dynamikum.de](http://dynamikum.de)



### 2 OSTEREIERMARKT

**Michelstadt** Durch Wachs-, Kratz- oder Tiffanytechnik entstanden Kunstwerke im Miniaturformat: Am 21. und 22. März präsentieren 40 Aussteller aus Deutschland, den Niederlanden, Ungarn und Weißrussland meisterhaft gefertigte Ostereier. Auch gebatikte und mit dem Aquarellpinsel bemalte Eier sind im Stadtmuseum und in der Kellerei zu sehen.

[michelstadt.de](http://michelstadt.de)



### 3 SCHOKOLADENFEST

**Neuwied** Mit der Tübinger ChocArt ist das größte Schokoladenfest Deutschlands zum zweiten Mal in Neuwied zu Gast. Vom 27. bis 29. März sind die Stände exklusiver Chocolatiers und Manufakturen auf dem Luisenplatz in verführerischen Schokoladenduft gehüllt. Egal ob süß, bitter, herb oder scharf: Für jeden Geschmack ist das Passende dabei.

[www.chocolart.de/neuwied](http://www.chocolart.de/neuwied)

## REISETIPP



## Hamburg

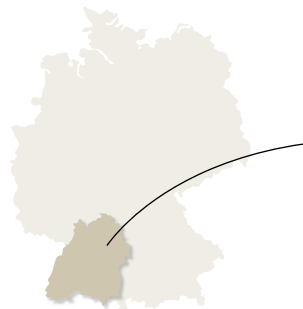
Der Frühling kommt! Tauchen Sie in die maritime Atmosphäre der Hansestadt Hamburg ein. Nicht nur Kinder und Jugendliche geraten beim Anblick der mächtigen Containerschiffe ins Staunen. Auf einer Hafenrundfahrt können Sie den schwimmenden Giganten ganz nahekommen. Oder Sie erkunden die alte Speicherstadt auf einer Bootstour. Im Speicherviertel befindet sich auch die wohl größte Modelleisenbahnanlage der Welt. Die Plaza der Elbphilharmonie ist ein ebenso lohnendes Ziel wie der bunte Stadtteil Schanzenviertel. Für einen Bummel auf der Reeperbahn bleibt sicher noch Zeit. Der berühmte Hamburger Fischmarkt ist aber nur etwas für Frühaufsteher: Wer die Marktschreier erleben will, muss sich ab fünf Uhr einfinden.

Mehr Infos:

[aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



# Aus Ihrer Region



## SÜSSE PFANNKUCHEN

Das Mehl mit der Milch, dem Salz, den Eiern und dem Öl zu einem flüssigen Teig verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin dünne Pfannkuchen ausbacken. Die Sahne steif schlagen. Die Sauerkirschkonfitüre mit dem Obstbrand vermischen und vorsichtig unter die Sahne heben. Die fertigen Pfannkuchen mit der Mischung bestreichen, aufrollen und mit gesiebtm Puderzucker bestreuen.

⚡ ca. 744,5 kcal/3115,1 kJ, 17,1 g Eiweiß, 34 g Fett, 86,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

**Für den Teig:** 250 g Weizenmehl, ½ l Milch, 1 Prise Salz, 3 Eier, 2 EL Öl, Öl zum Ausbacken

**Für die Füllung:** 200 g Sauerkirschkonfitüre, 1 EL Edelobstbrand, ¼ l Sahne

**Zum Bestreuen:** Puderzucker

*/// Die feine Nussmischung von ALDI SÜD ist so vielseitig: der perfekte Snack zwischendurch, die leichte Knabberei abends vorm Fernseher – und nicht zuletzt der praktische Proviant unterwegs und bei Ausflügen!*

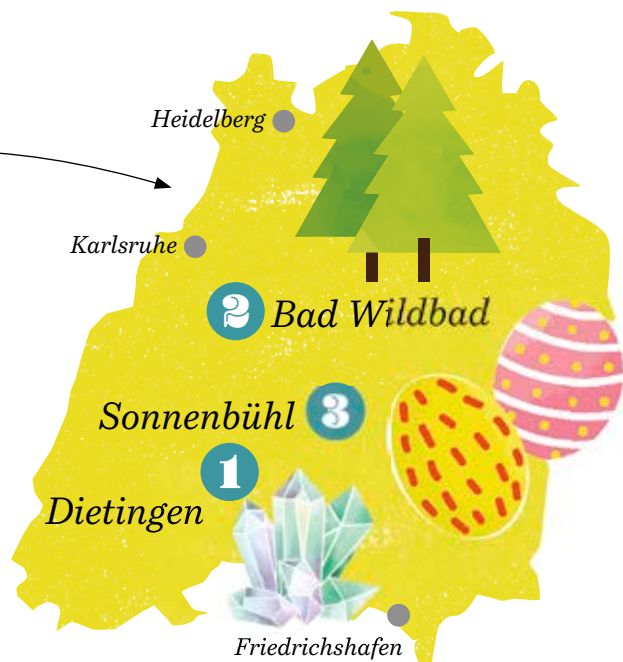
**Bettina Bender,**  
35 Jahre, Sekretariat Filialentwicklung  
(Regionalgesellschaft Murr)



### MITARBEITERTIPP

**Feinste Nussvariation**  
naturbelassen, 200 g





## VOR DER TÜR

Drei schöne Ausflugstipps in Ihrer Nähe

### 1 DINGE AUS EINER ANDEREN WELT

**Dietingen** Mineralien, Fossilien und Kristalle stellt das Museum Welt der Kristalle in Dietingen aus. Zu den Highlights gehören prächtige Riesenamethyste, ein Marienglas von 2000 Kilogramm und ein versteinertes Wald. Nicht alle, aber einige Exponate des Museums dürfen angefasst werden. Dazu zählt auch ein 4,5 Milliarden Jahre alter Meteorit.

[welt-der-kristalle.de](http://welt-der-kristalle.de)

### 2 HÄNGEBRÜCKE

**Bad Wildbad** Ein einmaliges Naturerlebnis, das zugleich ein Abenteuer für die ganze Familie verspricht: In Bad Wildbad gibt es eine 380 Meter lange Hängebrücke, die auf bis zu 60 Metern Höhe verläuft. Ob die Brücke schwankt, wenn man darauf läuft? Selbst ausprobieren!

[wildline.de](http://wildline.de)

### 3 OSTERMARKT IM OSTEREIMUSEUM

**Sonnenbühl** Im kleinen, aber liebevoll gestalteten Museum ist die Dauerausstellung auf gut 1000 Exponate angewachsen. Neben Deutschland sind weitere europäische Länder mit ausgeprägter Ostertradition vertreten: Polen, Rumänien und Ungarn. Der kunsthandwerkliche Ostermarkt beginnt dieses Jahr am 21. März.

[ostereimuseum.sonnenbuehl.de](http://ostereimuseum.sonnenbuehl.de)



## REISETIPP



## Hamburg

Der Frühling kommt! Tauchen Sie in die maritime Atmosphäre der Hansestadt Hamburg ein. Nicht nur Kinder und Jugendliche geraten beim Anblick der mächtigen Containerschiffe ins Staunen. Auf einer Hafensrundfahrt können Sie den schwimmenden Giganten ganz nahekommen. Oder Sie erkunden die alte Speicherstadt auf einer Bootstour. Im Speicherviertel befindet sich auch die wohl größte Modelleisenbahnanlage der Welt. Die Plaza der Elbphilharmonie ist ein ebenso lohnendes Ziel wie der bunte Stadtteil Schanzenviertel. Für einen Bummel auf der Reeperbahn bleibt sicher noch Zeit. Der berühmte Hamburger Fischmarkt ist aber nur etwas für Frühaufsteher: Wer die Marktschreier erleben will, muss sich ab fünf Uhr einfinden.

Mehr Infos:

[aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



# Aus Ihrer Region



## ÜBERBACKENER SPARGEL

Den Spargel waschen, schälen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen und in eine gebutterte Form legen. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin hellgelb anschwitzen. Die Brühe erhitzen und in die Mehlschwitze einrühren. Danach auch die Sahne einrühren und die Flüssigkeit 10 Minuten köcheln lassen: Mit dem geriebenen Käse und dem Salz abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen. Die Sauce vom Herd nehmen und die Eigelbe einrühren, den Eischnee unterziehen. Die Masse über den Spargel geben und alles ca. 30 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft), im Ofen backen.

ca. 338,8 kcal/1417,4 kJ, 13,7 g Eiweiß, 24,7 g Fett, 12,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1kg grünen Spargel, Salz, 30g Butter, 30g Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, 125 ml Schlagsahne, 6 EL geriebener Emmentaler, 2 getrennte Eier

*/// Ob als kalter Snack für die Mittagspause, in Streifen geschnitten als Leberkäse-Pommes für den Kindergarten oder abends zu Hause angebraten mit Bratkartoffeln und Spiegelei: Den Bayerischen Leberkäse von ALDI SÜD findet meine ganze Familie so richtig lecker!*

**Wolfgang Pauscher**, 42 Jahre, Teamleiter Finanzen (Regionalgesellschaft Helmstadt)



### MITARBEITERTIPP



**Bayerischer Leberkäse fein**  
im Ofen gebacken,  
400 g







## VOR DER TÜR

Drei schöne Ausflugstipps in Ihrer Nähe

### 1 SPARGELFEIERN

**Abensberg** Wenn die Spargelsaison beginnt, lohnt ein Besuch der Abensberger Spargelerzeuger. Fast jeder Hof bietet Führungen und Seminare an, bei denen die Besucher lernen können, wie man Spargel anbaut und erntet. Und selbstverständlich geht es auch darum, wie man ihn isst: Der Spargel wird frisch vom Feld gleich vor Ort bei den Erzeugern oder heimischen Gastwirten zubereitet.

[abensberg.de/spargel](http://abensberg.de/spargel)

### 2 WÖLFE UND SANDKISTEN

**Bad Mergentheim** Europas wohl größtes Wolfsrudel lebt im Wildpark Bad Mergentheim. Außerdem sind hier 70 weitere Tierarten auf 35 Hektar angesiedelt. Kinder bleiben dank Streichelzoo und Spielplatz bei bester Laune – selbst wenn die Wölfe bei den Fütterungsrunden auf sich warten lassen.

[wildtierpark.de](http://wildtierpark.de)

### 3 OSTERMARKT

**Roggenburg** Im Haus für Kunst und Kultur, angesiedelt im Kloster Roggenburg, können Besucher des Ostermarktes am 14. und 15. März traditionellen und modernen Osterschmuck sowie Kunsthandwerk bei zahlreichen Ausstellern erwerben. Auch außerhalb dieser Zeit ist das prächtige Kloster mit seiner schönen Gartenanlage einen Besuch wert.

[kloster-roggenburg.de](http://kloster-roggenburg.de)

## REISETIPP



## Hamburg

Der Frühling kommt! Tauchen Sie in die maritime Atmosphäre der Hansestadt Hamburg ein. Nicht nur Kinder und Jugendliche geraten beim Anblick der mächtigen Containerschiffe ins Staunen. Auf einer Hafentrundfahrt können Sie den schwimmenden Giganten ganz nahekommen. Oder Sie erkunden die alte Speicherstadt auf einer Bootstour. Im Speicherviertel befindet sich auch die wohl größte Modelleisenbahnanlage der Welt. Die Plaza der Elbphilharmonie ist ein ebenso lohnendes Ziel wie der bunte Stadtteil Schanzenviertel. Für einen Bummel auf der Reeperbahn bleibt sicher noch Zeit. Der berühmte Hamburger Fischmarkt ist aber nur etwas für Frühaufsteher: Wer die Marktschreier erleben will, muss sich ab fünf Uhr einfinden.

Mehr Infos:

[aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



# Kopenhagen

Romantische Hafenstadt und Hochburg des Shoppings: Die **dänische Hauptstadt** ist in!

## GUT ZU WISSEN

Warten Sie im Café oder in der Bar nicht auf den Kellner! In Kopenhagen wird nur in Restaurants am Tisch bedient. Sie können am Tresen bestellen und dann Ihre Getränke mitnehmen. Dafür sparen Sie das Trinkgeld. Das ist hier nicht üblich.





## 1

Die Wachablösung der königlichen Leibgarde: Auch Kinder begeistert das Schauspiel.

## 2

Fußgängerzone, so weit das Auge blicken kann. Die schönsten Shoppingadressen und Cafés der Stadt liegen auf dem Strøget.

## 3

Kopenhagens berühmteste Statue: „den lille Havfrue“ (die kleine Meerjungfrau) – nicht nur was für Märchenfans.



**G**ibt es eine entspannere Metropole als Kopenhagen? Kaum vorstellbar! Die dänische Hauptstadt kommt nämlich ganz ohne steifes, touristisches Pflichtprogramm aus. Stattdessen bietet sie eine Fülle von interessanten Orten, Menschen und Ideen – und lädt jeden Besucher dazu ein, sein eigenes Kopenhagen zu entdecken.

Der ideale Startpunkt für eine erste Stadterkundung ist der Rathausplatz. Hier ist zu jeder Jahreszeit etwas los. Bei gutem Wetter sind die gemütlichen Parkbänke so heiß begehrt wie Logenplätze im Theater. Nur ein paar Minuten entfernt beginnt auch schon der Strøget. Er ist die älteste und längste Fußgängerzone



Europas, wie die Dänen stolz erzählen. Hier lohnt es sich, nach Mitbringseln Ausschau zu halten. Auch Kindern wird auf dem weitläufigen Strøget nicht langweilig. Sie bestaunen unterwegs riesige Legofiguren, fingerfertige Zauberer oder bunt geschminkte Straßenclowns. Immer wieder machen Jazzbands die Fußgängerzone zur Bühne: ein Einkaufsbummel mit Kulturerlebnis.

Besonders strahlend und luxuriös wirkt die Szenerie am Amagertorv-Platz. Elegante Cafés und der historische Storchenbrunnen vervollständigen das edle Bild. Neben internationalen Flagship-Stores residieren hier auch hochkarätige dänische Designer und Traditionsunternehmen, die Glas- und Silberwaren anbieten. Die Schaufenster der Porzellanmanufaktur Royal Copenhagen präsentieren höchste Handwerkskunst.

Apropos royal: Das eher hübsch als imposant wirkende Schloss Amalienborg ist auf jeden Fall einen Abstecher wert. Bis heute residiert hier die Königsfamilie – und die Wachablösung ist trotz aller Ernsthaftigkeit der Leibgarde ein großer Spaß für die Schaulustigen. Kopenhagen hat noch mehr Königliches zu bieten: Eindrucksvoll ragt wenige Kilometer entfernt das Schloss Christiansborg auf. Wer seinen 106 Meter hohen Turm erklimmt, wird mit einem atemberaubenden Rundumblick belohnt. Im Innern begeistern sich Kinder wie Erwachsene für die knalligen, modernen Wandteppiche im Rittersaal.

Auch die farbenfrohen Fassaden wohlhabender Bürgerhäuser bieten einen schönen Anblick. Bei einem Spaziergang am Kai entlang – oder einer Bootsfahrt –, durch die Viertel Nyhavn und Gammel Strand, sind historische Bauten allgegenwärtig. Ganz ohne Museumsbesuch wird so beim Sightseeing die glanzvolle Vergangenheit Kopenhagens als Knotenpunkt des Welthandels sichtbar.



**1**  
*Geburtshaus und Stadtwohnung der Königin: Margrethe II. residiert auf Schloss Amalienborg in Kopenhagen.*

**2**  
*Bewundernswerte dänische Handwerkskunst: mit feinen Pinselstrichen bemaltes Porzellan. Auch heute noch ein besonders edles Mitbringsel.*

**3**  
*Zeitlos schön und stets bequem: Das dänische Designmuseum zeigt Klassiker der Moderne.*



Mitten in der Gegenwart – und manchmal auch in einer visionären Zukunft – landen Spaziergänger in den Szenevierteln Nørreport und Nørrebro. Im vergangenen Jahrzehnt verwandelte sich das bescheidene Arbeiterquartier in ein kreatives Zentrum. In den Manufakturen, Lokalen, Bars und Ateliers des Szeneviertels sind neue Ideen und Designs präsent – aber es wird auch an typisch dänische Traditionen angeknüpft. Eine spannende Verbindung!

Im Stadtteil Nørreport liegt auch der Runde Turm, ein bis heute von Hobbyastronomen genutztes Observatorium aus dem 17. Jahrhundert. Ein Wandelgang führt hinauf auf den Turm: Gerätschaften und Bücher wurden früher mit dem Pferdewagen nach oben transportiert. Eine Plattform in 36 Metern Höhe bietet einen beeindruckenden Ausblick.



# Gewinnspiel



## DIE STADT RUFT

Sie und Ihre Familie haben Lust auf einen Städtetrip nach Kopenhagen oder in eine andere spannende Stadt? Gewinnen Sie einen Hostelticket von A&O Hostels für 2 Erwachsene plus max. 3 Kinder (Veranstalter: Berge & Meer). Verbringen Sie 4 Nächte inklusive Frühstück in Ihrer Wunschstadt. Zur Auswahl stehen Kopenhagen Nørrebro, Prag Rhea, Salzburg Hauptbahnhof, Stuttgart City, Venedig Mestre, Berlin Hauptbahnhof, Dresden Hauptbahnhof, Frankfurt Ostend oder München Hackerbrücke. Alle Termine und Hostels gelten nach Verfügbarkeit. Messe- & Eventtermine sind ausgeschlossen. Besuchen Sie uns im Internet auf [aldi-sued.de/kopenhagen-gewinnspiel](http://aldi-sued.de/kopenhagen-gewinnspiel). Dort finden Sie das Teilnahmeformular.\*

# a&o

\* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel in der Zeit vom 06.03.2020 bis zum 13.03.2020, 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag [#aldisüdreiseglück](https://www.facebook.com/ALDI.SUED) auf der Fanseite von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder unter [aldi-sued.de/kopenhagenGewinnspiel](http://aldi-sued.de/kopenhagenGewinnspiel) teilnehmen. Dort erhalten Sie jeweils auch weitere Informationen zur Teilnahme. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Gewinner wird per Los ermittelt und je nach Teilnahmeart per E-Mail oder über Facebook benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).

## MIT KIND

Im interaktiven Museum schnupern Kinder Zirkusluft und dürfen selbst mal Akrobat oder Clown spielen. [circusmuseet.dk](http://circusmuseet.dk)

Während sich die Erwachsenen die Ausstellungen anschauen, malen die Kinder die Bilder einfach mal nach: in der Kinderabteilung des Kunsthauses Louisiana. [louisiana.dk](http://louisiana.dk)

Kreischen, klettern, rutschen: Das perfekte Entspannungsprogramm für Familien auf Städtetrip in Kopenhagen bietet der öffentliche Park Skydebanehaven im Stadtteil Vesterbro. [visitcopenhagen.com](http://visitcopenhagen.com)



Die meisten Sehenswürdigkeiten Kopenhagens – inklusive der Kleinen Meerjungfrau an der Uferpromenade der Langelinie und des Vergnügungsparks Tivoli – sind zu Fuß erreichbar. Wer schneller unterwegs sein möchte, steigt einfach aufs Rad. E-Bikes können bequem per App ausgeliehen und sogar reserviert werden. Oder wie wäre es mit dem städtischen Nahverkehr? Eine besonders schöne Strecke fährt die Buslinie 904 vom Startpunkt Nyhavn. Der sogenannte Hafentaxibus ist nämlich eine Fähre, die die malerische Hafenkulisse entlangschippert.

Mit Scholle, Schweinebraten und Smørrebrød kommt hier auch kulinarisch jeder auf seine Kosten. Und seitdem der dänische Starkoch René Redzepi internationale Erfolge mit seiner „Nordische Küche“ feiert, setzen auch andere Gastronomen in Kopenhagen zunehmend auf regionale Zutaten.



# Arganöl

Das „flüssige Gold“ ist ein wahres Beauty-Wunder – es pflegt die Haut und macht Haare geschmeidiger

**1** Arganöl wird aus den Früchten des Arganbaums gewonnen. Die Arganie wächst seit Jahrhunderten ausschließlich im Südwesten von Marokko. 1998 hat die UNESCO das rund 8000 Quadratkilometer große Gebiet unter besonderen Schutz gestellt und zum Biosphären-reservat erklärt.



**2** Die reifen Arganfrüchte enthalten einen haselnuss-großen Kern. Darin befinden sich die begehrten Samen, die die Form und Größe eines Sonnenblumenkerns haben. Etwa 30 Früchte werden benötigt, um einen Liter Arganöl zu gewinnen.

**3** Das wertvolle Öl besteht zu 80 % aus ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure und enthält doppelt so viel Vitamin E wie Olivenöl.

**5** Arganöl sollte immer kühl, lichtgeschützt und trocken gelagert werden. So bleibt die Wirkung der wertvollen Inhaltsstoffe fast zwei Jahre erhalten.

**4** Die im Arganöl enthaltenen Antioxidantien und essenziellen Fettsäuren lassen die Haut strahlender und frischer aussehen. Auch trockenes Haar wird durch das Naturprodukt wieder geschmeidiger und besser kämmbar.

IM APRIL BEI ALDI SÜD



**Handpflegecreme**  
**Arganöl**  
100 ml



**Anti-Aging Gesichtspflege**  
**Arganöl**  
50 ml



**Haar-Balsam**  
**Arganöl**  
200 ml



**Shampoo**  
**Arganöl**  
300 ml



# Inspiration



**OMBRA Sun  
Ultra Sensitiv Sonnenlotion**  
wasserfest, LSF 50+



## 3

Esslöffel bzw. 30 g  
Sonnenschutzmittel  
sollten Erwachsene  
mindestens auftragen,  
um gut geschützt  
zu sein

Die fast unsichtbaren  
Patches helfen dabei,  
Schmerzen und Juckreiz  
zu lindern



**IM MÄRZ BEI ALDI SÜD**

**Lippenherpespatches**  
mit integriertem Spiegel,  
20 Patches

## Kinderhaut

Die Haut von Kindern und Babys ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen. Deshalb benötigt sie auch mehr Schutz und Pflege. Kinderhaut ist dünner und weniger stark pigmentiert. Die Haut von Kindern produziert auch weniger Melanin und kann sich deshalb selbst nur schwer vor intensiver UV-Strahlung schützen. Schon jetzt im Frühjahr ist ein Sonnenschutzprodukt wichtig, denn die Zeit, in der Kinderhaut einen Eigenschutz hat, beträgt nicht mehr als bis zu zehn Minuten. Bei der Reinigung von Kinderhaut gilt: Weniger ist mehr. Verzichten Sie auf tägliches und ausgiebiges Baden. Verwenden Sie ausschließlich milde Pflegeprodukte, die den Säureschutzmantel der sensiblen Kinderhaut nicht angreifen. Achten Sie beim Kauf der Produkte darauf, dass diese frei von Paraben, Parfum, Konservierungs- und Farbstoffen sind.



\* Unsere Filialen werden von unterschiedlichen Lieferanten beliefert, daher kann es vorkommen, dass in den Filialen Ware vorhanden ist, die nicht getestet wurde. Für ALDI SÜD im Test: OMBRA Sun Ultra Sensitiv Sonnenmilch LSF 30 von Emil Kiessling GmbH.

## GUT BEWERTET

Immer wieder werden Produkte aus unserem Sortiment von unabhängigen Verbraucherschutzorganisationen und Stiftungen geprüft – und erzielen hervorragende Ergebnisse. Ein „sehr gut“ von der Stiftung Warentest erhielt die **OMBRA Sun Ultra Sensitiv Sonnencreme LSF 30**. Eine Übersicht über diese und viele weitere getestete Produkte finden Sie im Netz.

Mehr Infos unter:  
[aldi-sued.de/testergebnisse](http://aldi-sued.de/testergebnisse)



190L24





aldi-liefert.de/sued

IM APRIL BEI ALDI SÜD

## E-Bike

E-Bikes sind längst schon kein Nischentrend mehr. Auch viele Pendler oder Familien mit Kinderanhängern setzen immer mehr auf zweirädrige Elektromobilität. Vor dem Kauf gilt es Verschiedenes zu beachten: Bevor Rahmengröße, Akku-Power und Schaltung ausgewählt werden, sollten Sie sich vor allem bewusst machen, wofür Sie das Rad brauchen. Es gibt sogenannte Cross-E-Bikes für lange Touren oder auch eher holprige Strecken, E-Rennräder für Sportler, E-City-Bikes für ebene Straßen oder E-Trekking-Bikes. Letztere sind Allrounder und sowohl für die Stadt als auch für Radtouren in leicht hügeligem Gelände geeignet.

**E-Trekking-Bike**  
für Damen und Herren

**prophete**  
keep moving



IM FRÜHJAHR

## REIFEN-CHECK

1

**Felgen:** Kontrollieren Sie, ob das Rad wirklich rund läuft oder vielleicht die Felge verbogen ist.

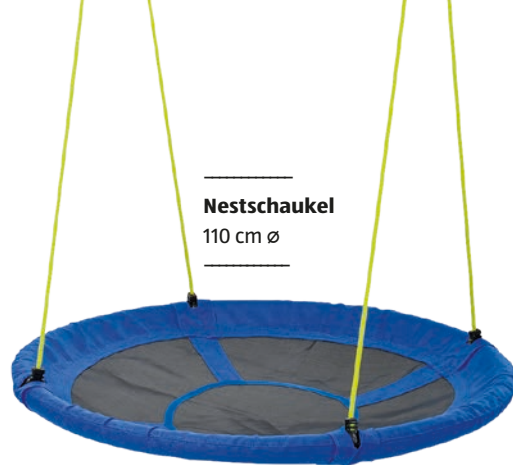
2

**Mantel:** Checken Sie das Reifenprofil und suchen Sie den Reifen nach Rissen und Beschädigungen ab.

3

**Luft:** Durch langes Stehen kann Luft entwichen sein. Pumpen Sie die Räder neu auf.

Nestschaukel  
110 cm ø



IM APRIL BEI ALDI SÜD

## So schön schaukeln

Eine Schaukel im Garten garantiert echten Spaß – vor allem, wenn es sich um so eine große Nestschaukel handelt. Sie ist bis 150 kg belastbar und bietet mit 110 cm Durchmesser mehr als genug Platz zum genusslichen Rekeln in der Sonne.



IM APRIL BEI ALDI SÜD

## Fahrrad-Kindersitz

Bis Ihr Kind selbst in die Pedale treten kann, sitzt es sicher und bequem im Fahrrad-Kindersitz. Zur Ausrüstung des kleinen „Beifahrers“ gehört natürlich stets ein Fahrradhelm.

**Fahrrad-Kindersitz**

22 kg max. Körpergewicht,  
TÜV GS zertifiziert







## Nach Hause

Bequemer geht's nicht: Lassen Sie sich ausgewählte Artikel, die nicht in der Filiale angeboten werden, mit ALDI liefert einfach nach Hause bringen. Informationen finden Sie unter: [aldi-liefert.de/sued](http://aldi-liefert.de/sued)



**ALDI life MUSIK**

POWERED BY



**ALDI LIFE**

## HITS FÜR DEN FRÜHLING

Holen Sie sich den perfekten Soundtrack für den Frühling. Bei ALDI life Musik powered by Napster finden Sie nicht nur über 60 Millionen Songs, sondern auch eine große Auswahl an Playlists für jeden Anlass. Probieren Sie es einfach mal aus und testen Sie ALDI life Musik gratis 30 Tage lang\*.

[aldilife.com](http://aldilife.com)

\* Nur für Streamingneukunden. 30 Tage kostenlos, danach automatische Verlängerung (7,99 € pro 30 Tage, Abonnement kündbar bis zum jeweiligen Ablaufdatum). Leistungserbringer ist die MEDION AG, Am Zehnthof 77, 45307 Essen.



**IM APRIL BEI ALDI SÜD**

**Kinder-Gartengeräte-Set**  
Modelle Koala oder Einhorn

# 515

Sonnenstunden  
gab es durchschnittlich im  
Frühjahr 2019

**IM MÄRZ BEI ALDI SÜD**

## Stauden

Ob Alpen-Lichtnelke, Grasnelke, Flockenblume oder Schafgarbe (von links nach rechts) – mit diesen und weiteren Staudenpflanzen aus unserem Aktionsassortiment lassen Sie Ihren Garten oder Balkon frühlingshaft erblühen.

**Frühjahrs-Stauden**  
verschiedene Sorten





## GUT ZU WISSEN

Es braucht nicht immer einen Schrebergarten, um eigenes Gemüse anzupflanzen. Gemeinschaftsgärten machen es möglich, auch in der Stadt sein eigenes Gemüse oder eigene Kräuter anzupflanzen und zu ernten.

STADTGÄRTEN

# Urbane Oasen

*Immer mehr Großstädter entdecken das Gärtnern für sich: Auf dem eigenen Balkon, im Gemeinschaftsgarten oder im öffentlichen Raum – überall wird gepflanzt und geackert.*





Urban Gardening stärkt den Gemeinschaftssinn und fördert das ökologische Gleichgewicht in der Stadt.



In vielen Städten gibt es kostenlose Beetpatenschaften. Hier können auch Kinder lernen, wie man Pflanzen richtig pflegt.

**U**rban Gardening liegt voll im Trend. Dabei ist das Gärtnern in der Stadt gar nicht so neu. Bereits in den 1970er-Jahren schlossen sich naturbegeisterte Menschen in New York und Detroit zusammen, um gemeinschaftlich öffentliche Flächen und Brachen in der Stadt landwirtschaftlich zu nutzen. So entstanden die ersten Gemeinschaftsgärten mitten in der Stadt. Bei uns ist das Gärtnern für Städter meist als Schrebergarten oder Mietergarten bekannt. Da aber auch diese Flächen immer rarer werden, ist Kreativität gefragt. Mittlerweile gibt es zahlreiche Formen, das Gärtnern in der Stadt zu betreiben. Von Beetpatenschaften, über Gemeinschaftsgärten bis hin zu Guerilla-Gardening-Projekten. Die Städte werden immer grüner. Und das ist auch gut so, denn es sieht nicht nur schön aus, sondern eine grünere Stadt trägt zum Klimaschutz bei, macht die Städte wohnlicher und attraktiver und bietet Lebensraum für viele Lebewesen.



Für Stadtkinder ist es eine tolle Erfahrung, Gemüse beim Wachsen zuzusehen. Und das Beste: Ist es reif, kann man es selbst ernten und essen.



# DIY-Ideen

## KONFETTI-SAATGUT

Mit Konfetti-Samen ist es kinderleicht, zum ökologischen Gleichgewicht in der Stadt beizutragen. Auf nahrhaftem, feuchtem Boden wächst durch die Guerilla-Saat im Sommer eine bunte Blumenwiese heran, über die sich auch die Bienen freuen. Konfetti-Samen kann man ganz einfach selbst herstellen:

*Altes Papier (am besten biologisch abbaubar) in eine Schale mit Wasser geben und die Wildblumen-Samen dazuschütten. Wenn das Papier eine breiige Konsistenz angenommen hat, alles in ein feines Sieb füllen und das restliche Wasser ausdrücken. Die feuchte Papiermasse in beliebige Ausstanzförmchen füllen und leicht andrücken. Dann die Formen vorsichtig abnehmen. Die ausgestanzte Papierform auf der Heizung oder mit einem Fön trocknen.*



## UPCYCLING

Diese farbenfrohe Wandgestaltung ist schnell und einfach gemacht. Dazu alte Konservendosen mit wasserfester Farbe dekorativ bemalen, Erde und Samengut hineingeben und an ausgewählten Orten mit Draht oder Schnüren sicher befestigen.

**In bunt bemalten Büchsen schmücken Hängepflanzen die ungewöhnlichsten Orte.**



[aldi-liefert.de/sued](https://aldi-liefert.de/sued)

**Blumen-/  
Hochbeet Holz  
Starterset**



**IM MÄRZ BEI ALDI SÜD**

## SCHREBERGARTEN



## Hobbygärtnern ist wieder hip

Er galt lange als spießiger Rückzugsort für Liebhaber kurz geschorener Grünflächen und Gartenzwerge: der Schrebergarten. Benannt zu Ehren des Arztes und Pädagogen Moritz Schreber, bot er im 19. Jahrhundert für die ärmere Bevölkerung eine wertvolle Möglichkeit, Nahrung anzubauen. Heute ist er zunehmend bei Familien mit Kindern beliebt. Sie schätzen die erholsame Atmosphäre unweit des urbanen Alltags, pflanzen ihr eigenes Obst und Gemüse an und pflegen soziale Kontakte mit gleichgesinnten Hobbygärtner-Nachbarn.

### Was kostet ein Schrebergarten?

Die Kosten für das grüne Wochenend-Glück schwanken in Deutschland zwischen 250 bis 500 Euro pro Jahr, inklusive Pacht, Mitgliedschaft, Versicherung und Nebenkosten, wie z. B. Wasser oder Strom. In Bayern und Berlin sind die Preise am höchsten.

### Welche Regeln gibt es zu beachten?

Geregelt wird das Schrebergartenleben durch das Bundeskleingartengesetz. Die Kleingärtner verpflichten sich z. B. Obst und Gemüse auf mindestens einem Drittel der gesamten Fläche anzubauen. Ein reiner Ziergarten ist nicht erlaubt und die Mitgliedschaft im Kleingartenverein ist Pflicht.

### Wie miete ich einen Schrebergarten?

Erkundigen Sie sich bei einer Kleingartenanlage in Ihrer Nähe nach freien Parzellen. Aufgrund der hohen Nachfrage gibt es vielerorts Wartezeiten von bis zu fünf Jahren.



# Bienen fördern



Von den ca. 580 Wildbienenarten in Deutschland sind rund 80 % gefährdet oder vom Aussterben bedroht. Mit vielfältigen Maßnahmen will ALDI etwas dagegen unternehmen.



**B**ienen bringen viel mehr als nur Honig. Ohne die Bestäubung von Nutz- und Wildpflanzen durch Bienen und andere blütenbestäubende Insekten sähe es auf unseren Tellern ziemlich leer aus. Gemeinsam mit unserem Partner, dem Netzwerk Blühende Landschaft, möchten wir mit verschiedenen Maßnahmen und Projekten die Wildbienen schützen.

## 1 Biene-Blüte-Nützling

Beim Projekt Blüte-Biene-Nützling werden Blühstreifen direkt auf der landwirtschaftlichen Anbaufläche angelegt. Die verwendeten Blühmischungen locken gezielt nützliche Insekten an, die sich von den im Feld lebenden Schädlingen ernähren. So werden die Schädlinge „natürlich“ bekämpft und der Bedarf von Pestiziden verringert. Seit 2018 führt ALDI SÜD dieses Projekt gemeinsam mit 17 Erzeugern und Lieferanten durch. Im Jahr 2020 legen 12 weiteren landwirtschaftliche Betriebe Nützlingsstreifen an.

## 2 BienenBlütenReich

Das Ziel des Projektes ist, bei landwirtschaftlichen Betrieben und im öffentlichen Raum neuen Lebensraum für Bienen zu schaffen. Seit 2018 fördern wir 250.000 Quadratmeter Blühfläche im ALDI SÜD Vertriebsgebiet, die öffentlich zugänglich sind.

**Blütenhonig**  
500 g



**IM MÄRZ BEI ALDI SÜD**

**Bienen- und Insektenhotel**  
verschiedene Modelle

**1/3**

unserer Nahrung  
würde es ohne  
Bienen nicht  
mehr geben



## 3 Bienenschädliche Pestizide

Bei ALDI SÜD sind die Grenzwerte für Insektizidrückstände bereits seit 2006 strenger als die gesetzlichen Vorgaben. Seit 2016 verzichten ALDI SÜD und ALDI Nord zudem als erste große Lebensmitteleinzelhändler beim Anbau von Obst und Gemüse in Deutschland auf die aktive Spritzanwendung von acht bienentoxischen Wirkstoffen, sogenannten Neonicotinoiden.

## 4 Bienenfreundliche Gestaltung der Standorte

Wir möchten auch unsere Standorte bienenfreundlicher gestalten, etwa durch die Schaffung von Nistmöglichkeiten und ein Nahrungsangebot für Bienen. Rund 480.000 Quadratmeter Lebensraum sind bereits durch die Begrünung der Dächer unserer Logistikzentren und Außenbereiche sowie durch neue Blühflächen in unseren Regionalgesellschaften entstanden.

## 5 Bienenfreundliche Produkte und Pflanzen

Regelmäßig bieten wir bienenfreundliche Pflanzen und Bienenschutzprodukte an. So wird es z. B. im März ein Bienen- und Insektenhotel sowie bienenfreundliche Saatgutmischungen und Pflanzen in den Filialen geben. Für unsere Kunden wird es dann noch leichter, auch im direkten Umfeld Lebensräume für Bienen zu schaffen.





## MIT KIND

Springen, klettern, balancieren: Solange Kinder Abwechslung haben, powern sie sich gern aus. Kleine Zusatzaufgaben für unterwegs sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

1

# Outdoor Activity

Sich in der Natur zu bewegen, hält fit und ist etwas für die ganze Familie. Drei aktuelle Trends für draußen

**O**b auf dem Band im Fitness-Studio oder bei der ewig gleichen Runde durch den Park: Laufen mag guttun, kann aber auch mal langweilig sein. Anhängern des Natur- oder Outdoorsports geht es da besser – sie haben in den letzten Jahren viele Ideen entwickelt und den Laufsport interessanter gemacht. Da ist z. B. das **Cross Scouting**, eine Variante des Orientierungslaufs. Anstatt stupide geradeaus oder im Kreis zu rennen, bewegen sich die Sportler auf verschlungenen Wald- und Feldwegen (Cross), die vorher festgelegt wurden. Weil sie leicht von der Strecke abkommen und sich verirren können, ist Orientierung (Scouting) daher ein notwendiger Bestandteil der Übung. Grundsätzlich geht es darum, die

1

**Cross Scouting** Wer Ausdauer und Orientierung gleichermaßen schulen möchte, ist hiermit bestens bedient.

2

**Geocaching** Zusammen eine knifflige Aufgabe lösen und ein Ziel erreichen, das macht draußen einfach Spaß.

3

**Plogging** Wer dem weltweiten Trend folgen will, sollte zur eigenen Sicherheit Handschuhe tragen.

möglichst kürzeste Verbindung zu finden, wobei in der Regel sogenannte Checkpunkte anzusteuern sind. Orientierungshilfen für die Strecke können Fotos sein, Kartenausschnitte oder Antworten auf Quizfragen. Weil sich die Läufer mehrfach entscheiden müssen, wo es langgeht, und dabei falschlügen können, gewinnt nicht immer der Schnellste.

## Geocaching – Wandern mit Schatzsuche und Belohnung

Im Team oder mit der ganzen Familie macht Cross Scouting am meisten Spaß. Das gilt auch für **Geocaching**, das beliebte internetbasierte Outdoor-Spiel. Ausgerüstet mit den GPS-Daten für eine bestimmte Umgebung und kleinen Hinweisen forschen die Teilnehmer in freier Natur nach einem versteckten

2





Objekt. Viele Geocacher verbinden diese Suche mit einer Wanderung und staunen, wie viel Spaß ihre Kinder oder Enkel dabei haben, wenn Bewegung im Freien mit einem Abenteuer verbunden ist.

### *Natursportler respektieren Brutplätze und Schutzzone*

Sport in der Natur ist auch das sogenannte **Plogging**. Das Wort setzt sich aus „plocka upp“ (schwedisch für „aufheben“) und „Jogging“ zusammen. Plogger machen sich nützlich, während sie traben und dabei Müll einsammeln. Die Bewegungsabläufe beim Müllsammeln trainieren übrigens ganz nebenbei Arme und Schultern sowie Rücken, Bauch, Po und Oberschenkel. Etwas Gutes für die Umwelt tut jeder Sportler, der sich verantwortungsbewusst in der Natur verhält: Cross-Scouting-Läufer bleiben auf den Wegen und schützen so Pflanzen- und Tierwelt. Geocacher verstecken nichts in Baum- oder Felshöhlen, damit Vögel und Fledermäuse ungestört bleiben. Und Plogger befreien die Natur von achtlos weggeworfenem Müll.

#### IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



**Blasenpflaster**  
verschiedene  
Sortierungen

**Physio-Tape**  
verschiedene  
Ausführungen



**Calcium-Sticks**  
verschiedene  
Sortierungen

## SPORT- KLEIDUNG

Sportkleidung muss passen, und zwar zur Sportart. Sie werden umso lieber laufen, wandern, walken, je wohler Sie sich dabei fühlen. Wählen Sie eine Größe, in der Sie sich gut bewegen können. Lassen sich die Beine anwinkeln und können Sie mit den Armen kreisen, ohne dass etwas knieft? Dann passt der Dress! Hochwertige Sportbekleidung nutzt Materialien, die elastisch sind und ihre Form auch behalten, wenn sie feucht werden. Besonders wichtig ist es, dass Ihr Outfit schnell trocknet.



WOHNTREND KINFOLK

# Slow Living

*Der Alltag ist oft hektisch, Familie und Job fordern unsere Flexibilität. Schalten Sie doch einfach mal einen Gang zurück und lassen Sie das langsame Leben zu Hause einziehen.*



## GUT ZU WISSEN

Slow Living ist dank des US-Magazins „Kinfolk“ und der Blogger-Community gerade ziemlich angesagt. Seit 2011 setzen die Macher Trends in Sachen Lifestyle und Interior, indem sie zeigen, dass es nicht viel braucht, um in den eigenen vier Wänden glücklich und zufrieden zu leben.



**Slow Living** ist mehr als ein Wohntrend. Mit der minimalistischen Einrichtung der eigenen vier Wände geht auch eine bewusste Lebens-einstellung einher. Ganz nach dem Motto „Weniger ist mehr“ geht es darum, nicht immer und ständig erreichbar zu sein. Das eigene Zuhause ist der Ort, wo Handy und Computer auch mal ausgeschaltet sein dürfen. Dann heißt es: entspannt zurücklehnen, ein gutes Buch lesen, gemeinsam essen, mehr Zeit mit der Familie und Freunden verbringen. Da freut sich auch das Haustier über ein paar Streicheleinheiten.



1



Helle und natürliche Farben  
in Erdtönen unterstreichen den  
naturverbundenen Look des  
Slow Living



1

*Pampasgras  
ist modern,  
pflegeleicht und  
sehr dekorativ.*

2

*Für den Slow-  
Living-Trend kom-  
men nur Einrich-  
tungsgegenstände  
aus natürlichen  
Materialien zum  
Einsatz wie z. B.  
Holz und Bambus.*

3

*Kinderzimmer  
müssen nicht  
immer bunt sein.  
Eine reduzierte  
Umgebung unter-  
stützt z. B. die  
kindliche  
Kreativität.*



3

**IM APRIL BEI ALDI SÜD**

**Frei stehende  
Badewanne**



[aldi-liefert.de/sued](https://aldi-liefert.de/sued)



# So ein Gewimmel zu Ostern

Suchen, spielen, basteln –  
freue dich auf eine bunte und  
spannende Osterzeit



*Hier haben sich  
Küken versteckt.  
Zähl doch mal  
wieviele!*



## BASTELTIPP

## Woll-Schäfchen



1. Zeichne ein Schaf auf ein Stück **Pappe**, du kannst hierbei gerne einen Erwachsenen um Hilfe bitten. Schneide dann das Schaf mit einer **Schere** aus.
2. Wickle weiße **Wolle** vorsichtig um das Pappschaf herum.
3. Knote die Wolle so zusammen, dass sie sich nicht wieder löst.
4. Lass einen **Faden** etwas länger. So kannst du das Wollschaf auch an den Osterstrauch hängen.

## DER SCHLAUE FUCHS

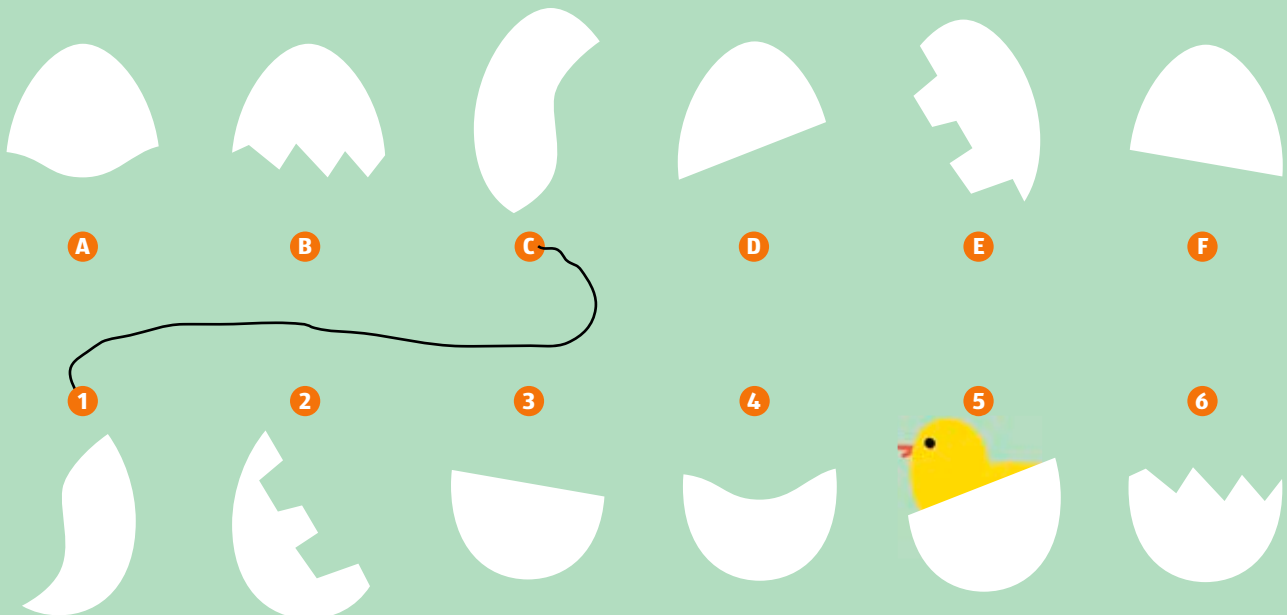
## Warum gibt es zu Ostern bunte Eier?



Dieser Brauch existiert schon sehr lange, wahrscheinlich sogar seit dem Mittelalter. Damals hielten die Menschen in der Woche vor Ostern eine strenge Fastenzeit ein. Sie durften kein Fleisch und auch keine Eier essen. Weil die Hühner aber trotzdem weiterhin fleißig Eier legten und man diese nicht wegwerfen wollte, wurden sie gekocht. So hielten sie sich länger. Und um die gekochten nicht mit den frischen Eiern zu verwechseln, färbte man sie rot. Eier, die in der Woche vor Ostern, der sogenannten Karwoche, gelegt wurden, galten als besonders heilig.

## EIERSALAT

Hilfe, uns sind die Eier runtergefallen! Aber welche Eierschalen passen zusammen? Finde die richtigen Paare und verbinde sie mit einer Linie.





## IMPRESSUM

**Herausgeber:** ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr  
**V.i.S.d.P.:** Lina Binder

**E-Mail an die Redaktion:** [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de).  
Möchten Sie regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden? Dann nutzen Sie unseren E-Mail-Service und Sie erhalten kostenlos unseren Newsletter: [aldi-sued.de/newsletter](http://aldi-sued.de/newsletter)

**Produktion:** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin

**Druck:** Prinovis GmbH & Co. KG, Betrieb Dresden, Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Um Ihnen den Lesefluss zu erleichtern, verwenden wir im Textlauf ausschließlich männliche Bezeichnungen. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten macht sich die ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim jeweiligen Anbieter. Diese Kundenzeitschrift wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



## BILDNACHWEISE

Titelfoto: Meike Bergmann mit Raufeld Medien

Adobe Stock: S.18, 39, 44, 46, 47; Alamy: S.42; ALDI SÜD: S.6, 17, 19, 20, 23, 32-37, 38, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 53, 55; ClimatePartner: S.33; Didier Gentilhomme: S.36; Getty Images: S.3, 4, 5, 40, 41, 43, 45, 48, 49, 52; Imago Images: S.53; iStockphoto: S.41, 42, 50, 54, 55; Living4Media: S.49; Meike Bergmann mit Raufeld: S.4, 5, 7-15, 17, 21-26, 38; Raufeld Medien: S.16, 17, 31, 38, 50, 57; Shutterstock: S.5, 6, 41, 43, 49, 59; Stocksy: S.4, 17, 54, 55; Taverne Agency: S.16; Viviane Wild mit Raufeld Medien: S.27-29

## FOLGEN SIE UNS

[facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)  
[youtube.com/ALDISUEDDE](https://www.youtube.com/ALDISUEDDE)  
[instagram.com/ALDISUEDDE](https://www.instagram.com/ALDISUEDDE)  
[pinterest.com/aldisued](https://www.pinterest.com/aldisued)  
[xing.com/companies/aldisued](https://www.xing.com/companies/aldisued)

## KOLUMNE

# PAPA IST AUCH DER BESTE

*Hier schreibt Chris von **papas\_rasselbande** über den Alltag mit Kindern und Kegeln und den Beschützerinstinkt*

Ich habe kürzlich gelesen, dass sich während einer Schwangerschaft der Partnerin die Gehirne von Männern verändern. Hormone verwandeln sie in „Papa-Hirne“. Dabei werden die Sinne geschärft und darum hören (in der Regel) auch Väter, wenn ihre Kinder nachts schreien, husten oder schlecht träumen. Und wir werden viel aufmerksamer. Im Internet gibt es lustige Videos, in denen man sieht, wozu Papas in der Lage sind: Sie fangen ihre Kids, bevor sie von der Couch fallen. Sie sprinten hinter Bobby-Cars her, damit die nicht samt Kind gegen Bäume fahren.

### So toll dieser Beschützerinstinkt

auch ist, er hat auch eine Kehrseite. Wir dürfen unsere Kinder nicht zu sehr in Watte packen. Wie sollen sie ihre eigenen Grenzen kennenlernen, wenn Mama oder Papa stets zur Stelle sind und helfen?

Mir ist das erst kürzlich wieder bewusst geworden, als ich auf dem Spielplatz war. Mein Zweijähriger ist gerade in der Phase „Ey, ich schaff das alleine!“. Er klettert auf alles, was er entdeckt, er stürzt sich mutig Rutschen hinunter, er springt von allem, was nicht höher ist als er. Kein Wunder,

dass ihn auch eine 1,50 Meter hohe Leiter an einem Klettergerüst nicht abschreckt. Zweimal ist er konzentriert und vorsichtig nach oben geklettert, beim dritten Mal wurde er übermütig – und prompt verlor er den Halt mit den Füßen, hing kurz an der Strebe und ist dann aus 50 Zentimetern Höhe in den Sand gefallen.

### Klar, ich hätte ihn fangen können.

Aber ich habe es bewusst nicht getan. Auch wenn er mir furchtbar leidgetan hat, als er im Sand lag und weinte – mehr vor Schreck und weniger vor Schmerzen. Nach einer kurzen „Verletzungspause“ mit Kuschel- und Keksdoping ist er die Leiter dann noch ein paar Mal nach oben geklettert. Vorsichtig, langsam und konzentriert. Lektion also gelernt. Auch wenn es kurz wehgetan hat – ihm am Bauch und mir im Herzen. Aber manchmal sollten wir Väter gegen unseren Beschützerinstinkt handeln. Auch etwas, was ich erst mit dem „Papa-Werden“ gelernt habe.

*Euer Chris*







Zusammen  
kochen!

FAMILIENREZEPT

# NUDELN MIT LACHS UND SAHNE



ZUM  
SAMMELN

Kinderleichte Rezepte für das  
Familienrezeptbuch – zum  
Heraustrennen und Sammeln

## Zutaten für 4 Portionen

500 g Penne  
300 g Lachsfilet  
100 ml Wasser  
1 TL Brühe  
½ TL schwarze  
Pfefferkörner  
½ TL Stärke  
50 ml Milch  
200 ml Sahne  
Pfeffer und Salz  
½ BIO-Zitrone

2 Das Lachsfilet  
waschen und mit  
einem Küchentuch  
trocken tupfen.

Lachs  
waschen  
& trocknen

Sahne

Milch  
&  
Stärke

3 Brühe anrühren und in  
eine Pfanne geben, Pfeffer-  
körner einrieseln lassen und  
alles zum Kochen bringen.  
Anschließend die Hitze  
reduzieren, den Lachs im  
Ganzen hinzugeben. Den  
Fisch ca. 20 Minuten gar  
ziehen lassen, nicht kochen.

Brühe &  
Pfefferkörner

4 In einer Schüssel oder Tasse  
die Stärke mit der kalten Milch  
verrühren. Den Lachs aus der  
Pfanne nehmen. Die Milchstärke  
zum Abbinden der Soße in die  
Pfanne geben und anschließend  
mit der Sahne aufkochen. Mit  
Salz und Pfeffer abschmecken.  
Den Lachs in kleine Stücke teilen  
und zusammen mit den Penne in  
die Sauce geben. Das Gericht mit  
Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Zitrone auspressen und zum  
Nudelgericht servieren.  
Guten Appetit.

1 Einen großen Topf  
mit Wasser und etwas Salz  
zum Kochen bringen, die  
Penne hineingeben und  
bissfest garen.



Hier heraustrennen und abheften





# Buntes Kopenhagen

## *Gewinnspiel*

**Gewinnen Sie eine  
Reise für 2 Erwachsene  
und max. 3 Kinder nach  
Kopenhagen!**

Weitere Infos finden Sie auf  
Seite 43 und unter:  
[facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)

Veranstalter der Gewinnreise ist  
Berge & Meer

[aldi-reisen.de](https://aldi-reisen.de)