



Gutes für alle.

Das e-Paper von ALDI SÜD  
**JANUAR 2024**

**INSPIRIERT.**

**BEWUSST  
GENIESSEN IM  
NEUEN JAHR**



# LUST AUF BEWUSST.

In dieser Ausgabe zeigen wir, dass **bewusste Ernährung** weder kompliziert noch teuer sein muss. Bei ALDI SÜD findest du alles, was du dafür brauchst: Bio-Lebensmittel, regionale und saisonale Produkte, frisches Obst und Gemüse. Entdecke vielseitige **Superfood-Rezepte** und erfahre, wie du **vitaminreiche Smoothies** selber machen kannst. Zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil gehört Bewegung dazu. Lerne den Fitnesstrend **Mobility Training** und passende Übungen kennen. Danach gibt es für die ganze Familie **bunte Fritten** aus dem Ofen!



# GRÜNE WELLE.

Jetzt genießen wir pflanzliches Powerfood vom Feinsten!

Zu einer bewussten Ernährung gehören pflanzliche Lebensmittel. Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen. Davon profitiert nicht nur dein Körper, sondern auch Umwelt und Klima. Denn wer den Konsum von Fleisch und tierischen Produkten reduziert, verringert seinen ökologischen Fußabdruck. Entdecke unsere **pflanzlichen Rezepte** aus nährstoffreichen Zutaten, aromatisch gewürzt mit Curry, Kurkuma und Koriander, zuckerarm gesüßt mit Granatapfel und Agavendicksaft. Guten Appetit!

TIPPS  
FÜR DEINE  
BEWUSSTE  
ERNÄHRUNG

## GUTE PFLANZLICHE PROTEIN-QUELLEN

Hülsenfrüchte  
(z. B. Kichererbsen)

Nüsse, Saaten

Pseudogetreide  
(z. B. Quinoa)

Getreide



**GERÖSTETE  
MÖHRENSUPPE**  
mit Quinoa-Topping

# GERÖSTETE MÖHRENSUPPE

Mit Quinoa-Topping

## ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

1 ½ kg Möhren	4 EL Quinoa-Pops
3 Zwiebeln	4 EL Ahornsirup
4 EL Olivenöl	¼ TL Zimt
¼ TL Muskat	3 EL Mandelmus
½ TL Currypulver	1 Dose Kokosmilch
Pfeffer	1 TL Gemüsebrühe
Salz	1-2 Limetten
4 EL Haselnüsse	

## UND SO GEHT'S

- 1** Die Möhren und Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Muskat, Currypulver, Pfeffer und Salz vermengen, auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze rösten.
- 2** Währenddessen die Haselnüsse grob hacken und in der Pfanne ohne Fett kurz rösten. Die Quinoa-Pops und den Zimt dazugeben und alles mit Ahornsirup karamellisieren lassen. Die Masse auf einen Teller geben, leicht salzen und auskühlen lassen.
- 3** Das Mandelmus in einen Rührbehälter geben und nach und nach ca. 150 ml Wasser untermixen, bis

eine sahnige Konsistenz entsteht (je nachdem, wie dickflüssig die Sahne sein soll, kann weniger oder mehr Wasser dazugegeben werden).

- 4 Das geröstete Gemüse mit Kokosmilch, 800 ml Wasser und Gemüsebrühe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack 4–8 EL frisch gepressten Limettensaft dazugeben.
- 5 Die Suppe auf die Teller geben, je 2 EL Nuss-Sahne einrühren und die knusprige Quinoa-Masse als Topping darüber zerbröckeln.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 469 / 1947	6,5 g	33,5 g	29,6 g

---



# BLUMENKOHLSREIS mit Kurkuma



VEGAN

# BLUMENKOHLEIS

mit Kurkuma und Kräuter-Crunch

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Edamame (TK)	2 TL Kurkuma
2 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver (scharf)
40 g Pistazien, geröstet und gesalzen	1 Limette
30 g Nüsse (z.B. Haselnüsse und/oder Mandeln)	400 g Kokosghurt
1 Beutel Fencheltee	100 g Feldsalat
1 TL Thymianblättchen (bevorzugt frisch)	½ Granatapfel
¼ TL Zucker	Pfeffer
Salz	
1 Blumenkohl	
1 Knoblauchzehe	
1 EL Kokosöl	

---

## UND SO GEHT'S

- 1 Die Edamame auftauen lassen und trocken tupfen (je trockener, umso knuspriger werden sie). Mit Olivenöl vermengen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten rösten. Das Blech ein- bis zweimal schütteln, um die Edamame zu wenden.
- 2 Die Pistazien und Nüsse fein hacken. Den Teebeutel



aufschneiden und die enthaltenen Fenchelsamen mörsern. Zusammen mit den gehackten Nüssen und dem Thymian in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Den Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Herausnehmen, leicht salzen und abkühlen lassen, dann zu crunchy Bröseln zerbröckeln.

- 3** Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine zerkleinern, bis er die Größe von Reiskörnern hat.
- 4** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit Kurkuma bei geschlossenem Deckel 1–2 Minuten anschwitzen. Den Blumenkohlreis und 2 EL Wasser dazugeben und weitere 10 Minuten geschlossen auf sehr niedriger Stufe dämpfen lassen, bis die Konsistenz von Reis erreicht ist.
- 5** Sobald die Edamame fertig sind, herausnehmen. Mit etwas Salz und Paprikapulver würzen und noch einmal für 10 Minuten in den Ofen zurückschieben.
- 6** Die Limette heiß abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Die Limette halbieren und den Saft von der angeriebenen halben Limette auspressen. Den Rest in Spalten schneiden. Den Kokosghurt mit der geriebenen Schale und dem Saft verrühren.
- 7** Den Feldsalat putzen, waschen und die Kerne vom Granatapfel lösen. Beides unter den Blumenkohlreis mengen.
- 8** Den Reis mit den gebackenen Edamame, dem

Kokosghurt und dem Kräuter-Crunch servieren.  
Frischen Pfeffer darübermahlen. Die restlichen  
Limettenspalten dazu reichen.

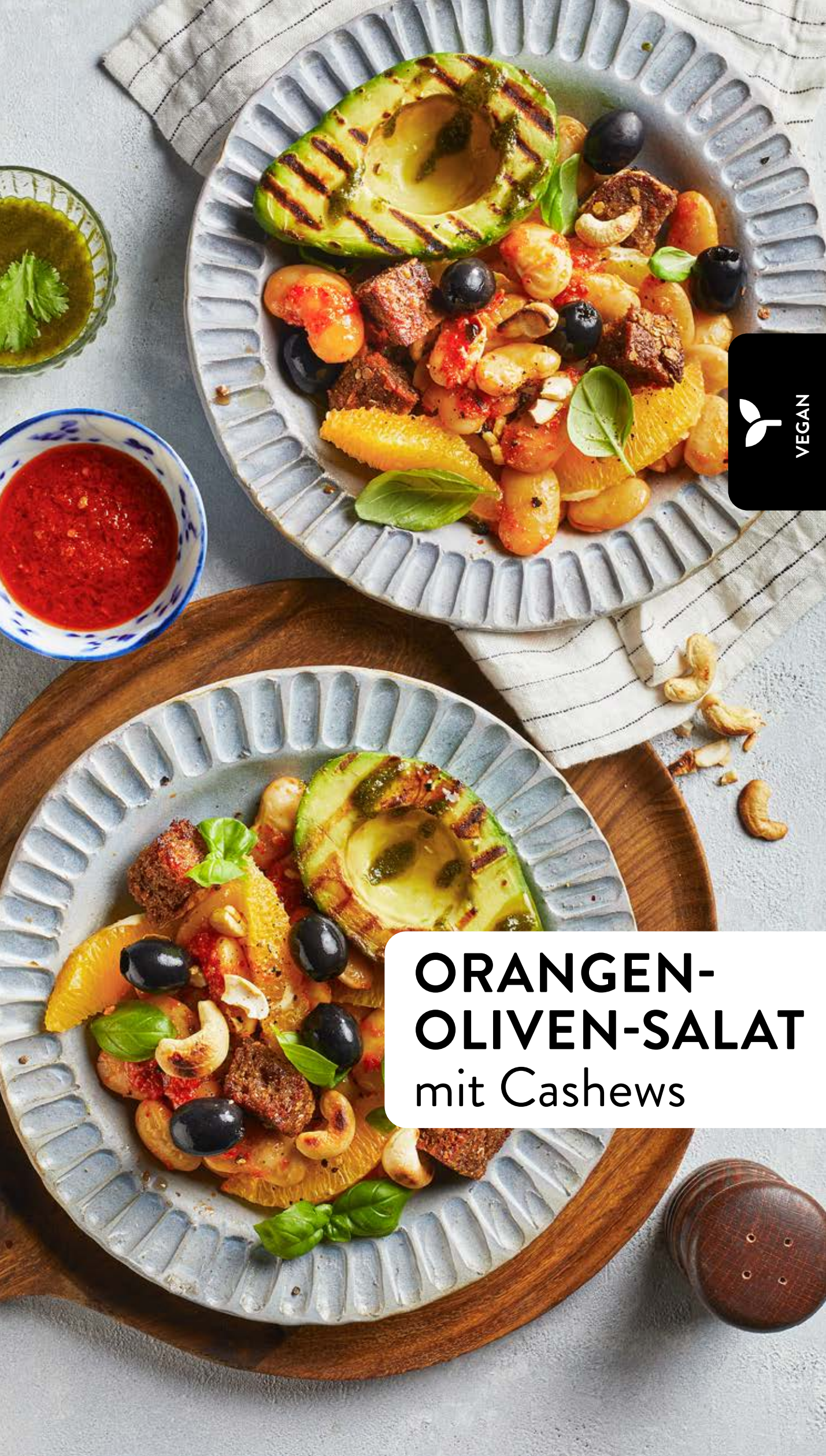
**Tipp:** Die gebackenen Edamame noch heiß servieren.  
Kühlen sie ab, verlieren sie an Knusprigkeit.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 343 / 1430	11,0 g	22,9 g	19,5 g

---



**ORANGEN-  
OLIVEN-SALAT**  
mit Cashews

# ORANGEN-OLIVEN-SALAT

## mit Cashews

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g frische Peperoni	2 Zweige Basilikum
6 Knoblauchzehen	400 g weiße Riesenbohnen in Vinaigrette (alternativ Kid- neybohnen)
1 TL Garam Masala	3 Scheiben Roggenvollkorn- brot
½ TL Salz	50 g grüne und schwarze Oliven
2 Limetten	2 Avocados
180 ml Olivenöl	Pfeffer
4 Orangen	
25 g Cashewkerne	
1 Bund Koriander	

---

### UND SO GEHT'S

- 1** Für das scharfe Dressing die Peperoni waschen und die Enden entfernen. Den Knoblauch schälen. Peperoni, Knoblauch, Garam Masala, Salz, Saft von 1 Limette und 75 ml Olivenöl fein mixen. Alles in ein Schraubglas füllen.
- 2** Die Schale von den Orangen schneiden und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Saft dabei auffangen. Die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, dann zur Seite stellen. Das Brot würfeln und in 1 EL Olivenöl knusprig braten.

- 3** Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Diese mit dem restlichen Olivenöl fein pürieren.
- 4** Die Orangenstücke mit Oliven, Orangensaft, Saft der zweiten Limette, 1 EL scharfem Dressing, Nüssen und Blättern vom Basilikum vermengen. Die weißen Bohnen untermischen.
- 5** Die Avocados schälen, halbieren, die Steine entfernen und in einer Grillpfanne mit etwas Öl vorsichtig auf der flachen Seite grillen. Zum Salat servieren, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Korianderöl begießen. Die Vollkorn-Croûtons darübergeben.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 511 / 2129	7,8 g	32,4 g	41,3 g

---



# MÖHREN-PFANNE mit Kichererbsen



# MÖHREN-PFANNE

mit Kichererbsen

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Sonnenblumenöl	2 rote Zwiebeln
1 TL Kurkuma	8 getrocknete Aprikosen
2 TL Garam Masala	1 Bio-Zitrone
1 TL Paprikapulver (scharf)	1 Dose Kichererbsen, abgetropft (240 g)
Salz	½ Topf Petersilie
Pfeffer	2 EL Cranberries
8 Möhren	2 EL Mandeln
1 Süßkartoffel	
3 Kartoffeln	

---

## UND SO GEHT'S

- 1** Sonnenblumenöl, Kurkuma, Garam Masala, Paprika, Salz und Pfeffer zu einem Gewürzöl vermischen. Das Gemüse schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Gewürzöl und den Trockenaprikosen in einer Auflaufform vermengen.
- 2** Die Zitrone waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Alles auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten backen.
- 3** Vorsichtig herausnehmen, die Kichererbsen unterheben und weitere 10 Minuten backen.

- 4** Währenddessen die Petersilie waschen und hacken, die Mandeln grob hacken und in der Pfanne ohne Öl anrösten. Zusammen mit den Cranberries über die Möhrenpfanne streuen. Bei Bedarf nochmal mit den Gewürzen abschmecken.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ  
ca. 364 / 1535

Eiweiß  
8,1 g

Fett  
6,8 g

Kohlenhydrate  
61,0 g

---





**BANANENBROT**  
mit Erdnusscremeguss

# BANANENBROT

mit Erdnusscremeguss

## ZUTATEN FÜR 1 BANANENBROT

80 g gemahlene Mandeln	75 g Sonnenblumenöl
80 g Weizenmehl	20 g Agavendicksaft
1 EL Speisestärke	1 Vanilleschote
60 g Kakao zum Backen	½ TL heller Balsamico
1 TL Backpulver	70 g Walnüsse
½ TL Salz	40 g Puderzucker
3 sehr reife Bananen	130 g Erdnusscreme
130 ml Haferdrink	

## UND SO GEHT'S

- 1** Die Mandeln, das Mehl, die Speisestärke, den Kakao, das Backpulver und das Salz verrühren.
- 2** Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und in einem hohen Gefäß mit dem Haferdrink, dem Öl, dem Agavendicksaft, dem Mark der Vanilleschote und dem Essig vermischen. Alles zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.
- 3** Die Walnüsse unterheben und alles in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 25 cm) geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 40–45 Minuten backen.

**4** Währenddessen 30 ml Haferdrink mit Puderzucker und Erdnusscreme in einem Topf mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze cremig rühren. Etwas abkühlen lassen und als Guss über das fertige Bananenbrot geben.

**Tipp:** Als Deko kannst du das Schoko-Bananenbrot mit karamellisierten Walnüssen garnieren.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 287 / 1193	7,1 g	19,7 g	18,4 g

---

INSPIRATION

# ENERGIEREICH

Nährstoffreiche Zutaten schonend zubereitet:  
So ist bewusste Ernährung ganz einfach

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

LECKER  
UND EASY:  
LINSEN-  
BOLOGNESE



**GUT BIO**  
**Rote Linsen**  
Bio-Hülsenfrüchte,  
versch.  
Sorten,  
500 g



**NUR NUR NATUR**  
**Bio-Vollkorn-  
Basmati Reis**  
100 % Vollkorn,  
500 g



**GUT BIO**  
**Bio-Kokosnuss-  
wasser**  
100 % Direktsaft,  
pur, 1 l

# URSPRUNG

Hole dir mit den Bio-Dinkel-Spaghetti doch mal leckere Pasta aus einer der kostbaren Urgetreide-Sorten auf den Teller.

**NUR NUR  
NATUR  
Bio-Dinkel-  
Spaghetti**  
500 g



**MEIN  
VEGGIE TAG  
Vegetarische  
Schnitzel**

2 Stück,  
200 g

## GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarkenprodukte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass Stiftung Warentest unsere MEIN VEGGIE TAG Vegetarische Schnitzel\* mit dem Gesamturteil „gut“ bewertet hat.

\*Für ALDI SÜD im Test: „MEIN VEGGIE TAG Vegetarische Schnitzel“, ermittelt am Produkt von Ponnath DIE METZGERMEISTER GmbH (veröffentlicht in „test“ 04/23).

EINFACH GEMACHT

# GIB MIR 5 MINUTEN ...



LOW BUDGET

Mit unseren Blitzrezepten stellst du dir ganz easy einen vitaminreichen **Smoothie** zusammen



## Vitaminreiche **SMOOTHIES**

**NUR NUR NATUR**  
**Bio-Gemüsesaft**  
Rote Bete  
oder Karotte,  
je 0,5-l-Packg.



**NUR NUR NATUR**  
**Bio-Ingwershot**  
Beere oder Apfel,  
ausreichend für 6 Shots,  
je 0,28-l-Flasche



# Vitaminreiche **SMOOTHIES**

## **ZUTATEN PRO GLAS (CA. 500 ML):**

### **GRÜN**

70 g Blattspinat

150 g Stangensellerie

15 g Basilikum

3 Äpfel

### **ROT**

200 g Rote Beete  
(vorgekocht)

200 g Möhren

2 Orangen

1 Stange Staudensellerie

Saft 1 Limette

1 Apfel

### **ORANGE**

½ Grapefruit

½ Mango

1 Orange

1 Möhre

Saft ½ Zitrone

1 TL Rapsöl

## **UND SO GEHT'S**

- 1** Alle Zutaten waschen, ggf. schälen und kleinschneiden. In einem Mixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einem feinen Smoothie verarbeiten.
- 2** Alles durch ein sehr feines Sieb (oder ein Küchentuch) passieren. Die Säfte nach Wunsch noch mit Wasser oder Sprudelwasser verdünnen.

---

## GRÜNER SMOOTHIE

### NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 273 / 1151	4,5 g	3,1 g	50,8 g

---

## ROTER SMOOTHIE

### NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 361 / 1525	7,2 g	2,7 g	64,5 g

---

## ORANGER SMOOTHIE

### NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 181 / 761	2,7 g	4,0 g	31,3 g

---





WEINTIPP

# ES GEHT AUCH OHNE

Fein, fruchtig, null Prozent:  
voller Weingenuss mit dem  
**alkoholfreien Chardonnay**

Bei den Herstellungsverfahren für alkoholfreie Weine hat sich einiges getan, sie sind viel besser und ausgereifter als noch vor einigen Jahren. Und das schmeckt man: Dieser Chardonnay überzeugt mit Aromen von gelben Früchten und leichter Süße und zeigt, dass voller Weingenuss auch ohne Alkohol geht. Gekühlt servieren!



**2022 Chardonnay  
alkoholfrei**

Spanien, süß, 0,75 l



Quelle: Nielsen Homescan,  
Wein (kundenindividuelle  
Kategorie), MAT April 2022,  
Absatz Pack, LEH+DM im  
**ALDI SÜD Vertriebsgebiet  
Deutschland**

**WEINE  
PASSEND  
ZUR SAISON  
IN UNSERER  
WEINWELT**

# 18 %

mehr alkoholfreier  
Wein als im Vorjahr  
wurde in deutschen  
Supermärkten  
2022 verkauft.

**DUC**  
EMPFEHLT



AB 26. JANUAR 2024  
BEI ALDI SÜD



ASIA GREEN GARDEN  
Bio-Sesam- oder Erdnussöl  
250 ml

## WIE EIN **GOURMET**

Sushi-Reis, Sesam- und Erdnussöl, Curry-Pasten und Soja-Sauce spielen in den neuen Rezepten des Spitzenkochs The Duc Ngo eine wichtige Rolle. Warum, erklärt er im Interview.

**S**ie gehören zu den innovativsten Köchen in Deutschland. Worauf achten Sie beim Einkauf?  
Ich kaufe zu 90 Prozent Bio-Produkte oder gehe auf den Wochenmarkt. Regionalität und Qualität sind mir wichtig. Die asiatische Küche bringt es aber mit sich, dass einige Produkte aus dem Ausland geliefert werden müssen.

**Was bedeutet bewusste Ernährung für Sie?**

Gute Qualität auszuwählen und frisches Gemüse und frisches Fleisch zu Hause frisch

HIER  
GIBT ES  
REZEPTE  
VON DUC

zuzubereiten. Ich achte darauf, dass sich mein Fleischkonsum in Grenzen hält, was sich bei der asiatischen Küche zum Glück leicht umsetzen lässt.

**In Ihrer aktuellen Kooperation mit ALDI SÜD promoten Sie Reis, Sesamöl, scharfe Gewürzpasten und Soja-Sauce. Was sind die Vorzüge dieser Produkte?**  
Das sind Grundprodukte meiner Heimat. Sie inspirieren mich und sind meiner Meinung auch etwas bekömmlicher.

**Das ist Ihre vierte Kooperation mit ALDI SÜD.**

**Worauf können wir uns freuen?**

Auf qualitativ hochwertige Produkte, die sich super eignen, um meine asiatischen Rezepte glänzen zu lassen. Ich hoffe, alles wird fleißig nachgekocht und genossen.

**Was gefällt Ihnen an der Partnerschaft?**

Ich habe viel Freude daran, da wir uns auf Augenhöhe begegnen. Ich darf so sein wie ich bin und meine Küche mit tollen Produkten präsentieren.

**#WIEINGOURMET KOCHEN MIT DUC**



BIO-HALLE

# AUF GEHT'S ZUR GRÜNEN WOCHEN!

Erstmalig präsentiert sich ALDI SÜD auf der weltweit größten Agrarmesse mit einem eigenen Stand. Schau vorbei!



Auf der **88. Internationalen Grünen Woche (IGW)** in Berlin informiert ALDI SÜD vom **19.–28. Januar** in Berlin über sein nachhaltiges Engagement und zeigt, dass **Gutes für alle** auch eine bewusste Ernährung für alle bedeutet. Gemeinsam mit unserem Bio-Markenpartner Natur-land präsentieren wir unsere **neue Bio-Eigenmarke NUR NUR NATUR** – höchste Bio-Qualität, hochwertige Rohstoffe, schonende Verarbeitung und ursprüngliche Rezepturen zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis. Damit setzen wir einen neuen Ernährungsstandard im Discount. Wir machen Bio-Qualität für alle leistbar, optimieren unsere Eigenmarken-Rezepturen und bieten immer mehr tierische Produkte ausschließlich aus höheren Haltungstufen an. Schau vorbei und informiere dich umfassend vor Ort.

MEHR

INFOS ZUR

NACHHALTIGKEIT

BEI ALDI SÜD

19.–28. Januar, Messe Berlin, Halle 22A, Stand 157



# EINFACH UND BEWUSST ERNÄHREN

Mit geeigneten Lebensmitteln und praktischen Kennzeichnungen helfen wir dir, dich ausgewogen zu ernähren



Ab Sommer 2024 ist auf allen unseren Eigenmarken-Produkten die **Nährstoffzusammensetzung** platziert.<sup>1</sup>

Mehr als

**150** Artikel

umfasst das täglich **frische Sortiment** unserer Obst- und Gemüseabteilung.



Wir bieten mehr als

**800**

vegane Food-Produktarten.<sup>2</sup>



Seit 2014 konnten wir bei unseren Eigenmarken-Produkten große Mengen **Salz und Zucker** einsparen.



Salz



Zucker

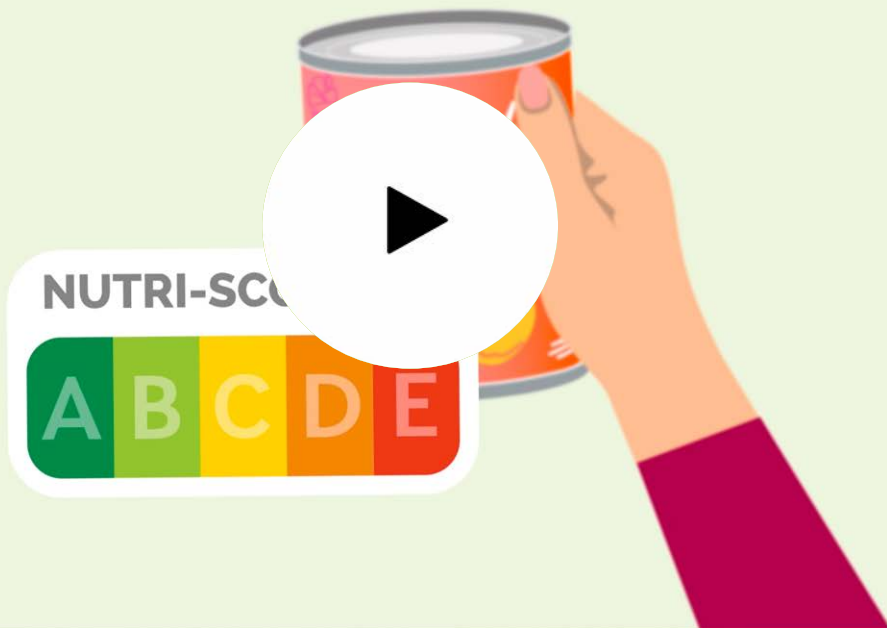
**MEHR  
ZUM THEMA  
BEWUSSTE  
ERNÄHRUNG**

<sup>1</sup> Mit Ausnahme von neuen Eigenmarken, dort gelten die 2 Jahre Übergangsfrist.

<sup>2</sup> Gezählt wurden mit dem V-Label vegan gekennzeichnete Produktarten im Food-Sortiment (Standard-, Aktions- und Saisonware), die über das Jahr 2022 verteilt bei ALDI SÜD angeboten wurden.

# NUTRI-SCORE? WIR SIND DABEI!

Bis zum Sommer 2024 bilden wir die **hilfreiche Kennzeichnung** schrittweise auf allen Verpackungen unserer Eigenmarken ab



## WAS IST DER NUTRI-SCORE?

Der Nutri-Score ist eine **freiwillige Kennzeichnung**, die ...

... das **Nährwertprofil** von Produkten einer Kategorie – beispielsweise Milchprodukte, Müslis oder Pizzen – miteinander vergleicht und ernährungsphysiologisch bewertet.

... durch eine farbige Buchstabenskala eine **schnell erfassbare Information** darüber liefert, wie ein Artikel innerhalb einer Produktkategorie abschneidet.

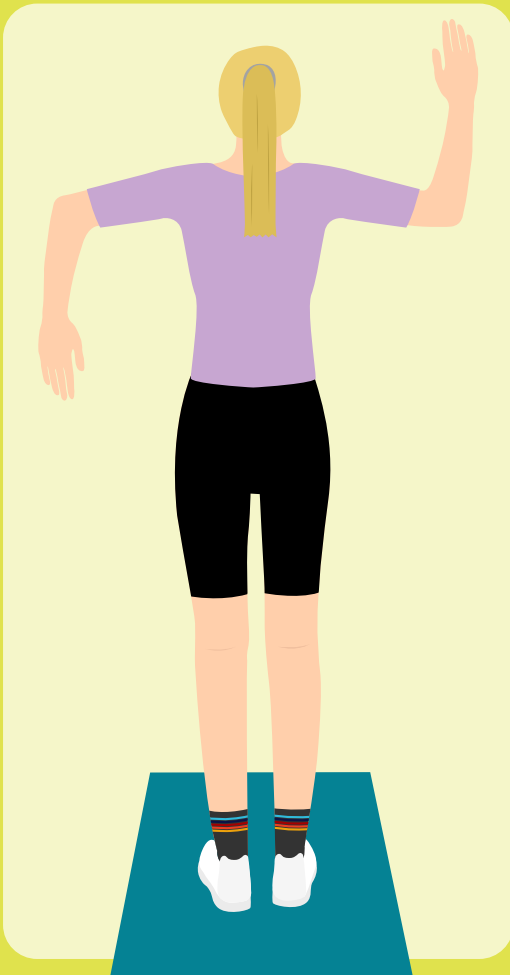
... Unternehmen **zusätzlich** zur gesetzlich vorgeschriebenen Zutatenliste und Nährwerttabelle auf der Verpackung eines Produkts abbilden.

... bereits in **anderen europäischen Ländern** wie der Schweiz, Frankreich und Belgien als **ergänzende, besonders einfache zu deutende Nährstoffinformation** genutzt wird.



# BEWEGLICH BLEIBEN

EINFACHE  
FITNESS-  
ÜBUNGEN FÜR  
ZU HAUSE

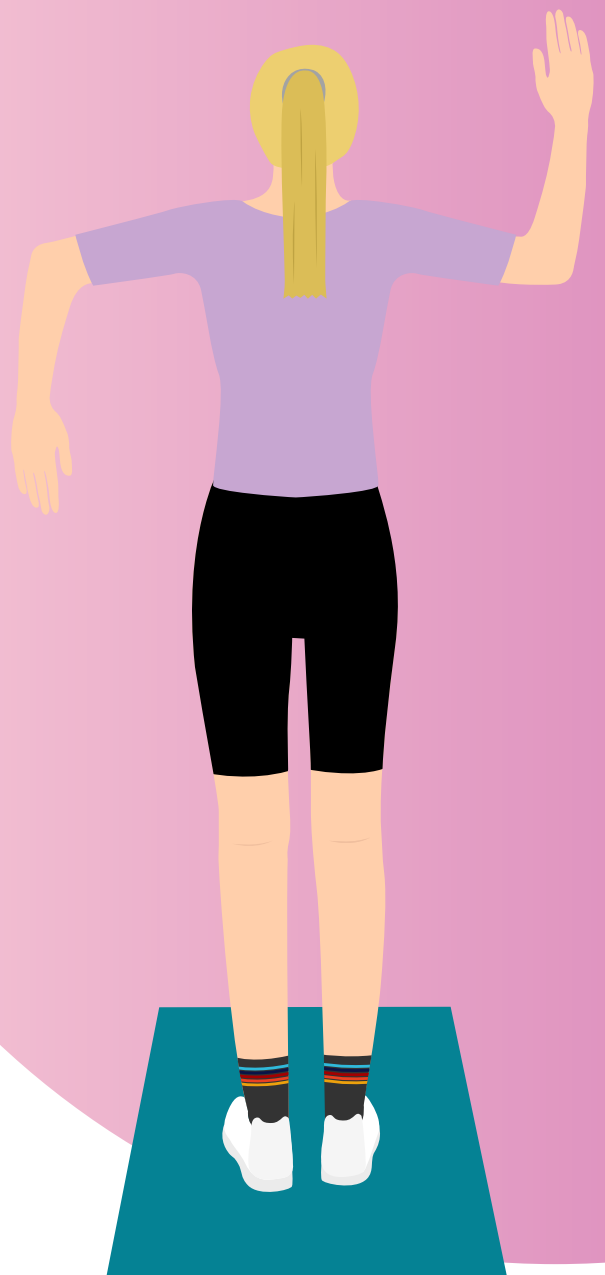


Mobility Training hält deinen Körper **beweglich und flexibel** – auch nach langen Bürotagen. Mehr zu dem Fitnesstrend und drei Übungen, mit denen du gleich loslegen kannst.

**M**OBILITY bedeutet so viel wie Beweglichkeit, aber **Mobility Training** ist mehr als das. Es handelt sich hierbei um dynamische Bewegungsübungen, die nicht nur Muskeln lockern, sondern auch Gelenke, Bänder und Sehnen mobilisieren. Regelmäßig ausgeführt kannst du damit muskuläre Verspannungen reduzieren und deine Körperhaltung verbessern. Mobility Training lässt sich gut in deine Workout-Routine integrieren, z. B. zum Aufwärmen. Du kannst die Übungen aber auch easy alleine zu Hause machen – ideal nicht nur für alle, die sich nach langem Sitzen am Computer wieder besser und beweglicher fühlen wollen!

## ARME UND SCHULTERN

Stelle dich aufrecht hin, strecke die Arme aus, beuge die Ellenbogen. Drehe die Unterarme 30 Sek. lang abwechselnd nach oben und unten. Zum Schluss greife aus der Position hinter den Rücken, bis sich die Fingerspitzen berühren. Halte die Dehnung. Wechsel die Arme.





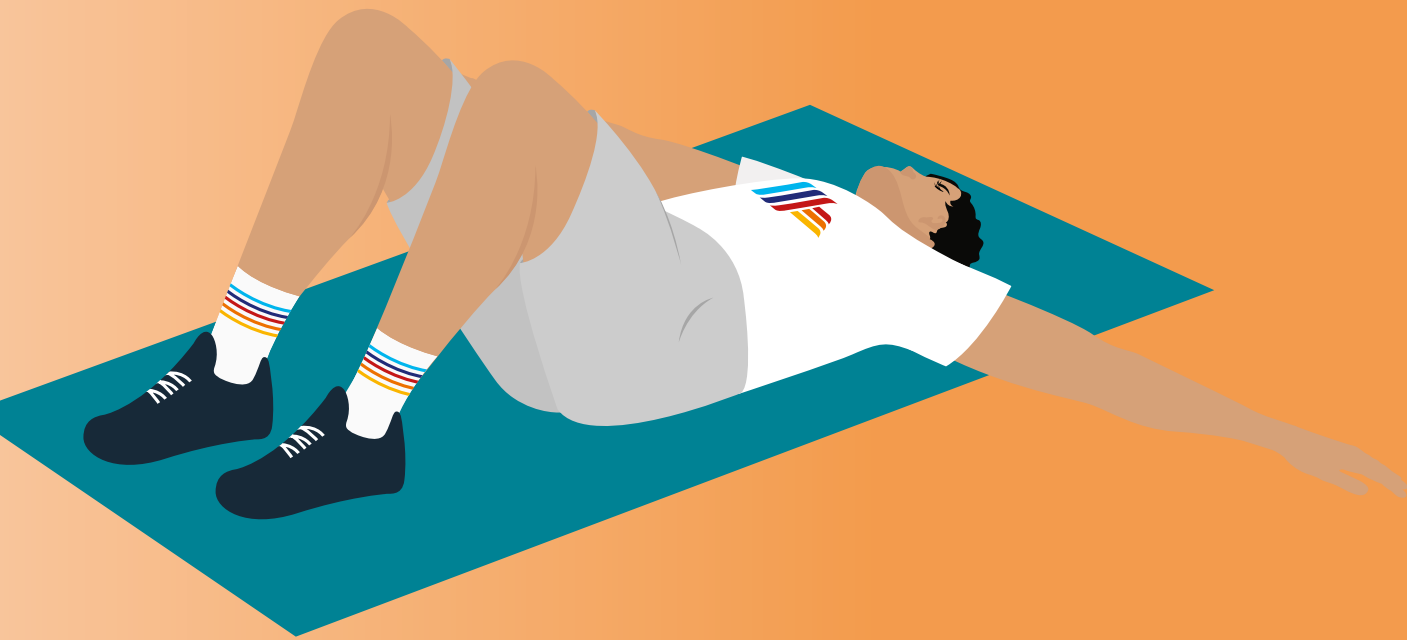


## PO, HÜFTE, OBERSCHENKEL

Stell dich hüftbreit hin, gehe in die Kniebeuge. Strecke ein Bein zur Seite, dein Oberkörper ist in der Mitte. Nun verlagere den Oberkörper langsam von links nach rechts und zurück. Der Po bleibt weit unten und auf einer Linie. Die Übung 10- bis 20-mal wiederholen.

# UNTERER RÜCKEN

Lege dich auf den Rücken, die Beine stehen hüftbreit auf dem Boden, die Knie sind angewinkelt. Die Knie seitwärts auf den Boden fallen lassen, Position kurz halten, zurück zur Mitte und zur anderen Seite fallen lassen. Wiederhole die Übung mindestens 10-mal.



IM JANUAR BEI ALDI SÜD



VITALIS

Hand-, Fuß-,  
Nackenbandage\*

3,99 €<sup>2</sup>

Knie-, Ellenbogen-,  
Wadenbandage\*

5,99 €<sup>2</sup>

\* Lieferant: HTH Products GmbH, Geschwister-Beschütz-Bogen 4, 22335 Hamburg

# MACH MIT!

Runter vom Sofa und rauf auf die Matte –  
jetzt tun wir was für unsere Fitness!

IM JANUAR BEI ALDI SÜD



## CRANE Sport- und Freizeit- schuhe

für Damen und Her-  
ren, versch. Farben,  
Gr. 37–45,  
je Paar 8,99 €<sup>2</sup>



## CRANE Hantel-Set

2 x 1 kg / 2 x 2 kg /  
2 x 3 kg  
je 4,99 €<sup>2</sup>

ALDI ONLINESHOP

## LÄUFT!

Unabhängig von  
Ort, Zeit und  
Wetter seine Fitness  
trainieren – das geht mit  
deinem eigenen Laufband.  
Tempo einstellen  
und los geht's!



PRODUKT  
Laufband L2.1  
Produktdetails  
379,00 €<sup>3</sup>

## CRANE Fitnessmatte

Maße ca. 160 cm x  
60 cm x 0,8 cm,  
5,49 €<sup>2</sup>



GUTES  
FÜR ALLE:  
DER ALDI  
ONLINE-  
SHOP



### 30%-Protein-Riegel

Sorte Peanut  
und Brownie,  
45 g



### 50%-Protein-Riegel

Sorte Chocolate  
Caramel und White  
Chocolate Crisp,  
45 g



### Energy Riegel

Sorte Cacao Crunch und  
Strawberry Cranberry,  
40 g



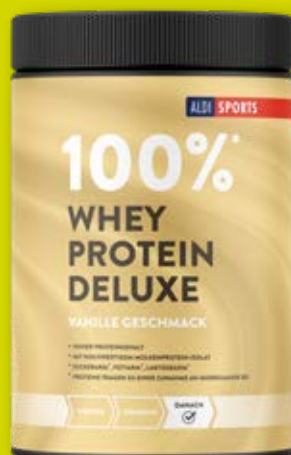
### Filled Protein Riegel

Sorte Peanut  
Caramel und  
Chocolate Brownie,  
45 g

**ALDI SPORTS**

## POWER PROTEIN

Du willst beim Training länger durchhalten? Die Batterien schnell mit ein paar Snacks auffüllen? Unsere 30-%- und 50-%-Protein- und der Energy-Riegel wurden in Zusammenarbeit mit der **Deutschen Sporthochschule Köln** passgenau für die Bedürfnisse von Sportler:innen entwickelt.



### Whey Protein Deluxe

Sorte Vanille und  
Schokolade,  
420 g

ALDI **SPORTS**

# FIT INS NEUE JAHR STARTEN.

**KLAR KANNST DU.**

**EINFACH. KOSTENLOS. FIT.**

- ✓ WORKOUTS, YOGA, ERNÄHRUNG – **ALLES IN EINER APP**
- ✓ **EINFACH VON ZUHAUSE TRAINIEREN**
- ✓ PROGRAMME UND KURSE **FÜR JEDES FITNESS-LEVEL**
- ✓ **14 ZERTIFIZIERTE COACHES** MACHEN DICH FIT

Hier klicken, die neue  
**ALDI SPORTS App** laden,  
Sofortgewinn<sup>1</sup> sichern  
und fit werden!



<sup>1</sup>Teilnahmezeitraum: 25.12.23 – 14.02.24. Teilnahme ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland erfordert die Registrierung für den ALDI SÜD Newsletter. Gewinner:innen der Hauptpreise werden per Los ermittelt. Veranstalter der Aktion ist die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim. Vollständige Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz: [aldi-sports.de/app-gewinnspiel-teilnahmebedingungen/](https://aldi-sports.de/app-gewinnspiel-teilnahmebedingungen/)



**Marlene Keller,**  
30 Jahre, Regionalverkaufsleiterin,  
ALDI SÜD München



MEIN REZEPT

# GEFÜLLTE AUBERGINE

MEIN PRODUKTTIPP



**GUT BIO**  
Bio-Gewürz-  
spezialitäten  
Baharat,  
70 g

”

Die arabische Gewürzmischung Baharat verleiht angenehme Schärfe und passt perfekt zu Couscous und Gemüse.

# GEFÜLLTE AUBERGINE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

275 ml Orangensaft	6 EL Olivenöl
½ TL Zimt	Salz
1 TL Kurkuma	Pfeffer
Baharat	4 Auberginen
150 g Couscous	2 Knoblauchzehen
40 g getrocknete Aprikosen	150 ml Gemüsebrühe
75 g Cashewnüsse (geröstet und gesalzen)	400 g gehackte Tomaten (Dose)
30 g Pistazienkerne	200 g Naturjoghurt
6 Zweige glatte Petersilie	

---

## UND SO GEHT'S

- 1 Den Orangensaft mit Zimt, Kurkuma und Baharat aufkochen. Vom Herd nehmen und den Couscous unterrühren. Abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Sobald die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist, den Couscous mit einer Gabel auflockern.
- 2 Die getrockneten Aprikosen fein würfeln. Die Cashews und die Pistazien grob hacken. Die Petersilienblätter waschen, abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit den Aprikosen, den Cashews, Pistazien und 2 EL Öl unter den Couscous mischen und kräftig mit dem Salz würzen.

- 3** Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, dabei einen Rand von 1 cm stehen lassen.
- 4** Das Fruchtfleisch grob hacken. Die ausgehöhlten Auberginenhälften in einer Pfanne in 2 EL Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.
- 5** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem gewürfelten Auberginenfruchtfleisch in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl und Baharat ca. 2 Minuten anbraten. Die Brühe und die gehackten Tomaten zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen.
- 6** 4 der Auberginenhälften auf die Tomatensauce setzen und innen mit Salz würzen.
- 7** Die Auberginenhälften mit dem Couscous füllen und mit jeweils einer zweiten Auberginenhälfte bedecken.
- 8** Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten garen, bis die Auberginen weich sind.
- 6** Die restliche Petersilie mit dem Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gebackenen Auberginen servieren.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 652 / 2720	15,2 g	36,9 g	59,4 g

---



# AUSFLUGSTIPPS

Wir starten mit guten Vorsätzen und einem Mix aus Action, Wellness und regionalen Spezialitäten ins neue Jahr

## 1 ÜBERNACHTEN IM IGLU

**Zugspitze.** Im Iglu-Dorf auf der Zugspitze erwartet dich nach einer verschneiten Nachtwanderung ein leckeres Fondue. Satt und glücklich wirst du auf 2600 Metern über dem Meeresspiegel tief in den Schlaf sinken.

[iglu-dorf.com/de/standort/zugspitze](http://iglu-dorf.com/de/standort/zugspitze)



## 2 SCHLEMMEN À LA CARTE

**Albstadt.** In der Wanderregion Traufgänge haben sich acht Gaststätten zusammengetan, die regionale Küche anbieten. Gönn dir was nach dem Winterzauber-Walk oder einer Langlauf-Runde. Es warten insgesamt 100 km Doppelspur auf die Skiläufer.

[albstadt-tourismus.de](http://albstadt-tourismus.de)



## 3 SCHWIMME DURCH DIE ZEIT

**Darmstadt.** Im Jugendstilbad trifft eine moderne Bade- und Saunalandschaft mit Spa auf die Architektur anno 1909. Beim „Lichterzauber“ bei Kerzenschein, Illuminationen und sanfter Musik glaubst du, durchs Wasser zu schweben. [jugendstilbad.de](http://jugendstilbad.de)



# QUIZ: TESTE DEIN WISSEN!

Wie gut kennst  
du dich mit **Obst**  
und **Gemüse** aus?  
Mach mit bei  
unserem Quiz und  
finde es heraus.

Hi hi

QUATSCH  
MIT ALDI



Was ist das Lieblingsgemüse  
von Rettungssanitäter:innen?

Rettich

Welche Frucht  
kann auf dem  
Wasser  
schwimmen?



Welches  
Gemüse wurde  
bereits im  
Weltall  
angebaut?



Welche Frucht  
ist süßer?



# APFELDRUCK.

Für diesen **schicken Apfelbeutel** brauchst du nicht mehr als Textilfarbe, einen halben Apfel und eine Tragetasche. Und nun lass deiner Fantasie freien Lauf!

## DIY-TRAGETASCHE



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

**FARMER  
NATURALS  
Frucht Snacks**

Gefriergetrocknete  
Erdbeeren oder  
Früchtemix, je 25 g



**ALPENSCHMAUS  
Getrocknete  
Apfelchips  
100 g**



# DIY-TRAGETASCHE mit Apfeldruck

## DAS BRAUCHST DU:

Jutebeutel

Apfel

Pinsel

Textilfarbe (z. B. grün, rot)

Papier oder alte Zeitungen

Messer

---

## UND SO GEHT'S



- 1** Den Jutebeutel von innen mit Papier oder Zeitung auslegen, damit die Farbe nicht auf die Rückseite des Beutels durchdrückt. Den Apfel mit einem Messer halbieren. Gewünschte Farbe mit dem Pinsel auf die Innenfläche der Apfelhälfte und auf den Stiel auftragen.



- 2** Die farbig angemalte Apfelhälfte für einige Sekunden auf den Jutebeutel drücken. So oft wie gewünscht wiederholen. Für ein gleichmäßiges Druckergebnis die



Apfelhälfte jedes Mal aufs Neue mit Farbe bestreichen. **Tipp:** Sollte dein Apfel keinen Stiel haben, kannst du die Apfelstiele mit einem feinen Pinsel nachträglich direkt auf den Beutel malen (lass dir dabei von einer erwachsenen Person helfen).



- 3** Die zweite Apfelhälfte mit der anderen Farbe bestreichen und das Motiv nach Belieben in einer Reihe einfügen. Ist die Tasche fertig bedruckt, Textilfarbe gut trocknen lassen – am besten über Nacht.

FAMILIENREZEPT

# GEMÜSEPOMMES

Bunte Fritten aus dem Ofen und selbst gemachter Ketchup: Da kann keiner widerstehen!



ZUSAMMEN GEHT ES SO EINFACH



## 1. Schnippeln

Das Gemüse waschen, schälen und in pommesdicke Sticks schneiden. Die Bohnen waschen und putzen. In einer Schüssel mit Pflanzenöl vermischen.

# GEMÜSEPOMMES

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Kartoffeln	Salz
200 g Kohlrabi	1 Apfel
300 g Möhren	1 Zwiebel
200 g grüne Bohnen	150 g Tomatenmark
4 EL Pflanzenöl	½ TL Currypulver

---

## UND SO GEHT'S

- 1 Das Gemüse waschen, schälen und in pommesdicke Sticks schneiden. Die Bohnen waschen und putzen. In einer Schüssel mit Pflanzenöl vermischen.
  - 2 Das Gemüse auf ein Backblech geben und salzen. Bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen, zwischendurch wenden.
  - 3 Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Beides in einem Topf mit etwas Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen.
  - 4 Die Apfel- und Zwiebelstückchen absieben und mit Tomatenmark im Mixer pürieren. Mit Curry und Honig abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verflüssigen.
- 

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal/kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 253 kcal/ 1057 kJ	4,6 g	11,6 g	28,8 g

---

VORSCHAU

# UNSERE THEMEN IM FEBRUAR.



## SUPER BOWL PARTY

Am 11.2. steigt der Super Bowl. Wir haben tolle Ideen zum großen Finale.



## TOLLES TENERIFFA

Begleite uns auf einem spannenden Trip über die größte der Kanarischen Inseln.



## KINDER- KARNEVAL

Falls du noch keine Idee für ein schnelles Kostüm hast: Hier wirst du fündig.



# IMPRESSUM

**Herausgeber:** ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG,  
Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr

**V.i.S.d.P.:** Christoph Hauser

Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

**E-Mail an die Redaktion:** [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de)  
Interessierte für Anzeigenschaltungen wenden sich bitte an die E-Mail:  
**[inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de)**

Möchtest du regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden?  
Dann nutze unseren E-Mail-Service und erhalte kostenlos unseren Newsletter:  
**[aldi-sued.de/newsletter](http://aldi-sued.de/newsletter)**

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

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten macht sich die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim jeweiligen Anbieter.

**Bildnachweise:** Titelfoto Meike Bergmann/raufeld; Intro: Getty Images; Pflanzliche Ernährung: Meike Bergmann/raufeld; Inspiration Energiereich: ALDI SÜD; Gib mir fünf: raufeld; Kochen mit Duc: ALDI SÜD; Einfach und bewusst ernähren: raufeld (Illustrationen); Nutri-Score: raufeld (Illustrationen); Mobility: raufeld (Illustrationen); Mitarbeiterrezept: raufeld; Ausflugstipps: raufeld (Illustrationen); Familienzeit: Getty Images (1-6); raufeld (Illustration und DIY); Familienrezept: Line Holler/raufeld, raufeld (Illustrationen); Vorschau: Meike Bergmann/raufeld (1), Getty Images (2,3); Produktabbildungen: ALDI SÜD

**FOLGE UNS**



[facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)



[youtube.com/ALDISUEDDE](https://youtube.com/ALDISUEDDE)



[instagram.com/ALDISUEDDE](https://instagram.com/ALDISUEDDE)



[xing.com/companies/aldisued](https://xing.com/companies/aldisued)



[de.linkedin.com/company/aldi-sued](https://de.linkedin.com/company/aldi-sued)



[tiktok.com/@aldisuedde](https://tiktok.com/@aldisuedde)

# AUFLÖSUNG DER FUSSNOTEN

- 1 Bei Redaktionsschluss stand der Preis noch nicht fest. Preise sind unserer Website unter [aldi-sued.de](https://www.aldi-sued.de) zu entnehmen.
- 2 Wir bitten um Beachtung, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Aufgrund der aktuellen Situation in der internationalen Seefracht sind einzelne Artikel zeitweise nicht verfügbar. Bekleidung ist teilweise nicht in allen Größen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration.
- 3 Bitte beachte, dass der Onlineverkauf zum jeweils beworbenen Werbetermin um 7 Uhr startet. Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten. 90 Tage Rückgaberecht. Artikel sind nicht in der Filiale vorrätig bzw. lagernd. Wir planen unsere Angebote im ALDI ONLINESHOP stets gewissenhaft. In Ausnahmefällen kann es jedoch vorkommen, dass die Nachfrage nach einem Artikel unsere Einschätzung noch übertrifft und er mehr nachgefragt wird, als wir erwartet haben. Wir bedauern es, falls ein Artikel schnell – womöglich unmittelbar nach Aktionsbeginn – nicht mehr verfügbar sein sollte. Die Artikel werden zum Teil in baugleicher Ausführung unter verschiedenen Marken ausgeliefert. Alle Artikel ohne Dekoration. Der Verfügbarkeitszeitraum, die Zahlungsmöglichkeiten und die Lieferart eines Artikels (Paketware oder Speditionsware) werden dir auf der jeweiligen Artikelseite mitgeteilt. Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen ALDI ONLINESHOP“. Diese sind auf [aldi-onlineshop.de/agb](https://www.aldi-onlineshop.de/agb) abrufbar und liegen in den ALDI SÜD Filialen aus. Wir liefern die erworbene Ware nur innerhalb Deutschlands aus. Bei Lieferung von Speditionsware (frei Bordsteinkante und frei Verwendungsstelle): keine Lieferung auf Inseln, in Postfilialen, Packstationen und Paketshops, keine Lieferung an ALDI Filialen. Bei Lieferung von Paketware (frei Haustür): Ob eine Lieferung an Paketshops, Packstationen oder Postfilialen möglich ist, ist abhängig vom Versandunternehmen und wird dir im Kauf- bzw. Einlöseprozess mitgeteilt. Keine Lieferung an ALDI Filialen. Vertragspartner: ALDI E-Commerce GmbH & Co. KG, Prinzenallee 7, 40549 Düsseldorf.