



Einzigartig!
Ostern im eigenen Garten

KOSTENLOS
für alle HOFER
Kunden

**GARTENPARADIES
FÜR ZU HAUSE**

Gartenarbeit, Gartenpflege,
Gartenfest. So gelingt's! **Seite 04**

**EI, SCHMECKT
DAS KÖSTLICH**

Die besten Eier-Rezepte
für jeden Geschmack. **Seite 18**

**ALLES DREHT SICH
JETZT UMS RAD**

Wie lernt man's? Wer fährt am
besten womit? Und wohin? **Seite 42**

MEINE Welt

DAS HOFER MAGAZIN

Es grünt so grün

Nach all dem morgendlichen Schneeschaukeln, den eindrucksvollen Skitouren und den entspannenden Winterabenden warten wir nun aber schon sehnsüchtig auf ihn: den Frühling. Die langsam aus dem Winterschlaf erwachende Natur. Die zarten Knospen, die zwitschernden Vögel und die wärmenden Sonnenstrahlen. Und weil vor allem der Garten im Frühling viel Unterstützung braucht, finden Sie in diesem Magazin alles, was Sie dazu wissen müssen – und zwar von Grund auf. Von der richtigen Erde und dem geeigneten Dünger bis zum Aussaatkalender und allem Wissenswerten zu Hochbeeten. Und auch, wie die Gartenarbeit zur Familiensache wird. Denn er versteckt seine Nester eben am liebsten genau dort – im Garten ...

... der Osterhase. Dessen Auftauchen können vor allem die Kleinsten kaum noch erwarten. Deshalb identifizieren sie jeden gesichteten Hasen als potenziellen Osterhasen, der auch ganz bestimmt schon ein Nest für sie versteckt hat. Allen Gehilfen dieses fleißigen Hasen möchten wir in dieser Ausgabe unseres Magazins zeigen, woher die HOFER (Oster-) Eier eigentlich kommen. Wer hinter unseren Lieferanten steckt. Und auch, was man mit diesen Eiern so alles machen kann – für den Osterbrunch.

Und das ist längst noch nicht alles. Aber alles wollen wir nicht jetzt schon verraten. Denn Sie sollen ja gespannt sein. Sich auf jede einzelne Seite unseres Magazins freuen und die Reise durch die (HOFER-)Welt genießen. Mit allen Sinnen.

Wir wünschen Ihnen genussvolles Lesen.
Ihr **MEINE WELT Redaktionsteam**



26
Mmmh, wie das duftet!



04
Der Garten als Paradies

HOFER-Gutschein

Die passende Geschenkidee
Da bin ich mir sicher.

Gutschein

HOFER REISEN-Gutschein

Reisegutschein

HOFER-Gutscheine können in sämtlichen HOFER-Filialen österreichweit eingelöst werden. HOFER REISEN-Gutscheine sind ausschließlich für Reisen einlösbar, die von der HOFER REISEN GmbH & Co KG vermittelt werden. Der Wert Ihrer Gutscheinkarten ist online prüfbar. Erhältlich an der Kassa. Gutscheine können nicht in bar abgelöst werden.



14
Woher kommt das?



56
Warum in die Ferne schweifen?



42
Alles dreht sich jetzt ums Rad

INHALT

- 04 **Der Garten als Paradies.** Alles für die Gartenarbeit.
- 08 **Gartenfest zum Genießen.** Köstliche Frühlingsrezepte.
- 14 **Woher kommt das?** Zu Besuch beim Eierlieferanten.
- 18 **Ei, ist das gut!** Die besten Eiergerichte zum Nachkochen.
- 24 **Aus der Schale geworfen.** Bloggerin Natacha liebt Eier.
- 26 **Traditionelles Gebäck** aus ganz Österreich am Ostertisch.
- 30 **Gluten oder kein Gluten?** Das ist hier die Frage.
- 33 **Gerüchteküche.** Die Sache mit dem Wasser.
- 36 **Kinder, Kinder!** Rätseln, ausmalen und lesen.
- 40 **Familienbackstube.** Komm, wir backen gemeinsam!
- 42 **Alles dreht sich jetzt ums Rad.** Wie, was, wohin?
- 46 **Ein Hoch dem Hochbeet!** Der Weg zum eigenen Gemüse.
- 48 **Aussaatkalender.** Wann pflanzt man was?
- 49 **Familienbetrieb Lenz Gartenbau.** Pflanz dir Freude!
- 50 **Frühjahrsputz.** Natürlich schnell und sauber.
- 52 **Umziehen?** Geht auch stressfrei!
- 53 **Wann sind wir endlich da?** Entspannt in den Urlaub.
- 56 **Warum in die Ferne schweifen?** Urlaub in Österreich.
- 58 **Wussten Sie eigentlich, dass ...**

IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: HOFER KG, Hofer Straße 1, A-4642 Sattledt, Telefon: +43 57 03035500, E-Mail-Adresse: kundenservice@hofer.at, www.hofer.at
UID: ATU24963706. **Firmenbuchnummer:** FN 26451z. **Firmenbuchgericht:** Landesgericht Wels. **Behörde gem. ECG:** Bezirkshauptmannschaft Wels-Land.
Anwendbare Vorschriften: Österreichische Gewerbeordnung; abrufbar unter www.ris.bka.gv.at **Kammer:** Wirtschaftskammer Oberösterreich
 Verbraucher haben die Möglichkeit, Beschwerden an die Online-Streitbeilegungsplattform der EU zu richten: ec.europa.eu/odr. Sie können allfällige Beschwerden auch an die oben angegebene E-Mail-Adresse richten. **Unternehmensgegenstand:** Einzelhandel mit Waren aller Art.
Redaktion: MACHER MEDIA HOUSE GmbH, Citytower 2, Lastenstraße 36, A-4020 Linz. **CONQUEST Werbeagentur GmbH, Kürnbergblick 3, A-4060 Leonding.**
Grafik & Layout: CONQUEST Werbeagentur GmbH. **Foodstyling und Rezepte:** CONQUEST Werbeagentur GmbH.
Druckerei: Oberndorfer Druckerei GmbH, Mittergöming 12, A-5110 Oberndorf bei Salzburg. **Fotos:** CONQUEST Werbeagentur GmbH, ms.foto.group, Freepik, stock.adobe.com:
 © Buriy, © H. Brauer, © alinakhlo, © Simone, © Scisetti Alfio, © oda, © eugenesergeev, © teamfoto, © Countrypixel, © Bozena Fulawka, © Idinka, © Alex, © elenamedvedeva, © Alexandra Shraer, © mika_48, © Vector Tradition, © FILINmore, © Mybona, © irache, © izumikobayashi, © asetrova, © anamad, © Guz Anna, © missty, © rcfotostock, © Andreas, © Comofoto, © Michelad., © piXuLariUm, © dima_pics, © masa44, © Alewienna, © Alex, © JPS, © Vjom, © Mariusz Blach, © Chlorophylle, © Joanna Zielinska, © ferkelraggae, © Tim UR, © dmitrimaruta, © airdone, © MNaniti, © Artenauta, © Pattadis.

Bitte beachten Sie, dass sämtliche in diesem Magazin präsentierten Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sollten bestimmte Produkte trotz unserer sorgfältigen Planung aufgrund unerwartet hoher Nachfrage unter Umständen am ersten Aktionstag ausverkauft sein, bitten wir um Verständnis. Abgabe von Aktions- und Sortimentsartikeln nur in Haushaltsmengen. Kein Flaschenpfand, alle Beträge in Euro inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Alle Abbildungen verstehen sich als Serviervorschläge. Wir führen unterschiedliche Verpackungen. In unseren Filialen wird jeweils nur eine Verpackungsart angeboten. Beim Kauf eines Elektro- bzw. Elektronikartikels können Sie Zug um Zug ein gleichwertiges Gerät unentgeltlich in unseren Filialen zurückgeben. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Magazin darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

Ganz Österreich weiß: Alles für die Gartenarbeit – jetzt zum

**HOFER
PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.

Egal ob Erdbeere, Erbse oder Erdmandel: Jede Pflanze braucht für ihr Wachstum gute Erde, die ihr alle nötigen Nährstoffe und sicheren Halt gibt. Je nachdem, welche Pflanzen man wo und wie einsetzt, nimmt man die passende Mischung, damit die Gartenfreude aufblühen kann.



Acht von zehn Österreicher garteln in ihrer Freizeit – egal ob am Balkon, auf der Terrasse, dem Fensterbrett oder im Garten. Doch oft wollen die Pflanzen nicht so recht wachsen, weil es – ganz wörtlich – am Grundlegenden mangelt, nämlich der Erde.

Neben Faktoren wie Standort, Bewässerung und Dünger spielt der Boden eine entscheidende Rolle. Hinter dem, was man als Laie gemeinhin als „Erde“ bezeichnet, verbirgt sich eine reichhaltige Rezeptur aus verschiedensten Inhaltsstoffen, die speziell auf die Bedürfnisse der einzelnen Pflanzen oder Pflanzengruppen abgestimmt ist. Dabei wird auf den richtigen Nährstoffgehalt, die ideale Zusammenstellung der Rohstoffe und den passenden pH-Wert geachtet. Nur so fühlen sich die Pflanzen wohl und gedeihen prächtig.





1 SONNENSCHIRM 3 M
 Schirmdach neigbar mit 3 Positionen
 Knickvorrichtung, extrem hoher
 UV Schutz, LSF 80 nach UV801,
 Bezug abnehmbar, Höhe 2,40 m
ab 21.03.2019 erhältlich
per Stück € 34,99

2 RATTAN-SET GRAU
 wetterfest und leicht zu reinigen,
 Eckteil und Bankliege lassen
 sich zu einem Doppelbett
 zusammenschieben, wahlweise links
 oder rechts lieferbar, Set besteht aus:

- Eckteil (Liegeteil):
 187 x 74 x 84 cm (L x B x H),
- Bankteil: 187 x 71 x 84 cm (L x B x H),
- Tisch mit Glasplatte:
 150 x 90 x 75 cm (L x B x H) und
- 3 Stühle inkl. Sitzkissen:
 61 x 57 x 89 cm (L x B x H)

ab 04.04.2019 erhältlich
per Set € 899,00

Gute Erde erkennt man nicht auf den ersten Blick

Es kommt auf die inneren Werte an: Je nach Pflanzenart wird eine unterschiedliche Menge an Hauptnährstoffen wie Stickstoff, Phosphat und Kalium benötigt. Spezielle Zuschlagsstoffe passen die Erde an die individuellen Bedürfnisse der Pflanzen an. Zum Beispiel bietet Ton den Pflanzen zusätzlichen Wasserspeicher. Holzfasern sorgen für eine gute Struktur des Substrates und verhindern, dass es übermäßig schnell austrocknet und eine rissige, verkrustete Oberfläche bildet.

Worauf man als Kunde achten sollte, ist die regionale Herkunft und der Torfgehalt. Man sollte Erden und Substrate wählen, die so wenig Torf wie möglich enthalten. ▶





SAATTEPPICH SOMMERBLUMEN

Premium-Qualität, verschiedene Sorten

ab 07.03.2019 erhältlich

per Packung

2,49

Wärmendes Sonnenlicht, frische Luft, festes Erdwerk – und hin und wieder einen Wachstumsturbo: Pflanzen brauchen zum Gedeihen die richtigen Nährstoffe. Einige einfache Regeln helfen dabei, wie man Dünger gezielt zum Wohl der Pflanzen einsetzt.

Die satten Blätter ranken sich der Sonne entgegen, um sich von ihren Strahlen kitzeln zu lassen, während die kräftigen Wurzeln tief in der Erde nach Wasser und Nährstoffen graben: So sieht das perfekte Leben für eine Pflanze aus. Dabei entzieht sie dem Erdreich nach und nach immer mehr Mineralien und Spurenelemente.

Wenn diese im Boden langsam knapp werden, braucht sie Unterstützung – zum Beispiel in Form von Dünger.

Eine zentrale Rolle spielen dabei die drei lebenswichtigen Elemente Stickstoff (N), Phosphor (P) und Kalium (K), kurz NPK: Stickstoff sorgt für ein kräftiges Wachstum der Pflanze, Phosphor für die Blüten- und Fruchtbildung, Kalium für das allgemeine Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit der Pflanze. Spurenelemente oder spezielle Zusatzstoffe wie Schwefel, Magnesiumoxid oder Guano passen das Nährstoffangebot an die jeweilige Pflanze an.

Wichtig ist in jedem Fall, sich bei der Dosierung an die Hinweise auf der Verpackung zu halten. Ein Zuviel an Dünger kann dazu führen, dass sich zwar viele und große Blätter, aber weniger Blüten und somit Früchte bilden. Durch das beschleunigte Wachstum kann die Pflanze auch leichter bei Wind und Wetter umknicken. Daher empfiehlt es sich, lieber öfter in kleinen Mengen zu düngen als selten bei hoher Dosierung. Was die Pflanzen genau benötigen, hängt von der Anbaumethode, der Bodenbeschaffenheit und dem Säuregrad (pH-Wert) ab.

3 BIO-HORNSPÄNE 3 KG verbessern das Bodenleben, die Fruchtbarkeit und die Struktur
ab 18.04.2019 erhältlich
per Packung € 5,99 (2,-/kg)

4 BALKONBLUMEN-LANGZEITDÜNGER hochwertiger Spezialdünger, versorgt alle Balkon- und Terrassenpflanzen, aber auch Zimmerpflanzen
ab 18.04.2019 erhältlich
per Packung € 3,49

5 BIO-PFERDEDÜNGUNG 4 KG reiner Naturdünger, universell im Hausgarten einsetzbar
ab 18.04.2019 erhältlich
per Packung € 5,99 (1,50/kg)



6 PROFI-BLUMENERDE 40 L
torf reduzierte Blumenerde, reich an Haupt- und Spurennährstoffen, bietet eine gesunde und blütenreiche Entwicklung der Pflanzen
ab 28.02.2019 erhältlich
per Packung € 2,99

7 PROFI-BALKON-BLUMENERDE 40 L
für Balkonblumen, mit hochwirksamem Wasserspeicher Aquita und Langzeitdünger
ab 21.03.2019 erhältlich
per Packung € 3,99

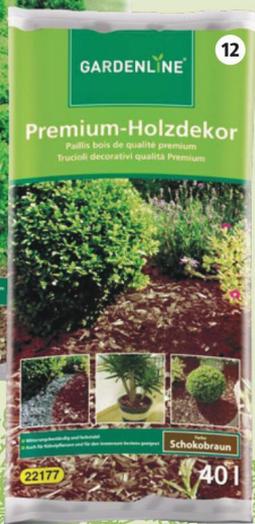
8 BLUMENERDE TORFFREI 40 L
mit Holzfaser, hohes Wasser- und Nähstoffspeichervermögen, mit Startdünger vorgedüngt
ab 23.04.2019 erhältlich
per Stück € 5,99



12 PREMIUM HOLZDEKOR 40 L
aus getrockneten und eingefärbten Hackschnitzeln von Fichten und Kiefern, Sorten: schokobraun, ziegelrot
ab 21.03.2019 erhältlich
per Packung € 5,99

13 RINDENDEKOR 40 L
gesiebte Nadelholzrinde, vermindert Unkrautwuchs und eine frühzeitige Austrocknung des Bodens
ab 28.02.2019 erhältlich
per Packung € 1,99

14 PROFI-DEKORRINDE 50 L
Lärchen- und Kieferndekor, reguliert den Wärme- und Wasserhaushalt des Bodens, hoher Schutz vor Unkraut
ab 28.03.2019 erhältlich
per Packung € 4,49



9 BLUMENERDE LEICHT 60 L
leicht torf reduziert und universell einsetzbar, durch den Einsatz einer speziellen, hochwertigen Rohstoffkombination
ab 28.03.2019 erhältlich
per Packung € 4,99

10 RASEN-FRÜHJAHRSDÜNGER
Der ideale Start ins Gartenjahr: Er versorgt den Rasen mit Stickstoff, Kalk und Magnesium für saftiges Grün.
ab 14.03.2019 erhältlich
per Packung € 4,99 (1,-/kg)

11 BLUMENERDE 40 L
universell einsetzbar, gebrauchsfertig aufgedüngt und torf reduziert, enthält alle notwendigen Pflanzennährstoffe
ab 28.02.2019 erhältlich
per Packung € 1,69



15 BIO-TOMATEN-/GEMÜSEERDE 40 L
torf reduzierte, pflanzlich aufgedüngte Spezialerde, eignet sich hervorragend für Gemüsekulturen
ab 14.03.2019 erhältlich
per Packung € 3,99

16 BIO-PFLANZERDE 40 L
torf reduzierte Erde, ideal geeignet zum Pflanzen von Gemüse im Beet oder Hochbeet sowie zum Pflanzen von Obst- und Beerenpflanzen
ab 21.03.2019 erhältlich
per Packung € 4,99

AUF DEN GARTEN, fertig, los!

Man kann ihn schmecken. Den Frühling. Er schmeckt frisch und gesund. Vor allem frisch. Egal ob süß oder sauer – nach dem langen Winter lechzen alle danach.

Die ersten warmen Sonnenstrahlen, zwitschernde Vögel und summende Bienen locken alle an die frische Luft. Die Erde ist schon längst aus dem Winterschlaf erwacht, die Knospen an den Bäumen und Sträuchern springen aus, das Braun der Wiese weicht einem frischen Grün. Mit all dem Leben kommt auch die Lust auf frische und gesunde Küche. Auf knackige Zutaten. Auf süße und säuerliche Köstlichkeiten. Nach Erfrischung. Die Rezepte dafür haben wir gesammelt. Also an die Töpfe, fertig, los!

Tipps
Für eine schnellere Zubereitung
kann auch 250 ml
fertiger Holunderblütensirup
verwendet werden.

ZITRONEN

Schale zum
Verzehr geeignet
dauerhaft erhältlich

per Netz
1,49

Erfrischender **Holunderblüten-Eistee**

ZUTATEN FÜR 2 LITER EISTEE

Holunderblütensirup:

300 ml Wasser
300 g Zucker
ca. 8 frische Holunderblütendolden
½ unbehandelte Zitrone

Eistee:

1,5 l Wasser
5 Teebeutel Schwarztee (z.B. English Breakfast)
Saft von 2 unbehandelten Zitronen
250 g Himbeeren (einige zur Dekoration)
1 Bund Basilikum (einige Spitzen zur Dekoration)

Eiswürfel
Zitronenscheiben zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Wasser und Zucker in einem Topf verrühren, halbe Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Holunderblüten in den Topf geben. Sirup zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Topf von der Hitze nehmen.
2. Wasser aufkochen, den Tee damit aufbrühen und 3 Minuten ziehen lassen. Zitronensaft, Himbeeren und Basilikum zugeben und umrühren. Sirup zugeben, für mindestens 2 Stunden ziehen lassen und dann durch ein Sieb passieren.
3. Zitrone in Scheiben schneiden und den Eistee mit Eiswürfeln in Gläser abfüllen. Eiskalten Eistee mit Zitronenscheiben, Basilikumspitzen und frischen Himbeeren dekoriert servieren.



GESAMTZEIT: 2 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Koch- und Rastzeit: 2 Std. 10 Min.

Tipps

Wer es gerne deftig mag, kann der Masse auch etwas kräftigen Blauschimmelkäse zugeben!

Vegetarische **Frühlings-Gemüsetascherl**

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 Karotten
1 rote Zwiebel
¼ Brokkoli
1 Ei
½ Bund Petersilie
100 g Crème fraîche
1 Rolle Blätterteig
1 EL Currypulver
Salz, Pfeffer
etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Karotten und Zwiebel schälen, die Karotten längs vierteln, die Zwiebel in Streifen schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse etwa 5 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zum Überkühlen auf einen Teller geben. Backrohr auf 180° C (Heißluft) vorheizen.
2. Das Ei trennen. Petersilie fein schneiden und mit Crème fraîche und Eiweiß vermengen, mit Salz abschmecken. Blätterteig auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech entrollen und in 6 Quadrate schneiden. Pro Quadrat je zwei gegenüberliegende Ecken parallel zum Rand übers Eck einschneiden. Auf jedes Quadrat diagonal je 1-2 EL vorbereitete Masse geben, sodass die eingeschnittenen Ecken freiliegen.
3. Das Gemüse auf der Creme verteilen und die freiliegenden Ecken mit Eigelb bestreichen. Die Teigecken abwechselnd übereinander klappen.
4. Die Teigtaschen mit Dotter bestreichen und mit Currypulver bestreuen. Backblech auf mittlerer Schiene des Backrohrs einschieben und die Tascherl 15-20 Minuten backen. Nach dem Backen die Tascherl auf eine Platte geben und lauwarm servieren.



GESAMTZEIT: 50 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 20 Min.



Tip

Dieses Sandwich funktioniert auch gut mit Rib Eye oder anderen Fleischsorten aus unserem Kühlregal!



Frühlings-Steaksandwich

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Rumpsteaks à 200 g
- 2 Eier
- 6 Radieschen
- ¼ Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 8 Scheiben Speck
- 8 Scheiben Toastbrot
- 100 g Mayonnaise
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Rumpsteaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Eier 10 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, anschließend abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Radieschen und Salatgurke ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Petersilienblätter zupfen. Speck mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten.
2. Den Hochtemperaturgrill laut Packungsanleitung vorheizen. Die Steaks salzen, auf dem Gitter des Grills einschieben und von beiden Seiten 90 Sekunden grillen. Danach das Fleisch 5 Minuten außerhalb des Grills rasten lassen. Anschließend die Steaks nochmals für 30 Sekunden grillen und mit Pfeffer würzen.
3. Die Toastbrotsscheiben mit Mayonnaise bestreichen. Steaks in dünne Tranchen schneiden.
4. Alle Zutaten stapelweise auf 4 Toastbrotsscheiben verteilen und mit den restlichen Toastsscheiben bedecken. Sandwichs diagonal halbieren und mit Spießen fixieren.



GESAMTZEIT: 30 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Kochzeit: 10 Min.



per Stück
169,-

HOCHTEMPERATURGRILL

Temperatur von bis zu max. 800° C sorgt in kürzester Zeit für eine knusprige Kruste und köstliche Röstaromen

- höhenverstellbarer Grillrost
- verschiedene Garstufen durch stufenlos regelbaren Gaszufluss
- entnehmbare Fettauffangschale
- gasbetriebener Keramikbrenner (3,5 kW)
- integrierter Piezozünder für einfaches und sicheres Entzünden
- inkl. Pizzastein, ausziehbarer Grillschublade mit Grillrost, Druckminderer und Gasschlauch

ab 08.04.2019 erhältlich

Lauwarme

Cheesecake-Heidelbeer-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

Germteig:

400 g glattes Weizenmehl
70 g Kristallzucker
20 g frischer Germ (ca. ½ Würfel)
120 ml Milch
1 Ei
1 Dotter
50 g weiche Butter
etwas Mehl zum Arbeiten

Cheesecakefüllung:

175 g Doppelrahmfrischkäse
20 g Crème fraîche
30 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
1 Dotter
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
300 g Heidelbeeren

Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Für den Germteig alle trockenen Zutaten vermischen. Germ in der Milch auflösen und mit Ei, Dotter und Butter zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem Germteig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Währenddessen aus einem Bogen Backpapier 12 Rechtecke schneiden und in die Mulden einer Muffinform legen. Backrohr auf 180° C (Heißluft) vorheizen.
3. Für die Füllung Frischkäse, Crème fraîche, Zucker, Vanillepuddingpulver, Dotter und Zitronenabrieb glatt rühren. Heidelbeeren vorsichtig unterziehen.
4. Den Teig mit den Händen durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck (ca. 40 x 30 cm) ausrollen. Füllung daraufstreichen und den Teig von unten beginnend eng einrollen. Von der Teigrolle 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform setzen.
5. Die Muffins etwa 30 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen auf einem Gitter kurz überkühlen lassen und noch lauwarm mit Staubzucker bestreut servieren.



GESAMTZEIT: 1 Std. 30 Min.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Back- und Rastzeit: 60 Min.



Tipps
Anstatt Heidelbeeren können auch andere Beeren, z.B. Ribisel, Himbeeren oder Brombeeren verwendet werden.



**ISS REIF!
MANGO**

dauerhaft erhältlich

per Stück
1,49

Saftiger

Rhabarber-Mandel-Kuchen

ZUTATEN FÜR 1 BLECHKUCHEN

ca. 500 g Rhabarber
250 g weiche Butter
250 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
300 g glattes Weizenmehl
200 g geriebene Mandeln
1 Pkg. Backpulver
5 Eier
etwas Butter und Mehl für das Backblech
100 g gehobelte Mandeln
Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen. Rhabarber waschen, trocknen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und zur Seite stellen.
2. Butter mit Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handmixers schaumig rühren. Mehl, geriebene Mandeln und Backpulver mischen und im Wechsel mit den Eiern nach und nach unterrühren.
3. Ein Backblech mit Butter fetten und mit Mehl ausstreuen. Rührteig auf das Backblech streichen und den vorbereiteten Rhabarber darauf verteilen. Gehobelte Mandeln zum Schluss drüberstreuen und im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Minuten goldbraun backen.
4. Rhabarberkuchen aus dem Rohr nehmen und auf einem Kuchengitter überkühlen lassen. Den Kuchen portionieren und mit Staubzucker bestreut servieren.



GESAMTZEIT: 60 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit: 40 Min.

Kokosmilchreis

im Glas mit Erdbeer-Mango-Salat

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (à 200 ml)

Kokosmilchreis:
400 ml Kokosmilch
250 ml Milch
150 g Jasminreis
2 Pkg. Vanillezucker
250 ml Schlagobers

Topping:

500 g Erdbeeren
½ Mango
1-2 EL Kristallzucker
Kräuter zum Garnieren (z.B. Minze)

ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch, Milch und Reis in einem großen Topf unter Rühren aufkochen. Hitze auf kleine Stufe reduzieren und den Reis unter häufigem Rühren weitere 30-40 Minuten garen. Milchreis mindestens 30 Minuten auskühlen lassen.
2. Mango klein würfeln und Erdbeeren klein schneiden. Mango und Beeren mit Zucker vermischen.
3. Überkühlten Milchreis nochmals kräftig durchrühren. Obers mit Vanillezucker steif schlagen. Die Hälfte des Schlagobers kräftig in den Milchreis einrühren, restliches Schlagobers luftig unterheben.
4. Den Milchreis in 4 Gläser geben und jeweils etwa 2 EL Erdbeer-Mango-Salat daraufgeben. Mit frischen Kräutern dekoriert servieren.



GESAMTZEIT: 1 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Koch- und Rastzeit: 60 Min.



Das Glück der Wendel Hendel

zurück
zum
Ursprung



Woher
kommt
das?

Im Sand scharren, auf der Wiese nach Körnern picken und in kuscheligen Dinkelnestern Eier legen: Die Hühner vom Biohof der Familie Reithofer-Pfeifer können zwischen Wiese, Stall und Wintergarten ihre natürlichen Instinkte voll ausleben. Und auch ihre Brüder dürfen dank des Projekts „Hahn im Glück“ ihr Leben genießen.



BIO
das weiter
geht.



„Ich habe von
Anfang an gesagt:
entweder Bio oder
gar nicht.“

Sandra Reithofer,
Hühnerhalterin

Vorsichtig klopf Harald Pfeifer an die hölzerne Stalltür, während er in beruhigendem Singsang „Bibbalaaa, Bibbalaaa“ raunt, fast so als würde er seinen Töchtern ein Gutenachtlied vorsingen. „Hühner sind neugierig, aber auch sehr schreckhaft“, erklärt er. „Wenn sie mich hören, dann wissen sie, dass sie gleich Besuch bekommen.“ Er schiebt die Tür langsam auf, und tatsächlich wartet dahinter schon eine Schar der braun gefiederten Hennen, um ihn mit lang gezogenem Gackern zu begrüßen und zärtlich nach der hingestreckten Hand zu picken.

Harmonisch ist das erste Wort, das einem in den Sinn kommt, will man das Zusammenleben der Familie Reithofer-Pfeifer mit ihren Hühnern beschreiben. Etwa 6.000 von ihnen leben auf dem Wendl-Hof in der oststeirischen Gemeinde Voralpe und legen täglich etwa 5.500 frische Eier. Die verkauft die Familie im eigenen Hofladen oder liefert sie unter der Marke *Zurück zum Ursprung* an HOFER – so wie mehr als 60 andere Bio-Legehennenbetriebe in ganz Österreich.

Gut gelauntes Dauerplaudern

Vom Frühling ist am Tag des Besuches am Wendl-Hof noch nichts zu spüren: Draußen vor dem Fenster wirbeln ein paar Schneeflocken durch die Luft, doch drinnen im Stall ist es angenehm warm. Geschäftig wuseln die „Bibbala“, wie sie hier liebevoll genannt werden, über den strohbedeckten Boden, klettern auf die Hühnerleitern und gackern

ununterbrochen vor sich hin. „Wenn sie in einem gleichmäßigen Grundton dahinplaudern, dann geht es ihnen am besten“, weiß Pfeifer, woran er die gute Laune seiner Schützlinge erkennt.

Dass sie sich wohlfühlen, ist kein Wunder, ahmt doch der Stall mit seinem Voliere-System den natürlichen Lebensraum der Hühner auf perfekte Weise nach: Auf verschiedenen Ebenen finden die Hennen Futter, Wasser und Nester zum Eierlegen und können zwischen den unterschiedlichen Bereichen nach Belieben herumklettern, hochfliegen oder runterspringen.

Viel Platz zum Scharren

Am liebsten hält sich das Federvieh aber im Freien auf: „Unsere Hühner können 365 Tage im Jahr rausgehen“, betont Pfeifer. Jeden Morgen öffnen sich automatisch die Klappen, durch die sie auf die insgesamt sechs Hektar große Freilauffläche gelangen – hauptsächlich Wiese, aber auch Steine, Sand und Gebüsch. „Die haben es immer gnädig draußen“, beschreibt Pfeifer auf gut Steirisch das emsige Treiben der Hennen. Nach Würmern scharren, nach Körnern picken – und immer wieder aufgescheucht davonrennen. „Wenn eine Krähe oder ein Flugzeug über die Wiese fliegt, huschen sie schnell in den Stall oder ducken sich unter Bäumen und Büschen“, schmunzelt Pfeifer.

Die Neugierde der Hühner würde das nicht bremsen: „Wenn es draußen bewölkt ist, dann taugt es ihnen am

meisten. Dann gehen sie bis ganz nach oben zum Zaun“, deutet Pfeifer in Richtung eines Waldes am oberen Ende der Wiese. Direkte Sonne mögen die Hennen hingegen nicht so gern, verrät seine Frau Sandra Reithofer. „Darum haben wir auf der Wiese viele Obstbäume wie Apfel, Birne oder Kirsche gesetzt, damit sie immer genug Schatten haben.“ Winterliche Temperaturen scheinen den Hühnern nichts auszumachen, nur kalten Wind mögen sie gar nicht. An solchen Tagen bleiben die Hühner lieber im eigenen Wintergarten, wo sie nach Herzenslust im frischen Stroh scharren und sich gemütliche Sandkuhlen zum Reinkuscheln graben.

„Da haben sie Tageslicht und frische Luft, sind aber unter einem Dach und durch ein Windnetz geschützt.“

Wenn die Essensglocke läutet

Egal ob auf der Wiese oder im Wintergarten, sobald es Essenszeit ist, kommen die Hühner rasch angelaufen. Mais und Weizen fressen sie gerne, auch Soja und Sonnenblumenkerne, alles bio-zertifiziert, von österreichischen Feldern und streng kontrolliert, erzählt Pfeifer. Auch ihr Hof wird mindestens einmal im Jahr auf Herz und Nieren geprüft, „ob wir alle Auflagen für die Bio-Zertifizierung, für *Zurück zum Ursprung* und für das AMA-Gütesiegel erfüllen“. Einen ganzen Tag dauert eine solche Betriebsprüfung. „Und manchmal kommt auch jemand unangemeldet zur Kontrolle, aber das macht uns nix, wir haben nichts zu verbergen.“ ▶



*„Wenn die
Hühner in einem
gleichmäßigen
Grundton
dahinplaudern,
geht es ihnen
am besten.“*

Harald Pfeifer,
Hühnerhalter



Im Gegenteil: Immer wieder kommen kleine Gruppen, Schulklassen und Exkursionen zu Besuch, um sich ein Bild vom Betrieb zu machen. „Für das Kinderferienprogramm der Gemeinde haben wir einen Wendl-Hendl-Tag gemacht“, erzählt Sandra Reithofer. „Die Kinder haben beim Eier-Abnehmen geholfen und zum Abschluss haben wir Eierspeise gemacht.“

Natürliche Behandlungsmethoden

Für alle Besucher gelten dabei strengste Hygienevorschriften: So müssen sie ein eigenes Schutzgewand und Gummihandschuhe über den Schuhen tragen, wenn sie zu den Hühnern in den Stall steigen. Sollten die Hühner trotzdem einmal krank werden, setzt der Wendl-Hof auf natürliche Behandlungsmethoden wie Kräutermischungen, homöopathische Mittel und effektive Mikroorganismen. Präventive Antibiotika sind bei Bio-Eiern strengstens verboten. „Wir reden viel mit anderen Bauern, die schon länger im Bio-Geschäft sind, und müssen vieles durch Ausprobieren lernen.“

Sie selbst sind noch relativ neu in der Branche: 2015 haben Sandra Reithofer und Harald Pfeifer ihren Hof von





Mutterkuhhaltung auf Bio-Legehennen umgestellt. „Ich habe von Hühnern nicht viel Ahnung gehabt, aber die Arbeit hat mir einfach zugesagt“, erinnert sich Reithofer. „Ich habe von Anfang an gesagt: entweder Bio oder gar nicht.“ Pfeifers Eltern haben anfangs noch skeptisch reagiert, war die Umstellung durch den Bau des Stalls doch auch mit einer beträchtlichen Investition verbunden. „Aber wir haben das durchgezogen und können heute sagen, dass es finanziell passt“, sagt Pfeifer.

Die wichtigste Eierregel

Er und seine Frau führen den Wendl-Hof bereits in vierter Generation, die nächste steht schon in den Startlöchern: Sooft es die Schule erlaubt, helfen die neunjährigen Zwillinge Anika und Ciara fleißig beim Eier-Klauben und Hendl-Füttern. „Sie wissen genau, wie alles funktioniert“, freut sich Reithofer. Anika stellt ihr Fachwissen auch gleich unter Beweis und erklärt die wichtigste Regel beim Eier-Abnehmen: „Du darfst keine Eier zerschlagen!“

Den sorgsamen Umgang mit Eiern erleben die Zwillingsschwestern jeden Tag: Nachdem die Hühner gegen 3 Uhr morgens vom Krähen der Hähne aufgeweckt werden, gibt es ein kräftiges Körndlfrühstück und dann geht's ab in die kuscheligen Nester aus leichten Dinkelspelzen. Diese Hüllen der Getreidekörner werden auch in Kopfpolstern verwendet und stellen sicher, dass die Eier unversehrt bleiben. „Am späten Vormittag sind sie mit dem Legen fertig, und den Rest des Tages verbringen sie mit Fressen und Scharren im Freien“, schildert Pfeifer den perfekten Tag der Hühner.

Für die Familie beginnt dann aber erst die Arbeit: Die Eier müssen von Hand kontrolliert und anschließend zur Packstelle gebracht werden. Diese verpackt sie in die bekannten 10-er Packungen und organisiert die Lieferung zu den HOFER Auslieferungsläger. Die Eier vom Wendl-Hof findet man vor allem in der Steiermark, aber auch in Niederösterreich und Wien.

Der Hahn im Korb

Eine Besonderheit der Bio-Eier von Zurück zum Ursprung ist das Projekt „Hahn im Glück“: Während bei konventionellen Eiern die Hähne nach dem Schlüpfen getötet werden, dürfen sie bei „Hahn im Glück“ in einem eigenen Aufzuchtbetrieb aufwachsen. „Uns ist es ein Anliegen, dass die männlichen Küken weiterleben dürfen“, betont Pfeifer. „Wir haben selber drei Hähne, die beim Sortieren durchgerutscht sind. Die lassen wir im Stall bei unseren Hennen, damit sie das Leben mit ein paar Damen voll genießen können.“

Und das tun sie auch, genauso wie ihr riesiger Harem. Sobald Harald Pfeifer und Sandra Reithofer über die Wiese und durch den Stall gehen, sind sie umringt von einer Schar glücklich gackernder Hühner. „Kimm her, Weibi“, sagt Reithofer zu einer Henne, nimmt sie vorsichtig auf den Arm und streichelt sie sanft unter dem Schnabel. „Das haben sie am liebsten, wenn ich sie einfach beim Goder kratze.“



zurück
zum
Ursprung

ÖSTERR. BIO OSTEREIER

gekocht und gefärbt, Gewichtsklasse M, 6 Stk.

jetzt saisonal erhältlich



per Packung

2,99

0,50/Stk.

Knusprige Eier-Lachs-Muffins

mit Kräuter-Frischkäse

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

Eier-Lachs-Muffins:

- 1 Rolle Pizzateig
- 8 Eier
- 200 g Sauerrahm
- 150 g Räucherlachs
- 1 Msp. Muskatnuss
- 12 Kirschtomaten

Kräuter-Frischkäse:

- 1 unbehandelte Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Frischkäse

Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl für die Form
etwas Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG

1. Für die Eier-Lachs-Muffins das Backrohr auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Muffinblech leicht mit Olivenöl bepinseln. Pizzateig entrollen, in 12 Quadrate schneiden, mit etwas Mehl bestäuben und dünn ausrollen.
2. Den Teig in die Vertiefungen des Blechs geben. Eier und Sauerrahm gut verrühren und Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Räucherlachs grob schneiden und unter die Masse rühren. Die Teigstücke zu jeweils 2/3 mit der Masse füllen und je eine Kirschtomate daraufsetzen. Das Muffinblech auf das Gitter des Backrohrs geben.
3. Die Muffins in 12-15 Minuten knusprig backen.
4. Für den Kräuter-Frischkäse die Zitrone abreiben, die Kräuter fein schneiden. Frischkäse mit Kräutern und Zitronenabrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Muffins kurz überkühlen lassen und lauwarm aus der Form stürzen. Auf jeden Muffin etwas Kräuter-Frischkäse geben.



GESAMTZEIT: 35 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit: 15 Min.



**ASC
RÄUCHERLACHS**
200 g
dauerhaft erhältlich

per Packung
4,79

23,95/kg

Tipps

Besonders fein werden die Muffins, wenn Sie der Eimasse 2-3 EL geriebenen Grana Padano zugeben.



Ham-and-Eggs-Rösti

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 speckige Erdäpfel
1 TL Speisestärke
5 Eier
4 Scheiben Schinken
1 Tasse Gartenkresse
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180° C (Heißluft) vorheizen. Die Erdäpfel waschen und schälen. Erdäpfel reiben, mit einem Ei und Speisestärke gut vermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Erdäpfelmasse vierteln und kompakt auf das Backblech geben. Mit einem Löffel in der Mitte eine größere Vertiefung formen und die Masse außen rund, wie zu einem Nest, formen. Das Backblech auf unterster Stufe einschieben und die Nester etwa 20 Minuten knusprig backen.
3. Währenddessen die Eier 6 Minuten kochen, kurz abschrecken und komplett schälen.
4. Die Nester aus dem Backrohr nehmen, je eine Schinkenscheibe in die Vertiefung drücken und ein gekochtes Ei darauf geben. Zum Schluss das Gericht mit Gartenkresse garnieren.



GESAMTZEIT: 45 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 30 Min.

Omelette

mit Feta, Oliven und Pfefferoni

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

6 Eier
100 g Feta
1 kleine rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
50 g schwarze Oliven ohne Stein
6 eingelegte Pfefferoni, abgetropft
Pfeffer
etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Das Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Pfeffer würzen und mit einer Gabel leicht verquirlen. Den Fetakäse grob zerbröseln, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie grob zupfen.
2. Etwas Öl in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Eier zugeben und 3-4 Minuten leicht braten, sodass die Oberfläche noch flüssig ist. Zwiebelringe, Feta, Petersilie, Oliven und Pfefferoni auf dem Omelette verteilen und die Pfanne auf das Gitter auf die mittlere Schiene des Backrohrs schieben. Das Omelette etwa 15 Minuten backen und anschließend auf einen Teller geben.



GESAMTZEIT: 34 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.
Koch- und Backzeit: 19 Min.



Tip

Die Kartoffelnester können auch am Vortag zubereitet und kurz vorm Verzehr im Backrohr aufgewärmt werden!

Pochiertes Kräuterei

mit Avocado-Creme und Toastbrot

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Avocado-Creme:

2 vollreife Avocados
 ½ Zitrone
 100 g Crème fraîche
 1 Msp. Cayennepfeffer

Kräuterei:

4 Eier
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund Dill
 2 l Wasser
 100 ml Tafellessig

Sonstiges:

2 Scheiben Toastbrot
 2 EL Butter
 ¼ Salatgurke
 ½ unbehandelte Zitrone

Salz, Pfeffer
 etwas Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

1. Für die Avocado-Creme die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Zitrone auspressen und den Saft mit Avocados und Crème fraîche mixen. Avocado-Creme mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Toastscheiben in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten auf mittlerer Stufe goldbraun braten und anschließend auf Küchenpapier überkühlen lassen. Die Salatgurke in feine Streifen schneiden und leicht salzen.
3. Für das Kräuterei alle Kräuter fein schneiden und mischen. Die 4 Eier separat in Tassen aufschlagen. Wasser und Essig in einem breiten Topf einmal aufkochen. Hitze auf kleine Stufe reduzieren, mit einem Kochlöffel kreisförmig einen Strudel erzeugen und die aufgeschlagenen Eier vorsichtig in den Strudel geben. Die Eier ca. 6 Minuten pochieren.
4. Die Toastscheiben halbieren, mit Avocado-Creme bestreichen und mit Gurken belegen. Die Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und direkt auf die Gurken setzen. Eier mit den Kräutern bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Zum Schluss etwas Zitrone über den Eiern abreiben.

.....



GESAMTZEIT: 36 Min.
 Zubereitungszeit: 30 Min.
 Kochzeit: 6 Min.



Überbackene Avocado

mit Ei und Garnelen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Avocados
150 g Garnelen
4 kleine Eier
einige Dillspitzen

Salz
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Das Backrohr auf 160° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Avocados halbieren und entkernen. Aus den Avocadohälften etwa 2/3 des Fruchtfleisches mit einem Löffel herauslösen und beiseitestellen. Die Avocados auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
2. Garnelen in die Vertiefung der Avocados geben, die Eier trennen und das Eiweiß auf die Garnelen verteilen. Eine kleine Vertiefung in die Mitte drücken und den Dotter daraufsetzen. Backblech auf mittlerer Stufe einschieben und die Eier 15 Minuten backen.
3. Die Avocados entnehmen, kurz überkühlen lassen und mit Salz und Paprikapulver pikant würzen. Zum Schluss mit frischen Dillspitzen garnieren.



GESAMTZEIT: 30 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 15 Min.

Tip

Aus dem restlichen Avocado-Fruchtfleisch können Sie eine köstliche Guacamole zubereiten!



**GEKOCHTER
GARNELEN MIX**

200 g
dauerhaft
erhältlich

per Packung
3,99

19,95/kg



Feiner Osterhasenkuchen mit Eierlikör

ZUTATEN FÜR 1 KASTENKUCHEN

6 Eier
220 g Staubzucker
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
250 ml neutrales Pflanzenöl
(z.B. Sonnenblumenöl)
250 ml Eierlikör
370 g glattes Weizenmehl
1 Pkg. Backpulver
2 EL Backkakao

1 Kastenform (ca. 25 x 12 cm)
hasenförmige Keksausstecher
Butter und Mehl für die Backform
Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen, eine Kastenform mit Butter fetten und mit Mehl austreuen.
2. Für den Teig Eier, Staubzucker, Salz und Zitronenabrieb ca. 10 Minuten schaumig schlagen. Dann unter Rühren Öl und Eierlikör zugeben. Mehl mit Backpulver versieben und esslöffelweise unter den Teig rühren. 2/3 des Teiges bis zum weiteren Gebrauch kalt stellen. Restliches 1/3 Teig mit Kakao verrühren.
3. Den Kakaoteig in die vorbereitete Kastenform füllen und auf einem Gitter im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten backen. Form aus dem Rohr nehmen, auf einem Kuchengitter kurz auskühlen lassen und stürzen. Backform reinigen und erneut fetten und mehlen.
4. Den Schokokuchen in mehrere dicke Scheiben schneiden und mit einem Keksausstecher in Hasenform ausstechen. Die Hälfte des hellen Kuchenteigs in die Kastenform füllen. Die ausgestochenen Hasen hintereinander in der Form aufreihen und mittig in den eingefüllten Teig drücken, restlichen hellen Teig darauf verteilen.
5. Bei selber Temperatur ca. 60 Minuten goldbraun backen. Form aus dem Rohr nehmen, auf einem Kuchengitter kurz überkühlen lassen, dann stürzen und mit Staubzucker bestreut servieren.



GESAMTZEIT: 2 Std.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Back- und Rastzeit: 1 Std. 30 Min.



← *Tipps*

Anstatt Eierlikör kann auch flüssiges Schlagobers verwendet werden.

Tischlein deck dich!

Osterdeko zum

**HOFER
PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.



- 1 TISCHWÄSCHE OSTERN**
Mitteldecke oder Tischband, verschiedene Farben, Saum mit Briefecken
- Mitteldecke: 80 x 80 cm
- Tischband: 20 x 175 cm
**ab 18.03.2019 erhältlich
per Stück € 4,99**

- 3 GESCHENKBAND FRÜHJAHR**
hochwertige Geschenk- und Dekorationsbänder in frühlingshaften Farben, verschiedenen Längen, Breiten und Materialien
**ab 18.03.2019 erhältlich
per Stück € 1,99**

- 2 OSTERDEKORATION AUS KERAMIK**
verschiedene österliche Modelle wie beispielsweise Dosen, Figuren, Etageren etc.
**ab 18.03.2019 erhältlich
per Stück/Packung € 3,99**

- 4 OSTEREIER HANDBEMALT**
mit bunten Motiven und farblich passenden Bändchen zum Aufhängen, verschiedene Farben und Modelle
**ab 18.03.2019 erhältlich
per Packung € 2,99**



AUS DER Schale GEWORFEN



Natacha Alves liebt Schokolade. Was mit ein Grund ist, warum sie ihren Blog „The Chocolate Suitcase“ genannt hat. Aber sie liebt auch Eier. Denn gesunde Ernährung zählt zu den großen Leidenschaften der Food- und Lifestyle-Bloggerin – und Eier gehören für sie definitiv dazu. Im Interview wollen wir von ihr wissen, was das Nahrungsmittel so besonders macht und wie man es am besten zubereitet, damit es nie langweilig wird.

Du bezeichnest Eier als „Superfood“ – warum?

NATACHA: Als Superfood werden Lebensmittel bezeichnet, die eine sehr hohe Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen aufweisen – ein Food, das super ist, also. (grinst) Demnach ist Superfood sehr wertvoll für unsere Ernährung. Neben Chia, Goji und Co. gibt es auch heimische Lebensmittel, die Superfood sind. Allen voran Eier: Sie haben zwischen sechs und acht Gramm Eiweiß, bestehen hauptsächlich aus ungesättigten Fetten und enthalten alle essenziellen Aminosäuren, Betacarotin und andere wichtige Inhaltsstoffe. Außerdem sind sie voller Vitamine (A, E, D, B12) und Spurenelemente (Folsäure, Selen, Jod, Zink, Magnesium, Calcium, Phosphor, Eisen, Kalium).

Wie kann man Eier erfrischend anders zubereiten?

NATACHA: Ich kenne kaum ein anderes Lebensmittel, das so vielfältig ist wie das Ei. Rührei an sich ist ja schon sehr vielseitig gestaltbar und auch ein Spiegelei kann in einer Avocado oder

Kürbisscheibe sehr spannend sein. Mein absolutes Lieblingsrezept ist Shakshuka – dazu gibt es mehrere Rezepte auf meinem Blog. Aber die Liste ist wirklich lang: herzhaftes Frühstücksbrot, Gemüse-Quiche, Frittata und natürlich das ganze Repertoire der süßen Küche. Besonders erfrischend sind auch Wolken-Eier zum Frühstück: Dazu einfach die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, vorsichtig auf ein Backblech geben und dabei eine kleine Mulde bilden. Für ein paar Minuten im Backofen garen, das Eigelb vorsichtig in die Mulde hineinlegen und wieder für ein paar Minuten garen. Sieht fantastisch aus und schmeckt auch so.



MEIN HOFER

Weitere tolle Oster-Rezepte finden Sie unter meinhofer.at/ostern

Ei, ist das interessant!

Natacha kennt ein paar lustige Fakten über Eier:

- Weiße Eier sind nicht gesünder oder ungesünder als braune. Die Farbe der Eierschale hat nichts mit den Federn der Henne zu tun, sondern nur mit der Rasse des Tieres.
- Je älter die Henne, desto größere Eier legt sie.
- Eier sind stark! Die Eierschale ist zwar nur 0,2 bis 0,4 mm dick, kann aber bis zu 17 kg aushalten.



Lustige Wolken-Eier

online unter:
thechocolatesuitcase.com



Faschierter Braten mit Ei und Süßkartoffel-Püree

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Faschiertes
5 Eier
40 g Kürbiskerne
2 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
2 EL Tomatenmark
Petersilie
Salz & Pfeffer
1 TL Paprika-Gewürz
Butter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

230 g gemahlene Mandeln
(gerne 50/50 mit Mandelmehl)
40 g Kokosflocken
50 g Honig
6 Eier
150 g Butter
2 Äpfel
100 g Rosinen
2 TL Muskatnuss
3 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180° C vorheizen.
2. Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen und mit Honig und Eiern verquirlen.
3. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Dann die vorherige Mischung hinzufügen und gut mischen.
4. Äpfel schälen, raspeln und zusammen mit den Rosinen hinzufügen. Weiter kneten, bis eine homogene Masse entsteht.
5. 12 Muffinformen mit der Masse befüllen und dabei die Oberfläche glatt streichen.
6. 2 TL Mehl (ich habe Kokosmehl verwendet) in eine kleine Schüssel geben und immer ein paar Tropfen Wasser hinzufügen. Mit einer Gabel gut verquirlen und so oft wiederholen, bis eine weiche & homogene Masse entsteht. Unbedingt darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und die Kreuze auf der Oberfläche der Muffins zeichnen.
7. Muffins 30 Minuten lang backen.



GESAMTZEIT: 55 Min.
Zubereitungszeit: 25 Min.
Backzeit: 30 Min.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180° C vorheizen.
2. 4 Eier hart kochen.
3. Zwiebel, Knoblauch & Kürbiskerne klein hacken und zusammen mit den Gewürzen und dem Fleisch in einer Schüssel gut verkneten.
4. Form gut ausfetten. Knapp die Hälfte der Fleischmasse unten verteilen. Die 4 Eier in der Form aufreihen und mit dem restlichen Faschierten bedecken. Dabei unbedingt darauf achten, dass ca. 1 cm zwischen jedem Ei liegt und dass der Braten an sich nicht zu dick ist (sonst wird er nicht durch).
5. Ein bisschen geschmolzene Butter mit 1 EL Tomatenmark und dem letzten Ei verquirlen und den Braten oben mit der Paste bestreichen.
6. Für ca. 1 Stunde in den Ofen geben.

Süßkartoffel-Püree:

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und die Süßkartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. So lange etwas Milch (Art nach Wahl, ich bevorzuge hier Mandelmilch) dazugeben und mischen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat. 1 EL Butter dazugeben, mit Salz und 1/2 TL Muskatnuss würzen und gut verrühren. Ein paar Macadamia-Nüsse klein hacken und dazugeben. Mit größeren Stücken Macadamia-Nüssen servieren.



GESAMTZEIT: 1 Std. 20 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Kochzeit: 60 Min.



Apfel-Zimt-Muffins

Mmmm, wie das duftet!

Traditionelles Gebäck – vorzugsweise aus Germteig – darf am Ostertisch nicht fehlen. In Österreich sind verschiedene Regionen für unterschiedliches Ostergebäck bekannt – wir zeigen, woher es kommt und wie man es nachbacken kann.



Saftiger Reindling mit Nussfüllung

ZUTATEN FÜR 1 REINDLING

Gernteig:

- 200 ml Milch
- 1 Würfel frischer Germ
- 500 g glattes Weizenmehl
- 100 g Kristallzucker
- 100 g weiche Butter
- 1 TL Salz
- 1 Dotter
- 1 Ei
- 1 Pkg. Vanillezucker

Mehl zum Stauben, Butter und Mehl für die Backform

FÜLLUNG:

- 150 g Rosinen
- 60 ml Rum
- 150 g Butter
- 100 g Kristallzucker
- 1 EL Zimt
- 100 g geriebene Nüsse (z.B. Walnüsse oder Haselnüsse)

Der Reindling ist ein traditionelles Kärntner Gebäck und hat dort das ganze Jahr über Saison. Er wird in einer „Rein“ oder einem „Reindl“ (daher der Name), alternativ aber auch in einer Gugelhupfform gebacken. Je nach Region gibt es ihn in unterschiedlichen Formen und mit verschiedenen Füllungen – was bei der klassischen Variante jedoch nicht fehlen darf, sind Butter, Rosinen und Zimt. Wir haben unserer Version des Reindlings noch Nüsse und Rum hinzugefügt.



ZUBEREITUNG

1. Einige Stunden zuvor für die Füllung Rosinen in Rum einweichen.
2. Für den Gernteig Milch lauwarm erhitzen, Germ zerbröseln einrühren und zusammen mit den restlichen Zutaten 5-10 Minuten lang zu einem glatten Gernteig verkneten. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten rasten lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals mit den Händen gut durchkneten und erneut abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Währenddessen für die Füllung Butter zerlassen. 100 g flüssige Butter mit den Rumrosinen und restlichen Zutaten vermischen. Eine Gugelhupf- oder Reindlingform mit Butter fetten und mit Mehl austreuen.
4. Teig dünn ausrollen (ca. 40 x 30 cm), die Füllung gleichmäßig dick darauf verteilen, oben einen Rand von 5 cm aussparen. Teig von unten beginnend eng einrollen und in die vorbereitete Backform legen. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen, Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen.
5. Restliche zerlassene Butter über den Reindling gießen und Form auf einem Gitter auf zweiter Schiene von unten ins Backrohr schieben. Gebäck ca. 45 Minuten goldbraun backen. Anschließend kurz auf einem Gitter überkühlen lassen, stürzen und lauwarm oder bereits ausgekühlt servieren.



GESAMTZEIT: 3 Std.
Zubereitungszeit: 45 Min.
Rast- und Backzeit: 2 Std. 15 Min.



SULTANINEN
500 g
dauerhaft
erhältlich

per Packung
1,48
2,96/kg



Tipps

Den Striezel nach Belieben mit Staubzucker bestreut servieren.

Klassischer Osterstriezel

Die Heimat des feinen Briochezopfs liegt vermutlich in Wien, und er galt vorwiegend als Festtagsgebäck, das zu verschiedenen Anlässen wie Allerheiligen, Weihnachten und Ostern verschenkt wurde. Er verbreitete sich auf Kosten anderer Gebäcke wie Wecken oder Laibe, die den Namen des Striezels übernahmen (der Allerheiligenlaib wurde etwa zum Allerheiligenstriezel). Heute gibt es den Striezel, der typischerweise mit Hagelzucker bestreut wird, als Frühstücks- und Kaffeegebäck das ganze Jahr über.



ZUTATEN FÜR 1 STRIEZEL

- 450 g glattes Weizenmehl
- 100 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Trockengerm
- 130 ml lauwarme Milch
- 3 Eier
- 70 g weiche Butter
- ca. 70 g gehobelte Mandeln oder Hagelzucker
- Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Zucker und Trockengerm vermischen. Milch lauwarm erhitzen und mit 2 Eiern und Butter zu den trockenen Zutaten geben. Alles 5-10 Minuten lang zu einem geschmeidigen Germteig verkneten. Abdecken und 1 Stunde rasten lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und in 3 gleich schwere Stücke teilen. Die Stücke zu etwa 35 cm langen Rollen ausrollen und zu einem Zopf flechten.
3. Den Striezel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das übrige Ei verquirlen und den Striezel damit bepinseln. Die Teigoberfläche mit Mandeln bestreuen und den Striezel erneut 30 Minuten gehen lassen. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen.
4. Den Striezel etwa 30 Minuten goldbraun backen und lauwarm servieren.



GESAMTZEIT: 2 Std. 20 Min.
 Zubereitungszeit: 20 Min.
 Rast- und Backzeit: 2 Std.

Kleine Osternesterl

ZUTATEN FÜR 3 NESTERL

200 ml Milch
1 Würfel frischer Germ
500 g glattes Weizenmehl
100 g Kristallzucker
100 g weiche Butter
1 TL Salz
1 Ei

Füllung:

3 hart gekochte Eier (z.B. Jauseneier)

Mehl zum Stauben

Während der Germstriezel ganzjährig verspeist wird, werden speziell zu Ostern die beiden Enden des Zopfs häufig zu einem Kranz geschlossen – daraus wird ein Osternest, in dessen Mitte Platz für ein farbiges Osterei ist. In Teilen Österreichs ist es Brauch, dass Kinder zu Ostern von ihren Taufpaten mit diesem geflochtenen Germgebäck beschenkt werden. Im niederösterreichischen Mostviertel etwa ist dies das „Godnküpfli“ – ein geflochtenes Kipferl, das oft auch mit einer Silbermünze bespickt wird.



ZUBEREITUNG

1. Für den Germteig Milch lauwarm erhitzen, Germ zerbröseln einrühren und zusammen mit den restlichen Zutaten (außer dem Ei) 5-10 Minuten lang zu einem glatten Germteig verkneten. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten rasten lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
2. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals mit den Händen gut durchkneten und in drei gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke nochmals dritteln und zu je ca. 25 cm langen Strängen rollen, sodass 9 Teigstränge entstehen. Je drei Teigstränge zu einem Zopf flechten und die Enden zu einem Kranz verschließen.
3. Die Kränze mit Abstand auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech setzen und mit verquirltem Ei bestreichen. Je 1 gekochtes Ei in die Mitte setzen, Nesterl erneut 30 Minuten gehen lassen. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen.
4. Osternesterl ca. 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



GESAMTZEIT: 2 Std.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Rast- und Backzeit: 1 Std. 20 Min.



zurück
zum
Ursprung

ÖSTERR. BIO HEUMILCH IN DER GLASFLASCHE

länger frisch, natürlicher
Fettgehalt, aus der
Almregion Wilder Kaiser
dauerhaft erhältlich

per Flasche

1,69



Klassisches Osterlamm

Als Opfertier hat das Lamm zu Ostern eine besondere Bedeutung und reicht in das frühe Christen- und Judentum zurück. Beim Pessach-Fest schlachteten die Juden ein Schaf, um für die Befreiung aus Ägypten zu danken. Im Christentum steht das Osterlamm für den Opfertod und die Auferstehung Jesu. Lammfleisch galt deshalb als traditionelle Osterspise nach der Fastenzeit, jedoch hat der ursprüngliche Brauch in unseren Breiten stark abgenommen und wurde durch das gebackene, süße Osterlamm aus Rühr- oder Biskuitteig ersetzt.



ZUTATEN FÜR 1 OSTERLAMM

100 g weiche Butter
 120 g Kristallzucker
 1 Pkg. Vanillezucker
 Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
 120 g glattes Weizenmehl
 1 TL Backpulver
 2 Eier

Osterlamm-Backform (ca. 1 l Fassungsvermögen)
 Butter und Mehl für die Backform
 Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Lamm-Backform mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstreuen. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen.
2. Butter mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit Backpulver versieben und auf zwei Portionen im Wechsel mit dem Zitronensaft unterrühren. Teig in die vorbereitete Backform füllen und auf einem Blech auf unterster Schiene im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Minuten goldbraun backen.
3. Form aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Minuten in der Form überkühlen lassen. Dann erst aus der Form lösen und auf einem Kuchen-gitter liegend weitere 40 Minuten vollständig auskühlen lassen.
4. Vor dem Servieren des Osterlammes die Standfläche mit einem Sägemesser gerade abschneiden und mit Staubzucker bestreuen.



GESAMTZEIT: 2 Std.
 Zubereitungszeit: 20 Min.
 Back- und Rastzeit: 1 Std. 40 Min.



Traditionelle Osterpinzen



ZUTATEN FÜR 10 KLEINE PINZEN

Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
100 g trockener Weißwein
500 g glattes Weizenmehl
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
1 Pkg. (7 g) Trockengerm
1 Ei zum Bestreichen
120 g Kristallzucker
100 g Butter
100 ml Milch
1 TL Salz
1 EL Anis
4 Eidotter

Mehl zum
Arbeiten

Die leicht süßliche Pinze erhält ihre typische Form durch das dreifache Einschneiden des Teiges. Meist wird in der Vertiefung in der Mitte ebenfalls ein Osterei platziert. Ihr Ursprung liegt vermutlich im italienischen Friaul, wo das Rezept der „Pinza“ im 19. Jahrhundert über die damalige angrenzende Grafstadt Görz nach Graz kam – seitdem ist die Steiermark das österreichische Zentrum der Osterpinze, welche auch Görzer Pinze genannt wird.

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Weißwein und Anis vermischen. Am Zubereitungstag abseihen.
2. Für den Teig Butter schmelzen, von der Hitze nehmen und Aniswein, Milch, Zucker, Salz und Zitronenabrieb zugeben.
3. Mehl mit Puddingpulver und Trockengerm mischen, dann Buttergemisch und Dotter zugeben und 5-10 Minuten lang zu einem glatten Germteig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 10 gleich große Stücke (à 100 g) abteilen. Teigstücke zu Kugeln formen und mit Abstand auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech setzen. Weitere 20 Minuten gehen lassen.
5. Teiglinge mit gut verquirltem Ei bestreichen und jeweils mit einer Schere 3 Mal bis zur Hälfte tief einschneiden. Erneut 20 Minuten gehen lassen, Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Anschließend auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Lauwarm oder bereits ausgekühlt zur Osterjause servieren.



GESAMTZEIT: 2 Std.
Zubereitungszeit: 30 Min.

Rast- und Backzeit: 1 Std. 30 Min.



**DR.OETKER
GERM**

3er Pack, 7g
ab 02.03.2019
erhältlich

per Packung

0,89

G(L)UTEN Appetit!



Ist es gesund oder macht es krank? Lieber verzichten oder genießen? Immer mehr Menschen versuchen, sich glutenfrei zu ernähren. Aber macht das überhaupt Sinn? Was genau ist Gluten denn eigentlich? Und was daran ist so gefährlich?

Gluten – bis vor einigen Jahren nahezu unbekannt, heutzutage in aller Munde. Oder besser gesagt: in immer weniger Mündern. Weil es geradezu verteufelt wird als Dick- und Krankmacher und es deshalb viele von ihrem Speiseplan streichen. Experten wie Jasmin Klammer verfolgen diese Entwicklung kritisch. Glutenfreie Ernährung ist nämlich nicht für jeden geeignet.

Der Trend kommt – wie so oft – aus Amerika. So mancher Promi hat dort mit glutenfreier Diät abgenommen – angeblich. Grund für die Gewichtsabnahme war nämlich nicht unbedingt das Gluten – oder dessen Weglassen –, sondern der grundsätzliche Verzicht auf Kohlenhydrate und die Umstellung auf eine gesündere Ernährung, erzählt Jasmin Klammer, ausgebildete Diätologin und Personaltrainerin. Wissenschaftlich belegt konnte er nicht werden, der verzichtsbedingte positive Effekt. „Eine langfristige Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung ist nicht empfehlenswert. Sie kann für gesunde Menschen unter Umständen sogar gesundheitsschädlich sein“, so die Diätologin. Der Verzicht auf Vollkorn-Produkte bedeutet nämlich auch den Verzicht auf B-Vitamine, die unter anderem vor Herzerkrankungen schützen. Auch die Ballaststoffe aus den Vollkornern

verrichten manch guten Dienst. Sie sorgen für eine gesunde Darmflora, regulieren die Darmtätigkeit und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen.

Aber was genau ist Gluten?

Gluten, auch Klebereiweiß genannt, ist in den meisten Getreidearten enthalten. Es entfaltet seine Klebefähigkeit hauptsächlich beim Backen, indem es das Teiggerüst des Brotes bildet. Durch Gluten behält das Gebäck seine Form. Außerdem wird es gerne zum Binden von Saucen verwendet. Wer darauf verzichtet, muss es durch ein anderes Bindemittel ersetzen. Ein Bindemittel, das unter Umständen den Geschmack der fertigen Mahlzeit verändert. Diese Veränderung kann man kompensieren – mit mehr Zucker und Fett. Und spätestens hier stellt sie sich wieder, die Frage nach der Gesundheit.

Die Facetten der Unverträglichkeit

„Grundsätzlich gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen Zöliakie und einer Glutensensitivität“, so Klammer. Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Hier führt schon die geringste Aufnahme von Gluten zu einer chronischen Entzündung und der Rückbildung der Dünndarmzotten. Die Symptome? Die sind vielseitig. Von Müdigkeit und Darmbeschwerden bis zu Durchfällen, Eisenmangel, Erbrechen und Gewichtsverlust. Besteht der Verdacht auf Zöliakie, wird zuerst eine Blutuntersuchung vorgenommen, wo die sogenannten Antitransglutaminase-Antikörper (Anti tTG) der Klasse IgA und die Gesamt-IgA-Konzentration im Serum getestet werden. Finden sich hier Antikörper, ist eine Dünndarmbiopsie essenziell!

GLUTENFREI GENIEßEN – SO FUNKTIONIERT'S

Es klingt im ersten Moment äußerst kompliziert – ja beinahe unmöglich –, auf Gluten zu verzichten. Diese drei einfachen Tipps zeigen, dass es leichter ist, als gedacht – denn jedes herkömmliche Rezept kann auch nachgekocht werden. Glutenfrei natürlich.

- ▶ Wer glutenfrei backen möchte, muss darauf achten, dass mehr Flüssigkeit gebraucht wird. Daher sollte man von glutenfreiem Mehl besser zehn Prozent weniger verwenden – dafür aber dem Rezept ein Ei mehr beimengen.
- ▶ Haferflocken sind grundsätzlich glutenfrei, wenn sie mit dem „Glutenfrei“-Siegel versehen sind. Wenn dieses Siegel fehlt, wurden sie in der gleichen Maschine wie glutenhaltiges Getreide verarbeitet.
- ▶ Unverarbeitetes Obst und Gemüse sind sehr gesund – und glutenfrei.



**EISBISQUIT
GLUTENFREI**

6x85 ml
ab 09.03.2019
erhältlich

per Packung

2,29

4,49/Liter

Die Glutensensitivität verursacht beispielsweise Kopfschmerzen, Übelkeit oder Verdauungsprobleme. Aber auch Müdigkeit oder andere Beschwerden zeigen, dass etwas nicht stimmt. Die genaue Abklärung sollte in jedem Fall ein Arzt übernehmen.

Ein Leben ganz ohne – geht das denn?

Menschen mit Zöliakie müssen auf Gluten verzichten – ihr Leben lang. Das klingt kompliziert, einschränkend. Ist es aber nicht. Denn der Ernährungstrend „glutenfrei“ hat auch positive Seiten. So gibt es mittlerweile schon sehr viele gute Produkte auf dem Markt. Und wer sich mit den Rezepten beschäftigt, lernt schnell, wo die Unterschiede liegen und worauf es beim Kochen ankommt.

Auch unterschiedliche Ernährungsweisen im selben Haushalt sind kein Problem. Wenn man nichts vermischt. Klammer empfiehlt ihren Kunden, Rezepte zu kochen, in denen von Natur aus glutenfreie Zutaten wie Kartoffeln, Hirse oder Quinoa enthalten sind. Und bei Pasta? Da kommen zwei Sorten Nudeln in zwei unterschiedliche Töpfe. Eine glutenfreie und eine normale. Selbst Kuchen sind kein Problem – auch die gibt es so ganz ohne. Klammer: „Lokale bieten mittlerweile glutenfreie Varianten ihrer Speisen an. Die große Nachfrage erleichtert auch das Einkaufen im Supermarkt.“



JASMIN KLAMMER – DIÄTOLOGIN & PERSONALTRAINERIN

Ihr Ziel: Abwechslungsreiche und geschmackvolle Ernährung vermitteln – und dabei den Weg zu neu entdecktem Körperbewusstsein ebnen.

Klammers Spezialgebiete: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Lipödem, Sporternährung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Weitere Infos unter klammers.at



Bananen-Kokos-Pancakes

mit Ahornsirup und frischem Obst

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Pancakes:

- 4 vollreife Bananen
- 2 Eier
- Msp. Backpulver
- ½ TL Zimtpulver
- 100 g Kokosraspeln

Topping:

- 1 Banane
- 400 g verschiedene Beeren
- 100 ml Ahornsirup

etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Vier Bananen schälen und mit den Eiern, dem Backpulver und Zimt im Standmixer etwa 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Masse in eine Schüssel umfüllen. Kokosraspeln zugeben und unterrühren. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden, die Beeren putzen und gegebenenfalls etwas klein schneiden.
2. In einer Pfanne wenig Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. 4 x 2 EL separat in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.
3. Pancakes entnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen. Mit dem restlichen Teig so weiterverfahren, bis der komplette Teig aufgebraucht ist.
4. 3-4 Pancakes auf einen Teller geben, mit Beeren und Bananenscheiben belegen und mit Kokosraspeln bestreuen. Zum Schluss etwas Ahornsirup über die Pancakes geben.



GESAMTZEIT: 25 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.
Kochzeit: 10 Min.



Saftige Karfiol-Pizza

mit Prosciutto und Basilikum

ZUTATEN FÜR 2 PIZZEN

Teig:

- 1 kleiner Karfiol (ca. 800 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 100 g geriebener Parmesan
- 80 g geriebene Mandeln

Belag:

- 125 g Mozzarella
- 10 Scheiben Prosciutto
- 10 Kirschtomaten
- 150 g Tomatensugo aus dem Glas
- 1 Bund Basilikum

Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

1. Die Blätter des Karfiols entfernen und den Karfiol in kleine Röschen zerteilen. Röschen in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, anschließend abgießen und zum Auskühlen auf einen Teller geben. Backrohr auf 200° C (Heißluft) vorheizen.
2. Knoblauch schälen. Die kalten Röschen im Standmixer oder mit dem Pürierstab mit Knoblauch und Eiern kräftig mixen. Die Masse in eine Schüssel geben und nach und nach Parmesan und Mandeln unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, kurz rasten lassen. Masse halbieren und kreisförmig etwa 5 mm dick auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche geben.
3. Backbleche gleichzeitig ins Backrohr einschieben und Karfiol-Pizzen 15 Minuten vorbacken. Den Mozzarella und den Prosciutto grob zupfen, Kirschtomaten halbieren.
4. Die vorgebackene Karfiol-Pizza mit Tomatensugo, Mozzarella und Kirschtomaten belegen und nochmals für 15 Minuten im Backrohr backen.
5. Nach dem Backen die Pizzen mit Prosciutto belegen, mit frischem Basilikum bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.



GESAMTZEIT: 1 Std. 15 Min.
Zubereitungszeit: 45 Min.
Koch- und Backzeit: 30 Min.

„Jedes Rezept gibt es
auch glutenfrei!“

– Jasmin Klammer, Diätologin –

KARFIOL

dauerhaft erhältlich

per Stück
1,69



Gerüchte KÜCHE

ERNÄHRUNGSMYTHEN AUF DER SPUR

KANN MIR MAL JEMAND DAS WASSER REICHEN?

Pro Kilogramm Körpergewicht und Tag sollte ein Erwachsener etwa 0,035 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei einer 60 Kilo schweren Person wären das demnach gut zwei Liter. Was dabei oft nicht bedacht wird: Auch feste Nahrung enthält Wasser und sollte in der täglichen Flüssigkeitsbilanz Beachtung finden. Übrigens: Am 22. März ist Weltwassertag. Grund genug, um mit ein paar der gängigsten Mythen zum Thema aufzuräumen. Ernährungswissenschaftlerin Carmen Klammer stand uns Rede und Antwort.

Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig. Das ist hinlänglich bekannt. Aber auch zu viel ist möglich. Denn trinkt man mehr als drei Liter Wasser in einer Stunde, wird die Zellflüssigkeit so stark verdünnt, dass die Natriumkonzentration im Blut sinkt. So eine „Hyponatriämie“ könne zu Kopfschmerzen, zu Übelkeit und sogar zum Tod führen, warnt Klammer. „Die meisten Leute trinken zu wenig Wasser“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin – gut, dass da, entgegen der landläufigen Meinung, auch jede Tasse Kaffee positiv in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden kann. Für alkoholische Getränke hingegen gilt das nicht. Sie entziehen dem Körper tatsächlich Wasser – und nicht nur das: Auch wichtige Mineralien wie Magnesium, Kalium und Natrium tauscht man gegen den Rausch ein. Klammers Empfehlung: Beim Alkoholkonsum zurückhalten und immer wieder ein Glas Wasser dazu trinken.

Aufklärungsbedarf zeigt sich immer wieder auch bei der Heiß-Kalt-Thematik. So stimmt es laut Klammer, dass an heißen Tagen eiskalte Erfrischungen nicht unbedingt die klügste Wahl sind: Durch warme Getränke erweitern sich die Blutgefäße, die Flüssigkeit kann rascher und besser aufgenommen werden. Trinkt man hingegen recht kalt, so muss unser Körper die Flüssigkeit zuerst erwärmen, um sie verarbeiten zu können – und diese Wärme ist spürbar. Wenn's einem mal zu heiß wird, sollte die Wahl also am besten auf lauwarme Getränke fallen. Aber keine Angst, die Wissenschaft dreht nicht alles um, denn gegen einen heißen Tee an einem kalten Tag ist nach wie vor nichts einzuwenden.

Heiß wird es häufig auch in der Diskussion um verschiedenste Arten von „belebtem Wasser“. Zumindest die Wissenschaft gibt hier eine klare Antwort: Es gibt keinerlei Beweise für eine Wirksamkeit und keine feststellbaren Unterschiede zwischen normalem und aktiviertem oder belebtem Wasser.

▲
Carmen Klammer studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und betreibt eine Praxis gemeinsam mit ihrer Schwester, der Diätologin Jasmin Klammer, in Enns. Zu ihren Spezialgebieten zählen Sporternährung und Gewichtsmanagement.

**Wasser sparen,
Natur bewahren**

Im Rahmen unserer Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ machen wir uns für einen verantwortungsvollen Umgang mit der wertvollen Ressource stark.



Mehr dazu unter projekt2020.at/wasser



Bastelzeit

Der Kräuterkopf

Bis Ostern dauert es noch lange. Viel zu lange. Und doch ist in vielen Küchen bereits das Eierfärbe-Fieber ausgebrochen. Doch wo gehobelt wird, fallen auch Späne – oder in diesem Fall – Eier. Ihr braucht die zerbrochene Schale aber keineswegs wegwerfen. Wie wäre es denn, wenn jeder aus deiner Familie seine eigene Osterfrühstückskresse bekommt?

Und zwar in einer ganz persönlich gestalteten Schale. Klebt oder malt Augen auf die Schale. Mund und Nase dazu, vielleicht auch einen Schnurrbart oder eine Brille.

Das braucht ihr:

Rohe Eier, Kresse-Samen, Watte, Nadel, Eierkarton (leer), Schere, Klebstoff

So wird's gemacht:

1. Das Ei oben mit der Nadel einstechen.
2. Das obere Drittel vom Ei bzw. der Eierschale vorsichtig entfernen. Eiklar und Eidotter herausleeren.
3. Die leere Eierschale ausspülen, trocknen lassen und dann ganz nach deinen Vorstellungen gestalten.
4. Etwas Watte in die Eierschalen geben und befeuchten.
5. Jetzt die Kresse-Samen auf die befeuchtete Watte geben.



online unter:
meinhofer.at/basteln



VIELE TOLLE
BASTELIDEEN

KINDERVIEW

Lucas, 9 Jahre, aus Wien



EIERFARBEN/BILDER/SCHLEIFEN

- **Selbstklebebilder:** mit österlichen Motiven, 2 Bögen mit je 22 oder 28 Stickern
- **Flüssige Eierfarben:** 3 Eierfarben (Rot, Grün, Orange)
- **Pulver-Eierfarben:** 4 Eierfarben (Rot, Blau, Orange, Violett)
- **Eierschleifen:** zum Verzieren von Ostereiern, 2 x 5-Stk.-Packung

ab 18.03.2019 erhältlich



Was soll heuer denn unbedingt in deinem Osternest sein?

In meinem Osternest müssen unbedingt Ostereier sein – normale Eier und Schokoeier!

Was ist denn für dich das Beste an Ostern?

Das Eierpecken.

Wenn du einen Tag tauschen könntest, mit wem du willst – wer wäre das?

Am liebsten mit dem Osterhasen. Weil ich gerne wissen würde, wie er aussieht.

Wobei bekommst du Herzklopfen?

Wenn ich mit dem Papi die steilste Skipiste in Vorarlberg fahre.

Was war das Mutigste, das du jemals getan hast?

Den Langen Zug in Lech fahren. (Anm. d. Red.: Der Lange Zug in Lech ist eine der steilsten präparierten Skirouten der Welt.)

Wovor drückst du dich immer?

Vorm Geschirrspüler-Ausräumen.

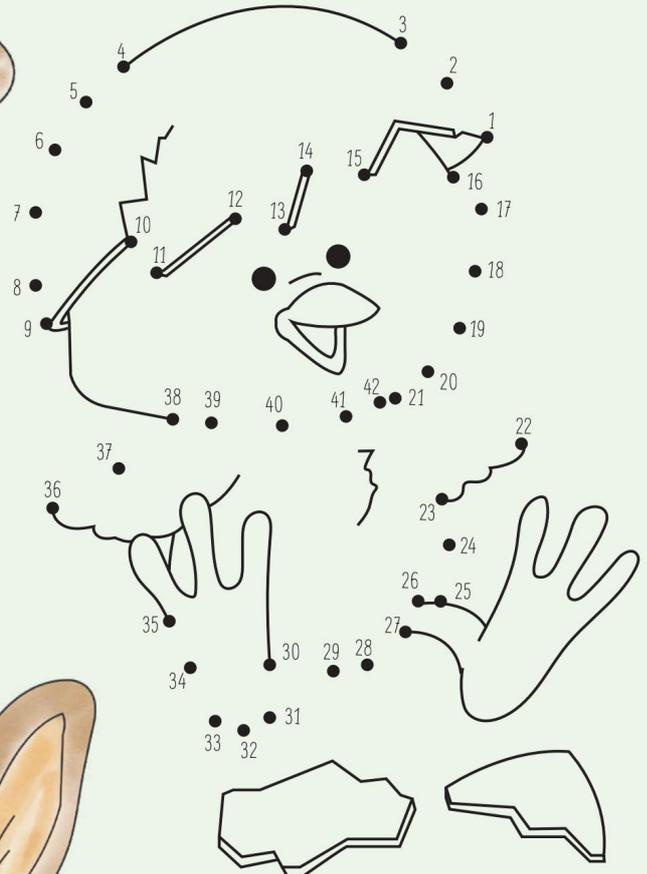
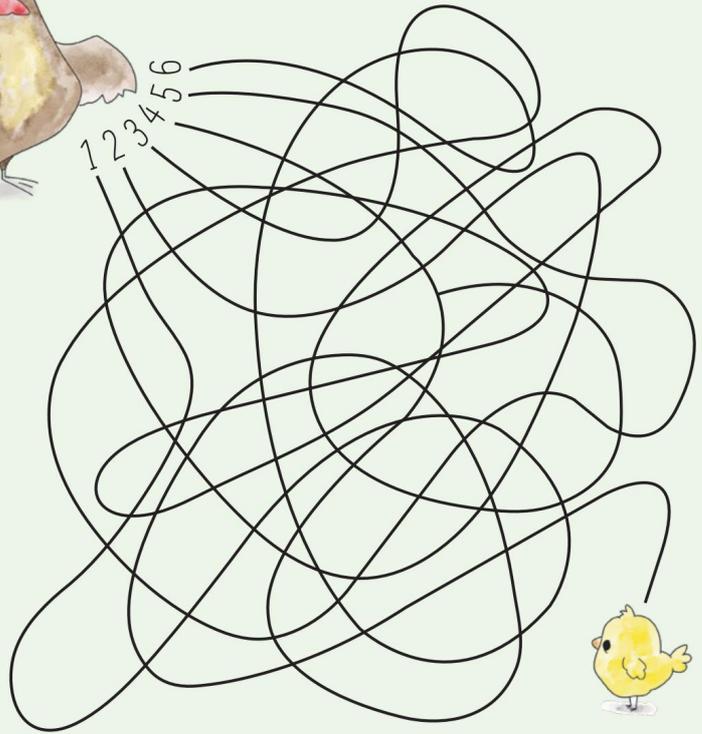


Möchtest du auch gern mal interviewt werden? Dann schreib uns doch

bis 14.04.2019 ein E-Mail mit deinem Namen, Alter, Wohnort und einem Bild von dir an gewinnspiel@hofer.at *

Wenn du Glück hast, wirst du unter allen Einsendungen per Zufall ausgewählt. Wir freuen uns schon auf deine Nachricht!

* Bist du unter 14 Jahre alt, hänge bitte auch die unterzeichnete Einverständniserklärung deiner Erziehungsberechtigten, welche unter s.hofer.at/einverstaendniserklaerung aufzurufen ist, dem E-Mail an. Wenn du Glück hast, wirst du unter allen Einsendungen per Zufall ausgewählt. Alle Informationen zum Datenschutz findest du unter datenschutz.hofer.at.



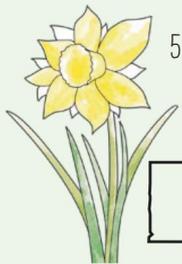
Wie bitte?

Erstaunliches Wissen

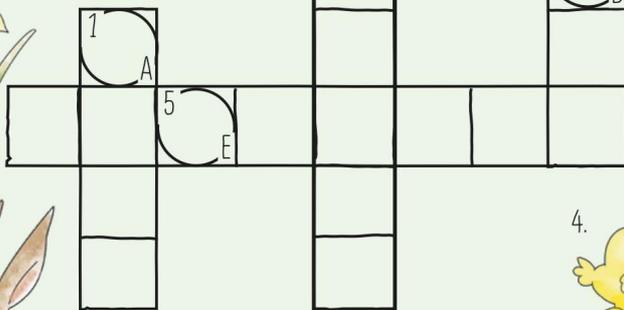
Gemeinsam mit Weihnachten gehört das Osterfest in Österreich zu den größten Feierlichkeiten im Jahr. Einen wesentlichen Unterschied zwischen Ostern und Weihnachten gibt es allerdings schon. Während Weihnachten jedes Jahr am 24. Dezember gefeiert wird, richtet sich das Osterwochenende jedes Jahr nach dem Mond. Der Ostersonntag kann frühestens auf den 22. März, spätestens auf den 25. April fallen, da es immer der Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond ist.



3. Jedes Jahr fängt
am **20. März**
der ... an.



5.



2.



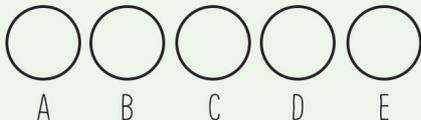
Hasen fängt so schnell keiner

Weder ein Fuchs noch ein Hund. Keiner der beiden kann die Verfolgungsjagd mit einem gesunden Hasen gewinnen. Ist er nämlich erst mal in Fahrt, kann ein Hase kaum eingeholt werden: Mit seinen großen, kräftigen Hinterläufen wird Meister Lampe nämlich bis zu 70 km/h schnell, kann zwei Meter hoch und gut fünf Meter weit springen! Und wenn ihm ein Verfolger doch einmal zu nahe auf den Pelz rückt, schlägt der Hase meist im vollen Tempo einen Haken und entwischt.

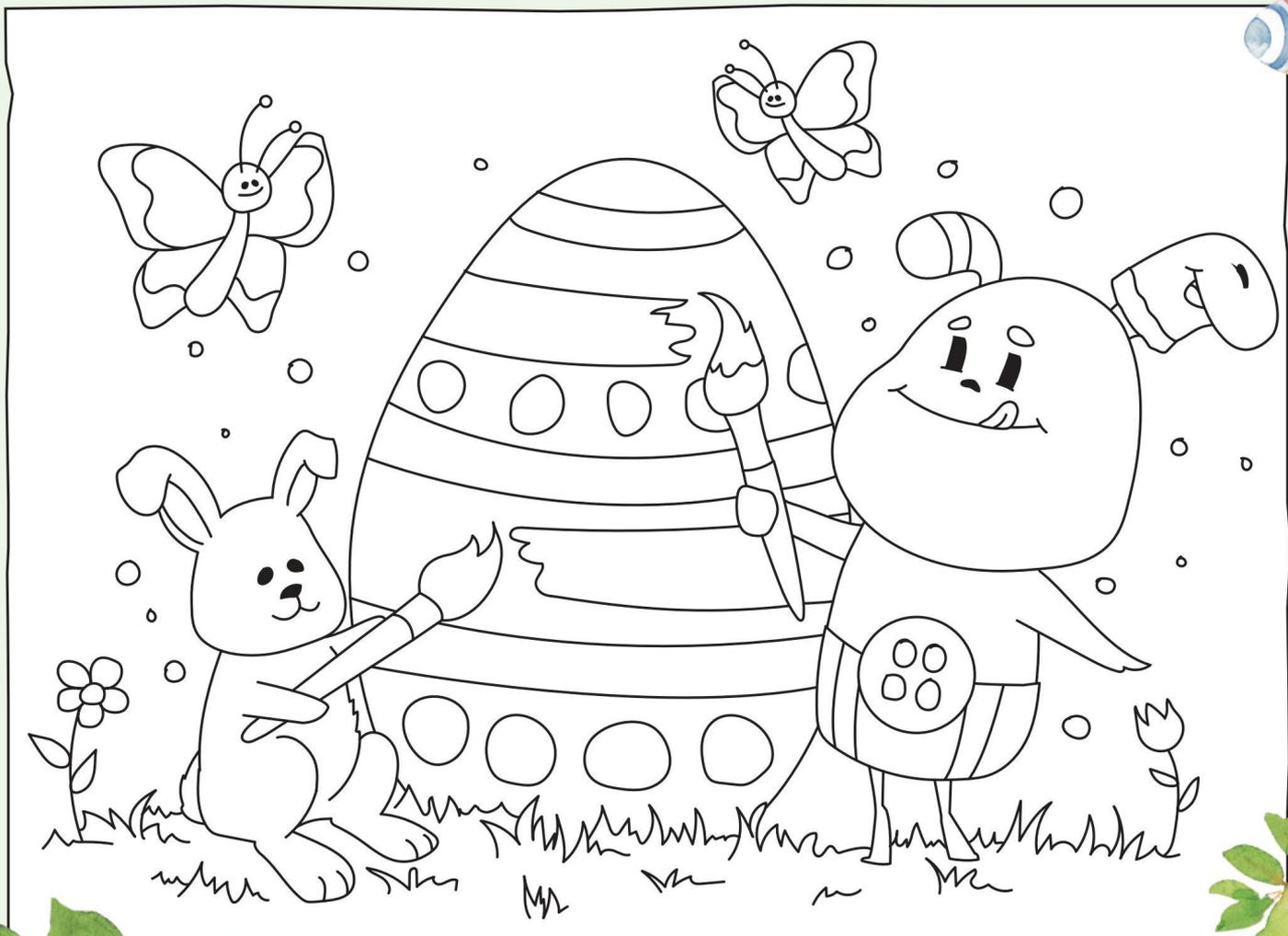


1.

Lösungswort



4.



• Backen ist •
Familiensache



Ostern ist ein Familienfest. Ein Fest, bei dem es vor allem darum geht, gemeinsam Zeit zu verbringen. Wie man diese Zeit am besten genießen kann? Indem man sie mit einem gemeinsamen Backerlebnis versüßt. Da leuchten die Kinderaugen, da klatschen die kleinen mehligen Hände vor Freude und am Ende entstehen köstliche Germteighasen. Und die genießen dann alle zusammen.

1



2



3



4



Österliche Germteighasen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Germteig:

- 500 g glattes Weizenmehl
- 1 Pkg. Trockengerm
- 100 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 250 ml Milch
- 125 ml neutrales Pflanzenöl
(z.B. Sonnenblumenöl)
- etwas Mehl zum Arbeiten

Dekoration:

- 50 g Kokosraspeln
- 1 Eidotter
- 2 TL Milch
- 6 Rosinen

ZUBEREITUNG

Mehl mit Trockengerm, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Milch lauwarm erhitzen und mit Öl zu den trockenen Zutaten geben. Alles 5-10 Minuten lang zu einem glatten Germteig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen.

1. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch mal kurz durchkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Für die Hasen jeweils einen ganz kleinen Teil Teig zu einer kleinen Kugel rollen und als „Schwänzchen“ zurückbehalten. 1/3 jedes Teigstückes abtrennen und Tropfen bilden, den Rest der Teigstücke jeweils zu 35 cm langen Rollen formen.
2. Die langen Rollen als „Hasenkörper“ zu Schnecken aufrollen und mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Dotter mit Milch verquirlen. Die Tropfen mit Eigelbmilch bestreichen und damit als „Kopf“ an den „Hasenkörper“ legen, „Schwänzchen“ so ebenfalls ankleben. Die Hasen rundum mit der Eigelbmilch einstreichen.
3. Oberen Teil jedes „Kopfes“ einige Zentimeter mit einer Schere einschneiden, sodass „Ohren“ entstehen. „Schwänzchen“ und „Pforten“ mit Kokosraspeln bestreuen. Je eine Rosine als „Auge“ in den Teig drücken.
4. Die Hasen im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Rohr nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**SONNEN-
BLUMENÖL 2 L**

**dauerhaft
erhältlich**

per Flasche

2,38

1,19/Liter



GESAMTZEIT: 1 Std. 40 Min.
Zubereitungszeit: 40 Min.
Rast- und Backzeit: 1 Std.

Alles dreht sich JETZT UMS RAD



per Stück
1149,-

1

3

Das Fahrrad ist ein Allrounder. Es ist Verkehrsmittel, Sportgerät und Liebhaberstück. Kinder können es kaum erwarten, mit dem Radfahren anzufangen, ein erstes Stück Freiheit zu erleben, und Erwachsene jedes Alters finden im Rad eine Möglichkeit, endlich wieder in Bewegung zu kommen. Moderne E-Bikes eröffnen zudem ungeahnte Perspektiven für Anfänger und Fortgeschrittene.





4 FAHRRADSCHLOSS
Kettenschloss mit Schlüssel oder Zahlenkettenschloss, Länge ca. 120 cm
ab 21.03.2019 erhältlich
per Stück € 9,99



5 FAHRRADHELM FÜR KINDER
optimale Passform durch Größenverstellsystem integriertes, abnehmbares LED-Rücklicht Gr. 46 - 51 cm/49 - 54 cm (Fahrradhelm) bzw. 52 - 56 cm (Skaterhelm)
ab 21.03.2019 erhältlich
per Stück € 9,99



6 KINDER-FAHRRADANHÄNGER 3 IN 1
geeignet für bis zu 2 Kinder zur Verwendung als Kinderanhänger, Kinderwagen oder zum Joggen, stabiler Aluminiumrahmen, Sonnen- und getöntes Regenverdeck, Insektenschutz vorne, Feststellbremse, empfohlenes Benutzeralter: ca. 1 - 5 Jahre
ab 21.03.2019 erhältlich
per Stück € 249,00

1 ELEKTRO-FAHRRAD MIT MITTELMOTOR
bis 25 km/h Fahrunterstützung, max. 140 km Reichweite (je nach Fahrweise), hochwertiger Aluminium-Rahmen, 7-Gang-SHIMANO-Nabenschaltung, hydraulische MAGURA Felgenbremsen, Gewicht inkl. Akku: ca. 27 kg, max. Gesamtgewicht: 150 kg
ab 21.03.2019 erhältlich

2 FAHRRADHELM FÜR ERWACHSENE
optimale Passform durch Größenverstellsystem, integriertes, abnehmbares LED-Rücklicht Gr. S/M, L/XL
ab 21.03.2019 erhältlich
per Stück € 9,99

3 KINDER-FAHRRADSIETZ
für Kinder von 9 - 22 kg, verstellbare Fußrasten
ab 21.03.2019 erhältlich
per Stück € 54,99

Fahrrad fahren ist grundsätzlich für jeden geeignet. Ob Hobbysportler oder Leistungsfreak, ob übergewichtig oder völlig untrainiert – ein paar Kilometer auf dem Fahrrad sind immer ein Gewinn. „Prinzipiell hat Rad fahren kaum Nebenwirkungen, die Belastungen für den Bewegungsapparat sind minimal“, erklärt Sportmediziner Dr. Robert Fritz. Aufpassen müsse man nur, dass das Fahrrad von der Größe her passt und dass die Sitzposition, sprich Sattelhöhe und -neigung, stimmen – dann brauche man sich auch als Anfänger keineswegs mit Schmerzen, etwa im Gesäß oder an den Schultern, abfinden. „Das Wichtigste ist, dass man sich auf dem Rad wohlfühlt“, meint Dr. Fritz. Die richtige Sattelhöhe hat man dann eingestellt, wenn das Bein durchgestreckt ist, sobald man mit der Ferse auf dem Pedal die tiefstmögliche Position erreicht – die Hüfte sollte dabei gerade

bleiben. Bei der Sattelneigung kann man sich dann, angefangen in der Waagrechte, an die richtige Einstellung herantasten. Am besten bei den ersten Ausfahrten den passenden Imbus-schlüssel mitnehmen und immer wieder nachjustieren. Der Sportmediziner ist da zuversichtlich: „Jeder kann Rad fahren, ohne unter Schmerzen zu leiden.“

Dass sich seit einigen Jahren E-Bikes immer mehr durchsetzen, hält Dr. Fritz für eine positive Entwicklung und für eine gute Möglichkeit, die Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. Durch die variable Motorunterstützung ergeben sich einige Vorteile. So können Strecken zurückgelegt werden, die mit einem normalen Fahrrad vielleicht viel zu lang dauern würden oder zu anstrengend wären. Leichter wird es auch, mit anderen Fahrern mitzuhalten: Unter Umständen ist der Partner oder der Arbeitskollege besser oder schlechter ▶



- 7 TRINKFLASCHE**
schlag- und kratzfest, spülmaschinen-geeignet, für Kalt- und Warmgetränke bis max. 70° C, Inhalt: 0,7 l
ab 11.04.2019 erhältlich
per Stück € 2,49
- 8 DAMEN-TRENCHCOAT/SOMMERPARKA**
Gr. 34 - 46
ab 25.03.2019 erhältlich
per Stück € 21,99
- 9 DAMEN-SHIRT MIT KNOTEN**
mit Knotendetail (seitlich oder mittig), kurzarm, Gr. 34 - 46
ab 25.03.2019 erhältlich
per Stück € 5,99
- 10 DAMEN-STRETCH-JEGGINGS**
körpernahe Passform mit elastischem Bund, Knopfverschluss mit Reißverschluss, Gr. 36 - 46
ab 25.03.2019 erhältlich
per Stück € 9,99
- 11 AUSDAUER RIEGEL 7 x 45 g**
Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, ideal für unterwegs, beim Wandern, Radfahren und Laufen
• Banane-Joghurt
• Pfirsich-Aprikose oder
• Apfel
ab 21.03.2019 erhältlich
per Packung € 4,99

in Form – der Motor kann das ausgleichen. „Gerade junge Menschen kaufen sich ein E-Bike nicht, um sich weniger anzustrengen, sondern um mit derselben Anstrengung mehr zu erreichen“, sagt Christian Kirschenhofer vom E-Bike-Hersteller KSR und schlägt damit in dieselbe Kerbe wie Sportmediziner Dr. Fritz. Fabian Haushalter vom Hersteller Propheete berichtet Ähnliches sogar aus eigener Erfahrung: „Ich fahre jetzt fast doppelt so große Runden mit doppelt so vielen Höhenmetern – und an sonst unpassierbaren Stellen kann ich nun den ‚Turbo‘ zünden.“

Früh übt sich ...

Da Fahrrad fahren, angefangen beim eigenen Körper bis zum Umweltaspekt, eigentlich nur Vorteile bietet, empfiehlt es sich für Eltern, die Kinder möglichst bald an den Sport heranzuführen. Starten können die Sprösslinge schon im Alter von zwei bis drei Jahren, am besten mit einem sogenannten Laufrad – das sind die niedlichen Kinderräder ohne Pedale. Auf so einem Gefährt kann sich der Gleichgewichtssinn bestens entwickeln und zur Not ist immer schnell ein Fuß auf dem

Boden. Beim ersten richtigen Rad kann dann meist sogar schon auf Stützräder verzichtet werden. Achten sollte man dabei darauf, dass das Fahrrad nicht zu groß und auch nicht zu schwer ausfällt, damit das Kind motorisch nicht überfordert wird.

Um ein Gefühl für das Gefährt und eine gewisse Sicherheit im Straßenverkehr aufzubauen, sind verschiedene Geschicklichkeitsspiele förderlich – ein Slalom-Parcours mit kleinen Hindernissen oder ein mit Kreide auf den Boden gemalter Achter, den es möglichst langsam abzufahren gilt. Die Übungen sollten auch einhändig durchgeführt werden. Wichtig wird das später, wenn im Straßenverkehr Handzeichen gegeben werden müssen. Von Anfang an dabei – oder vielmehr auf dem Kopf – sein sollte der Helm.

Auf die sanfte Tour

Hat man die grundlegenden Übungseinheiten erst mal hinter sich gebracht und zusammen mit den Kindern verinnerlicht, kann's schon losgehen mit der ersten richtigen Tour. Eine durchdachte Planung ist dabei das A und O, denn der Straßenverkehr kann Kinder leicht



überfordern und für eintönige Strecken fehlt oft das nötige Durchhaltevermögen. Allzu starke Steigungen und lose Untergründe sollte man den ganz Kleinen noch nicht zumuten. Empfehlenswert ist, die Kinder an der Routenplanung teilhaben zu lassen. So wird ihr Verantwortungsbewusstsein geschult und sie fühlen sich ernst genommen. Am Ziel der Tour sollte etwas Außergewöhnliches warten. Ein Eissalon etwa, oder ein Spielplatz oder eine besondere Sehenswürdigkeit, wie eine Burg. Und damit alle frisch und munter am Ziel ankommen: Proviant nicht vergessen!



◀ Türritzer Bahnradweg

Auf dem Türritzer Bahnradweg im niederösterreichischen Traisental gibt es keinen Autoverkehr. Besonders spannend sind die drei Eisenbahntunnel entlang der Strecke – aber keine Angst, der Zugverkehr dort ist eingestellt. Am Ziel in Türritz gibt's den sogenannten Eibl-Jet, das ist Niederösterreichs modernste Allwetterodelbahn und ein Naturerlebnisbad für sommerliche Badeaction. Geeignet ist die 18 Kilometer lange Tour für Kinder ab sechs Jahren. Mehr Infos unter traisentalradweg.at

Kastanientour Thermen- & Vulkanland Steiermark ▶

Landschaftlich besonders schön und trotzdem eher gemütlich in der Gangart ist die rund 26 Kilometer lange Kastanientour im Steirischen Thermen- & Vulkanland. Ihren Namen verdankt die Tour den Kastanienwäldern auf dem Gleichenberger Kogel – dieser ist übrigens der älteste Vulkan in der Region. Aktiv ist er allerdings schon lange nicht mehr.



◀ Südtiroler Panorama-Tour zu den Drei Zinnen

Etwas sportlicher und deshalb nicht unbedingt kindgerecht sind viele Mountainbike-Touren, so auch die Panorama-Tour zu den Drei Zinnen. Erschöpfungsbedingte Unterbrechungen lassen sich auf dieser Strecke gut als „Ich will doch nur die Aussicht genießen“-Pausen verkaufen. Das gebotene Panorama ist allerdings wirklich sehenswert und die rund 760 Höhenmeter über 19,6 Kilometer, die zurückgelegt werden müssen, absolut wert.

Noch mehr Lust auf Radtouren?

Unter alpenvereinaktiv.com bietet der Österreichische Alpenverein ein übersichtlich aufgebautes Tool zum Planen von Radtouren aller Schwierigkeitsstufen – egal ob Mountainbike, Rennrad oder Citybike. Mittels zahlreicher Einstellmöglichkeiten kann hier für alle Ansprüche die richtige Tour irgendwo in Österreich gefunden werden.

EIN HOCH DEM HOCHBEET!



Bequeme Arbeitshöhe, reiche Ernte, und das auf kleinstem Raum: Hochbeete bieten viele Vorteile für Hobbygärtner, egal ob am Balkon, auf der Terrasse oder im Garten. Expertin Andrea Heistingering verrät die sieben Schritte zum eigenen Gemüse auf höchstem Niveau.



Andrea Heistingering ist Agrarwissenschaftlerin, Beraterin, Supervisorin und Autorin mehrerer Bücher rund um das Thema Garten.

Endlich ist das Familienhaus im Grünen fertig und es geht an die Gartengestaltung, doch die Blumen und Gemüsepflanzen wollen nicht so recht wachsen. „Rund um Neubauten ist der Boden von den Baggern, Paletten und Gerüsten oft total verdichtet, da finden die Pflanzen keinen durchwurzelbaren Raum“, weiß Andrea Heistingering. Bis zu 30 Jahre kann es dauern, bis der Boden wieder ausreichend locker und mit Humus versorgt ist. „Will ich nicht so lange warten, kann ich mit einem Rahmen- oder Hochbeet gleich starten.“ Nicht nur bei Häusbauern sind Hochbeete derzeit hoch im Kurs: Sie schonen dank der Arbeitshöhe Rücken und Knie, erschweren Schnecken und Wühlmäusen das Mitnaschen am Gemüse und – vielleicht das Wichtigste –

versprechen reiche Ernte. Was man bei der Anschaffung und Umsetzung beachten soll, verrät Andrea Heistingering: Die Agrarwissenschaftlerin, Arche-Noah-Aktivistin und Autorin zahlreicher Gartenbücher (zuletzt „Basiswissen Selbstversorgung aus Biogärten“) verrät praktische Tipps fürs Gärtnern auf hohem Niveau.

Der richtige Platz

So wie im Topf und im Garten brauchen Pflanzen auch im Hochbeet ausreichend Licht und Wasser. Daher empfiehlt sich ein möglichst sonniger Platz mit Wasseranschluss in der Nähe, um es ohne große Mühe bewässern zu können. Im Garten stellt man das Hochbeet am besten auf einen Untergrund aus Kies und ein engmaschiges Wühlmausgitter: So kann überschüssiges Wasser



abfließen, die Schädlinge aber bleiben draußen. Handliche Minihochbeete eignen sich dank ihrer Bodenplatte besonders für den Balkon und die Terrasse. Dabei sollte man allerdings vor dem Aufstellen durchrechnen, ob die maximale Traglast das Gewicht des Beetes zulässt: Besonders nach starken Regenfällen oder durchs Gießen kann ein Hochbeet ganz schön schwer werden.

Die richtige Größe

Der Länge eines Hochbeetes sind kaum Grenzen gesetzt. „Wichtig ist nur, dass alle Pflanzen in Greifweite sind“, rät Heistingering. Bei einem rundum frei zugänglichen Hochbeet sollte die Breite 120 Zentimeter nicht überschreiten, und maximal 60 Zentimeter, wenn das Hochbeet an einer Wand oder einem Geländer steht. Die Konstruktion sollte ungefähr hüfthoch sein. So erspart man sich das Bücken und schont den Rücken.

Die richtige Konstruktion

Wer das Gärtnern im Hochbeet nur einen Sommer lang ausprobieren will, kann mit großen Obststeigen oder zusammengezimmerten Brettern erste Erfahrungen sammeln. Will man aber länger Freude an seinem Hochbeet haben, empfiehlt Heistingering robuste Konstruktionen mit stabilen Eckverbindungen, wie es sie bei HOFER in verschiedenen Ausführungen gibt: „Ein Hochbeet muss auch nach Jahren noch dicht sein, sonst können sich Wühlmäuse einnisten.“

Die richtige Befüllung

Im Gegensatz zum Garten lässt sich in einem Hochbeet gezielt die bestmögliche Bodenqualität schaffen. Doch womit befüllt man den Holzrahmen? „Entweder man macht zuerst eine Drainageschicht aus Lavasteinen oder Ziegelsplitt und gibt darauf Trogerde, die nicht mehr zusammensackt“, erläutert Heistingering. „Oder man befüllt ihn im Hügelbeetverfahren: zuerst eine 30 bis 40 Zentimeter dicke Schicht aus grob geschnittenen Ästen, darauf Laub oder Grasnarben, dann Grobkompost sowie Küchenabfälle und schließlich etwa 30 Zentimeter Gartenerde.“ Die zweite Variante ist kostengünstiger und produziert durch das langsam verrottende Material kontinuierlich Nährstoffe und Wärme, wodurch das Gemüse schneller wächst und reift. Zugleich muss die Befüllung alle drei bis fünf Jahre mit viel Arbeitsaufwand erneuert werden.

Die richtige Bepflanzung

Jede Pflanze braucht Platz, um ausreichend Sonne, Nährstoffe und Wasser zu bekommen. Während Karotten oder Lauch mit wenig Raum auskommen, brauchen Tomaten oder Melanzani mindestens einen halben Meter Abstand zu ihren Nachbarn. Manche Pflanzen fördern sich gegenseitig oder halten einander die Schädlinge vom Leib: So harmonisieren zum Beispiel Tomaten mit Basilikum und Knoblauch, während sich Karotten gut mit Erbsen, Zwiebeln und Kopfsalat vertragen. „An den Rand kann man Kapuzinerkresse setzen, die runterhängt und so das Beet beschattet“, schlägt Heistingering vor.

Die richtige Bewässerung

Hochbeete sind durstig: Durch die erhöhte Konstruktion sickert (Regen-) Wasser schneller in den Boden ab. Auch über die Seitenwände verdunstet Wasser. Zudem kann sich ein dunkler Rahmen durch die Sonneneinstrahlung aufheizen. Daher müssen Hochbeete häufiger gegossen werden als ebenerdige Gartenbeete. Will man im Sommer für längere Zeit auf Urlaub fahren, gibt es unterschiedliche Bewässerungssysteme, die während der Abwesenheit das Gießen übernehmen.

Die richtige Wahl

Prinzipiell können Hochbeete fast überall aufgestellt werden, auch auf stark verdichteten Böden, karger Erde oder schlichtem Beton. „Mir blutet aber das Herz, wenn schöne alte Bauerngärten mit Kies zugeschüttet werden, um darauf Hochbeete zu errichten“, gibt Heistingering zu bedenken. Wichtig sei, sich vor dem Aufstellen zu überlegen, wie man im vorgegebenen Rahmen den Pflanzen die bestmöglichen Bedingungen bieten kann, sagt Heistingering. „So hat man auf jeden Fall die größte Freude beim Garteln.“



per Packung

1,99

per Stück

179,-

DAMEN-GARTENHANDSCHUHE DOPPELPKG.
nahtlos gestrickt, mit wasserabweisender Nitril-Beschichtung auf der Handinnenfläche, atmungsaktiv und feuchtigkeitsabweisend, Gr. 7 - 9
ab 04.04.2019 erhältlich

HOCHBEET AUS HOLZ
massive Blockbohlenkonstruktion mit Stecksystem, aus imprägniertem Fichten-/Kiefernholz, mit Handlauf und Schneckenkante, Volumen bei 2/3-Befüllung: 630 l Erde, Maße: 150 x 85 x 100 cm (L x B x H)
ab 04.04.2019 erhältlich



AUSSAATKALENDER

Jetzt ist für viele Pflanzen die richtige Zeit zur Aussaat!

	MÄRZ	APRIL			
Blattgemüse					
Endivie			15	ca. 3	30 cm
Eisberg- und Kopfsalat			12	ca. 2,5	40 cm
Gartensalat			10 – 12	ca. 2	30 cm
Spinat			8 – 14	ca. 1	3 – 5 cm
Fruchtgemüse					
Gurken			10 – 12	ca. 3,5	80 cm
Kürbis			8 – 15	ca. 4,5	100 cm
Paprika			10 – 20	ca. 4,5	50 cm
Tomaten			10 – 15	ca. 3,5	50 cm
Zucchini			8 – 12	ca. 3	100 cm
Knollen- und Wurzelgemüse					
Karotten			15 – 20	ca. 8	15 cm
Kartoffeln (Frühsorte)			20	ca. 3,5	40 cm
Pastinaken			15 – 20	ca. 8,5	15 – 30 cm
Radieschen			5 – 10	ca. 1	4 – 5 cm
Sellerie			15 – 20	ca. 8,5	40 cm
Zwiebelpflanzen					
Knoblauch			20	ca. 6	15 cm
Lauch			15 – 20	ca. 5,5	15 cm
Zwiebeln (Frühsorte)			15 – 20	ca. 6	15 – 25 cm
Kohlgemüse					
Broccoli			8 – 12	ca. 3,5	40 – 50 cm
Karfiol			8 – 15	ca. 5,5	40 – 50 cm
Kohlrabi			5 – 8	ca. 3	25 – 30 cm
Kräuter					
Gartenkresse			15	ca. 1,5	
Basilikum			14 – 21	ca. 2	
Petersilie			21 – 28	ca. 2	
Schnittlauch			14 – 21	ca. 2	

-  Anzucht der Samen in der Wohnung, im Keimbeet oder Gewächshaus
-  Aussaat im Freien ist möglich, bei frostempfindlichen Pflanzen dennoch bis Mitte Mai (Eisheilige!) warten.
-  Tage von Aussaat bis zur Keimung
-  Monate von Aussaat bis zur Ernte
-  Mindestpflanzabstand nach Umpflanzen in Zentimetern

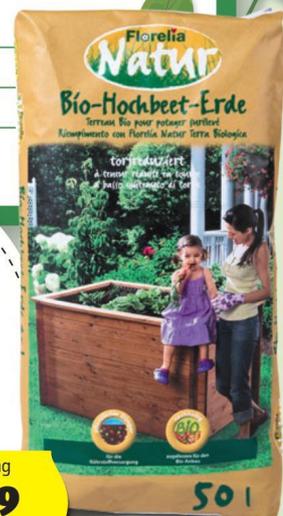
BIO-HOCHBEETERDE 50 L

individuelle Mischung als
Basis für bestmögliches
Wachstum

ab 04.04.2019 erhältlich

per Packung

5,49



Von Primeln bis Chrysanthemen

- PFLANZ DIR FREUDE -

Begonnen hat man vor rund 50 Jahren mit dem Anbau von Gemüse auf lediglich 50 Quadratmetern, mittlerweile hat man sich mit dem Kultivieren von Blumen auf eine Fläche von 25.000 Quadratmetern ausgedehnt – der Familienbetrieb Lenz Gartenbau aus der Steiermark beliefert so seit Jahrzehnten HOFER-Filialen in ganz Österreich.

„Wir sind ein Familienbetrieb, der sich aus der Landwirtschaft heraus entwickelt hat“, sagt Geschäftsführer Heiko Lenz, „in den 1970er-Jahren begannen meine Eltern, Gemüse anzubauen, später sind wir zu einer reinen Gärtnerei geworden.“ Mit den sogenannten „Mistbettln“, den Kulturhäusern für Pflanzen und Blumen, wurde der erste Schritt zur heutigen Gärtnerei gelegt.

Heute setzt Lenz Gartenbau ausschließlich auf moderne Glashaustechnik. „Unsere Pflanzen sollen sich beim Wachsen wohlfühlen, was sich in der Qualität unserer Blumen und schließlich in der Zufriedenheit unserer Kunden widerspiegelt. Wir investieren laufend in isolierverglaste Kulturhäuser mit Wärme- und Schattiereinrichtungen. Die Bewässerung erfolgt in einem geschlossenen System mit Regenwasser, welches von den Dachflächen der Gärtnerei gesammelt und in ein großes Sammelbecken geleitet wird. Klima- und Düngercomputer schaffen

vollautomatisch die besten Voraussetzungen für optimales Wachstum. Wir haben eine Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt, die wir sehr ernst nehmen. Deshalb achten wir darauf, so naturnah wie möglich zu kultivieren. Dies gelingt uns durch den verstärkten Einsatz von Nützlingen und dem sorgfältigen Umgang mit Pflanzenschutzmitteln, wo es nötig ist.“



- Geschäftsführer Heiko Lenz -

Insgesamt sind der nachhaltige Gedanke und der Einsatz von erneuerbaren Energien ein großes Anliegen bei Lenz Gartenbau: „Mit dem Bau unserer Hackschnitzelheizung vor gut zehn Jahren und der Errichtung unserer Fotovoltaikanlage haben wir einen langfristigen und nachhaltigen Schritt in der Energieversorgung unserer Glashäuser getätigt.“

Sunny Summer

Für HOFER startet man Anfang Jänner bis Ende Februar mit Primeln. Diese ersten Frühlingsboten „sind gerade wegen ihrer Farbenpracht bei den Kunden sehr beliebt“. Ebenso hoch in der Gunst der Kunden stehen ab Mitte März Surfinien, ehe im April der Verkaufsschlager „Sunny Summer“ den Weg in die Regale der HOFER-Filialen findet. „Das ist eine Kombination aus je zwei Pelargonien, Petunien und Verbenen, die von der Farbe und Blühfreudigkeit her passend aufeinander abgestimmt sind. Sie gibt es in gelber, roter, rosa oder blauer Farbkombination für den Balkon, die Terrasse oder den Eingangsbereich.“ Abgerundet wird das Blumenjahr nach der Sommerpause schließlich mit Chrysanthemen, die im Oktober in den Handel kommen. „Regionale Produktion wird in Zukunft immer wichtiger werden. HOFER ist mit seiner nachhaltigen Blumen- und Pflanzenpolitik deshalb für uns ein idealer und verlässlicher Partner – rund um das gesamte Blumenjahr und seit mehr als zwei Jahrzehnten.“



per Tray
5,99

BALKONBLUMEN „SUNNY SUMMER“
6er-Tray, verschiedene Farbkombinationen für eine üppige Blütenpracht, wie z.B. „Sunny Summer“ Rot,

bestehend aus jeweils 2 Pelargonien, Petunien und Verbenen, inkl. Pflanzanleitung
ab 04.04.2019 erhältlich

LENZ GARTENBAU
Draschen 133, 8093 St. Peter am Ottersbach
Familienbetrieb seit 1969; Geschäftsführer: Heiko Lenz
lenz-gartenbau.at

Natürlich

Schnell und supersauber



Das Umweltbewusstsein ist in allen Bereichen angekommen. Naja, in fast allen. Beim Putzen nimmt der grüne Gedanke manchmal ein abruptes Ende: Schnell und supersauber lautet hier die Devise.

Mit Ökoputzmitteln? Geht das? „Klar!“, meint Sigrid Glanzer, Expertin unter anderem für die Entwicklung von umweltfreundlichen Putz- und Reinigungsmitteln bei Donau Kanol.

ÖKOLOGISCHES
GESCHIRRPÜLMITTEL

div. Sorten, 500 ml



Jeder kennt es. Jeder tut es. Der eine mehr, der andere weniger. Putzen wird wohl nie zum Modewort des Jahres gekürt werden. Und das, obwohl es – richtig gemacht – jede Menge Vorzüge mit sich bringen kann.

Denn Putzen und Aufräumen hat, neben dem totalen Wow-glänzt-das-wieder-alles-sauber-und-schön-Effekt noch zwei weitere, wunderbare Nebenerscheinungen: Erstens, man bewirkt durch Ausmisten, Putzen, Weg- und Aufräumen und Durchlüften des Eigenheims auch selbiges mit seinem Geist. Bekommt dadurch den Kopf frei. Ordnet und schafft Platz für Neues: äußerlich wie innerlich. Und das tut – gerade nach den oft langen Wintermonaten – der Seele gut und lässt das Herz endlich in Richtung Frühling losstanzeln. Der zweite positive Nebeneffekt betrifft den Körper. Putzen bewegt. Putzen ist Bewegung. Ob Fenster reinigen, Boden wischen oder Auto putzen – Putzen sorgt für körperliches Wohlbefinden und ist ein ordentlicher Kalorienkiller. Funktioniert natürlich alles nur zu 100 Prozent beim „Putzstil ohne Reue“. Oder auch Putzen-mit-Ökoputzmitteln genannt. Denn giftige Chemie ist out. Auch, oder gerade im Haushalt.

Natürlich und nachhaltig

„Ökologische Putzmittel haben den großen Vorteil, dass man mit Rücksicht auf Natur, Umwelt und Gesundheit schnell zu einem saubereren Haushalt kommen kann“, erklärt Sigrid Glanzer. Apropos Umwelt: Pro Jahr wandern in Österreich tonnenweise Haushaltsreiniger in das Abwasser und belasten somit Flora und Fauna. Genauer gesagt: 20.000 Tonnen. „Viele ökologische Putz- und Reinigungsmittel sind mit dem Österreichischen und Europäischen Umweltzeichen ausgezeichnet. Diese Auszeichnungen beziehen sich auf mehrere Kriterien, wie etwa auch die Produktionsbedingungen, und beurteilen Leistung und Nachhaltigkeit gleichermaßen“, sagt Glanzer.

Dass das grüne Bewusstsein in den letzten Jahren stark gestiegen ist, beweist auch die große Palette an ökologischen Putz- und Reinigungsmitteln in den Handelsregalen: „Ökologische Haushaltsreiniger gibt es für alle Bereiche des Haushaltes – Küchen-, Bad- sowie Glas- und Fensterreiniger, Spülmittel oder Essigreiniger ... Zusätzlich werden

mittlerweile auch ökologische Geschirrspültabs, Allzweckreiniger, Putzsteine sowie Gelreiniger angeboten.“

Sauber – von Natur aus

Statt aggressiver Chemikalien enthalten ökologische Putz- und Reinigungsmittel natürliche Stoffe wie etwa Zitronensäure. Die Produkte reinigen mit Tensiden aus nachwachsenden Pflanzen. „Sie sind phosphat- und formaldehydfrei und befinden sich in einer recyclebaren Verpackung. Durch ihre gute biologische Abbaubarkeit werden damit Gewässer und gleichzeitig die Gesundheit geschont“, meint Glanzer. Stichwort Plastikmüll und CO₂-Fußabdruck: „Beim Kauf von ökologischen Putzmitteln sollte man die Auswahl über nachwachsende Inhaltsstoffe der Reiniger treffen, aber auch die Art der Verpackung sowie kurze Lieferwege berücksichtigen“, erklärt Glanzer. Die Flaschen des Tandil Eco Geschirrspülmittels bestehen zum Beispiel zu 100 Prozent aus Recycling-PET.

Schonende Hilfsmittel

Bei dem großen Sortiment an Hilfsmitteln für den Frühjahrsputz kann man schnell den Überblick verlieren. Das gilt nicht für umweltschonendes Putzen: Die Grundausstattung ist klein, smart und einfach: „Wichtig sind wiederverwendbare ‚Werkzeuge‘, wie etwa Schwämme oder waschbare Bodentücher, die öfter eingesetzt werden können“, sagt Glanzer. Putzutensilien wie Einwegputztücher stellen eine große Belastung für die Umwelt dar.

Und ergänzt: „Wie in vielen Bereichen des Lebens geht es auch beim Putzen darum, manchmal über den Tellerrand zu blicken. Weniger ist oft mehr: Ökologische Spülmittelkonzentrate können, beispielsweise mit Wasser verdünnt, vielfach eingesetzt werden und befreien viele unterschiedliche Oberflächen von Schmutz.“



ÖKOLOGISCHE HAUSHALTSREINIGER

Einfach (und) genial

Tipps für den gesunden Frühjahrsputz:

Fenster und Vorhänge

Fenster lassen sich problemlos mit einem Glasreiniger auf Alkoholbasis oder mit ein paar Tropfen Geschirrspülmittel, verdünnt mit warmem Wasser, reinigen. Mit einem Fensterabzieher und/oder einem Mikrofasertuch wird ein schönes, streifenfreies Ergebnis erzielt.

Möbel

Mit Wasser und ein paar Tropfen Geschirrspülmittel lassen sich die meisten Möbeloberflächen mit einem (Microfaser-)Tuch gut und sauber reinigen.

Bad und WC

Essig- oder Zitronensäure sind für die Reinigung von Bad und WC gut geeignet, da sich damit Kalkflecken entfernen lassen. Desinfektionsmittel sind im Haushalt nicht nötig.

Böden

Glatte Böden werden mit einem Allzweckreiniger – mit Wasser verdünnt – gewischt, Teppichböden gründlich gesaugt. Parkettböden immer nach Anweisung des Herstellers reinigen.



UMZIEHEN?

Geht auch stressfrei!

Die Vorfriede auf die neue Wohnung, die neue Umgebung, die neuen Nachbarn – sie ist groß. Die Einrichtung und die Dekoration sind geplant – bis ins kleinste Detail. Es fehlt nur noch eine Kleinigkeit ... die alte Wohnung muss ausgeräumt und alles übersiedelt werden. Was dabei aber kaum jemand bedenkt ...

... der Umzug erfordert Zeit. Viel Zeit. Pure Muskelkraft und stahlharte Nerven. Außerdem noch die Gabe zur Improvisation. Aber – wer früh genug plant, kann manch böse Überraschung vermeiden. Darum folgen hier die besten Tipps und Tricks, und zwar von den wahren Profis, den Oft-Umziehern unserer Redaktion.

TIPP 1 Doppelt so viele Freunde, Bekannte, Verwandte wie eigentlich nötig bestellen – denn die Ausreden und Absagen, sie häufen sich, je näher der Umzugstermin rückt. Und falls doch alle da sind – je mehr Hände, desto schneller ist der Umzug erledigt.

TIPP 2 Ausmisten – und zwar radikal. Am besten nach dem Prinzip des minimalistischen Lebensstils. Denn sonst muss alles eingepackt, getragen und wieder ausgepackt werden. Auch die Teller mit dem abgeschlagenen Rand, die seit Jahren im Kasten verstauben und das verwaschene T-Shirt, das es nicht mal mehr ins Bett schafft (als Pyjama natürlich). Auch ein kleiner Flohmarkt wäre eine Möglichkeit, so kommt gleich etwas Geld in die Möbelkassa der neuen Wohnung.

TIPP 3 Unbedingt früh genug einen Umzugstransporter reservieren. Vor allem, wenn das gemütliche, überdimensional große Sofa nicht mit dem VW-Käfer in die neue Wohnung transportiert werden soll! Am besten auch gleich erkundigen, wie und wo eine Haltegenehmigung erhältlich ist.

TIPP 4 Umzugskartons und Verpackungsmaterial immer nach dem Motto „Lieber zu viel als zu wenig“ besorgen. Denn Dinge, die gerade niemand braucht, können schon mal verstaubt werden.

TIPP 5 Mit System arbeiten. Schon beim Einräumen der Kartons Farben für die einzelnen Räume und die dazugehörigen Kisten vergeben. Damit sie auch in der neuen Wohnung gleich im richtigen Zimmer wieder abgestellt und ausgeräumt werden. Und beim Möbelbau am besten die Teile mit Bleistift beschriften und die Schrauben in einem Sackerl dazuhängen.

TIPP 6 Früh genug die Werkzeugkiste checken und fehlende Teile besorgen. Den Akku des Bohrerschraubers laden

und – vorher – alles besorgen, um normale Gebrauchs- und Abnutzungsspuren wie Löcher von aufgehängten Bildern oder die Wandmalereien der Kids auszubessern. Nicht vergessen – den Staubsauger bereitmachen. Es ist nämlich unglaublich, wie viel Staub sich so hinter und unter Kästen, Betten und Regalen versteckt.

FAUSTREGEL

Pro Quadratmeter Wohnfläche
1 Umzugskiste rechnen.

FAUSTREGEL

Pro Kiste nicht mehr als
20 Kilogramm einfüllen.



per Set

13,99

UMZUGS-RENOVIERSET
alle gängigen Renovierungsprodukte
in einem praktischen 7-tlg. Set
ab 25.02.2019 erhältlich

per Stück
69,99

**MEHRZWECKSAUGER
WD 2 PREMIUM**
ab 29.04.2019 erhältlich



Wann sind wir endlich da?



Der Koffer, der aus allen Nähten zu platzen drohte, konnte gerade noch geschlossen werden. Alle wichtigen Kuscheltiere und Lieblingspolster haben ihren Platz auf dem Rücksitz gefunden und die Haustüre ist versperrt – ganz sicher! Aber – wie wir alle wissen – wächst mit der Vorfreude auch die Ungeduld. Ein Phänomen, das vor allem Eltern nur zu gut kennen. Deshalb haben wir Tipps gesammelt, die den lautstarken Streitereien auf der Rückbank – aus Langeweile – vorbeugen.

Unser Tipp

... immer eine Reise wert*

Lido di Savio/Italien

Hotel Mediterraneo ***
3, 4 oder 7 Nächte, All-inclusive, 2 Kinder
bis 10,9 Jahre frei!

Ab € 159,- p.P./Aufenthalt

Details und Buchung:
hofer-reisen.at/9308450

Termine:
23.05. - 22.09.2019



Es ist eine besondere Zeit für die ganze Familie und für jeden Einzelnen. Der gemeinsame Urlaub. Schon die Auswahl der Reisezeit erfordert Planung, Abstimmung, Kompromissbereitschaft und natürlich Flexibilität. Ist der richtige Zeitpunkt erst einmal gefunden, stellt sich eine noch viel wichtigere Frage. „Wohin soll die Reise denn überhaupt gehen? Ans Meer

oder doch lieber in die Berge? Wollen wir gemeinsam faulenzen oder uns doch lieber auspowern und sportliche Herausforderungen meistern? Und vor allem – wie sammeln wir viele unvergesslich schöne Momente?“ Und zwar nicht nur auf Fotomotiven, sondern auch im Gedächtnis.



Unser Tipp

... für einen Familienurlaub*

Kvarner Bucht/Kroatien

Corinthia Baška Sunny Hotel by Valamar ***
2 Nächte, Halbpension plus, 2 Kinder bis 14,9 Jahre frei!

Ab € 89,- p.P./Aufenthalt

Details und Buchung:
hofer-reisen.at/9308452

Termine:
04.04. - 20.10.2019



IHRE HOFER REISEN-VORTEILE im Überblick

Da bin ich mir sicher.

- RISIKOLOS** Kostenlos stornierbar bis 48 Std. nach Buchung
- GÜNSTIG** Keine Buchungsgebühr, bester Preis schon ab der ersten Buchung
- EINFACH** Tägliche Service-Hotline bis 22:00 Uhr
- SICHER** Sicher buchen und zahlen, mit TÜV SÜD Safer Shopping Zertifikat bestätigt
- RUNDUM VERSORGT** Vorteile zu jeder Buchung bei HOFER REISEN
 - Persönlicher kostenloser Reiseführer
 - Gratis HOFER FOTOS Fotobuch (im Wert von € 4,99) für die schönsten Erinnerungen
 - Gratis Musikstreaming für 90 Tage (im Wert von € 23,97) von HOFER life für einen entspannten Urlaub
- QUALITÄT** 96 % Weiterempfehlungsrate
- VERLÄSSLICH** 24 Std. weltweite Notfallnummer

Familienurlaub = Genussurlaub

Wie kann man die gemeinsame Zeit zu einer ganz besonderen machen – für jeden Einzelnen und alle gemeinsam? Die Unterkunft nach der Familienfreundlichkeit auszuwählen, kann hier schon mal helfen. Auch spezielle Familienangebote oder eine besondere Location schaffen unvergessliche (Urlaubs-)Erinnerungen.

Reisezeit = Spielzeit

Eltern brauchen schon vor der Anreise einen Plan. Und zwar einen guten Plan, um die Zeit bis zum Urlaubsort so kurz und so unterhaltsam wie möglich zu gestalten. Denn sie wird kommen, manchmal schon zehn Minuten nach der Abfahrt: Diese eine Frage, die so manchen Eltern das Fürchten lehrt. „Wann sind wir endlich da?“ Und diese Frage, die dann etwa im Viertelstundentakt wiederholt wird, kann in stressigen oder nervigen (Stau-)Situationen schon mal zur Belastungsprobe für die Urlaubsstimmung werden. Darum sei gesagt: „Wer vorher plant, ist gut gerüstet.“ So wird schon die Anreise zur Quality-Time.

Planung ist das halbe Leben (oder zumindest der halbe Urlaub)

Die richtige Verpflegung, Jause und kindgerechte Snacks versüßen die Zeit. Regelmäßige Pausen mit kurzen Bewegungsspielen oder Turnübungen bringen Abwechslung. Und auch eine kleine Überraschung für jeden Mitreisenden macht Freude und gute Laune. Und was würde sich hier besser eignen als ein neues eBook?

Musik

Jeder kennt sie, jeder hat sie – seine ganz persönlichen „Gute-Laune-Songs“. Warum also nicht eine Gute-Laune-Familien-Urlaubsplaylist zusammenstellen und lauthals mitsingen? Oder einen Familien-Songcontest veranstalten?

* Die HOFER KG ist weder Vermittler noch Veranstalter dieser Reise. Vermittler ist die HOFER REISEN GmbH & Co KG. Reiseveranstalter für alle Reisen ist die Eurotours Ges.m.b.H. Die HOFER REISEN GmbH & Co KG ist mit dem Inkasso beauftragt. Als Anzahlung werden 20 % des Reisepreises entgegengenommen, Restzahlungen nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt.

Spiele

für unterwegs

Wörter bilden

Die Spielregeln: Ein Spieler startet mit dem laut gesprochenen „A“ und spricht das ABC in Gedanken fort. Der jüngste Mitspieler sagt „Stopp“ und bestimmt so den Buchstaben, mit dem das Spiel beginnt. Der erste Spieler fängt an, indem er ein Wort nennt, welches mit diesem Buchstaben beginnt. Der nächste Spieler muss nun mit dem letzten Buchstaben dieses Wortes ein neues bilden.

Ein Spiel für: Schulkinder

Ich sehe was, was du nicht siehst

So wird's gespielt: Die Spieler nennen der Reihe nach Gegenstände aus der Umgebung, die die Mitspieler erraten müssen. Ihr solltet vor Spielbeginn abklären, wo sich diese Gegenstände befinden dürfen – sonst sind Diskussionen vorprogrammiert. Der erste Spieler beginnt mit: „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist ...“. Er nennt hier noch die Farbe des gesuchten Gegenstandes. Alle Mitspieler stellen – der Reihe nach – Fragen. Wo sich der Gegenstand befindet. Ob er essbar ist. Ob man den Gegenstand anziehen kann. Der Spieler, der das Rätsel schließlich löst, ist auch derjenige, der als Nächstes an der Reihe ist.

Spielen können: Kinder ab ca. drei Jahren

Ich packe meinen Koffer

So geht's: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“ – so beginnt der erste Spieler und packt noch einen Gegenstand mit ein. Im Uhrzeigersinn packen nun alle Mitspieler weitere Gegenstände in den Koffer, müssen aber vorher alle bereits eingepackten nochmals wiederholen. Vergisst ein Mitspieler einen Gegenstand, scheidet er aus.

Ein Spiel für: Kinder jeder Altersgruppe

Wer oder was bin ich?

Die Spielregeln: Der Spieler, der sich als Erstes eine Person, eine Figur oder ein Ding ausgedacht hat, beginnt. Die Mitspieler stellen abwechselnd Fragen, die nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können – wie zum Beispiel: „Bist du ein Mensch?“. Jeder fragt so lange, bis die Antwort „Nein“ lautet – dann ist der nächste Mitspieler an der Reihe. Derjenige, der das Rätsel schließlich löst, ist als Nächster an der Reihe.

Für: Kinder ab ca. vier Jahren

Wer kennt das Lied?

So geht's: Der Spieler, der beginnt, summt den Mitspielern ein allen bekanntes Lied vor (Kinderlied, Filmmusik, Werbejingle). Wer die Melodie als Erster erkennt, ist natürlich als Nächster an der Reihe. Für noch mehr Spaß: Alle erratenen Lieder müsst ihr im Anschluss gemeinsam – und lauthals – singen.

Spielen oder summen können: alle Altersgruppen

Hofer life – DEIN REISEBEGLEITER

Bei HOFER life findest du alles, was du für deine digitale Unterhaltung brauchst. 50 Millionen Songs, über 20.000 Hörbücher und mehr als 1 Million eBooks stehen dir bei HOFER life zur Verfügung.

Mit einem eBook Kauf ab € 0,09 aus der großen Auswahl an eBooks wählen und für nur € 7,99 für 30 Tage sämtliche Playlists, Songs und Hörbücher nutzen. HOFER life music by Napster kannst du sowohl on- als auch offline und werbefrei nutzen – und für die Kleinsten gibt es sogar einen separaten Kids-Mode.

Gleich App runterladen und die Vielfalt von HOFER life auf deinem Handy, eReader, Tablet oder PC erleben.

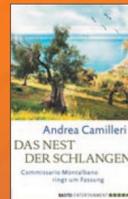
Hofer life Reise-Playlist Sommer, Sonne, Urlaub

Felix Jaehn – Jennie
Katrina and the Waves – Walking on Sunshine
Luis Fonsi – Despacito
Gigi D'Agostino – In my mind
El Professor – Bella Ciao
u.v.m. ...



Lust auf Meer? Dann stöbere für deinen nächsten Sommerurlaub online unter hoferlife.at

Fesselnder Lesestoff mit den eBooks von Hofer life



DAS NEST DER SCHLANGEN

Commissario Montalbano ringt um Fassung
Roman von Andrea Camilleri
Verlag: Bastei Lübbe AG

seit 31.01.2019 erhältlich
eBook € 16,99



MORD MIT MEERBLICK

Ein Kroatien-Krimi von Ranka Nikolić
Verlag: Blanvalet

ab 20.03.2019 erhältlich
eBook € 8,99



MARCO POLO

Reiseführer Italien inkl. Insider-Tipps, Touren-App, Update-Service und Offline-Reiseatlas
Verlag: Mairdumont

dauerhaft erhältlich
eBook € 9,99



LONELY PLANET

Reiseführer Kroatien mit Downloads aller Karten
Verlag: Mairdumont

dauerhaft erhältlich
eBook € 17,99



Online unter hoferlife.at

Anbieter von HOFER life und der Vertragspartner ist die MEDION Austria GmbH, Franz-Fritsch-Str. 11, 4600 Wels.



Warum in die Ferne schweifen

... wenn das Gute liegt so nah? Eine Frage, die beschäftigt. In der hupenden Autoschlange frühmorgens am Grenzübergang. In der endlosen Warteschlange vor dem Check-in-Schalter am Flughafen. Und – ist weniger nicht übrigens mehr? Weniger Anreise – aber mehr Familienzeit? Weniger Verkehr – aber mehr frische Luft? Weniger Meer – aber mehr beeindruckende Berge, glasklare Seen, unvergessliche Momente?

Kaum ein anderes Land ist so vielfältig: Schroffe Gebirgszüge und sanfte Hügel, rauschende Bäche und glitzernde Seen. Ein Mekka für Sportler, ein Land mit einer unvergleichlichen Küche, traditionsverbunden und modern. Es bräuchte viele Worte, um

Österreich zu beschreiben – und dabei würde man wohl immer noch eine Facette vergessen. Denn Österreich ist bunt. Vielfältig. Spannend. Und jede Reise wert. Österreich ist ein Land voll von Schätzen – für Entdecker, Abenteuerer, Genießer.

Österreichs Schatzkarte

Atemberaubendes Panorama – Trattberg-Alm-Gebiet

Schon die Anfahrt über die neun Kilometer lange Trattberg-Panoramastraße beeindruckt und macht Lust auf mehr. Nur 30 km von der Mozartstadt Salzburg entfernt, wartet ein wundervolles Bergpanorama auf Familien und Abenteuerlustige. Es gibt gemütliche Wanderwege, sogar kinderwagengeeignete. Aber auch besondere Herausforderungen für geübte Bergfexe – wie die 4-Gipfel Wanderung vom Hohen First über den Dürstein und das Gruberhorn zum Regenspitz.

Sonnenaufgang am Hochmoor

Zugegeben – man muss bald aufstehen, um ihn zu erleben. Diesen einen, besonderen Moment. Diese ganz spezielle Urlaubserinnerung. Soll



Unser Tipp

... für einen Österreich-Urlaub*

Schladming/Steiermark
Hotel Ferienalm Schladming ****
3 Nächte, Halbpension plus,
2 Kinder bis 5,9 Jahre frei!

Ab € 179,- p.P./Aufenthalt

Details und Buchung: hofer-reisen.at/9307787
Termine: 01.06. - 21.09.2019



heißen: Wer den Sonnenaufgang über dem Löckermoos erleben möchte, sollte die Wanderung um 4.30 Uhr antreten. Vier markierte Wanderwege führen zu einem der schönsten Hochmoore Europas – dem Löckermoos mit dem Löckersee in Oberösterreich. Dessen Name stammt übrigens vom Begriff „Löckern“ ab, was in der Gosauer Mundart „Latschen“ bedeutet.

Zeitreise – in Liebenfels

Ein Hauch von Abenteuer – genauer gesagt, von vier Stunden Abenteuer – liegt in der Luft, wenn man sich aufmacht zum Abenteuer-Wasserweg, entlang des Harterbachgrabens, inmitten der malerischen Natur Kärntens. Nicht nur die Ruinen der alten Mühlen, auch die heimlichen Bewohner der Schlucht lassen Geschichten entstehen – in der Fantasie der kleinen und großen Wanderer.

Die Romantik des Abenteurers – Außerfern

Die Wasserkaskaden der Stuibenfälle im Archbachtal sind ein besonderes Naturjuwel in der Tiroler Naturparkregion Reutte. Ein Ort, der vor allem Extremsportler und alle, die es noch werden wollen, anlockt. Denn wer das Canyoning liebt, liebt die tiefen Becken, kleinen Seen und Wasserfälle des Archbachs. Wanderer können die Romantik dieses Ortes beim Wandern genießen – am Hermannsteig. Einem gemütlichen Wanderweg, der nach Belieben verlängert werden kann.

Der schönste Talschluss der Ostalpen – Tauerntal

So nennt sich das Gschlößtal in Tirol – zu Recht. Denn wildromantische Ausblicke bieten Wanderern, Bergsteigern und Mountainbikern die perfekte Kulisse, um sich zu entspannen und ihre wohlverdiente Auszeit zu genießen. Und die, die es lieber ruhig angehen möchten, die fahren mit der Kutsche.

Der Grenzgänger – Lesachtal

Umringt von den Gipfeln der Hohen Warte, der Seewarte und des Seekopfs, direkt an der italienischen Grenze, am Karnischen Höhenweg gelegen: Das ist der Kärntner Wolayersee. Ihn zu erreichen bedeutet, Strapazen auf sich zu nehmen. Und die lohnen sich – denn der Ausblick ist einmalig.



Unser Tipp

... für einen Ausflug in die Natur*

Achenkirch/Tirol

Cordial Hotel Dorf Achenkirch
3 Nächte, Halbpension plus, 2 Kinder bis 10,9 Jahre frei!

Ab € 179,- p.P./Aufenthalt

Details und Buchung:
hofer-reisen.at/9309391

Termine:
04.05. - 10.11.2019

Beeindruckend ursprünglich – Raurisertal

Einst Handelsroute für Säumer, die Waren nach Österreich oder Italien lieferten, präsentiert sich das Rauriser Seidlwinklital in Salzburg heute familien-, sogar kinderwagenfreundlich. Geschichtsträchtig, aber immer noch wildromantisch und beeindruckend ursprünglich.

Aus der Mitte entspringt ein Fluss – Lungau

Ein wunderschöner Bergsee auf 1.700 Metern Seehöhe. Klar und ruhig. Die Gipfel der umliegenden Berge spiegeln sich in seinem Wasser. Man findet ihn im Salzburger Lungau, genauer gesagt, im Weißpriachtal – den Wirpitschsee. Eine Etappe der zweistündigen Wanderung dorthin führt der Longa entlang – der Fluss, der Fliegenfischern von Juni bis Ende Oktober ideale Bedingungen bietet.

Ein Feuerwerk der Natur – Lechquellengebirge

An drei Seiten von Bergen eingeschlossen, als wollten sie es verstecken: dieses funkelnde Juwel im Lechquellengebirge, der Formarinsee in Vorarlberg. Der See, dessen Größe sich aufgrund des Schmelzwassers jedes Jahr verändert. Und daneben – die Rote Wand. Ein markanter Berg, rot gefärbt durch die Ablagerungen von rotem Liaskalk. Vor 145 Millionen Jahren war das Gebiet ein tropisches Meer. Und die Spuren davon, die findet man auch heute noch.

Kaiser trifft Kebab

Kein Ort erzählt Österreichs Geschichte besser als die Hauptstadt selbst. Der Mix aus kaiserlicher Tradition und moderner Popkultur, Wiener Kaffeehaus tradition und Ethno-Küche verzaubert. Entspannt. Und elektrisiert.

online unter:
hofer-reisen.at



ENTDECKEN SIE
ÖSTERREICHS SCHÖNHEIT
STADT WIEN

* Die HOFER KG ist weder Vermittler noch Veranstalter dieser Reise. Vermittler ist die HOFER REISEN GmbH & Co KG. Reiseveranstalter für alle Reisen ist die Eurotours Ges.m.b.H. Die HOFER REISEN GmbH & Co KG ist mit dem Inkasso beauftragt. Als Anzahlung werden 20 % des Reisepreises entgegengenommen, Restzahlungen nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt.

Wussten Sie eigentlich, dass ...

... Kochen mit HOFER ab sofort noch einfacher ist? Unter dem Motto „kulinarische Weltreise“ haben wir unsere erste asiatische Kochbox mit tollen Gerichten erstellt, die neben einem komponierten Menü aus asiatischen Zutaten auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung enthält. Die Kochbox beinhaltet alle trockenen Zutaten und Saucen für eine einfache Zubereitung eines köstlichen Gerichts für zwei Personen. Die frischen Zutaten dazu finden Sie in den HOFER-Filialen. Aktuell stehen folgende Gerichte zur Auswahl: Lachsfilet auf asiatischem Reismudelsalat, Thailändisches Massaman Curry sowie Glasiertes Huhn in Hoisin-Sauce und Cashewkernen. Purer Genuss für alle Sinne!

KOCHBOX

- Lachsfilet auf asiatischem Reismudelsalat
- Thailändisches Massaman Curry
- Glasiertes Huhn in Hoisin-Sauce und Cashewkernen

ab 23.03.2019 erhältlich



... bis Ende 2022

100 % der Verpackungen des HOFER-Standard-sortiments recyclingfähig sind?

Mit dem Projekt „Die HOFER Verpackungsmission: Vermeiden, Wiederverwenden, Recyclen“ gehen wir das Thema Verpackungen noch ganzheitlicher an und haben uns für unsere Eigenmarken-Produkte ambitionierte Ziele gesetzt: Bis 2025 reduzieren wir die Verpackungsmenge um 30 Prozent und werden die Auswahl an unverpacktem Obst und Gemüse in den nächsten Jahren stetig ausweiten. Bis spätestens Ende 2019 listen wir zudem Plastikwattestäbchen sowie Einwegplastikprodukte aus. Was wir bisher erreicht haben? Die Abschaffung der Einweg-Kunststofftragetaschen in unseren Filialen, die Vermeidung von unnötigen Produktverpackungen durch den wo immer möglichen Einsatz von Mehrweg-Transportkisten, Laserbranding oder alternativen Verpackungen aus Zellulose bzw. recyceltem Material.

Alles Liebe zum
Muttertag

€ 5 RABATT**

auf alle HOFER FOTOS Produkte



**FOTOBUCH (A4 HOCH),
HARDCOVER**
Verewigen Sie Ihre schönsten Momente und Erinnerungen in einem selbstgestalteten Fotobuch.

per Stück
ab 16,99*



ANLASSTASSE
Designen Sie die Außenseite Ihrer Tasse, somit erinnert das warme Getränk auch an schöne Momente.

per Stück
9,99*



POSTKARTE
Verschicken Sie persönliche Grüße oder ein großes Danke an die beste Mama der Welt.

per Stück
ab 1,29*

Über 2.500 weitere Fotoprodukte finden Sie unter hoferfotos.at

HOFER FOTOS Artikel nur online erhältlich.

* Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten. Lieferung ausschließlich innerhalb von Österreich. Vertragspartner ist die MEDION Austria GmbH, Franz-Fritsch-Str. 11, 4600 Wels. ** Gültig von 01.04. bis 01.05.2019, ab einem Mindestbestellwert von € 20.

Festival- & Motorsport- Highlights 2019

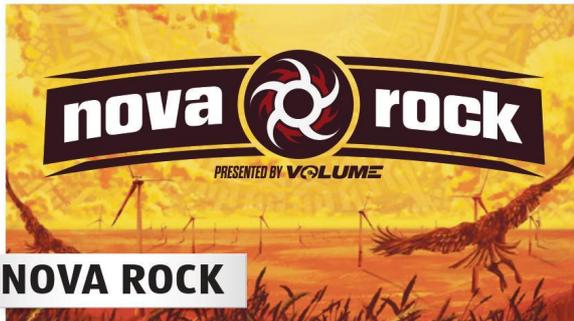
#hofereventplus



Wussten Sie, dass ...

... HOFER seit 2016 auch Tickets für diverse Veranstaltungen anbietet. 2018 wurde in diesem Zusammenhang die Marke Event+ ins Leben gerufen. HOFER Event+ ist wie die Freundschaft mit dem gewissen Extra, die Kirsche auf dem Festival-Sahnehäubchen oder das „Darf's ein bisschen mehr sein“ zum Motorsport-Ticket. Denn bei HOFER Event+ bekommst du das Ticket zum HOFER-Preis plus deine Special Experience für ein großartiges Event-Erlebnis. Mehr Infos zu allen angebotenen Tickets findest du auch unter eventplus.hofer.at.

Diese und viele weitere Tickets gibt es ab sofort in allen HOFER-Filialen österreichweit:



NOVA ROCK

Von **13.-16.06.2019** geht beim NOVA ROCK* auf den Pannonia Fields im burgenländischen Nickelsdorf wieder richtig die Post ab. HOFER ist mit einer Event-Filiale inkl. Grill-Area vor Ort.

+ **Gratis Grillspezialität und Getränk**

FORMULA 1 myWorld GROSSER PREIS VON ÖSTERREICH 2019



© Projekt Spielberg

Der „FORMULA 1 myWorld GROSSER PREIS VON ÖSTERREICH 2019“ ** gastiert von **28.-30.06.2019** wieder am Red Bull Ring in der Steiermark. Bei diesem Wochenende am Spielberg bist du mit einer Event-Filiale von HOFER bestens versorgt.

+ **Gratis Rennjause und Getränk**



**myWorld
MOTORRAD GRAND PRIX
VON ÖSTERREICH 2019**

Der „myWorld MOTORRAD GRAND PRIX VON ÖSTERREICH 2019“ ** am Spielberg lässt von **09.-11.08.2019** den Adrenalinspiegel in die Höhe schießen. Abseits der Rennstrecke ist HOFER wieder mit einer Event-Filiale vor Ort.

+ **Gratis Rennjause und Getränk**



FREQUENCY

Zum Abschluss des Festivalsommers lässt das FREQUENCY* in St. Pölten wieder die Festivalfanherzen höherschlagen. Von **15.-17.08.2019** wird die niederösterreichische Landeshauptstadt damit zur internationalen Musikmetropole. Mit der HOFER-Snack & Chill Area kommst du auf deine Kosten.

+ **Gratis Sandwich und Getränk**

* Nova Rock/ FM4 Frequency Festival: Die HOFER KG ist nicht Veranstalter der Events, sondern Vermittler. Beim Ticketkauf geht der Kunde eine Vertragsbeziehung mit dem jeweiligen Veranstalter des Events (Nova Rock: Nova Music Entertainment GmbH, Hintergasse 20, 7210 Mattersburg/ FM4 Frequency Festival: Musicnet Entertainment GmbH, Alser Strasse 24/Top 13, 1090 Wien) ein. Die Leistungen im Zusammenhang mit dem Veranstaltungsbesuch schuldet ausschließlich der Veranstalter bzw. Betreiber gegenüber dem Karteninhaber. Es gelten die AGB des jeweiligen Veranstalters. Keine Barablässe möglich.

**myWorld MOTORRAD GRAND PRIX VON ÖSTERREICH 2019/FORMULA 1 myWorld GROSSER PREIS VON ÖSTERREICH 2019: Die HOFER KG ist nicht Veranstalter, sondern Besorger. Veranstalter ist Projekt Spielberg GmbH & Co KG, Red Bull Ring Straße 1, 8724 Spielberg, die auch Aussteller der Tickets ist. Die Leistungen im Zusammenhang mit dem Veranstaltungsbesuch schuldet ausschließlich der Veranstalter gegenüber dem Karteninhaber. Für diese rechtlichen Beziehungen gelten die AGB sowie die Betriebsordnung und Zutrittskriterien des Veranstalters in der jeweils gültigen Fassung (abrufbar auf projekt-spielberg.com/de/service/agb). Hinsichtlich des Kartenkaufes tritt der Kunde mit der HOFER KG in eine Vertragsbeziehung. Keine Barablässe möglich. Die F1 Logos, F1, FORMULA 1, FIA FORMULA ONE WORLD CHAMPIONSHIP, GRAND PRIX, GROSSER PREIS VON ÖSTERREICH und verwandte Marken sind Markenzeichen von Formula One Licensing BV, einem Formula 1 Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten.

eventplus.hofer.at

Gewinnspiel



Da bin ich mir sicher.



1

2

3

4

App downloaden

Hole dir die App **HOFER Ostereiersuche** für dein Smartphone für IOS oder Android im Store.

Eier sammeln

Samle die Ostereier **online**, in **Print-Medien** oder in unseren **HOFER-Filialen**, mit Hilfe der App & Smartphone-Kamera.

Punkte erhalten

Erhalte je nach Schwierigkeitsgrad **unterschiedliche Punkte** für dein gesammeltes Ei.

Preise gewinnen

Unter den **10 eifrigsten Sammlern** verlosen wir tolle Preise und HOFER-Einkaufsgutscheine.

gewinnspiel.hofer.at

