



inspiriert

EUROPÄISCHE KÜCHE

Eine kulinarische
Reise von
Schweden bis
nach Spanien

MELONE

Das saftige
Kürbisgewächs
mal herzhaft
serviert



Frisch gepflückt

*Jetzt zeigt die Natur, was sie kann,
und wir freuen uns über Obst und
Gemüse aus der Region*

Für uns, von uns

Unser Osterheft
finden Sie
online unter
aldi-sued.de/kundenmagazin



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, Stichwort „Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen Zusendungen wird auf dieser Seite veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

✉ JANA H. PER E-MAIL

HALLO, LIEBES ALDI-TEAM,
das neue Heft ist wirklich super geworden!! So viele tolle Themen und Tipps. Der eigentliche Grund, warum ich schreibe, ist aber: Wir sind große Fans von Aldi Reisen! Letzten Winter war unsere vierköpfige Familie für eine Skiwoche in der Schweiz: tolles Hotel, Spielzimmer für die Kinder und die Skitickets für das gesamte Ski-gebiet inklusive! Es hat uns dort so gut gefallen, dass wir im Sommer zum Wandern wiederkommen wollen. Vielen Dank also für die tollen Reisetipps!

Liebe Jana H., vielen Dank für die nette Zuschrift. Gerne überraschen wir unsere Leser auch weiterhin mit interessanten Geschichten, nützlichen Tipps und vielseitigen Anregungen.

✉ P. KNORR PER E-MAIL

Liebes Aldi-Team,
erstmal ein großes Lob für dieses hübsche und ansprechende Heft. Mir ist nur ein Text-Fehler aufgefallen. Bei der Geschichte auf S. 44 über das Arganöl fehlen unter Punkt 2 die zwei Buchstaben kg. Es werden 30 kg Früchte für einen Liter Arganöl benötigt. Ansonsten weiter so und viele Grüße, P. Knorr

Lieber Herr oder liebe Frau Knorr,
vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Sie haben natürlich recht: Es werden nicht etwa nur 30 Kerne sondern 30 kg der wertvollen Argankerne für einen Liter Arganöl benötigt. Da verwundert es nicht, dass das Arganöl häufig als das wertvollste Öl der Welt bezeichnet wird. Bitte entschuldigen Sie unseren Fehler.



LESERTIPPS FÜR DIE KÜCHE

Unter allen
Einsendungen
verlosen wir
10 Küchen-Sets
bestehend aus
Messer und
Schneidebrett.

Jetzt sind Sie gefragt
Liebe Leser, im nächsten Heft startet unsere Serie „Lesertipps für die Küche“. Verraten Sie uns Ihre ganz persönlichen Tricks und Kniffe! Wodurch bekommen Ihre Möhren beim Kochen eine so schöne Farbe? Wie halten Sie Ihre Küchenmesser scharf? Machen Sie uns schlauer. Es lohnt sich!

Wir freuen uns auf Ihre Tricks und Kniffe unter
aldi-sued.de/Kuechentipp

*Sie können am Gewinnspiel in der Zeit vom 04. Mai 2020 bis zum 10. Mai 2020, 23:59 Uhr, unter aldi-sued.de/kuechentipp teilnehmen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zur Teilnahme. Die Gewinner werden per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahme ab 18 Jahre. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie auf aldi-sued.de.

Liebe Kunden,

endlich steigen die Temperaturen wieder an! Egal ob wandern, schwimmen, radeln oder einfach nur entspannt in der Sonne liegen – der Frühsommer lässt sich auf viele Arten genießen. Und bestimmt zieht es Sie auch in die freie Natur. Dann haben wir im Heft einige Tipps für Sie. Wie wäre es z. B. mit einem Ausflug in den Bayerischen Wald? Gerade Familien bietet sich hier ein optimaler Mix: Während die Eltern in der idyllischen Landschaft ihre Batterien aufladen, können sich die Kleinen auf der Sommerrodelbahn, beim Reiten oder auf einem der vielen Naturerlebnispfade austoben. Für alle, die es eher in die Ferne zieht, haben wir einen kulinarischen Trip organisiert: Folgen Sie uns ab Seite 24 kreuz und quer durch Europa, vom hohen Skandinavien bis ins südliche Spanien. Und was gehört auf jeden Fall zu lauen Sommerabenden? Ein gemütlicher Grillabend! Für ein gutes Gewissen sorgt dabei nachhaltige Grillkohle (Seite 32). Außerdem gibt es noch an tollen Themen in diesem Heft: sommerliche Rezeptideen, Wissenswertes über Spargel und auf welche Siegel Sie beim Kauf von Fisch achten sollten.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion

Frühsummer

TITELSTORY

Frühsummer 7

Wild, bunt und knackig: Diese Rezeptideen bringen frische Energie auf den Tisch

ESSEN & TRINKEN

Inspiration 16

Alles, was Sie über Spargel wissen sollten – mit passendem Weintipp

Melone 18

Der Sommerhit Melone: mal süß und mal herzhaft zubereitet

Snack dich weg! 24

Hot Dogs, Fritten & Co. – entdecken Sie die beliebtesten Imbisse aus Europa

UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

Grillkohle 32

Mit Holzkohle aus Namibia grillen? Wir erklären, warum das eine super Idee ist

Fisch 34

Nachhaltiger Fischeinkauf: Auf diese Siegel sollten Sie achten

Alles bleibt besser 38

ALDI Nord und ALDI SÜD gleichen ihr Eigenmarkensortiment an

NAH & FERN

Aus Ihrer Region 40

Frühsummerliche Ausflugstipps und tolle Rezepte aus Ihrer ALDI SÜD Region

Bayerischer Wald 42

Urlaub im Nationalpark: Wandern, Klettern und Sommerrodeln – mit Gewinnspiel

LEBEN & MEHR

Inspiration 46

Cooler Produkte, schöne DIY-Ideen und praktische Tipps: Jetzt kann der Sommer kommen

Zopftrends 50

Schön gebunden: Zopftrends für Business, Party und Freizeit

Technik 52

Guter Sound, Megabild: das Equipment für Ihren Filmabend

Familie 54

Für unsere kleinen Leser: kreative Geschenkideen zum Mutter- und zum Vatertag



18



24



42



ALLE REZEPTE

- 10 Frühlings Salat**
mit Lachs, Spargel und Ei
- 10 Gebackene Eier**
mit buntem Gemüse
- 10 Flatbread**
mit Steak und Avocado-Dip
- 11 Veggie-Wrap**
mit Hummus-Dip
- 12 Grüner Cappuccino**
mit Parmesan-Milchschaum
- 13 Kalte Buttermilch-Suppe**
mit Radieschen
- 14 Granola-Cups**
mit Bananen und Honig
- 14 Oreo-Tarte**
schokoladiger
No-Bake-Cake
- 22 Melonen-Cocktail**
mit Schinken
- 22 Melonen-Carpaccio**
mit Feta
- 22 Melonensuppe**
mit Garnelen-Spießen
- 23 Melonentorte**
mit Mascarpone-Creme
- 24 Snack dich weg!**
Kulinarische Reise
durch Europa
- 30 Kaffee-Trends**
heiß und kalt
- 31 Pancakes**
auf japanische Art
- 40 Regionale Spezialität**
- 59 Fantakuchen**
mit Puderzucker und
buntem Fruchtgummi





15 ct

pro Beutel erhält die Organisation Plant-for-the-Planet. Sie hat sich das Ziel gesetzt, **1000 Milliarden Bäume** zu pflanzen und Kinder zu Klimabotschaftern auszubilden.*

Fruchtgummis
vegetarisch oder vegan

*10 Cent pro Beutel fließen in das Baumpflanzprojekt, 5 Cent pro Beutel werden in die Ausbildung von Kindern zu Botschaftern für Klimagerechtigkeit investiert. Zusätzlich unterstützt ALDI SÜD mit 1 Cent pro Packung das Social Startup Plastic Bank, das sich gegen den Plastikabfall in den Ozeanen einsetzt.

nachhaltigkeit.aldi-sued.de/vegetarisch-vegan



Inspiration

IM JULI BEI ALDI SÜD COCKTAILS

Frozen Cocktails sind der Hit auf jeder Sommerparty: Einfach die Packungen für 6 bis 8 Stunden ins Gefrierfach legen und später eiskalt servieren. Cooler Nebeneffekt: Bei der Fahrt zur Partylocation oder an den Strand bewähren sie sich gleich als Kühlakkus.

Frozen Cocktail
verschiedene Sorten



IM JUNI BEI ALDI SÜD

Eiswürfelbereiter
mit 2 Kammern

SO COOL

Je wärmer das Wetter, desto kühler die Getränke – so gefällt uns das! Die Physik kennt sogar einen Trick, mit dem sich aus lauen Limos in Minutenschnelle coole Getränke machen lassen. Sie brauchen nur ein paar Eiswürfel, etwas Wasser und eine Handvoll Salz. Schütten Sie alles in eine Schüssel, rühren Sie um und legen Sie Ihre gut verschlossenen Getränkeflaschen und -dosen hinein. Da Temperatur durch Wasser leichter übertragen wird als durch Luft, hilft Eiswasser besser bei der Kühlung als nur Eis. Durch das Salz wird der Gefrierpunkt des Wassers herabgesetzt. Salzwasser kann sogar kälter als Eis werden. Ohne zu gefrieren. Deshalb ist der Kühleffekt besonders groß.

Dressing für den
Frühsommersalat
mit Lachs, Spargel
und Ei

FRÜHSOMMER- ERWACHEN

Der Sommer steht kurz bevor und mit ihm kommt jede Menge Frische auf den Tisch. Bunte Rezepte für alle, die es kaum noch erwarten können.

REZEPT
AUF
SEITE 10

ALLE
REZEPTE
AUF DER
NÄCHSTEN
SEITE

Reste
verwerten!

Aromatisches Topping:
Verwenden Sie auch das
frische Fenchelgrün!
[nachhaltigkeit.aldi-sued.de/
ist-das-noch-gut](http://nachhaltigkeit.aldi-sued.de/ist-das-noch-gut)

Dazu: Avocado-Limetten-Dip mit frischen Kräutern

Knuspriges Grillfleisch im Brot: Da bleiben die Hände sauber



Bild auf
Seite 7**FRÜHSOMMER-
SALAT**

mit Lachs, Spargel und Ei

Die Eier 6 Minuten wachsw weich kochen. Den Fenchel, die Champignons und die Radieschen putzen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen, längs halbieren und mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 17 bis 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Tomaten, den Fenchel und die Champignons dazugeben. Den Brokkoli waschen, zerteilen und mit den Erbsen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Spargel waschen und die Enden kürzen. Die Stangen dritteln und ca. 10 Minuten bissfest kochen. Den Zitronensaft mit 6 EL Olivenöl, dem Senf und dem Honig zu einem Dressing verrühren. Die gehackte Petersilie dazugeben. Den Lachs mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, unter dem heißen Backofengrill ca. 5 bis 7 Minuten grillen oder in einer Pfanne ca. 4 Minuten braten. Er sollte saftig bleiben und einen glasigen Kern haben. Die Eier pellen und halbieren, den Lachs zerzupfen und alles auf einer großen Servierplatte anrichten. Mit Oliven garnieren und mit dem Dressing servieren.

ca. 301 kcal/1259 kJ, 22,3 g Eiweiß, 13,1 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
3 Eier, 1 Fenchel, 100 g Champignons, 1 Bund Radieschen, 300 g kleine Kartoffeln (festkochend), Salz und Pfeffer, Olivenöl, 200 g Mini-Romarispentomaten, 100 g Brokkoli, 150 g Erbsen (aufgetaut), 500 g grüner Spargel, Saft einer ½ Zitrone, 2 TL körniger Senf, 1 TL Honig, 1 Handvoll Petersilie, 2 Lachsfilets à 125 g, 100 g Oliven

Abbildungen auf
Seite 8/9**GEBACKENE EIER**

mit buntem Gemüse

Den Brokkoli putzen und im Salzwasser 4 bis 5 Minuten kochen. Die Möhren schälen, Zucchini, Fenchel, Mini-Romarispentomaten, Paprika und Radieschen putzen. Alles in Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel waschen und die Enden kürzen. Die Stangen dritteln.

Ca. 10 Minuten bissfest kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Gemüse und die Zitrone mit 2 EL Olivenöl vermischt in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze (150 Grad Umluft) 20 Minuten backen. Die Eier aufschlagen, auf das Gemüse gleiten lassen und weitere 6 Minuten backen. Die Kräuter fein hacken und mit dem Senf, dem Essig und ca. 6 EL Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die gebackenen Eier mit dem Kräuterdressing servieren.

ca. 392 kcal/1640 kJ, 11,4 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 18,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
100 g Brokkoli, Salz und Pfeffer, 2 Möhren, 1 Zucchini, 1 Fenchel, 300 g Mini-Romarispentomaten, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 1 Bund Radieschen, 1 Bio-Zitrone, 200 g grüner Spargel, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 6 Eier, 1 große Handvoll Petersilie, 1 Topf Basilikum, 1 Handvoll Minze, 1 EL Senf, 2-3 EL Aceto balsamico

**FLATBREAD**mit Steak und
Avocado-Limetten-Dip

Das Mehl, das Backpulver, 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl und den Joghurt zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig in 8 Portionen teilen und mit bemehlten Händen zu ca. 1 cm dicken Fladen formen. Die Fladen in einer Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun backen. Den Spargel waschen und die Enden kürzen. Die Stangen dritteln und ca. 10 Minuten bissfest kochen. Die Tomaten, den Salat, die Radieschen und die Zwiebel klein schneiden. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit dem Limettensaft, Knoblauch, gehackten Kräutern und Salz pürieren. Die Steaks im Pflanzenöl 2 ½ Minuten kross braten, wenden und weitere 2 ½ Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und einzeln in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad Ober- und Unterhitze (60 Grad Umluft) 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Danach in Scheiben schneiden. Das Flatbread mit Salat, Gemüse und Steak belegen. Mit dem Dip servieren.

ca. 412 kcal/1723 kJ, 28,9 g Eiweiß, 19,3 g Fett, 27,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
150 g Mehl, 2 TL Backpulver, Salz, Olivenöl, 2 EL Joghurt (3,5 %), 150 g grüner Spargel, 150 g Datteltomaten, 1 Salatherz Mini-Romana, 1 Bund Radieschen, 1 rote Zwiebel, 1 Avocado, 2 EL Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, 2 EL gehackte Kräuter, 2 Rumpsteaks à 200 g, 1 EL Pflanzenöl



VEGGIE-WRAP

mit Hummus-Dip

Den Salat putzen und die festen Salatrippen ausschneiden. Das Gemüse putzen bzw. schälen und in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln. Je 2 Salatblätter großzügig überlappend nebeneinanderlegen. 1 EL Feta in die Mitte geben. Das Gemüse darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Das Basilikum hacken und mit dem restlichen Limettensaft unter den Hummus mischen. Veggie-Wraps mit Hummus servieren.

||| ca. 378 kcal/1581 kJ, 12 g Eiweiß, 22,7 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 große Kopfsalate, frisches Gemüse nach Wahl (z. B. 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 Möhren, 1 Salatgurke, 1 Avocado, 2 Bund Radieschen), 40 ml Limettensaft, 200 g Feta (zerbröselt), Salz und Pfeffer, 1 Handvoll Basilikumblätter, 250 g Hummus



Hummus
verschiedene
Sorten, 200 g



GRÜNER CAPPUCCINO

mit Parmesan-Milchschaum

Den Spargel waschen und die Enden kürzen. In kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Spargel, die Zwiebel und die Erbsen im Öl anschwitzen, mit der Brühe aufgießen und ca. 8 Min. kochen lassen. Die Butter hinzufügen und alles fein pürieren. Die Suppe mit Chili-Salz und 1 Prise Zucker pikant abschmecken. Die Milch aufkochen, den Parmesan nach und nach unterrühren und schmelzen lassen. Die Parmesan-Milch mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Die warme Suppe in Tassen oder Gläser füllen und mit Parmesan-Milchschaum garniert servieren.

⚖ ca. 209 kcal/874 kJ, 8,8 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 6,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g grüner Spargel, 1 kleine Zwiebel, 200 g Erbsen (aufgetaut), 1 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 75 g Butter, 1 Prise Chili-Salz, Zucker, 200 ml Milch, 50 g Parmesan (gerieben)

Upcycling-Tipp:
Verwenden Sie zum
Servieren gebrauchte
und gesäuberte
Schraubgläser



KALTE BUTTERMILCH- SUPPE

mit Radieschen

Die Radieschen waschen und putzen. 2 bis 3 Stück für die Garnitur beiseitelegen und in Scheiben schneiden. Die übrigen Radieschen mit der Buttermilch pürieren. Die Zitrone heiß abwaschen, auspressen und die Schale abreiben. Den Saft und den Abrieb mit der Crème fraîche, dem Agavendicksaft, dem Senf und dem Olivenöl zur Suppe geben und gut mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Kräutern gut durchkühlen lassen. Die Suppe einfüllen und mit den Radieschenscheiben garnieren.

||| ca. 228 kcal/542 kJ, 7,3 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 15,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
600 g Radieschen, 500 ml Buttermilch, ½ Bio Zitrone, 150 g Crème fraîche, 2 TL Agavendicksaft, 2 TL Senf, 2 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 Handvoll Petersilie, 1 Handvoll Minze





*Knusprig
gebacken und
süß gefüllt*

GRANOLA-CUPS

mit Bananen und Honig

Die Bananen schälen, pürieren und den Honig unterrühren. Die Haferflocken, die Kerne, die Goji-Beeren, Zimt und Salz mixen und unter das Bananenpüree mischen. Die Masse sollte halten, wenn man sie zusammendrückt, aber nicht zu weich sein. Je nach Bedarf mehr oder weniger Haferflocken dazugeben. Die Muffinform einfetten. 2 bis 3 EL der Masse in jede Muffinmulde geben und diese damit auskleiden. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 12 bis 15 Minuten backen, bis die Ränder bräunlich werden. Auskühlen lassen, dann vorsichtig aus den Förmchen nehmen und zu Ende abkühlen lassen. Den Mascarpone mit Vanillinzucker mischen, damit die Granola-Cups füllen und mit den Beeren garnieren.

ca. 552 kcal/2309 kJ, 14,9 g Eiweiß, 27,1 g Fett, 58,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**2 Bananen, 100 g Honig,
200 g Haferflocken, 100 g Kerne-Mix,
50 g Goji-Beeren, 1 TL Zimt, 1 Prise
Salz, Butter (für die Muffinform),
250 g Mascarpone, 1 Päckchen
Vanillinzucker, 150 g Beeren**

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Veganer Likör
Typ Ei, 17 %



*Dazu passt auch
Eierlikör – der hier
ist rein pflanzlich!*

OREO-TARTE

Schokoladiger No-Bake-Cake

Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerbröseln. Mit 60 g zerlassener Butter vermischen und gleichmäßig in einer mit Backpapier ausgelegten Tarteform (24 cm Durchmesser) verteilen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die Sahne mit dem Zucker und einer Prise Salz aufkochen. Vom Herd nehmen und die Schokolade sowie 50 g Butter in kleinen Stücken darin unter Rühren schmelzen. Die Masse in die Form gießen. Das Ganze dann für ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur auskühlen lassen und mit Beeren und Nüssen dekorieren.

ca. 373 kcal/1560 kJ, 3,8 g Eiweiß, 23,1 g Fett, 34,9 g Kohlenhydrate (pro Stück)

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

**25 Oreo-Kekse, 110 g Butter,
200 ml Sahne, 1 EL Zucker, Salz,
300 g dunkle Schokolade (mind.
70 % Kakaogehalt), 100 g Beeren,
20 g Nüsse (gehackt)**



Mit
schokoladigem
Keksboden



Hoch das Köpfchen

Es ist **Spargelzeit!** Egal ob als Hauptgericht oder Beilage, gekocht oder gebraten: Die leckeren Gemüsestangen verbreiten Freude auf dem Teller.

1

SAISON

In Europa wird Spargel je nach Wetterlage von März/April bis zum Johannistag am 24. Juni geerntet. Seit jeher gilt dafür die alte Bauernregel „Kirschen rot, Spargel tot“.

2

HANDARBEIT

Die Ernte von weißem Spargel ist bis heute meist Handarbeit. Der Grund:

Durch feine Risse im Erdwall weiß der Spargelstecher, welche Stangen durchs Erdreich brechen und somit geerntet werden können. Danach glättet er die Erde wieder, damit erneute Risse im Erdwall wieder auf erntereife Spargelstangen hinweisen.



3

TRADITION

Als schmackhaftes Gemüse ist der Spargel den Menschen seit der Antike bekannt. Der Gemüsespargel, wie wir ihn heute kennen, wurde vermutlich von den Römern während ihrer Eroberungszüge nach Europa gebracht.

4

FARBE

Der Unterschied in der Farbe hat in erster Linie etwas mit der Erntemethode zu tun: Weiße Spargeltriebe werden unter der Erdoberfläche abgeschnitten, grüne dagegen über der Erde. Mittlerweile gibt es für beide Varianten aber auch speziell gezüchtete Sorten.

5

GRAMMATIK

Der, die oder das Spargel? Was ist richtig? Zwar ist im deutschen Sprachraum vor allem die männliche Form verbreitet, in Süddeutschland und der Schweiz kann man vereinzelt aber auch „die Spargel“ hören. „Das Spargel“ ist aber in jedem Fall falsch.

Inspiration

**Brotbox und
Trinkflasche**
Set aus Edelstahl



**Birchermüsli
Beerenmüsli**
je 180 g

SNACK DES MONATS

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



IM MAI BEI ALDI SÜD

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Mach mal Pause ...

... von Plastik und Co. Brotboxen und Trinkflaschen aus Edelstahl sind umweltfreundlich und oft langlebiger als herkömmliche Behältnisse aus Plastik. So genießen Sie Ihre Snacks und Getränke auch unterwegs immer nachhaltig. Mehr Tipps zum nachhaltigen Snacken:

aldi-sued.de/nachhaltig-snacken

We LUVE Lupineneis

Die Blüten der Süßlupine sind nicht nur hübsch anzusehen. Die Samen des Hülsenfrüchtlers stecken auch voller Eiweiß und sind damit eine wertvolle Zutat in verschiedenen Lebensmitteln. Vor allem für Veganer eröffnen sich nun Genüsse, die ihnen bisher verschlossen blieben. Wie etwa das vom Food-Startup Prolupin entwickelte **rein pflanzliche Lupineneis**. Der Sommer kann also kommen! Mehr Infos unter: madewithluve.de



Made with **LUVE
Lupineneis**
verschiedene
Geschmacksrichtungen

UNSER WEINTIPP



RAIMUND PRÜM
Riesling aus
der Steillage
QbA, Mosel,
0,75 l

Der 2019er-Riesling aus der Steillage von Top-Winzer Raimund Prüm ist ein feinherber veganer Weißwein. Seine milde Säure und das vielfältig und mineralisch geprägte Weinaroma harmonisieren perfekt mit den leicht bitteren Noten von weißem und grünem Spargel.

Die Melone ist ein vielseitiges **Kürbisgewächs**. Neben Wasser- und Honigmelonen sind viele weitere Sorten bekannt.

FRISCHEKICK

Mhmm ... Melone

Saftig, erfrischend und immer genau richtig. Feiern Sie mit uns die fruchtige **Königin des Sommers!**

*Melonen-Cocktail
mit Schinken:
Das Rezept gibt's auf
Seite 22*





*Melonen-Carpaccio
mit Feta:
Das Rezept gibt's
auf Seite 22*

**Melonensuppe mit
Garnelen-Spießen:**
Das Rezept gibt's
auf Seite 22

**Reste
verwerten!**

Noch Brot vom Vortag übrig?
Daraus lassen sich z. B. super-
leckere Croûtons machen.

[nachhaltigkeit.aldi-sued.de/
ist-das-noch-gut](http://nachhaltigkeit.aldi-sued.de/ist-das-noch-gut)





HERZHAFT

Melonen-Cocktail mit Schinken

200 g **Wassermelone** und 200 g **Honigmelone** entkernen, mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen ausstechen und mit 50 g **Heidelbeeren** mischen. 200 g **Mozzarella-Kugeln** dazugeben. Für das Pesto 2 EL **Pinienkerne** rösten sowie 2 Bund **Basilikum** und 2 **Knoblauchzehen** hacken. 70 g **Parmesan** reiben. Alle Pestozutaten pürieren und mit 150 ml **Olivenöl** vermischen. Die Melonen-Mischung in ein Glas geben und das Pesto untermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit 100 g **Schinken** garnieren.

⚡ ca. 532 kcal/2227 kJ, 20,5 g Eiweiß, 43,3 g Fett, 10,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)



Prosciutto Crudo
luftgetrocknet,
am Stück



VEGGIE

Melonen-Carpaccio mit Feta

2 Rispfen **Mini-Romarisentomaten** bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 10 Minuten im Ofen backen. $\frac{1}{4}$ **Wassermelone** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 100 g **Feta** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und beides leicht überlappend auf dem Teller anrichten. 1 Handvoll **Petersilie** und 1 Handvoll **Minze** grob hacken und über dem Carpaccio verteilen. Mit 2 EL **Olivenöl** und 1 EL **Zitronensaft** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

⚡ ca. 170 kcal/712 kJ, 5,7 g Eiweiß, 11,9 g Fett, 8,7 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)



Mario Collina
Prosecco
Frizzante DOC
0,75 l



NATUR Lieblinge
Speisemöhren



LEICHT

Melonensuppe mit Garnelen-Spießen

1 **Zwiebel** und 1 **Knoblauchzehe** schälen, hacken und in 1 EL **Olivenöl** anschwitzen. 600 g **Möhren** schälen, 3 Stangen **Sellerie** putzen. Das Gemüse klein schneiden, in 1 l **Gemüsebrühe** aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. 1 **Honigmelone** schälen, entkernen und würfeln. Zusammen mit 400 ml **Kokosmilch** zum Gemüse geben und aufkochen lassen. 1 **Bio-Zitrone** waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Suppe pürieren. Mit **Salz** und 3 EL Zitronensaft abschmecken. $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone in Spalten schneiden. 2 **Knoblauchzehen** schälen, hacken und mit 75 ml Olivenöl mischen. 2 TL Zitronenschale, 1 bis 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit **Chilisal** und **Pfeffer** abschmecken. 12 **Garnelen** abspülen und trocken tupfen. Je 3 Garnelen und eine Zitronenspalte auf einen Spieß stecken und in die Marinade legen. 30 Minuten ziehen lassen. Die Spieße 2 bis 3 Minuten kräftig anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Marinade hinzugeben und einige Minuten ruhen lassen. Die Suppe mit **Petersilie** und **Paprikaringen** garnieren. Mit den Garnelen-Spießen servieren.

⚡ ca. 332 kcal/1390 kJ, 15,7 g Eiweiß, 17,4 g Fett, 25,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)



DESSERT

Melonentorte mit Mascarpone-Creme

Den Boden und den Deckel von 1 kleinen **Wassermelone** gerade abschneiden. Die Melone sollte sicher auf einem Teller oder einer Platte stehen können. Die Schale entfernen, sodass die Melone ihre runde Form behält. 500 g **Mascarpone** und 1 Päckchen **Vanillinzucker** zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und die Melone damit auf allen Seiten, bis auf den Boden, einstreichen. 200 g gehackte **Mandeln** rundherum auf die Creme geben und oben mit 150 g **Himbeeren** und 150 g **Heidelbeeren** dekorieren.

||| ca. 767 kcal/3209 kJ, 19,4 g Eiweiß, 63,7 g Fett, 23,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)

KULINARISCHE REISE

Europäische Küche

Begleiten Sie uns auf
unserer **kulinarischen
Europatour** und
probieren Sie leckere
Snacks, die immer
schmecken: vom
Grill, aus dem Ofen
oder aus der Pfanne



ENGLAND

MEAT-PIE

mit Rindfleisch

450 g **Mehl** und ½ TL **Salz** in eine Schüssel geben. 150 g **Butter** und 150 ml **Milch** mit 150 ml **Wasser** aufkochen, über das Mehl geben und zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt vollständig abkühlen lassen. 1 **Zwiebel** abziehen und kleinschneiden. 3 **Möhren** und 3 **Kartoffeln** putzen und in Würfel schneiden. 1 Handvoll **frische Kräuter** (z. B. Schnittlauch, Petersilie) klein hacken. 500 g **Rindergehacktes** großzügig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, 2 EL **Mehl** untermischen und in einer großen Pfanne mit 3 EL **Olivenöl** anbraten. Die Zwiebelstückchen hinzufügen und 1 Minute weiterbraten. Die Möhren, die Kartoffeln und die Kräuter hinzufügen und weitere 4 Minuten braten. 240 ml **Altbier** und 800 ml **passierte Tomaten** in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 2 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig gut durchkneten und dünn ausrollen. Für die Formchen (Durchmesser ca. 12 cm) 8 Kreise ausstechen: 4 Kreise mit 12 cm Durchmesser und 4 Kreise mit 19 cm Durchmesser. Die größeren Kreise in die Vertiefungen der gefetteten Formen legen. Das Gehackte einfüllen, die Teigdeckel drauflegen und an den Rändern andrücken. 1 **Eigelb** mit 1 EL Wasser verquirlen, die Pies damit einstreichen und auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

W ca. 849 kcal/3555 kJ, 29 g Eiweiß, 42,2 g Fett, 80,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)



DEUTSCHLAND

2 bis 3 ältere **LAUGEN-BREZELN** in Stücke brechen, mit Honig und Senf bepinseln, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten knusprig backen.

ITALIEN

GRILL-PANE

mit Hähnchenbrust
und Mozzarella

2 **Knoblauchzehen** abziehen, 120 g **Basilikum** waschen und mit 50 g **Cashewnüssen** kleinhacken. Mit 60 g geriebenem **Parmesan** und 30 ml **Olivenöl** zu einem cremigen Pesto vermischen. 1 bis 2 EL **Zitronensaft** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 400 g **Hähnchenbrustfilets** waschen, abtupfen, in Streifen schneiden und großzügig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Filets von allen Seiten ca. 3 Minuten auf dem Grill anbraten. Mit Folie abdecken, beiseitestellen und warmhalten. 2 **Tomaten** und 200 g **Mozzarella** in Scheiben schneiden. 4 **Tortilla Wraps** in der Mitte jeweils mit 1 EL Pesto bestreichen, mit den Hähnchenbruststreifen, 2 bis 3 Tomatenscheiben und etwas Mozzarella belegen. Die Wraps aufrollen, auf den Grill legen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten auf jeder Seite grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

kJ ca. 214 kcal/896 kJ, 14,9 g Eiweiß, 10,5 g Fett, 13,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)



IM MAI BEI ALDI SÜD

Bio-Oliven
verschiedene Sorten
Inhalt je 370 ml

BELGIEN

FRITTEN

mit Andalouse-Dip

250 g **Mayonnaise**, 1 EL **Ketchup**, ½ TL **Paprika**- und 2 Prisen **Knoblauchpulver** vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und kühl stellen. 600 g **Kartoffeln** schälen und in gleichmäßige ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte unter fließendem Wasser abspülen und in eine Wasserschüssel legen, um ihnen die Stärke zu entziehen. Die rohen Fritten gut abtrocknen und portionsweise in einer tiefen Pfanne, oder in einem Topf zu ⅓ mit **Speiseöl** gefüllt, ca. 4 Minuten frittieren. Abtropfen lassen und nochmals (ca. 2 Minuten) frittieren. Die Fritten aus dem Ölbad nehmen, kräftig salzen und mit dem Andalouse-Dip servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

||| ca. 619 kcal/2592 kJ, 3,9 g Eiweiß, 53 g Fett, 26,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)



SPANIEN

SANGRIA

2 **Äpfel**, 2 **Orangen**, 2 **Pfirsiche** und 2 **Bio-Zitronen** waschen. Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrusfrüchte in kleine Spalten schneiden. Die Pfirsiche entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Das Obst und die Zitrusfrüchte in eine große Karaffe geben. Mit 250 ml **Bitter Lemon**, 250 ml **Orangenlimonade**, 50 ml **Rum**, 50 ml **Orangenlikör** und 500 ml **Rotwein** auffüllen. 2 EL **Zucker**, 2 EL **Vanillinzucker** und ½ TL **schwarzen Pfeffer** hinzufügen und gründlich umrühren. Die Sangria ca. 30 Minuten ruhen lassen und mit Eiswürfeln servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

||| ca. 362 kcal/1516 kJ, 1,7 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 52,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Dornfelder
Rheinhessen/PfalzQbA,
lieblich oder trocken,
je 0,75 l





SCHWEDEN

HOT DOG

mit Grillwurst und
frischem Gurkensalat

3 EL **Mayonnaise**, 2 EL **saure Sahne** und 2 EL **Ketchup**, jeweils ¼ TL **Knoblauch-**, **rosenscharfes** und **scharfes Paprikapulver** vermischen. 3 rote und 3 weiße **Zwiebeln** abziehen, in Ringe schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit etwas **Olivenöl** vermen-gen. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 8 bis 10 Minuten braten oder grillen. 4 **Bratwürste** auf den Grill legen, bis sie rundherum knackig braun sind. 4 **Hot Dog Brötchen** kurz auf dem Grill rösten. Die Innenseiten der Hot Dog Brötchen mit der Sauce bestreichen, die Bratwürste hineinlegen und mit den gegrillten Zwiebeln belegen. Für den Salat 2 **Fenchelknollen** waschen, halbieren und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. 2 **Gurken** waschen, 1 **Zwiebel** abziehen und beides in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse mit 2 EL **Dill**, 3 EL **Olivenöl** und 1 Spritzer **Zitronensaft** vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

kJ ca. 884 kcal/3701 kJ, 32 g Eiweiß, 62 g Fett, 43,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)



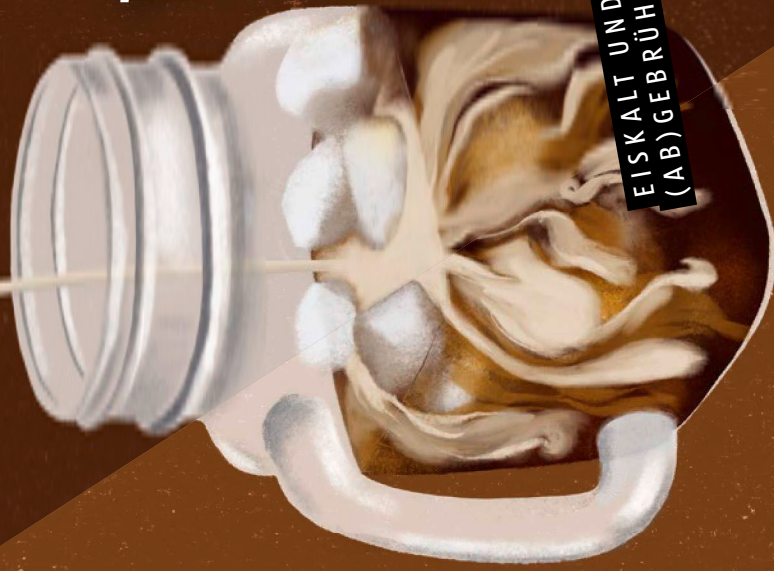
DEUTSCHLAND
GEWÜRZGURKEN in
Scheiben schneiden, von
beiden Seiten panieren und in
heißem Öl frittieren.
Zum Dippen Mayonnaise
servieren.

Feinwürzige Gurken
in 2 Geschmacksrichtungen,
290 g Abtropfgewicht



Lecker! Wecker!

Müde?
Nicht die Bohne!
Vier angesagte
Kaffee-Trends
zum Nachmachen
und Austrinken.



**EISKALT UND
(AB)GEBRÜHT**

Cold Brew

Dieser kalt gebraute Kaffee enthält sehr viel weniger Säuren und Bitterstoffe als heiß gebrühter Kaffee – und so gut wie keine Kalorien. Für 5 Tassen (à 200 ml) 100 g **Kaffee** mahlen – wenn möglich, etwas gröber als Espresso – und mit 1 l kaltem **Wasser** übergießen. Den Sud abdecken und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Cold Brew durch einen Kaffeefilter gießen und zum Trinken mit Wasser oder **Eiswürfeln** im Verhältnis 1:2 verdünnen. Nach Belieben mit Milch, Zucker oder Tonic genießen.

z.B. ca. 4 kcal/0 kJ, 0,2 g Eiweiß, 0 g Fett, 0,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)



**HÜBSCH MIT
ROTER BETE**

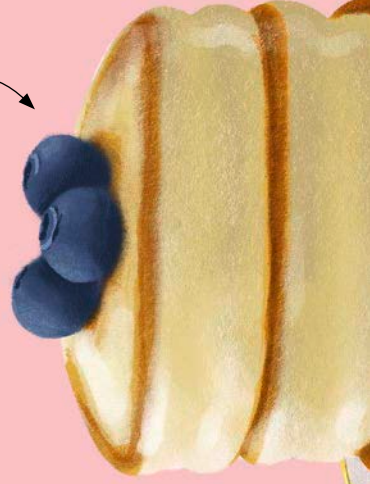
Red Velvet Latte

Der Red Velvet Latte ist herrlich samtig und verdankt seine Farbe und sein Aroma einem Schuss Rote-Bete-Saft. Für eine Tasse:

1 EL **Kakaopulver**, 1 TL **Vanillinzucker**, 1 Prise **Zimt** und 2 EL **Rote-Bete-Saft** in einer Tasse verrühren. Einen großen **Kaffee** kochen und dazugießen. 100 ml **Milch** erhitzen, aufschäumen auf den Red Velvet Latte geben.

z.B. ca. 114 kcal/477 kJ, 4,7 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 12,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

*Zum Kaffee:
Süße japanische
Pfannkuchen sind
herrlich fluffig*



Eiskaffee

Eine besonders cremige Erfrischung ist der Wiener Eiskaffee. Hier trifft Kaffee auf Eiscreme und Sahne. Für eine Tasse: 1 Tasse **Kaffee** kochen und 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Tipp: Bereiten Sie den Kaffee ruhig schön stark zu, da er durch das Eis etwas verdünnt wird. Den kalten Kaffee in ein großes Glas gießen, 3 **Eiswürfel** und 1 bis 2 Kugeln **AMERICAN® Ice Cream Cookies & Cream** hineingeben. Mit 50 g geschlagener **Sahne, Kakaopulver** und 1 **Keks** dekorieren und servieren.

||| ca. 364 kcal/1524 kJ, 4,9 g Eiweiß, 27,6 g Fett, 24,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

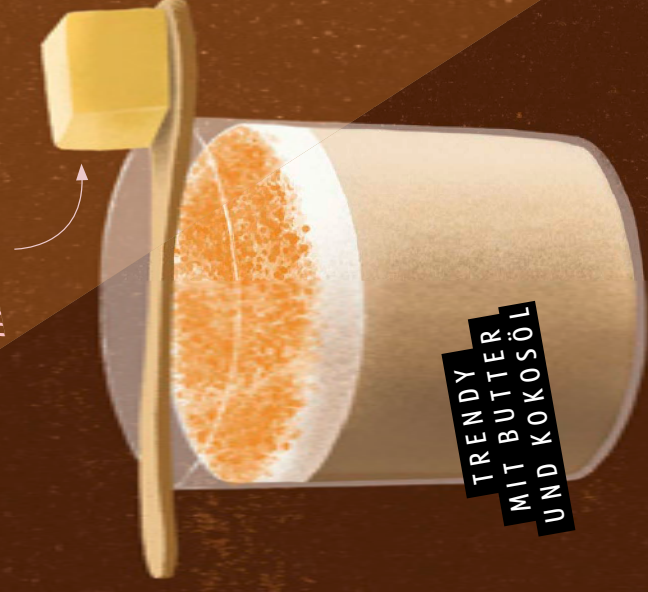


Butterblume

Dieser Kaffee soll nicht nur wach machen, sondern durch die Butter und das Kokosöl lange sättigen. Für eine Tasse: 1 Tasse starken **Kaffee** (am besten einen doppelten Espresso) kochen. Den frischen Kaffee zusammen mit 1 EL **Butter** und 1 EL **Kokosöl** für ca. 20 Sekunden in den Mixer geben. Wenn alles eine homogene und cremige Konsistenz hat, ist der Power-Kaffee fertig.

||| ca. 79 kcal/331 kJ, 0,2 g Eiweiß, 7,6 g Fett, 1,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Durch Butter wird der Kaffee ein echter Sattmacher



Pancakes

auf japanische Art

UND DAZU

Für 2 Portionen: 2 **Eigelb**, 20 ml **Milch** und 10 g **Pflanzenöl** verquirlen. ½ TL **Vanillinzucker** dazugeben und weiterquirlen, bis die Masse hell und schaumig geworden ist. 30 g **Mehl** hineinsieben und unterrühren. 3 **Eiweiß** mit 1 TL **Weißweinessig** steif schlagen. Dabei 30 g **Zucker** in Etappen einstreuen und weiterschlagen. Den Eischnee nach und nach unter den Teig rühren. Eine beschichtete Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen und mit wenig **Öl** einstreichen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Öffnung füllen und portionsweise langsam mit leicht kreisenden Bewegungen in der Pfanne auftürmen. Den Deckel auf die Pfanne legen und bei niedriger Temperatur ca. 3 bis 4 Minuten backen. Vorsichtig testen. Ist der Pfannkuchen noch zu weich zum Wenden, einfach weitere 1 bis 2 Minuten backen. Anschließend wenden und 3 bis 4 Minuten von der anderen Seite backen.

||| ca. 254 kcal/1064 kJ, 5,2 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 27,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)





NACHHALTIG GRILLEN

Holzkohle mit Mehrwert

Für die **FSC®-Holzkohle** aus Namibia wird kein Wald gerodet! Stattdessen hilft die Gewinnung der Kohle aus Büschen der Savanne den Menschen und der bedrohten Tierwelt.

Mit bis zu 113 km/h ist der Gepard das schnellste Landtier der Welt. Zum Jagen braucht er offene Savannen. Doch die sich schnell ausbreitenden Dornenbüsche verdrängen zunehmend nicht nur seinen Lebensraum in Afrika, sondern auch den von anderen seltenen Tierarten. FSC-zertifizierte Holzkohle aus Namibia wird aus Dornenbüschen hergestellt, die im Zuge der Wiedergewinnung der Savanne geschlagen werden. Dadurch wird der Lebensraum des Geparden und anderer Tierarten zurückgewonnen, es werden landwirtschaftliche Flächen für die lokale Bevölkerung geschaffen und die Grundwasserverfügbarkeit wird gesteigert. Die Zertifizierung der Holzkohle durch den Forest Stewardship Council® (FSC) sichert, dass beim Ausdünnen der Buschlandschaft hohe

Umwelt- und Sozialstandards eingehalten werden. Das bedeutet: Es werden keine ausgewachsenen Bäume und keine bedrohten Pflanzen verkohlt. Stattdessen schützt die Kohlegewinnung die Lebensräume von Wildtieren und die Arbeiter werden fair behandelt und angemessen bezahlt. nachhaltigkeit.aldi-sued.de/nachhaltige-grillkohle

FÜR ALLE BIO-FANS

BIO-HÄNDLER NR. 1*



ALDI SÜD

ALDI SÜD ist Bio-Händler

Nr. 1

im eigenen Vertriebsgebiet

*Quelle: Nielsen Homescan, Food Bio inkl. Frische Bio, MAT Oktober 2019, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD Vertriebsgebiet Deutschland.



1. PLATZ FÜR ALDI SÜD

TESTSIEGER IN MEHREREN KATEGORIEN

Deutschland Test und Service-Value GmbH haben für ihre Verbraucherstudie Kunden befragt, welcher Discounter sie überzeugt. ALDI SÜD ist Testsieger in gleich mehreren Kategorien.

deutschlandtest.de





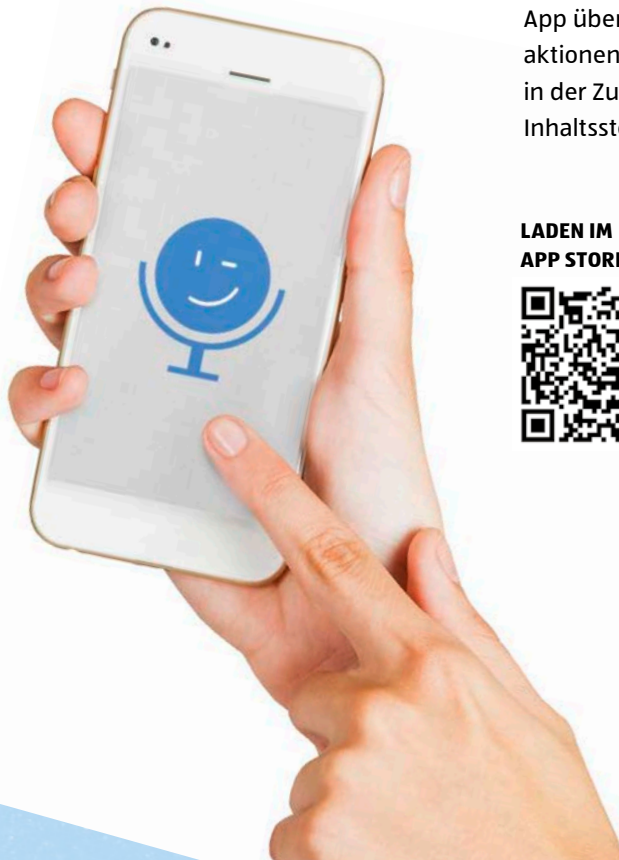
GUT INFORMIERT

Wissen, was drin ist

Welche Inhaltsstoffe stecken eigentlich in meiner Gesichtsscreme, meiner Bodylotion oder meinem Shampoo? Die **COSMILE-App** bringt Licht ins Dunkel!

Methylparaben, Tocopherol – bei den meisten Inhaltsstoffen kosmetischer Produkte scheitern Normalsterbliche schon bei der Aussprache. Und was genau sich hinter den komplizierten Namen verbirgt, wissen erst recht die wenigsten. Mit der COSMILE-App können Sie jetzt ganz einfach Cremes, Make-up und Co. direkt im Laden mit Ihrem Smartphone scannen und so hilfreiche Infos zu den Inhaltsstoffen erhalten. Über 90 Prozent der ALDI SÜD Produkte sind bereits in der App gelistet!

Mehr als **23.000 Inhaltsstoffe** sind in der Datenbank von COSMILE aufgelistet



DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN DER COSMILE-APP

1

Mit COSMILE scannen Sie den Strichcode eines Kosmetikprodukts und erhalten so konkrete, leicht verständliche Informationen zu allen enthaltenen Inhaltsstoffen.

2

Inhaltsstoffe, die Sie bevorzugen oder vermeiden wollen, können in der App markiert werden. Bei jedem Produktskan werden diese dann direkt an erster Stelle angezeigt. Gerade für Allergiker ein hilfreiches Feature.

3

Wer COSMILE seine Lieblingsprodukte verrät, wird von der App über etwaige Rückrufaktionen oder Veränderungen in der Zusammensetzung der Inhaltsstoffe informiert.

LADEN IM APP STORE



JETZT BEI GOOGLE PLAY



Ein guter Fang!

ALDI SÜD unterstützt nachhaltige Fischerei und Fischzucht. Machen Sie mit!

Sie möchten sich und Ihre Familie ausgewogen und gesund ernähren – und zugleich die Umwelt schonen? Dann sollten Sie öfter zu Fisch oder Meeresfrüchten aus nachhaltigeren Quellen greifen. ALDI SÜD bietet Ihnen eine große Auswahl an Produkten, die eines gemeinsam haben: Sie schonen unsere empfindlichen Ökosysteme. Über 96 Prozent unserer Fische und Meeresfrüchte stammen aus verantwortungsvollen Quellen und über 80 % Prozent sind zertifiziert. Gefährdete Arten vermeiden wir. Alle Anforderungen an unsere Fischprodukte und Meeresfrüchte haben wir in unserer Fisch-Einkaufspolitik definiert.

Nachhaltigkeit bedeutet für uns auch, dass wir direkt am Anfang der Lieferkette ansetzen und gemeinsam mit einem unserer langjährigen Lieferanten, SHORE/Ristic, sowie kompetenten, ortskundigen Partnern Umweltprojekte durchführen. So setzen wir uns derzeit in Indien und Costa Rica für den Erhalt und die Wiederaufforstung von rund 80 Hektar Mangrovenwäldern ein, begleiten eine Fischerei auf ihrem Weg hin zu einer MSC-Zertifizierung und unterstützen die lokale Bevölkerung bei der Gründung von Mikrounternehmen. Mangroven schützen Küstenregionen auf natürliche Weise gegen Sturmschäden oder Hochwasser. Sie



Fischer in Indien

Aparna Dhara, Sprecherin einer ALDI SÜD Frauengruppe in Westbengalen, kümmert sich um die Mangrovenaufforstung.



Wiederaufforstung von Mangrovenwäldern in Costa Rica



FISCHHERKUNFT WIRD ZUM ALDI TRANSPARENZ CODE (ATC)

Bereits seit vielen Jahren schätzen unsere Kunden das Label Fischherkunft. Aufgrund der gemeinsamen Eigenmarken mit ALDI Nord löst der ALDI Transparenz Code (ATC) die Fischherkunft ab. Auch beim ATC kann die Herkunft des Fisches durch Scannen des QR-Codes oder durch Eingabe des Tracking-Codes auf der Webseite transparenz.aldi.de abgerufen werden.



Wir machen transparent, woher der Fisch stammt!

IM JUNI BEI ALDI SÜD



BBQ Riesengarnelen mit Schale

ALDI SÜD fördert das Fischereiverbesserungsprojekt (FIP) in Indien. Damit tragen wir dazu bei, dass immer mehr Garnelenfischereien zertifiziert nachhaltig wirtschaften.

SIEGEL

Achten Sie auf diese Siegel, die für Nachhaltigkeit stehen:



Der GLOBALG.A.P.-Standard für Aquakultur deckt die Bereiche Lebensmittelsicherheit, Arbeitsbedingungen sowie Tier- und Umweltschutz ab.

[ggn.org](https://www.ggn.org)



Das Siegel des ASC kennzeichnet Fisch und Meeresfrüchte aus umwelt- und sozialverträglicher Aquakultur.

[asc-aqua.org](https://www.asc-aqua.org)



Das EU-Bio-Logo steht u. a. für eine tiergerechtere Haltung in Aquakulturen.

[bmel.de](https://www.bmel.de)



Das Siegel des Marine Stewardship Council kennzeichnet umweltbewussten und nachhaltigen Fischfang.

[msc.org](https://www.msc.org)

binden auch klimaschädliches CO₂ und sind nicht zuletzt ein Tummelbecken für Fische und Garnelen. ALDI SÜD engagiert sich für den Schutz der Mangroven in den beiden Regionen, weil wir sowohl aus Costa Rica als auch aus Indien Garnelen beziehen – und die nachhaltige Fischerei und Fischzucht dort fördern möchten. In Indien unterstützen wir die dortigen Fischer dabei, die Voraussetzungen für eine MSC-Zertifizierung zu schaffen. Das MSC-Siegel, das zu den wichtigsten Kennzeichen für nachhaltige Fischerei zählt (siehe links), macht dann auf der Packung transparent, dass das Produkt aus zertifiziert nachhaltigen Quellen stammt.

Ein Garant für den Erfolg unserer Umweltprojekte in Costa Rica und Indien ist die enge Zusammenarbeit mit den Menschen vor Ort. Mangrovenschutz wird dauerhaft nur gelingen, wenn die lokale Bevölkerung dabei unterstützt wird, ihre Einkommenssituation zu verbessern. Qualifizierungsmaßnahmen sorgen für ein besseres Einkommen. Daher setzen wir uns für die Beratung von Mikrounternehmen ein. Und Familien, die Mangrovenprodukte wie Krabben, Muscheln oder Honig wild sammeln, werden im Rahmen der Projekte dabei unterstützt, einen verlässlichen Absatzmarkt für ihre Waren zu finden.

nachhaltigkeit.aldi-sued.de/fisch-meeresfruechte

CORPORATE RESPONSIBILITY

Für Mensch und Natur

Der **Grüne Knopf** garantiert, dass die damit gekennzeichneten Textilien sozialverträglich und umweltfreundlich hergestellt wurden

Faire Arbeitsbedingungen und eine nachhaltige, umweltschonende Produktionsweise sind für ALDI SÜD wichtige Kriterien – gerade bei der Herstellung von Textilien. Deshalb haben wir die Einführung des staatlichen Textilsiegels „Grüner Knopf“ durch das Bundesentwicklungsministerium (BMZ) von Anfang an unterstützt. Der Grüne Knopf für Textilien ist das erste staatliche Siegel, das soziale und ökologische Anforderungen an das Produkt und das gesamte Unternehmen stellt.

Wie hilfreich ist der Grüne Knopf? Nachhaltig produzierte Textilien sind durch das neue Zeichen auf einen Blick zu erkennen. Sie benötigen beim Einkauf kein Expertenwissen mehr, um sich sicher zu sein: Dieses Shirt oder diese

Hose wurde unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt und bei der Produktion wurden hohe Standards zum Schutz der Umwelt eingehalten. So verbietet das Siegel zum Beispiel den Einsatz gefährlicher Chemikalien und Weichmacher bei der Stoffverarbeitung.

Wie umfassend ist das Siegel? Die Vorgaben für den Grünen Knopf sind anspruchsvoll: Insgesamt müssen 46 Voraussetzungen erfüllt werden. Das Paket reicht von Mindestlöhnen bis zur Vermeidung von Luftverschmutzung. 26 Kriterien weisen nach, dass die Decke, das Shirt oder die Hose nachhaltig erzeugt wurden. Weitere 20 Punkte stellen sicher, dass das Unternehmen generell Menschenrechte



Der **Grüne Knopf** ist das erste staatliche Siegel für nachhaltige Textilien. Es müssen 46 anspruchsvolle Sozial- und Umweltstandards eingehalten werden, damit der Grüne Knopf platziert werden darf: Das reicht von A wie Abwassergrenzwerte bis Z wie Zwangsarbeitsverbot.



achtet und sich sozial und ökologisch verantwortlich verhält.

Wie viel Sicherheit bietet das Siegel?
Zunächst bedeutet der Grüne Knopf für uns und unsere Kunden eine Vereinfachung beim Einkauf. Er signalisiert uns: Dieses Kleidungsstück wurde sozialverträglich und umweltschonend hergestellt. Aber bringt der Grüne Knopf auch mehr Sicherheit? Die Antwort lautet „Ja“! Denn das staatliche Siegel wird doppelt gesichert: Unabhängige Prüfstellen kontrollieren die Einhaltung der Vorgaben. Die staatliche Deutsche Akkreditierungsstelle (DAkkS) stellt als „Prüfer der Prüfer“ eine glaubwürdige Prüfung sicher. Achten Sie also auf den Grünen Knopf, es lohnt sich!

/// Der Grüne Knopf gibt Ihnen eine klare Orientierung beim Einkauf. Ich freue mich, dass ALDI SÜD als eines der ersten Unternehmen das staatliche Siegel eingeführt hat und so Verantwortung übernimmt. Denn wir alle tragen Verantwortung für die Menschen, die unsere Kleidung herstellen.

Dr. Gerd Müller

Bundesminister
für wirtschaftliche
Zusammenarbeit und
Entwicklung



Der Grüne Knopf kontrolliert in den Nähereien, dass die Arbeitszeit geregelt ist, keine Kündigung bei Schwangerschaft möglich ist, und Schutzbekleidung gestellt wird. Die ökologischen Standards werden eingehalten.

GRÜNER KNOPF UND GOTS

Alle Textilien, die bei uns den Grünen Knopf tragen, sind aus **Bio-Baumwolle** und zusätzlich nach dem **GOTS-Standard** zertifiziert. GOTS steht für „Global Organic Textile Standard“. Das ist ein weltweit führender Standard für die Verarbeitung von Textilien aus biologisch erzeugten Naturfasern. GOTS definiert hohe umwelttechnische Anforderungen und gleichzeitig Sozialkriterien – vom Baumwollfeld bis zum fertigen Kleidungsstück.



Mit **bio**-Baumwolle
Einfach nachhaltiger kleiden

EIGENMARKEN

Alles bleibt besser

ALDI Nord und ALDI SÜD **gleichen ihr Eigenmarkensortiment an.** Alles über den großen Schritt und worauf Sie sich freuen können.

„Zukünftig finden die Kunden überall die gleichen ALDI Marken – egal, ob in Hamburg oder in München, in Berlin oder in Köln.“

Simon Gelzer,
Managing Director
Corporate Buying
bei ALDI SÜD

Sie naschen gerne Moser Roth Schokolade, waschen Ihre Wäsche seit jeher mit Tandil und erfrischen sich mit den Fruchtsäften von Rio d'oro? Für viele Kunden sind die ALDI Eigenmarken so etwas wie gute Bekannte, die sie schon seit vielen Jahren im Alltag begleiten. Die ALDI Eigenmarken stehen für gleichbleibende Qualität, auf die man vertrauen kann – und das zu einem günstigen Preis. „Die Eigenmarken gehören zur DNA von ALDI. 90 Prozent unseres Sortiments bestehen aus Marken, die es exklusiv nur bei ALDI gibt“, sagt Simon

Gelzer, Managing Director Corporate Buying bei ALDI SÜD.

Gemeinsames Design. Gemeinsame Qualität

Durch die Zusammenführung der beliebten ALDI Marken wird das Eigenmarkensortiment noch attraktiver. Nach dem Motto „Alles bleibt besser“ übernimmt ALDI Nord teilweise Eigenmarken von ALDI SÜD und umgekehrt. Rund 100 Eigenmarken bekommen ein Make-over: „Bei einigen Produkten kann es sein, dass lediglich die Verpackung neu gestaltet wird. Andere Segmente gestalten

Rund 100 unserer Eigenmarken bekommen einen neuen Look



73%

der Verbraucher
finden es clever,
Eigenmarken zu kaufen,
weil sie so gute Qualität
zu einem günstigen
Preis erhalten.

Das ergab eine Umfrage der
„Lebensmittel Zeitung“ aus dem Jahr 2018



wir komplett um – neuer Markenauftritt, neue Sorten und teilweise eine optimierte Rezeptur“, so Gelzer. Was aber immer gleich bleibt, sind die hohen Qualitätsstandards. Denn die Zusammenführung der Marken bedeutet: gemeinsames Design, gemeinsame Qualität.

Die Kunden profitieren

Die Bündelung der Marken hat mehrere Vorteile: Im Einkauf können so die Einkaufsmengen zusammengefasst, Verpackungen optimiert und nach Möglichkeit reduziert werden. Und im Marketing werden Werbung

und Werbetermine vereinheitlicht. Das schafft Synergien und spart unnötige Kosten. Und davon profitieren Sie! Mit den gemeinsamen Eigenmarken sorgen wir dafür, dass wir den besten ALDI Preis anbieten können.

Auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Kunden gehen ALDI SÜD und ALDI Nord selbstverständlich weiterhin ein. So wird es nach wie vor eigene Eigenmarkenartikel im Sortiment geben, darunter viele regionale Produkte. Die neuen Marken kommen nach und nach in die Filialen. Bis Ende des Jahres soll die Umstellung abgeschlossen sein.



Aus Ihrer Region

MITARBEITERREZEPT

BROKKOLI-AUFLAUF

Die Putenfilets in Streifen schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Den Brokkoli zerkleinern und in Salzwasser mit etwas Muskat 5 Minuten blanchieren. Das Mehl in Milch und Gemüsebrühe anrühren und in einem Topf aufkochen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Muskat, Salz und buntem Pfeffer abschmecken. In eine gefettete Auflaufform nun abwechselnd Brokkoli und Putenstreifen schichten und die Sauce darübergießen. Den Käse darüberstreuen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) etwa 30 Minuten backen.

ca. 435 kcal/1820 kJ, 44,7 g Eiweiß, 16,6 g Fett, 23,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Puten-Brustfilets, 1 Zwiebel, Salz, Paprikapulver (edelsüß), 500 g Brokkoli, Muskat, 2 EL Mehl, 150 ml Milch (1,5 %), 150 ml Gemüsebrühe, etwas bunter Pfeffer, 2 EL Öl, 150 g geriebener Käse

/// Ich kenne den Brokkoli-Auflauf schon von meinen Eltern und hole das frische Gemüse immer bei ALDI SÜD. Das Rezept habe ich um Putengeschnetzeltes ergänzt. So schmeckt es noch besser.

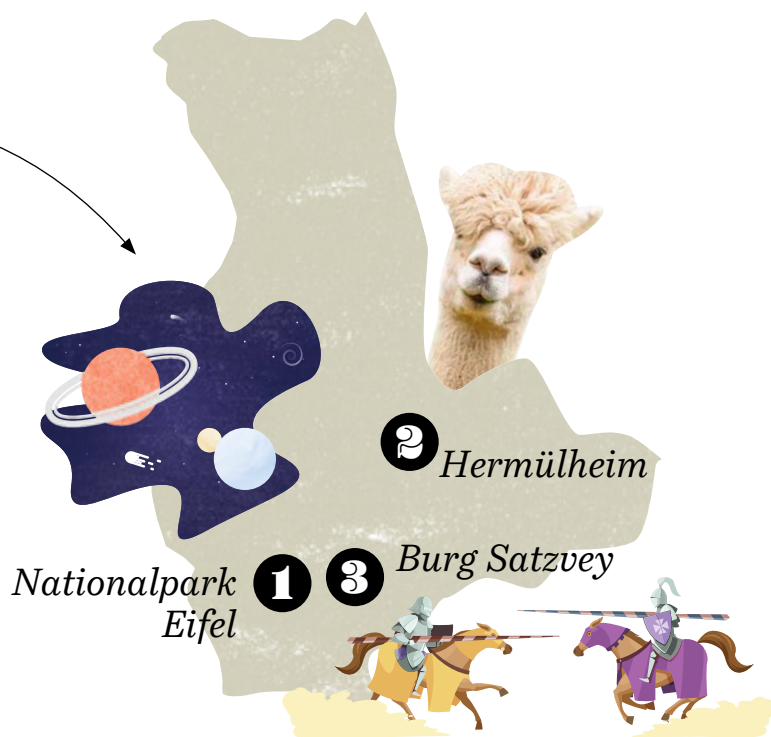
Serpil Meeus, 45 Jahre, Beschaffung (Eschweiler)



MITARBEITERTIPP

„NATUR Lieblinge“
oder „Einfach regional“
Brokkoli





VOR DER TÜR

Drei schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

1 UNTERM STERNENHIMMEL

Nationalpark Eifel Großer Wagen, Orion, Jungfrau: Bei einer Sternwanderung der Astronomie-Werkstatt Sterne ohne Grenzen lernen kleine und große Besucher, wie sie sich am Nachthimmel zurechtfinden und Sternbilder erkennen. Durch die geringe Lichtverschmutzung im Nationalpark lässt sich das kosmische Spektakel – ob mit Teleskop, Fernglas oder bloßem Auge – besonders gut beobachten. sterne-ohne-grenzen.de

2 BESUCH BEI PONY, ESEL & CO.

Hermülheim Im Streichelzoo des Gertrudenhofs kommen nicht nur Kinder auf ihre Kosten: Mehr als 60 Tiere – darunter u. a. zwei Shetland-Ponys, Alpakas, ein Poitou-Esel und ein Yak – können hier bewundert, gefüttert und natürlich auch gestreichelt werden. erlebnisbauernhof-gertrudenhof.de

3 AUFREGENDES RITTERSPEKTAKEL

Burg Satzvey Mittelalterstimmung pur: Vom 30. Mai bis 1. Juni entführt die althehrwürdige Burg Satzvey ihre Besucher in die Welt der Ritter, Gaukler und Minnesänger. Bei den Ritterfestspielen erwartet Geschichtsinteressierte neben einer spannenden Live-Show auch ein mittelalterlicher Markt mit 70 Händlern aus verschiedensten Zünften. burgsatzvey.de

REISETIPP



Rügen

Auszeit in der Natur gefälltig? Mit seinen ikonischen Steilküsten, den Dünenlandschaften und dem grünen Buchenwald eignet sich Rügen hervorragend für ein paar entspannte Urlaubstage in jeder Jahreszeit. Traumhafte Strände verbreiten Karibikfeeling und machen den Familienurlaub perfekt. Unternehmungslustige können die Insel zu Fuß, mit dem Rad oder auf dem Pferderücken erkunden, z. B. in Richtung Ralswiek. Dort starten ab dem 20. Juni die beliebten Störtebeker-Festspiele. Bis zum 5. September können Besucher dann die Abenteuer des legendären Piraten auf der einzigartigen Naturbühne miterleben. Reisen entdecken: aldi-reisen.de

Aus Ihrer Region

MITARBEITERREZEPT

SCHNELLER FLAMMKUCHEN

Das Mehl mit 125 ml Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten und sehr dünn ausrollen (ergibt zwei Bleche). Crème fraîche oder Crème fraîche légère mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und mit wenig Wasser 1 Minute bei 600 Watt in der Mikrowelle dünsten. Anschließend mit dem Speck auf dem Belag verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf der untersten Einschubleiste mit Ober- und Unterhitze auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) etwa 20 Minuten backen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

ca. 394,7 kcal/1650 kJ, 10,1 g Eiweiß, 27,4 g Fett, 24 g Kohlenhydrate (pro Portion mit Crème fraîche)

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

250 g Mehl, 2 EL Olivenöl, 400 g Crème fraîche oder Crème fraîche légère, Salz und Pfeffer, 2 Zwiebeln, 250 g Speck (gewürfelt), Schnittlauchröllchen

/// Das Bio-Olivenöl hat ein feines Aroma und ist universell einsetzbar: ob im Salatdressing, bei mediterranen Speisen oder als Zutat für meinen Flammkuchen. Als Hobbykoch habe ich es immer vorrätig.

Daniele Merlo, 34 Jahre,
Mitarbeiter Filialentwicklung
(Regionalgesellschaft Bous)



MITARBEITERTIPP

Bio-Olivenöl
0,75 l



VOR DER TÜR

Drei schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

1 AUF DEN SPUREN DER KELTEN

Biosphärenreservat Bliesgau Am 17. Mai lädt der Europäische Kulturpark kleine Hobby-Archäologen zum Kinderaktionstag in die Biosphäre Bliesgau ein. Die Kinder erwarten viele spannende Mitmach-Aktionen. Bei der Familien-Entdeckungstour gehen die Besucher auf eine Zeitreise zu den Römern und Kelten im Bliestal, bei der das keltische Fürstinnengrab aus dem 4. Jahrhundert vor Christus im Mittelpunkt steht. Der Eintritt ist frei.

biosphaere-bliesgau.eu

2 NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN

Thalfang Zugegeben, der Waldseilgarten Highlive in Thalfang kostet anfangs etwas Überwindung. Doch es lohnt sich, denn der Kletterparcours inmitten eines natürlich gewachsenen Waldes bietet nicht nur atemberaubenden Nervenkitzel, sondern auch ein aufregendes Naturerlebnis.

highlive.org

3 WILDTIERE BEOBACHTEN

Daun Hirsche, Bisons, Emus und viele andere Wildtiere können Besucher im Wild- und Erlebnispark Daun bestaunen. Den ganzen Sommer über erwarten die Gäste außerdem spannende Flugvorführungen in der Falknerei, ein großer Abenteuerspielplatz für die Kinder sowie eine 800 Meter lange Sommerrodelbahn hinunter ins Tal.

wildpark-daun.de

REISETIPP



Rügen

Auszeit in der Natur gefällig? Mit seinen ikonischen Steilküsten, den Dünenlandschaften und dem grünen Buchenwald eignet sich Rügen hervorragend für ein paar entspannte Urlaubstage in jeder Jahreszeit. Traumhafte Strände verbreiten Karibikfeeling und machen den Familienurlaub perfekt. Unternehmungslustige können die Insel zu Fuß, mit dem Rad oder auf dem Pferderücken erkunden, z. B. in Richtung Ralswiek. Dort starten ab dem 20. Juni die beliebten Störtebeker-Festspiele. Bis zum 5. September können Besucher dann die Abenteuer des legendären Piraten auf der einzigartigen Naturbühne miterleben. Reisen entdecken:

aldi-reisen.de

Aus Ihrer Region

MITARBEITERREZEPT

HÄHNCHEN- BURGER

Für die Panade Sesam und Cornflakes für 10 Sekunden auf Stufe 5 der Thermoküchenmaschine durchmischen und anschließend in eine breite Schüssel geben. Dann das Hähnchenfleisch zusammen mit Toastbrot, Frischkäse, Milch, Salz, Pfeffer und Paprika 15 Sekunden lang in der Thermoküchenmaschine auf Stufe 7 vermischen. Die Masse herausnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Patties formen. Diese nun im verquirlten Ei und danach in der Sesam-Cornflakes-Panade wälzen. In heißem Öl braten und zusammen mit Salat in einem Hamburger-Brötchen servieren. Tipp: den Burger mit Sauce nach Geschmack aufpeppen.

ca. 591 kcal/2472 kJ, 46,6 g Eiweiß, 21,8 g Fett, 48,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 8 Stück:

30 g Sesam, 150 g Cornflakes (ungesüßt), 600 g Hähnchenbrustfilet (in Stücken), 6 Scheiben Toastbrot (in Stücken, ohne Rinde), 100 g Frischkäse, 100 g Milch, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, ¼ TL Paprika, 2 Eier (verquirlt), etwas Öl, 1 Eisbergsalat, 8 Hamburger-Brötchen

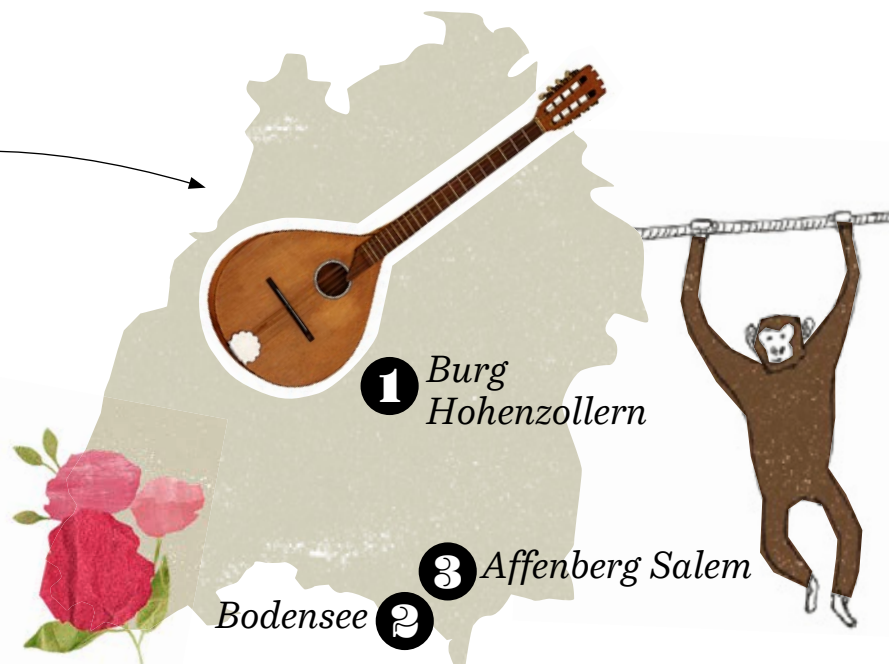
*/// Die **Cornflakes** von ALDI SÜD habe ich immer im Haus. Nicht nur meine Kinder sind große Fans. Ich bereite aus den Cerealien sogar eine knusprige Panade für meine hausgemachten Chicken-Burger zu.*

Verena Zimmermann,
34 Jahre, Mitarbeiterin Verwaltung
(Regionalgesellschaft Ketsch)



MITARBEITERTIPP

Cornflakes



VOR DER TÜR

Drei schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

1 REISE INS MITTELALTER

Burg Hohenzollern Zum Schlosserlebnistag am 21. Juni lädt die Burg Hohenzollern neugierige Ritter und Prinzessinnen zu einem bunten Programm ins Innere der ehemals königlichen Mauern ein. In diesem Jahr lautet das Motto „Musik“. Dazu werden die Besucher im Burghof sowie im Burggarten von allerlei lustigen Musikanten und anderen Schaustellern unterhalten.

burg-hohenzollern.com

2 GRÜNES INSELPARADIES

Bodensee Die Insel Mainau ist das perfekte Ausflugsziel für die ganze Familie. Während die Eltern den Botanischen Garten mit dem romantischen Rosengarten und der tropischen Zitrusammlung entdecken, warten auf die Kids mehrere Spielplätze und ein Streichelzoo.

mainau.de

3 AUF TUCHFÜHLUNG MIT PRIMATEN

Affenberg Salem So nah kommt man Berberaffen sonst eher selten: Im 20 Hektar großen Waldgebiet des Hofguts Mendlishausen tummeln sich mehr als 200 aus Marokko und Algerien stammende Primaten. Die Affen können von Tierfreunden übrigens mit speziell zubereitetem, gratis ausgeteiltem Popcorn gefüttert werden.

affenberg-salem.de

REISETIPP



Rügen

Auszeit in der Natur gefällig? Mit seinen ikonischen Steilküsten, den Dünenlandschaften und dem grünen Buchenwald eignet sich Rügen hervorragend für ein paar entspannte Urlaubstage in jeder Jahreszeit. Traumhafte Strände verbreiten Karibikfeeling und machen den Familienurlaub perfekt. Unternehmungslustige können die Insel zu Fuß, mit dem Rad oder auf dem Pferderücken erkunden, z. B. in Richtung Ralswiek. Dort starten ab dem 20. Juni die beliebten Störtebeker-Festspiele. Bis zum 5. September können Besucher dann die Abenteuer des legendären Piraten auf der einzigartigen Naturbühne miterleben. Reisen entdecken: aldi-reisen.de

Aus Ihrer Region

MITARBEITERREZEPT

SOMMERLICHER SALAT

Zitronenschale, Zucker, Zitronensaft, Olivenöl und Meersalz miteinander verrühren. Das Dressing zunächst beiseitestellen. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden, mit den Minzblättern auf einem großen Teller verteilen und mit dem Rucola vermischen. Anschließend mit dem Dressing beträufeln. Der Salat passt super zu Grillfleisch oder Grillkäse und schmeckt richtig nach Sommer. Sollte keine Minze verfügbar sein, harmoniert auch in feine Streifen geschnittenes Basilikum ganz hervorragend mit dem frischen Aroma des Salats.

ca. 256 kcal/1074,8 kJ, 13,2 g Eiweiß, 19,7 g Fett, 4,8 g Kohlenhydrate (pro Stück)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL fein abgeriebene Zitronenschale, 1 TL Zucker, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, ½ TL Meersalz, 5 große Tomaten, 250 g Büffelmozzarella, 20 g Minze oder Basilikum, 150 g Rucola

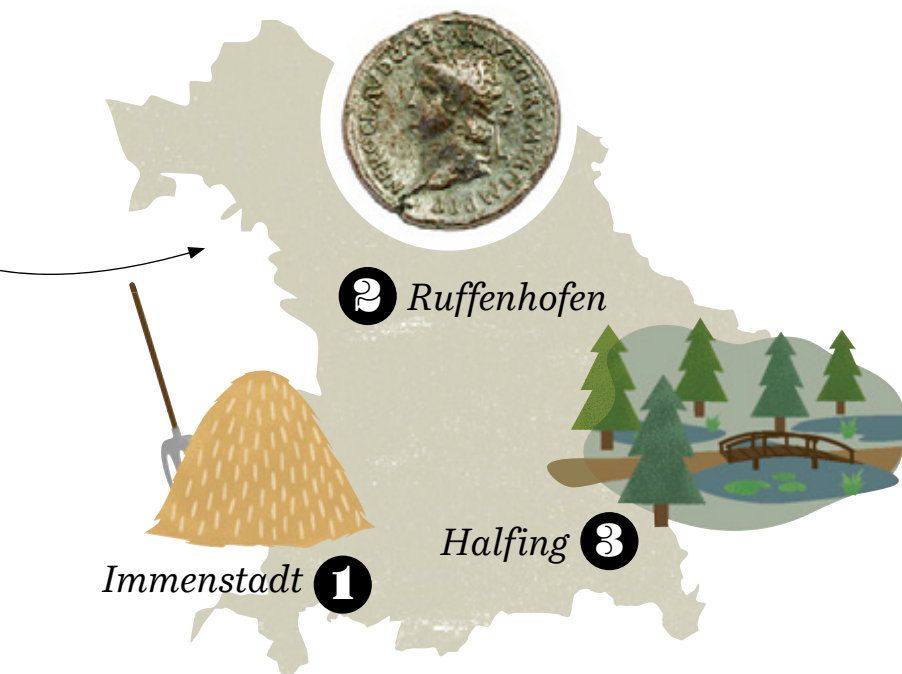
/// Ich liebe eine frische, gesunde und schnelle Küche und bin ein großer Fan unseres Gemüses. Bei ALDI SÜD ist das Gemüse immer frisch und ich bekomme auch besonders cremigen Büffelmozzarella.

Simone Kotter, 31 Jahre,
Assistentin Geschäftsführung
(Regionalgesellschaft
Regenstauf)



MITARBEITERTIPP

Büffelmozzarella
125 g Abtropfgewicht



VOR DER TÜR

Drei schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

1 DAS LEBEN DER BERGBAUERN
Immenstadt Bauernhoftiere streicheln, im duftenden Heu herumtollen oder im begehbaren Kuhmagen den Weg vom Gras zur Milch erkunden: Gerade für Kinder ist der Besuch im Allgäuer Bergbauernmuseum eine lohnende Erfahrung. Auf über 1000 Metern und vor traumhafter Bergkulisse kommen jedoch auch Erwachsene im höchstgelegenen Freiluftmuseum Deutschlands auf ihre Kosten.
bergbauernmuseum.de

2 AUF DEN SPUREN DER RÖMER
Ruffenhofen Wie sah der Alltag in einem Kastell am Grenzwall Limes aus? Im Limeseum berichtet der Soldat Decemaber in Exponaten, Hörstationen und einem Film aus seinem Leben. Erlebnisstationen für Kinder runden das Angebot ab. Ebenso beliebt: ein Rundgang durch den Römerpark.
limeseum.de

3 SPAZIERGANG DURCHS MOOR
Halfing Ein Ausflug in eins der vielen bayerischen Moorgebiete ist nicht nur erholsam, sondern auch informativ. Auf dem Moorlehrpfad Freimoos bei Halfing etwa erfahren Wanderer am Wegesrand viel Lehrreiches zur Tier- und Pflanzenwelt. Sie lernen zudem, welche kulturhistorische Rolle das Moor für die Region gespielt hat.
halfing.de

REISETIPP



Rügen

Auszeit in der Natur gefällig? Mit seinen ikonischen Steilküsten, den Dünenlandschaften und dem grünen Buchenwald eignet sich Rügen hervorragend für ein paar entspannte Urlaubstage in jeder Jahreszeit. Traumhafte Strände verbreiten Karibikfeeling und machen den Familienurlaub perfekt. Unternehmungslustige können die Insel zu Fuß, mit dem Rad oder auf dem Pferderücken erkunden, z. B. in Richtung Ralswiek. Dort starten ab dem 20. Juni die beliebten Störtebeker-Festspiele. Bis zum 5. September können Besucher dann die Abenteuer des legendären Piraten auf der einzigartigen Naturbühne miterleben. Reisen entdecken:
aldi-reisen.de

Natur pur

Der Bayerische Wald ist ein wahres Paradies für Wanderer. Doch auch für Familien mit Kindern gibt es in der Idylle der Natur eine ganze Menge zu entdecken.

GUT ZU WISSEN

2020 feiert der Nationalpark Bayerischer Wald sein 50-jähriges Jubiläum. Zu diesem besonderen Ereignis lädt der Park zu vielen tollen Veranstaltungen ein. So zum Beispiel am 28. Juni zum Tag der offenen Tür im Wildniscamp am Falkenstein.

1

2



1
*Märchenhafte Auenwälder, male-
 rische Bachläufe,
 urzeitliche Natur:
 All das hat der
 Bayerische Wald
 zu bieten.*

2
*Auf dem 30 Meter
 hohen Waldwipfel-
 weg in Maibrunn
 eröffnet sich Besu-
 chern ein sagen-
 hafter Ausblick.*

3
*Im Bayerischen
 Wald gibt es viele
 abwechslungsreiche
 Wanderwege,
 die auch Kindern
 Spaß machen.*



Familien kennen das Dilemma bei der Urlaubsplanung: Während sich die Eltern nach Ruhe und Erholung sehnen, steht den Kindern der Sinn eher nach Action, Spaß und Abenteuer. Wie bringt man diese beiden Extreme unter einen Hut? Zum Beispiel mit einer Reise in den Bayerischen Wald. Denn egal, ob bei einer romantischen Wandertour durch traumhafte Waldlandschaften oder beim Nervenkitzel auf der Sommerrodelbahn: Im Bayerischen Wald ist für die ganze Familie etwas dabei.

Im ältesten Nationalpark Deutschlands können Besucher beim Wandern nicht nur die Seele baumeln lassen. Gewissermaßen im Vorbeigehen gibt es eine vielfältige und spannende Natur zu entdecken. So bietet der nördliche Teil des Nationalparks Bayerischer

Wald ein ausgedehntes Urwaldgebiet mit mächtigen Tannen und anderen urzeitlichen Gewächsen. In der Nähe der Ortschaft Zwiesel hingegen warten mystische Hochmoorlandschaften mit einzigartiger Vegetation und dunkle Waldseen darauf, erkundet zu werden.

Aber auch außerhalb des Nationalparks finden Familien eine Vielzahl an Wanderwegen und Erlebnispfaden, auf denen die Kids Flora und Fauna erforschen können. Der 1,3 Kilometer lange Baumwipfelpfad in Neuschönau z.B. liefert neben einem tollen Ausblick viele spannende Informationen rund um das Thema Wald. Der 44 Meter hohe, begehbare Baumturm ist dabei das Highlight, er bietet Groß und Klein die Möglichkeit, Buchen und Tannen auch einmal von oben zu betrachten.

Wer sich eher für die Welt der Tiere interessiert, kann entlang des Flusses Regen bei Roding dem Fischlehrpfad oder dem Bienenlehrpfad folgen und dabei viel über heimische Arten lernen. Immer etwas Besonderes und vor allem für Familien interessant sind geführte Wandertouren mit Eseln oder Alpakas – etwa in der Region Sonnenwald sowie bei Chamerau oder bei Rinchnach.

Etwas sportlicher geht es auf dem Eisvogelsteig zu, einem Wander- und Kletterweg durchs Wasser. Ausgerüstet mit Watthose und Sicherungsgurt waten unternehmungslustige Familien hier durch den Fluss bei Furth im Wald und entdecken dabei die aufregende Welt von Eisvogel, Wasseramsel, Bachforelle und Co., Abkühlung inklusive.

Die Region hat noch mehr für abenteuerlustige Urlauber im Angebot: Wie wäre es z.B. mit einer rasanten Abfahrt auf dem „Bärenbob“, der längsten Sommerrodelbahn im Bayerischen Wald? Mit bis zu 40 km/h geht es hier in einer rasanten Abfahrt ins Tal hinab.



1

1 Tolle Wander-
routen mit einer
einmaligen Aus-
sicht bietet das
Bergmassiv
Gibacht an der
tschechischen
Grenze.

2 Mit Highspeed
durch die Kurven
der Sommerrodel-
bahn zu sausen,
sorgt für einen
ordentlichen
Adrenalinschub.

3 Gelegenheiten
zum Klettern und
Kraxeln gibt es
im Bayerischen
Wald viele, so z.B.
am Großen Arber.
Festes Schuhwerk
daher nicht ver-
gessen!



2

Bei der 450 Meter langen Auffahrt erwartet die Rodler außerdem ein atemberaubender Panoramablick über die Stadt Grafenau.

Nach so viel Action und Natur lohnt ein Abstecher in eines der kleinen Dörfer, die Touristen in eine andere Zeit entführen. Fernab vom modernen Großstadttreiben kann man in den beschaulichen Ortschaften eine Vielzahl historischer Bauten aus längst vergangenen Jahrhunderten bestaunen: Das eine Dorf schmückt sich mit einer barocken Kirche, anderswo ist der Brunnen auf dem Marktplatz der Anziehungspunkt.

Mittelalterfans sind von den zahlreichen Burgen und Burgruinen der Region begeistert. Eine der imposantesten historischen Stätten ist die aus dem 12. Jahrhundert stammende Burgruine Weißenstein in Regen. Sie gilt als eine der bedeutendsten Burgruinen Ostbayerns. Eine noch erhaltene

Gewinnspiel



MIT KIND

Auf dem Pferderücken durch Bayerns Natur galoppieren? Gerade für Kinder eine spannende Erfahrung.

ferienhof-jungwirth.com

Technikinteressierte erhalten in der Erlebniswelt Flederwisch einen Einblick ins Zeitalter der Industrialisierung – samt Live-Vorführung einer Dampfmaschine.

drachenschmiede-flederwisch-furth.de

Auf die Spuren von Hirschen und Rehen können sich die Besucher im Wildpark Buchet begeben.

wildberghof-buchet.de

Wehranlage erleben Besucher in Falkenstein, wo jedes Jahr von Juni bis Juli die beliebten Burghofspiele Falkenstein stattfinden.

Im Bayerischen Wald kommen jedoch nicht nur Fans von Rittern und Prinzessinnen auf ihre Kosten. Wer schon immer mal den Spirit des Wilden Westens hautnah erleben wollte, kann zwischen Deggendorf und Passau in die Westernstadt Pullman City einreiten. Von frei laufenden Bisons, Lassowerfern und Live-Country-Musik bis hin zu verschiedenen Wildwest-Shows ist hier alles dabei, was Cowboyherzen höherschlagen lässt.

Und wer sich nach dem ganzen Programm noch ein kleines Schmankehl aus der örtlichen Küche gönnen will, findet im Bayerischen Wald unzählige Wirtshäuser und Biergärten, in denen sich der ereignisreiche Tag mit der Familie hervorragend ausklingen lässt.



DER WALD RUFT

Gewinnen Sie einen Aufenthalt im 3-Sterne-Hotel Predigtstuhl Resort für 2 Erwachsene und maximal 2 Kinder (Reiseveranstalter Berge & Meer). Verbringen Sie 3 Nächte mit All Inclusive-Verpflegung im bezaubernden Sankt Englmar.

In der Nähe befinden sich der Waldwipfelweg in Maibrunn, die Kleinstadt Regen mit der Burgruine Weißenstein oder die Gemeinde Chamerau, von wo aus geführte Alpaka-Touren starten. Eigene Anreisen. Verfügbarkeiten bis zum 07.11.2020 nach Anfrage möglich. Besuchen Sie uns im Internet auf aldi-sued.de/bayerischerwald.

Dort finden Sie das Teilnahmeformular.*

berge & meer

*Sie können am Gewinnspiel in der Zeit vom 22.06.2020 bis zum 28.06.2020, 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag **#aldisüdreiseglück** auf der Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) oder unter aldi-sued.de/bayerischerwald teilnehmen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahme ab 18 Jahre. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf aldi-sued.de.

Shabby Chic

Kleine Kratzer, abgeplatzter Lack und verblichene Farben – Möbelstücke im Used-Look liegen voll im Trend. Beim Einrichtungsstil des Shabby Chic dreht sich alles um Vintage und Nostalgie. Dafür eignen sich vor allem alte Erbstücke und Möbel vom Flohmarkt. Mit etwas handwerklichem Geschick lassen sich die charakteristischen Gebrauchsspuren auch noch nachträglich hinzufügen – z. B. mit Kreidefarbe in pudrigen Pastelltönen.

Den perfekten Shabby-Chic-Look erreichen Sie mit Kreidefarbe! Sie hat eine pudrige und samtige Textur und eignet sich besonders für Möbel. Denn die Farbe dringt nicht ins Holz ein und lässt sich gut abschleifen.

Inspiration

UPCYCLING

AUS NEU MACH ALT

1

Abschleifen: Kleinere Flächen können leicht mit Schleifpapier bewältigt werden. Für größere Arbeiten empfiehlt sich aber ein Schleifgerät.

2

Grundieren: Um spätere Fleckenbildung zu vermeiden, sollte vor dem Streichen ein Holzisoliergrund aufgetragen werden.

3

Streichen: Wer einen ultimativen Shabby-Look erzeugen will, kann zwei verschiedene Farben übereinander auftragen.



IM JUNI BEI ALDI SÜD

Kreidefarben
in zwei verschiedenen Sets

Wird direkt nach
Hause geliefert

Z. B. IM JUNI BEI ALDI LIEFERT

Akku-Rasenmäher

Nie wieder Kabelsalat! Mit einem Akku-Rasenmäher sind auch die kühnsten Wendemanöver im heimischen Garten kein Problem mehr. Weiterer Pluspunkt: Akku-Rasenmäher sind leiser als ihre benzinbetriebenen Kollegen und eignen sich daher besonders für Stadtgärten und Reihenhausnachbarschaften.

Akku-Rasenmäher, 60 Volt



Jetzt auch
online
shoppen

Bequemer geht's nicht: Alle **ALDI Liefert** Artikel jetzt auch online kaufen und kostenfrei nach Hause liefern lassen. Alle Angebote finden Sie auf: aldi-liefert.de/sued



IM MAI BEI ALDI SÜD

Mini-Petunien und Petunien

Blau, weiß, rot, lila, pink: Die ursprünglich aus Südamerika stammende Petunie bereichert jeden Garten mit ihrer großen Farbenvielfalt. Da sie meist überhängend wächst, eignet sie sich besonders für den Balkon sowie für Schalen und Töpfe. Abends verströmt die Pflanze einen süßlichen Geruch, der dämmerungsaktive Insekten anlockt.

Mini-Petunien und Petunien

3 TIPPS FÜRS SONNENBAD

1 Viel hilft viel – zumindest beim Sonnenschutz. Die meisten Menschen verwenden jedoch zu wenig davon. Rund 6 Esslöffel (ca. 30 bis 40 Milliliter) benötigt ein Erwachsener für den gesamten Körper, 1 Teelöffel davon allein für das Gesicht. Bei einer vierköpfigen Familie geht da gut und gerne eine 250-ml-Flasche drauf – pro Tag.

2 Beim Sonnenschutz ist wichtig, neben Schultern, Gesicht und Beinen, auch die besonders empfindlichen Füße und Ohrläppchen nicht zu vergessen. Auch unsere Lippen brauchen Schutz: hier ist die Haut besonders dünn.

3 Ab wann die Haut in der Sonne Schaden nimmt, hängt vor allem vom Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzmittels sowie der Eigenschutzzeit (ESZ) ab. Diese variiert je nach Hauttyp. Hier hilft eine einfache Formel: $LSF \times ESZ$. Cremt sich also jemand mit sehr hellem Teint bei einer ESZ von 5 Minuten mit LSF 20 ein, darf er nicht länger als rund 1½ Stunden sonnenbaden.



OMBRA SUN
Sonnenmilch
LSF 30, wasserfest

SONNENSIEGER

Allein schon der Geruch von Sonnenmilch weckt Urlaubsfeeling! Ob am Strand, am Pool oder beim entspannten Stadtbummel: An heißen, sonnigen Tagen ist ausreichender Sonnenschutz ein absolutes Muss.

Mehr Infos unter:
aldi-sued.de/testergebnisse



Sonnenbaden?!
Nicht ohne meinen
Bikini!



PFLEGE FÜR BADEMODEN

Salzwasser, Sonne und Chlor können den Fasern ganz schön zusetzen. Damit Sie länger etwas von Ihren Badesachen haben, spülen Sie Bikini, Badeanzug oder -hose nach dem Bad mit klarem Wasser gründlich aus. Drücken Sie das Wasser leicht aus dem Gewebe, ohne es zu wringen und lassen Sie das Kleidungsstück besser an der Luft und im Schatten trocknen und nicht in praller Sonne.

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Bikini
verschiedene
Muster



IM JUNI BEI ALDI SÜD

Stylisch

Leichte Gummisohle und hoher Tragekomfort: Der ursprünglich als Sportswear gedachte Sneaker hat längst den Alltag erobert. Jung und Alt schätzen seine Kombinationsvielfalt: Ob im Büro, beim Laufen oder zum Party-Look – der Sneaker passt fast zu jedem Outfit und macht am Fuß immer eine gute Figur.

Sneaker, klimaneutral



*Durch Produktion, Transport und Vertrieb anfallende CO₂-Emissionen werden durch ein zertifiziertes Klimaschutzprojekt ausgeglichen.

BE MY Rapunzel

Von wegen alte Zöpfe!
Einfach gebunden, kunstvoll geflochten oder schnell gezwirbelt: **Zopfrisuren** gehen immer.

Wussten Sie, dass Zöpfe perfekt dazu geeignet sind, einen „Bad Hair Day“ mit ungewaschenem Haar würdevoll zu überstehen? Denn für Hochsteck- und Zopfrisuren brauchen die Haare Struktur. Gewaschenes Haar lässt sich mit Trockenshampoo und Salzspray griffiger machen. Auch halb feuchtes Haar kann das Styling erleichtern. Bei allen Flechtfrisuren und glatten Looks sollten Sie das Haar zunächst gut kämmen und entwirren. Bei lässigen Frisuren wie dem schnellen Haarknoten, dem sogenannten „Messy Bun“, oder einem leicht verwuschelten Pferdeschwanz hilft es jedoch, die Haare ungekämmt zu stylen. Hier sind herausfallende Strähnen und wildes Volumen erwünscht. Das Haarband sollte von Stoff umgeben sein, am besten ohne Metallstück und möglichst dehnbar. Das verhindert Spliss und herausgerissene Haare beim Lösen der Frisur. Für ein glattes Finish fixieren Sie fliegende Härchen mit Haarspray oder aber einer Fingerspitze Handcreme.

*Schön und lässig
zugleich: die
Kombi aus Zopf
und Knoten*



Kür Haarlack
X-treme





Low Messy Bun

Der Bun ist blitzschnell gemacht und ist sogar in seiner „Messy“-Variante arbeits- und ausgehtauglich. Nehmen Sie Ihre Haare zu einem tiefen Pferdeschwanz zusammen. Für mehr Volumen lockern Sie die Haare am Haaransatz ein wenig. Wickeln Sie den Zopf mehrmals um seinen eigenen Ansatz ein. Mit einem Zopfgummi fixieren. Für den „Messy“-Look einfach nicht alle Haare aufwickeln, sondern die Enden des Zopfes flattern lassen.

Tiefer Zopf

Der tiefe Zopf ist zwar einfach, sieht aber sehr elegant aus. Geben Sie etwas Haarschaum ins trockene Haar und bürsten Sie es eng an den Kopf. Besonders gut passt zu diesem „Sleek“-Look ein akkurat gezogener Mittel- oder Seitenscheitel. Alle Haare im Nacken mit einem Zopfgummi straff zusammenbinden und mit Haarspray fliegende Haare fixieren.



GUT ZU WISSEN

Bereits seit der Steinzeit tragen Männer und Frauen Zopffrisuren. Im Unterschied zum schlichten Pferdeschwanz ging es früher jedoch oft aufwendiger zu: Im antiken Griechenland etwa waren anspruchsvolle Flechtfrisuren und kunstvolle Haarknoten bei Frauen sehr beliebt. Eine besonders ausgefeilte Form der Zopfkunst hat das nigerianische Volk der Yoruba hervorgebracht. Die verschiedenen Frisurtypen können dabei sogar Auskunft über Beruf, Sozialstatus und Stimmung geben.



French Braid Ponytail

Der Mix aus französischem Zopf und Pferdeschwanz ist die perfekte Partyfrisur. Trennen Sie oberhalb der Stirn eine Partie Haare ab und teilen Sie sie in drei gleiche Strähnen. Diese Strähnen zweimal normal flechten. Beim dritten Mal nehmen Sie jeweils links und rechts eine dünne Strähne vom vorderen Haar mit zu den äußeren Partien dazu, bevor Sie diese wieder flechten. Diesen Schritt wiederholen, bis der Oberkopf französisch geflochten ist. Das übrige Haar zu einem hohen Pferdeschwanz zusammennehmen.



Kür Spülung
Repair
and shine



Kür Haargel
Stylecontrol

Inspiration

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Disco to go

Dieser Bluetooth-Lautsprecher ist Musikbox und Lichtshow in einem. Perfekt für die Spontan-Disco.

Stereo-Lautsprecher
mit Lichtband



77%
der Deutschen
hören Musik
im Auto

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Feel free!

Auf dem Weg zur Arbeit, beim Joggen oder abends gemütlich auf der Couch – mit Kopfhörern kann man jederzeit und überall Musik und Podcasts hören, ohne andere zu stören. Störend sind oft nur die lästigen Kabel, die die Kopfhörer mit dem Gerät verbinden. Mit Wireless-Kopfhörern passiert das nicht. Dank Bluetooth-Technik heißt es hier: Freiheit statt Kabelsalat.

In-Ear-Kopfhörer
mit Ladeschale



TIPPS FÜR ZU HAUSE

SO GEHT MEHR SOUND

1

Position: Stellen Sie Ihre Lautsprecherboxen in Ohrhöhe und ca. 80 cm von der Wand entfernt auf.

2

Umgebung: Ein Teppich zwischen Hörplatz und Lautsprecher verbessert die Akustik und reduziert unliebsame Schall-Reflexionen.

3

Equipment: Der Preis macht den Klang. Achten Sie auf Lautsprecher mit qualitativ guten Kabeln.



IM MAI BEI ALDI SÜD

Home-Viewing

Weil größer manchmal eben doch besser ist: Egal ob bei einem entspannten Filmabend mit der Familie oder beim anschauen der Videos aus dem letzten Urlaub – mit dem NeoPix Prime Beamer von PHILIPS kommt sofort Public-Viewing-Stimmung auf. Auch Videospiele sorgen auf der Leinwand für ein Erlebnis der ganz besonderen Art.

PHILIPS NeoPix Prime
LED, HD 720p

LIFEHACK

WO IST DIE FERNBEDIENUNG?

Ein kleiner Trick hilft Ihnen dabei, stets zu wissen, wo die TV-Fernbedienung liegt: Sie benötigen einen einfachen Klettverschluss und doppelseitiges Klebeband. Kleben Sie nun die eine Seite vom Klettverschluss an den Rücken Ihrer Fernbedienung und die andere Seite an eine geeignete Stelle – etwa unter oder seitlich an den TV-Tisch. Alternativ können Sie einen Magneten oder ein Stück Stahlblech unter dem Tisch befestigen und kleine Neodym-Magnete an den Rücken Ihrer Fernbedienung kleben. Nun müssen Sie nur noch daran denken, Ihre Fernbedienung stets an ihrem neuen Ruheplatz zu parken.



Ihr seid die Besten ...

KUCHENDEKO

Am 10. Mai ist Muttertag und am 21. Mai Vatertag: **coole Geschenk-Ideen** aus Zeitungspapier, die euren Eltern Freude machen

Backe eine **Fantatorte** (Rezept Seite 59), schmücke sie mit einer selbst gebastelten Wimpelkette und überrasche Mama und Papa damit. Umwickle dafür 2 Schaschlikspieße mit Zeitungspapier und stecke sie in die Torte. Spanne zwischen den Spießen einen bunten Faden und beklebe ihn mit bemalten und beschrifteten Papierdreiecken.



Reste
verwerten!

Aus den Resten des fertig
gebackenen Teiges, die beim
Ausstechen der Herzen übrig
bleiben, lassen sich prima
Cakepops formen.
[nachhaltigkeit.aldi-sued.de/
ist-das-noch-gut](http://nachhaltigkeit.aldi-sued.de/ist-das-noch-gut)

ALDI BLUMEN

Gemeinsam mit Mama und Papa kannst du auch deinen Großeltern eine Freude bereiten. Suche einfach im Internet bei ALDI Blumen einen von vielen schönen Sträußen aus, lege fest wann er geliefert werden soll und schon gehen die duftenden Grüße direkt zu Oma und Opa.
aldi-blumen.de



UPCYCLING

Ich war mal eine Dose

1 Nimm eine alte, gereinigte **Konservendose** und eine große Seite **Zeitungspapier**.

2 Lege die Dose parallel zur Schnittkante auf das Papier. Streiche nun **flüssigen Kleber** nach und nach auf die Dose, während du diese langsam ins Papier einrollst.

3 Ist die Dose rundum mit Zeitungspapier beklebt, lass sie kurz trocknen. Danach schneidest du einfach die überstehenden Papierreste ab. Fertig!

4 Jetzt kannst du die Dose bekleben und anmalen. Viel Spaß!

GESCHENKPAPIER

Deine geheime Botschaft

Wickle das Geschenk in Zeitungspapier. Schau nach, ob du darauf Wörter findest, die einen schönen oder lustigen Satz ergeben. Markiere sie mit bunten Stiften. Mama und Papa werden sich bestimmt über den originellen Gruß freuen.



Papierkugelchen auf die Spitze kleben und der Rosen-Look ist perfekt

Bemale das Papier vor dem Einrollen mit Wasserfarbe

Für die Blumenstiele kannst du lange Schaschlikspieße aus Holz nutzen



DEKO DIY
Bunte Zeitungsblüte

1 Nimm dir ein Stück Papier und zeichne darauf eine Spirale. Diese kann kringelig aussehen oder wie ein Schneckengehäuse.



2 Nutze die Spirale als Schablone. Lege darunter mehrere Papierstücke aus alten Zeitungen und schneide die vorgezeichnete Linie nach.



3 Rolle nun jedes Spiralenpapier mit einem dünnen Spieß von außen nach innen. Fixiere das Papier mit Klebstoff, sodass sich die Blume nicht wieder aufrollt.

KARTEN

*Hast du ein Lieblingstier?
Dann bastle und klebe es doch auf
eine Grußkarte aus Papier!*

Sende diese an ALDI SÜD, Luxemburger Alle 8,
45481 Mülheim an der Ruhr, Stichwort: ALDI inspiriert.
Die schönsten Karten veröffentlichen wir im Herbst
in unserer **ALDI inspiriert!**



**Was Kinder
in anderen
Ländern
zu Mutter- und
Vatertag
verschenken**

Der Mutter- und der Vatertag sind eine gute Gelegenheit, deinen Eltern eine Freude zu bereiten. In Japan z. B. schenken Kinder ihren Müttern eine Nelke, verwöhnen sie mit einer Massage oder helfen ihnen beim Hausputz. Zum „Pappendag“ bekommen Väter in Luxemburg Blumen oder kleine Basteleien geschenkt. Und zur „Fête des Pères“ in Frankreich, werden die Väter mit selbst gebastelten Krawatten aus Pappe überrascht. Übrigens: In Albanien und Südkorea gibt es weder Mutter- noch Vatertag. Dort wird traditionell der Elterntag gefeiert. Dort können sich Mama und Papa gleichzeitig freuen.

RÄTSEL

Buchstabensalat

Ups, hier ist wohl was durcheinandergeraten! Schneide die Buchstaben aus und bringe sie in die richtige Reihenfolge.



LÖSUNGSWORT:

D **Ö**

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.
 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

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


Titel: Meike Bergmann mit Raufeld Medien
 Aldi Süd: S. 6, 11, 14, 17, 19, 20, 23, 24, 25, 27-29, 32, 33, 34-35, 38, 39, 40, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53; Adobe Stock: S. 41; Freepik: S. 33; Getty Images: S. 3, 41; guiskard studio: S. 40; IstockPhoto: S. 36-37, 41, 52-53; Living4Media: S. 46; Meike Bergmann mit Raufeld Medien: S. 4, 5, 7-15, 18-23, 40; Nicky Walsh mit Raufeld Medien: S. 4, 5, 24-29, 54-57; Pixabay: S. 40, 41; Raufeld Medien: S. 29, 30-31, 40, 51, 56-59; Stockfood: S. 16; Stocksy: S. 48-49, 50; Tourismusverband Ostbayern e.V.: S. 4-5, 43-45; Tourismusverband Ostbayern e.V./ Andreas Meyer: S. 44; Tourismusverband Ostbayern e.V./ Woldlife Photography: S. 41-43

FOLGEN SIE UNS

- facebook.com/ALDI.SUED
- youtube.com/ALDISUEDDE
- instagram.com/ALDISUEDDE
- pinterest.com/aldisued
- xing.com/companies/aldisued

PAPA IST AUCH DER BESTE

*Hier schreibt Chris von **papas_rasselbande** über den Alltag mit Kindern und Kegeln und solchen Eltern, die alles besser wissen*

ur wer Kinder hat, kennt den wirklichen Sinn des Lebens!“
 Wie oft habe ich diesen Satz von stolzen Eltern gehört und wie oft dachte ich mir: Spart euch das! Nicht falsch verstehen, ich bin ein glücklicher Papa und ich sage auch, dass Kinder das Leben lebenswerter machen – auch ich möchte keine Sekunde mit meinen Jungs missen. O. k., ein paar vielleicht doch. Aber trotzdem würde ich anderen Menschen niemals diesen Satz um die Ohren hauen.

Kinder zu bekommen ist eine Entscheidung fürs Leben. Sie sollte von beiden Partnern wohlüberlegt getroffen werden. Wenn sich ein Paar dagegen entscheidet (oder dagegen entscheiden muss), dann ist das absolut o. k. und zu akzeptieren. Ich finde, es steht uns Eltern nicht zu, mit dem Finger auf andere zu zeigen. Das gilt übrigens auch für die Mamas und Papas, die anderen Eltern immer erklären, was falsch oder richtig ist. Wenn ich eines gelernt habe in den letzten 20 Jahren: Gerade was Kinder betrifft, ist Dogmatismus meistens fehl am Platz.

Klar gibt es ein paar generelle Dinge, die jeder beachten sollte. Aber wie sagt man so schön: Viele Wege führen nach Rom. Was bei dem einen Kind perfekt funktioniert, das kann bei dem anderen Kind überhaupt nicht klappen. Am Ende müssen wir Eltern entscheiden, was das Beste für uns und für unsere Kids ist. In diesem Zusammenhang möchte ich unsere fantastische Hebamme zitieren: „Entspannt euch und macht die Dinge einfach so, dass sie für euch passen. Dann geht es euch und somit auch eurem Kleinen gut.“

Was sie damit sagen wollte: Macht euch nicht verrückt, wenn mal was nicht so klappt, wie ihr euch das vorgestellt habt. Es gibt fast immer eine Alternative. Und ich würde mir wünschen, dass das gerade die Mamas und Papas akzeptieren, die anderen Eltern ihre Methoden gerne als die besten oder gar einzigen verkaufen.

Euer Chris



ZUM
SAMMELN



Zusammen
backen!

FAMILIENREZPT



FANTAKÜCHLEIN

Köstliches und **blitzschnelles**
Kuchenrezept mit Gelinggarantie

Zutaten Teig

- 275 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 4 Eier
- 350 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 150 ml Pflanzenöl
- 180 ml Orangenlimonade (z. B. Fanta)

Zutaten Deko

- 250 g Puderzucker
- 3 EL Orangenlimonade (z. B. Fanta)
- 200 g Fruchtgummi



2 Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen abwechselnd mit dem Pflanzenöl und der Orangenlimonade unter ständigem Rühren in den Teig geben. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ca. 20 Minuten backen. Den Teig auskühlen lassen und Herzen ausstechen.



1 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Den Zucker, den Vanillinzucker und die Eier zu einem glatten Teig verrühren.

3 Den Puderzucker und 3 EL Orangenlimonade zu einer zähflüssigen Masse verrühren und auf den Herzen verteilen. Dann die bunten Fruchtgummis auf den feuchten Zuckerguss legen und gut trocknen lassen.



Hier heraustrennen und abheften

ALDI IST FÜR EUCH DA

#GEMEINSAMGEHTALLES



WIR DANKEN UNSEREN MITARBEITERN UND ALLEN KUNDEN.



Noch nie war es so wichtig, füreinander da zu sein.

Wir von ALDI haben in den vergangenen Wochen alles gegeben, um eure Versorgung sicherzustellen.

Und ihr habt mit eurer Umsicht und Solidarität dazu beigetragen, diese schwierige Zeit gemeinsam zu meistern.

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“. Ferner steht Ihnen unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800-723 48 70 zur Verfügung.

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie auf aldi-sued.de unter „Infos“ „Filialfinder“ oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.