

M E I N E Welt

03/19

DAS HOFER MAGAZIN



Da bin ich mir sicher.

Steak, Burger und Beilagen

Profitipps für jeden Grilltyp



KOSTENLOS
für alle HOFER
Kunden

WACHSENDE FREUDE IM GARTEN

Was es jetzt im Garten zu tun gibt, damit er zur Oase wird. **Seite 26**

GESCHÜTTELT, NICHT GERÜHRT

Die berühmtesten Cocktails der Welt und wie man sie zubereitet. **Seite 28**

JETZT WIRD'S BEERIG!

Die Geheimnisse der saftig-süßen Früchte. Ein HOFER-Lieferant im Fokus. **Seite 34**

MEINE Welt

DAS HOFER MAGAZIN

Der Sommer kann kommen!

... und damit für viele von uns die schönste Zeit des Jahres. Denn im Sommer spielt sich das Leben im Freien ab – im Garten, beim Grillen, am Pool. Egal ob Sie lieber mit den Füßen im kühlen Nass einen erfrischenden Cocktail schlürfen oder ein saftiges Kotelett am Grill brutzeln, wir haben für Sie die heißesten Themen: In unserer Coverstory beschäftigen wir uns mit der Frage, wie das Grillgut nicht nur gut, sondern fantastisch wird. Wir haben einem Grillexperten bei der Zubereitung des perfekten Steaks (und des perfekten Burgers) über die Schulter geschaut und dabei nicht nur praktische Tipps, sondern auch zahlreiche Rezepte zum Nachgrillen für Sie gesammelt.

Genuss im Freien gelingt auch ohne lodernde Glut: zum Beispiel auf einer blühenden Blumenwiese bei einem gemütlichen Picknick mit der ganzen Familie. Oder am Pool, wo man einfach die Seele baumeln lassen kann. Wer sich dabei nach tropischer Erfrischung sehnt, wird ab Seite 28 fündig: Hier verraten wir Ihnen, welche Cocktails dieses Jahr der letzte Schrei sind und wie man diese selbst mixen kann.

Was den Sommer noch so besonders macht? Ganz klar: die Erdbeersaison! Wir haben einen unserer Erdbeerlieferanten besucht und dabei erfahren, woran man wirklich gute Erdbeeren erkennt. Frisch vernascht schmeicheln sie dem Gaumen mit ihrer saftigen Süße. Oder Sie verzieren damit einen luftig-leichten Erdbeerkuchen – der perfekte Genuss für den bevorstehenden Muttertag am 12. Mai!

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer. Genießen Sie ihn in vollen Zügen!

Ihr **MEINE WELT** Redaktionsteam



42
Alles Liebe, Mama!



04
Geschmackssache
Grillen



50
Das Wandern ist
des Menschen
Lust



34
**Jetzt wird's
beerig!**



22
Pool-Position



28
**Geschüttelt,
nicht
gerührt**

INHALT

- 04 **Geschmackssache Grillen.** Alles übers Freiluftkochen.
- 10 **Rezepte zum Grillfest.** So gelingt's am Rost!
- 22 **Pool-Position.** Was ein Garten alles sein kann.
- 26 **Wachsende Freude.** Tipps für fleißige Gärtner.
- 28 **Geschüttelt, nicht gerührt.** Ein Hoch auf Cocktails.
- 33 **Gerüchteküche.** Wie viel Obst ist gesund?
- 34 **Jetzt wird's beerig!** Ein Lokalausgensein.
- 38 **Genuss auf der Decke.** Die schönsten Picknickplätze.
- 42 **Alles Liebe, Mama!** Rezepte zum Muttertag.
- 44 **Kinder, Kinder!** Rätseln, ausmalen und gewinnen.
- 48 **Aus Alt mach Charme.** So geht Upcycling!
- 50 **Das Wandern ist des Menschen Lust.** Raus ins Grüne.
- 54 **Ich packe in meinen Koffer.** Und zwar platzsparend.
- 56 **Der Luxus des Einfachen.** Camping statt Pauschalurlaub.
- 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:
 © schab, © Evgenia Tipliyashina, © jinga80, © viktoriya89, © Xtravagant, © MIGUEL GARCIA SAAVED, © nielskliim, © Nailia Schwarz, © Sedaris, © Theo, © Peter Felberbauer,
 © Abbies Art Shop, © styleuneed, © cat_arch_angel, © missmimimina, © tamayura39, © Maria.Epine, © Zamurovic.

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.



Geschmackssache

GRILLEN



Das Element Feuer übt seit jeher Faszination auf den Menschen aus. Die Flammen zu kontrollieren eröffnete völlig neue Ernährungsmöglichkeiten. Vom einfachen Lagerfeuer bis zu unseren heutigen Techniken, wie etwa Holzkohle- und Gasgrill, war es ein langer Weg. Techniken und Rezepte wurden immer weiter verfeinert. Doch eines hat sich nie verändert: der Grundgedanke des Grillfestes. Wie man Gäste beeindruckt, welche Fehler sich ganz einfach vermeiden lassen und wie der Funke so richtig überspringt, lesen Sie hier.



„Ein Grillfest ist ein Fest der Gemütlichkeit mit guten Freunden.“

– Gerald Hochgatterer, Grillmeister –

„Es gibt nichts Schlimmeres, als beim Grillen im Stress zu sein“, sagt Gerald Hochgatterer, der in der heimischen Grill-Szene besser als „Geri“ bekannt ist. Geri muss es wissen: Seit fünf Jahren grillt er hauptberuflich, gibt Workshops und Kurse, landet bei nationalen und internationalen Grillwettbewerben regelmäßig im Spitzfeld. Wird gegrillt, braucht man Zeit. „Ein Grillfest ist im Idealfall ein stundenlanges Essen mit kleinen Pausen und vielen Etappen“, sagt Hochgatterer, „und ein Fest der Gemütlichkeit mit guten Freunden.“

Damit die Gemütlichkeit nicht zu kurz kommt, ist die Vorbereitung besonders wichtig. Das heißt: Gemüse schneiden, Fleisch portionieren und Saucen bereitstellen, bevor die ersten Gäste da sind. „Bevor ich mit dem Grillen starte, sollte alles beim Griller parat stehen“, sagt der Experte. Bis die Hauptgänge fertig sind, verwöhnt man die Gäste am besten mit kleinen Snacks – da bieten sich zum Beispiel Speckpflaumen auf Holzspießchen oder warme Grillbrote mit Kräuterbutter an. Dann vergeht die Wartezeit besonders schnell und der erste Hunger wird gestillt. Und wenn es zwischendurch trotzdem stressig wird? Auch dafür hat Hochgatterer ein bewährtes Erfolgsrezept: „Am besten zur Ruhe kommen, die Temperatur senken, ein kleines Bier trinken – und dann gemütlich wieder losstarten.“

BLOß NICHT!

Die größten Grill-Fehler

- Flüssigkeiten über das Fleisch gießen. Ist die Hitze zu groß, lieber das Fleisch beiseitelegen und warten.
- Chemieanzünder verwenden. Diese geben Geruch ab, der sich in der Kohle und am Grillgut festsetzen kann. Der Grillexperte empfiehlt Naturanzünder.
- Zu kaltes Fleisch auf den Grill legen. Durch den Temperaturunterschied zieht sich das Fleisch sonst zusammen und wird zäh.
- Sich nicht genügend Zeit lassen. Weniger Stress bedeutet meist mehr Hingabe und auch mehr Geschmack.

Gas- oder Kohlegrill, das ist hier die Frage. Für wen ist welche Variante geeignet? Was ist bequemer, womit lässt sich das beste Ergebnis erzielen? Hier ein kurzer Überblick.

KOHLE VERSUS GAS GRILLER

GASGRILL

- Mit Gas grillen ist bequem: Ventil aufdrehen und einige Minuten warten, schon kann es losgehen. Das spart Zeit und erfordert wenig Vorbereitung.
- „Für Grill-Neulinge würde ich Gasgriller empfehlen, weil die Temperatur leichter zu regulieren ist“, sagt Grillmeister Gerald Hochgatterer. Wird die Hitze zu groß, kann leicht gegengesteuert werden.
- Durch verschiedene Einstellungen der Brenner lassen sich bequem unterschiedliche Temperaturzonen für einzelne Garstufen einrichten.
- Besonders in Städten ist der klassische Kohlegrill durch die mögliche Rauchentwicklung manchmal verboten – auch die Nachbarn freuen sich nicht immer über den Geruch. Mit dem Gasgrill gibt es diese Probleme nicht.

KOHLEGRILL

- „Der klassische Holzkohle-Grill ist für die meisten überzeugten Griller natürlich der Favorit“, sagt Grillmeister Gerald Hochgatterer, für ihn macht diese Art zu grillen den meisten Spaß.
- Bei kurz Gegrilltem gibt es keinen geschmacklichen Unterschied. „Erst wenn ich gewisse Raucharomen möchte, dann kann ich beim Holzkohle-Grill im Gegensatz zum Gasgrill mit verschiedenen Holzsorten wie Buche, Kirsche oder Apfel einzigartige Aromen erzeugen“, erklärt der Grillmeister. Raucharomen schafft man mit dem Gasgrill zwar auch. „Das ist aber nicht dasselbe.“
- Besonders beliebt ist momentan der Holzkohle-Keramikgrill. Hochgatterer: „Mit ihm komme ich länger mit der Holzkohle aus, zusätzlich nimmt die Keramik Feuchtigkeit auf und kann sie auch wieder abgeben. Das Fleisch bleibt also viel saftiger als bei trockener Hitze im Kugelgriller.“ Durch die Feuchtigkeit im Inneren eignet sich der Keramikgrill auch optimal fürs Brot backen.
- Holzkohle ist deutlich kostengünstiger als Gasflaschen.

HÄHNCHENBRÄTER/GRILLKORB/TELESKOP-GRILLSPIESSE/FISCHGRILL

verschiedene Zubehörprodukte aus rostfreiem Edelstahl

- Hähnchenbräter: inkl. Auffangschale
- Grillkorb: 34 x 30 x 6 cm
- Teleskop-Grillspieße, Doppelpkg.: ausziehbar bis 80 cm
- Fischgrill, Doppelpkg.: 62 x 12 x 3 cm

ab 25.04.2019 erhältlich

per Stück/Set

9,99



GRILLTYPEN

Zeig mir deinen Griller und ich sag' dir, wer du bist

Österreich grillt – und zwar leidenschaftlich, aber auch sehr unterschiedlich. Denn es hängt stark davon ab, wer am Griller steht, welcher Typ der Grillmeister ist und auch was auf den Tellern der Gäste landet.

DER SMOKER

Der Smoker ist speziell. Warum? Nun ja, weil er nicht einfach nur grillt, sondern vielmehr smokt. Smoken ist eine rustikale, sehr alte Art des Grillens – sozusagen eine Grillnische. Sie ist aber nichts für Kurzentschlossene. Deshalb ist der Smoker vor allem eines: geduldig. Denn er weiß, dass gut Ding Weile braucht.

SMOKER

- Haupt-Brennkammer
- Grillfläche: 58 x 40 cm (B x T)
- Stahldeckel mit Metallgriff und Thermometer
- Kohle Fassungsvermögen 2,3 kg
- Seiten-Brennkammer
- Grillfläche: 33 x 31 cm (B x T)
- Kohle Fassungsvermögen 0,7 kg
- mit Kaminabzug
- Arbeitshöhe 86 cm

ab 09.05.2019 erhältlich



per Stück

179,-



per Stück

699,-



DER PURIST

Er liebt es ursprünglich, einfach und unkompliziert. Der Purist steht total auf Holz und Kohle. Aus dem Anzünden macht er sein eigenes Ritual und kann der Schnellebigkeit eines Gasgrills nichts abgewinnen. Der wahre Grillgenuss entsteht für ihn über weißer Glut im aromatischen Holzrauch. Weil für ihn klar ist, dass das Grillgut erst durch den Kuss der Kohlenflamme zum Meisterwerk wird, setzt er strikt auf den Holzkohle-Grill, einen Kohlesack und seine Grillzange.

KERAMIKGRILL KAMADO

- Grillen in der „Königsklasse“ mit umfangreichem Zubehör (Edelstahl Grillrost, Grillrosterhöhung, Keramik-Pizzastein Ø 36 cm, Hitzeschutzreflektor, Wetterschutzhülle, Grillrostheber, Aschehaken)
- Deckelthermometer
- Edelstahl Grillfläche: 39,5 x 33 x 10,75 cm
- Hitzebereich: 100° C bis 380° C

ab 09.05.2019 erhältlich

DER AMBITIONIERTE



per Stück
249,-



Er experimentiert gern und hat sich bereits über den Grillanfänger hinaus weiterentwickelt. Diese Entwicklung macht sich an seinem Griller bemerkbar – er besitzt einen Gasgrillwagen. Weil er gerne Neues ausprobiert, wagt er sich auch an kompliziertere Rezepte. Er grillt den Schweinsbraten im Ganzen, lässt die Rippchen auch gerne mal für mehrere Stunden schmoren und wirt auch die Beilagen nicht in die Pfanne, sondern auf den Grill. Ein Glück, dass dem Ambitionierten nun schon mehr Platz und eine größere Grillfläche zur Verfügung stehen.

GASGRILLER BOSTON PRO 3 TURBO

- doppelwandige Edelstahlhaube inkl. Thermometer
- 3 stufenlos regulierbare Edelstahlbrenner mit je 3,5 kW
- mit 3 hochwertigen Gussgrillrosten
- komfortable Grillfläche: 62 x 43 cm
- 5-kg-Gasflasche kann sicher im Wagen verstaut werden (nicht im Lieferumfang enthalten)
- Gasanschlussschlauch und Gasdruckregler im Lieferumfang enthalten
- Aufbaumäße mit geschlossener Haube und aufgestellten Seitenablagen: 134 x 57 x 115 cm (B x T x H)
- Gewicht: 36,5 kg

ab 08.04.2019 erhältlich

DER PROFIGRILLER

Er liebt, was er tut. Leidenschaft und Hingabe zeichnen ihn aus und treiben ihn an. Der Profigriller zelebriert das Grillen und das Kochen im Freien. So gut wie jede Minute der Grillsaison verbringt er deshalb draußen. Dafür hat er sich sogar eine eigene Outdoorküche eingerichtet. Auch wenn Gäste kommen, grillt er im Freien (und dass diese in Scharen kommen, verwundert bei seinem Talent nicht sonderlich). Genuss ohne Grenzen lautet sein Motto – deshalb probiert er auch immer wieder neue und ausgefallene Rezepte aus.

OUTDOORKÜCHE KANSAS PRO 4 SIK TURBO

- 22,8 kW Gesamtleistung
- 4 Brenner (3 x à 3,7 kW und 1 x 4,2 kW), 1 Infrarotbrenner (4 kW), 1 Seitenkocher (3,5 kW) und 1 Spülbecken
- Flammabdeckungen, doppelwandige Garhaube, Feuerbox, Fettschubladen und Unterschränke aus Edelstahl
- inkl. Grillspieß mit Motor, Gasdruckregler, Wetterschutzhülle, Flaschenöffner, Anschlussschlauch und Montagematerial
- Maße: 154 x 118 x 64 cm (B x H x T), Grillfläche: 70 x 45 cm
- Gewicht: 73 kg

ab 09.05.2019 erhältlich



per Stück
999,-

Mysterium STEAK



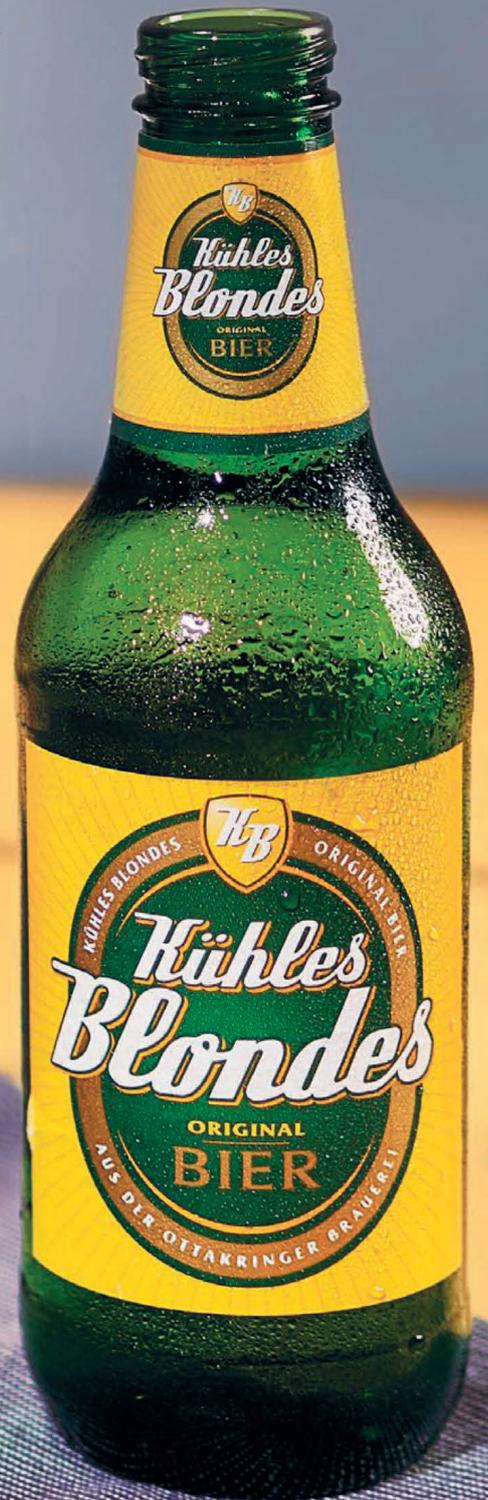
Es ist Grillen in seiner ursprünglichsten Form:
ein schönes Stück Fleisch, große Hitze, gutes Timing. Sonst nichts.
Das perfekte Steak ist der Traum jedes Fleischessers. Dieser Traum
kann Realität werden – mit ein paar Tipps.

Die Vorarbeit zum perfekten Steak beginnt schon eine Stunde bevor es am Grill landet. Dann sollte das Fleisch aus dem Kühlschrank genommen werden, denn kaltes Fleisch zieht sich zusammen, wenn es auf den heißen Grill gelegt wird. Eine Stunde vorher ist auch der perfekte Zeitpunkt, um das Fleisch zu salzen. „Das Salz arbeitet an der Struktur, die Fleischoberfläche wird mürbe, dadurch wird das Steak später knuspriger“, weiß Grillmeister Geri Hochgatterer. Salz ist auch die einzige Marinade für das Steak VOR dem Grillen – der gute Rindsgeschmack soll nicht mit anderen Gewürzen überdeckt werden. „Beim klassischen Steak würde ich von Öl abraten, da es nicht hitzebeständig ist“, sagt Hochgatterer. Das beste Steak gelingt zwischen 250 und 280 Grad, bei diesen Temperaturen verbrennt Öl sofort und gibt Bitterstoffe ab. Tipp vom Profi: „Lieber wenn das Fleisch fertig ist, sparsam ein hochwertiges Olivenöl darüberträufeln.“ Dann kommt der Moment der Wahrheit: Das Fleisch wird auf den Grill gelegt. Timing ist jetzt alles.

Hochgatterer empfiehlt eine Minute Grilldauer pro Zentimeter Fleischdicke. Empfindliche Filetsteaks brauchen eine Minute weniger, Beiried oder Rib-Eye

mit einer gröberen Struktur vertragen eine Minute mehr. Wichtig: Nur einmal wenden! Wie gar das Steak werden soll, ist Geschmackssache. Die meisten mögen ihr Fleisch am liebsten „medium“. Um dafür den richtigen Zeitpunkt zu finden, hilft die Fingerprobe: Drücken Sie Ihren Daumen und Mittelfinger zusammen – fühlt sich die Festigkeit des Handballens ähnlich an wie das Steak, ist dieser Garpunkt erreicht. Der Fingertest kann auch für andere Stufen verwendet werden: Zeigefinger und Daumen ist „rare“, Daumen und Ringfinger „well done“. Das Steak ist fertig – nun heißt es noch geduldig sein. Gönnen Sie dem Fleisch eine Ruhephase von bis zu 30 Minuten, idealerweise bei 65 Grad. „Am besten das Fleisch in eine Schüssel geben, zudecken und in der Nähe des Grills rasten lassen“, sagt der Grillmeister. Achtung: Damit das Fleisch saftig bleibt, nicht in Alufolie einwickeln. Denn dann gart das Steak in seiner Eigenwärme zu stark weiter und wird trocken. Auch im eigenen Saft sollte das Fleisch nicht liegen. Hochgatterer: „Um das zu verhindern, kann ich das Steak auf Kräuter legen, die den Saft aufsaugen, zusätzlich geben

die Kräuter durch die Wärme ätherische Öle ab, die den Geschmack noch einmal verfeinern.“ Vor dem Essen noch pfeffern. Guten Appetit!



Checkliste für das perfekte Steak

- Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank holen – sonst zieht sich das Fleisch durch den Temperaturunterschied zusammen.
- Vor dem Grillen kein Öl verwenden.
- Durch die hohen Temperaturen verbrennt das Öl, das erzeugt ungesunde Bitterstoffe.
- Eine Minute grillen pro Zentimeter Fleischdicke ist ideal, feine Filets brauchen eine Minute weniger, Fleisch mit grober Textur vertragen eine Minute mehr.
- Mit Fingerprobe Garstufe bestimmen.
- Ruhephase nach dem Grillen – lassen Sie das Fleisch in der Nähe des Grills rasten, im Optimalfall auf einem Kräuterbett.

Rosa gebratenes Rib-Eye-Steak

mit Gewürzbutter und Specktomaten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Rib-Eye-Steaks à ca. 300 g

Gewürzbutter:

150 g zimmerwarme Butter

1 EL Kräuter der Provence

1 TL Currypulver

1 TL Paprikapulver

Specktomaten:

20 Kirschtomaten mit Grün

20 Scheiben Bauchspeck

einige Blätter Basilikum

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Butter mit den Gewürzen, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Butter bis zum weiteren Gebrauch im Kühlschrank lagern.
2. Die Steaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und rundum etwas salzen. Die Steaks auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 90 Sekunden auf der heißesten Stelle grillen, anschließend für 5 Minuten am Rand des Grillrostes ziehen lassen. Steaks entnehmen und 10 Minuten rasten lassen.
3. Die Kirschtomaten mit Speck umwickeln, mit einem Zahnstocher fixieren und 3 Minuten grillen.
4. Die Rib-Eye-Steaks aufschneiden, mit etwas Gewürzbutter belegen und die Specktomaten dazu reichen. Zum Schluss ein wenig frisches Basilikum und etwas Salz darübergeben.

GESAMTZEIT: 50 Min.
Zubereitungszeit: 40 Min.
Grillzeit: ca. 10 Min.



Tip

Anstatt dem Rib-Eye können Sie auch unser Rumpsteak aus dem Kühlregal verwenden!





Geräuchertes Rindsfilet mit Rosmarin-Kartoffeln und Tsatsiki

Tipps
Funktioniert auch wunderbar mit Hendlbrust!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Geräuchertes Rindsfilet:

2 Rindsfilets à ca. 300 g

Rosmarin-Kartoffeln:

20 kleine Kartoffeln in der Schale
4 Zweige Rosmarin, grob geschnitten
2 EL Olivenöl

Tsatsiki:

1 Salatgurke
2 Knoblauchzehen, gepresst
150 g Joghurt
1 Bund Minze, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rindsfilets 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rindsfilets in den vorgeheizten Smoker geben und ca. 60 Minuten im Rauch (100° C) garen bis sie rosa sind.
2. Kartoffeln 10 Minuten im Salzwasser vorkochen, abgießen, mit Rosmarin, Salz und Olivenöl mischen und für 30 Minuten zu den Filets in den Smoker geben.
3. Für das Tsatsiki die Gurke reiben, mit 1 TL Salz vermengen und 15 Minuten rasten lassen. Gurke mit den Händen gut ausdrücken, mit Knoblauch, Joghurt und Minze verrühren und mit Salz abschmecken.
4. Gesmokte Rindsfilets aus dem Rauch nehmen, 5 Minuten rasten lassen, aufschneiden und mit Rosmarin-Kartoffeln und Tsatsiki servieren.



GESAMTZEIT: 1 Std. 20 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Smokezeit: ca. 1 Stunde



**OLIVENÖL
EXTRA NATIV**

0,75 l

dauerhaft erhältlich

per Stück

3,99

5,32/Liter

WASSER trifft FEUER

Grillen steckt voller Alternativen. Für alle, die nicht immer nur Fleisch auf den Rost legen wollen, ist ein Seafood-Barbecue genau die richtige Abwechslung. Fisch und Meeresfrüchte haben kurze Garzeiten, so gut wie alle Arten eignen sich für den Grill und – das Beste daran – sie nehmen die Grillaromen besonders gut auf. Mit diesen einfachen Rezepten können Sie bei Ihrer nächsten Grillparty auftrumpfen!

Tip

Die Garnelen-Pops können Sie auch roh einfrieren. Dann 30 Minuten vor dem Grillen im Kühlschrank antauen lassen!

Knusprige Garnelen-Pops

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

500 g tiefgekühlte Garnelen	1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
300 g gemischtes Faschiertes	½ Bund Petersilie, fein geschnitten
4 EL Brösel	etwas Öl zum Bestreichen
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	15 lange Holzspieße
30 ml Sojasauce	

ZUBEREITUNG

1. Die aufgetauten Garnelen in einem Sieb gut abtropfen und dann fein hacken. Restliche Zutaten zugeben, alles kräftig zu einer homogenen Masse verkneten und 10 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
2. Die Masse zu 15 kleinen Kugeln formen und diese etwas flach drücken.
3. Die Garnelen-Pops mit etwas Öl bestreichen, auf dem Grill bei nicht zu großer Hitze etwa 10 Minuten grillen und anschließend auf Holzspießen aufstecken.



GESAMTZEIT: 35 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.
Rast- und Grillzeit: 20 Min.



Goldbrasse im Ganzen

mit grünem Spargel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Goldbrasse:

4 Goldbrassen im Ganzen (à ca. 620 g)
½ Zitrone, in Scheiben
4 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl

Spargel:

1 kg grüner Spargel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Goldbrassen auf der Haut und in der Bauchhöhle kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben und Kräuter in die Bauchhöhle geben, die Haut auf jeder Seite 3 Mal etwa 5 mm tief einschneiden.
2. Spargel im unteren Drittel schälen und am Ende 1 cm abschneiden. Spargel halbieren und in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz marinieren.
3. Goldbrassen mit Olivenöl einstreichen und in den Fischgrill einspannen. Von jeder Seite 5 Minuten auf höchster Stufe grillen, anschließend an einer weniger heißen Stelle weitere 20 Minuten garen.
4. Den Spargel für 3 Minuten grillen und sofort auf eine vorgewärmte Platte geben.
5. Gegrillte Goldbrassen aus dem Fischgrill lösen und auf den Spargel platzieren.

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



GOLDBRASSE
620 g

dauerhaft erhältlich
per Packung

7,99

12,89/kg

Typ
Grüner Spargel sollte immer nur sehr kurz gegart werden, damit er schön bissfest bleibt!

Gegrilltes Forellenfilet

mit Melone und Minze-Basilikum-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Forelle und Melone:

4 Forellenfilets à ca. 125 g
½ Zuckermelone, in Spalten
4 EL Olivenöl

etwas Basilikum zum Garnieren
Salz, Pfeffer

Minze-Basilikum-Pesto:

50 g Sonnenblumenkerne, geröstet
2 Bund Basilikum, gezupft
½ Bund Minze, gezupft
1 Knoblauchzehe
50 g Grana Padano, gerieben
250 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für das Pesto alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Forellenfilets würzen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen, Melone ebenfalls mit Olivenöl bestreichen.
3. Melone etwa 10 Minuten, Forellenfilets etwa 5 Minuten nur auf der Hautseite bei nicht zu starker Hitze grillen.
4. Melone und Forellenfilets auf eine Platte geben, mit Minze-Basilikum-Pesto beträufeln und mit frischem Basilikum garnieren.

GESAMTZEIT: 40 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Grillzeit: 10 Min.



Typ
Funktioniert auch wunderbar mit Lachsforelle!



Burger- BAUKASTEN

Burger braten ist Grillen für Individualisten. Was zwischen das Burger-Brot kommt, ist Geschmackssache, der Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

VEGGIE

- Hier gilt: Jedes Gemüse, das Ihnen schmeckt, kann auch in den Burger.
- Damit das Patty nicht auseinanderfällt, empfehlen sich Haferflocken, Ei oder Leinsamen als „Klebstoff“.
- Kein Fleisch? Kein Problem. Alternativen für die Patty-Basis gibt es viele: Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Tofu, Kichererbsen, Falafel, ...
- Im Gegensatz zur Fleisch-Variante reichen Salz und Pfeffer meist nicht. Laibchen auf vegetarischer oder veganer Basis wollen ausreichend gewürzt werden! Verwenden Sie Ihre Lieblingskräuter.
- Pestos und Chutneys sind ideal, um vegetarische Burger zu verfeinern. Auch hier gilt: Verwenden Sie, was Ihnen schmeckt!

PAPRIKA AUS
ÖSTERREICH
gelb und rot, lose

dauerhaft erhältlich

per Stück

-,79

Hätte ich gerne Speck, Spiegeleier, Schinken, Käse, Salat, Tomaten, Mais, Gurke, Zwiebel, Avocado, Tofu oder vielleicht alles gemeinsam in meinem Burger? Und welche Saucen will ich? „Was in den Burger kommt, ist reine Geschmackssache“, sagt Experte Gerald Hochgatterer. Den einen, besten Burger gibt es erfahrungsgemäß nicht. Unzählige Varianten und Kombinationsmöglichkeiten führen zum Ziel – einem herrlichen Burger. Einige Tipps gibt es trotzdem, die universal anwendbar sind.

„Das Burger-Brot kurz angrillen, so entsteht eine Kruste und die Saucen werden nicht so leicht vom Brot aufgesaugt.“

– Gerald Hochgatterer, Grillmeister –

- Herzstück jedes klassischen Burgers ist das Fleisch-Patty. Für die Laibchen am besten Rinderfaschiertes nehmen. Sparsam würzen: Salz und Pfeffer reichen.
- Am saftigsten werden die Burger-Pattys bei etwa 20 % Fettanteil.
- Bevor das Laibchen geformt wird, empfiehlt der Experte, das Fleisch fünf Minuten lang kräftig zu kneten. Durch die Reibung entsteht

eine Wärme, somit verbinden sich Fett und Fleisch besser. Die Folge: Das Fleisch-Patty hält beim Grillen besser zusammen und fällt nicht auseinander.

- Das Fleisch nicht zu fest zusammendrücken. Weniger ist mehr!
- Pattys am besten bei geschlossenem Deckel grillen.
- Nicht am Grill andrücken! Sonst verliert das Fleisch Flüssigkeit und wird trocken.

FLEISCH



Weitere tolle Grill-Rezepte und viele Tipps rund ums Thema finden Sie unter meinhofer.at/grillen

Cheeseburger

mit Karamellzwiebeln und Speck

ZUTATEN FÜR 6 BURGER

Burger Brötchen:

500 g glattes Weizenmehl
 1 Pkg. (7 g) Trockengerm
 2 EL Kristallzucker
 1 TL Salz
 220 ml lauwarmes Wasser
 1 Ei (Gr. L)
 40 g flüssige Butter
 etwas Milch zum Bestreichen
 2 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Fleisch-Patty:

1 kg Rinderfaschiertes
 1 TL Salz

Karamellzwiebeln:

4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
 2 EL Pflanzenöl
 1 EL Zucker
 1 TL Salz

Sonstiges:

6 Scheiben Emmentaler
 2 Tomaten, in Scheiben
 100 ml Ketchup (Rezept Seite 21)
 100 ml Mayonnaise
 12 Scheiben gebratener Speck
 einige Salatblätter

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Germ, Zucker und Salz mischen. Wasser, Ei und Butter zugeben und in der Küchenmaschine ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig in 6 Teile trennen, diese zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Kugeln flach drücken (ca. 1,5 cm dick), mit Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Backrohr auf 170 °C (Heißluft) vorheizen. Teiglinge nochmals 30 Minuten gehen lassen.
3. Brötchen 15-20 Minuten im Backrohr goldbraun backen, anschließend entnehmen und noch heiß mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Durch das Abdecken erhalten die Brötchen ihre typische, weiche Konsistenz.
4. Das Faschierte mit den Händen etwa 5 Minuten gut kneten, damit sich Fleisch und Fett gut verbinden. Die Masse zu 6 Laibchen formen und vor dem Grillen 20 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.
5. Die Laibchen salzen und ohne Fett auf dem heißen Grill von jeder Seite 3 Minuten grillen.
6. Die Zwiebeln in einem Topf mit Öl, Zucker und Salz etwa 30 Minuten auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren garen.
7. Burger beliebig zusammenstellen.



GESAMTZEIT: 2 Std. 30 Min.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Rast- und Kochzeit: 1 Std. 30 Min.



Vegetarischer Burger

mit Grillgemüse

ZUTATEN FÜR 6 BURGER

Burger Brötchen:
siehe Cheeseburger

Vegetarischer Patty:
600 g Kidneybohnen, abgetropft
3 Knoblauchzehen, geschält
300 g Zucchini, fein geraspelt
120 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
3 EL Öl zum Bepinseln

Grillgemüse:

Je 1 roter, gelber und grüner
Paprika, in Streifen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Sonstiges:

6 Scheiben Emmentaler
2 Tomaten, in Scheiben
100 ml Ketchup (Rezept auf Seite 21)
100 ml Mayonnaise
1/4 Salatgurke, in Scheiben
einige Salatblätter

ZUBEREITUNG

1. Geschälten Knoblauch und Kidneybohnen mit dem Mixstab pürieren. Zucchini, Brösel, Salz und Pfeffer zugeben, alles gut vermengen und Masse 30 Minuten rasten lassen.
2. Masse in 6 Stücke teilen und zu Laibchen formen. Diese auf Backpapier legen und 30 Minuten vor dem Grillen in den Tiefkühler geben, damit sie ihre Form besser behalten.
3. Laibchen vor dem Grillen mit etwas Öl bepinseln und 3 Minuten von jeder Seite grillen.
4. Die Paprikastreifen würzen und mit Olivenöl mischen. Paprika in einer Pfanne auf dem Grill etwa 10 Minuten braten.
5. Burger beliebig zusammenstellen.



GESAMTZEIT: 2 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 1 Std.
Rast- und Kochzeit: 1 Std. 30 Min.

KETCHUP MILD
1,4 kg

dauerhaft erhältlich

per Stück

1,69

1,21/kg



BEILAGEN

im Zentrum

Curry-Mango-Sauce

ZUTATEN FÜR CA. 500 G

1 Mango, geschält	1 EL Kristallzucker
200 g Sauerrahm	2 EL Currypulver
100 g Joghurt	1 TL Paprikapulver
1 TL Senf	etwas Salz
1 TL Mayonnaise	

ZUBEREITUNG

1. Mango in feine Würfel schneiden. Restliche Zutaten kräftig verrühren und mit den Gewürzen und Salz abschmecken. Mangowürfel untermischen.
2. Currysauce vor dem Verzehr abgedeckt etwa 30 Minuten rasten lassen, bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern. Die Sauce innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen.



GESAMTZEIT: 40 Min.
Zubereitungszeit: 10 Min.
Rastzeit: 30 Min.

Tip

Eine alternative, schnelle Currysauce: 100 ml Cola mit 100 ml Orangensaft, 400 g Ketchup und 2 EL Currypulver verrühren.

Fruchtiger Krautsalat

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

1 Kopf Weißkraut	80 g Mayonnaise
70 ml Essig	1 EL Zucker
70 ml Ananassaft	4 Karotten, geschält, geraspelt
70 ml neutrales Öl	etwas Salz

ZUBEREITUNG

1. Das in dünne Streifen geschnittene Weißkraut mit Essig, Ananassaft, Öl, Zucker und etwas Salz kräftig verkneten und für 30 Minuten abgedeckt rasten lassen.
2. Den Salat über einem Sieb etwas abgießen, Mayonnaise und Karotten zum Kraut geben und alles gut vermengen.
3. Zum Schluss – je nach Geschmack – etwas des abgetropften Essigsuds zum Salat geben und diesen mit Salz abschmecken.



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



Kräuterbutter

ZUTATEN FÜR CA. 300 G

- 250 g zimmerwarme Butter
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 kleine, rote Zwiebel, fein gewürfelt
- Saft von einer Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- ½ Bund Basilikum, fein geschnitten
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, gemahlen

ZUBEREITUNG

1. 50 g Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Knoblauch und Zwiebeln 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen.
2. Restliche Butter mit dem Handrührgerät aufschlagen, dabei nach und nach Zitronensaft, Knoblauchbutter, Salz und Pfeffer zugeben.
3. Zum Schluss die Kräuter beimengen und mit einem Gummispatel leicht unterrühren.
4. Die Butter als Rolle in Butterbrotpapier einrollen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern.

Tipps
Hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank!



Tipps
Ungeöffnet hält sich das Ketchup bis zu 1 Jahr, geöffnet im Kühlschrank etwa 2 Wochen!



GESAMTZEIT: 30 Min.
Zubereitungszeit: 25 Min.
Kochzeit: 5 Min.

Ketchup

ZUTATEN FÜR CA. 500 G

- 4 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 kg vollreife Tomaten
- 2 cm Ingwer, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Rohrzucker
- 1 TL Pfeffer, gemahlen
- 2 EL Tomatenmark
- 120 g Rohrzucker
- 150 ml Tafelessig
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Tomaten entstrunken und grob zerkleinern. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl 10 Minuten anschwitzen. Restliche Zutaten zugeben und bei gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten leicht köcheln. Mit einem Pürierstab mixen und weitere 30 Minuten leicht köcheln lassen, dabei öfters mit einem Gummispatel am Topfboden entlangfahren, damit die Masse nicht anbrennt.
2. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Die Tomatenmasse unter häufigem Rühren etwa 20 Minuten auf mittlerer Stufe einkochen, bis sie dickflüssig ist.
3. Das heiße Ketchup in saubere, sterile Gläser füllen, sofort verschließen und bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.



GESAMTZEIT: 1 Std. 40 Min.
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 1 Std. 30 Min.



1



2



3



4

1 GÖSSER MÄRZEN
0,33 l
dauerhaft erhältlich
per Flasche € -,99
(1,50/0,5 Liter)

2 PUNTI GAMER DOSE
0,5 l
dauerhaft erhältlich
per Dose € -,99

3 STIEGL GOLDBRÄU
0,33 l
dauerhaft erhältlich
per Flasche € -,95
(1,44/0,5 Liter)

4 KÜHLES BLONDES
0,33 l
dauerhaft erhältlich
per Flasche € -,75
(1,14/0,5 Liter)

POOL POSITION



- 1 GLITZER BALL**
aufblasbarer transparenter Ball, gefüllt mit Glitzer, Ø 51 cm (aufgeblasen)
ab 23.05.2019 erhältlich
per Stück € 4,99
- 2 GLITZER REIFEN**
aufblasbarer transparenter Reifen, gefüllt mit Glitzer, Maße (aufgeblasen): 107 x 27 cm, max. Belastung: 100 kg
ab 23.05.2019 erhältlich
per Stück € 9,99
- 3 AUFBLASBARE WASSERTIERE XL**
aus robuster Folie, max. Belastbarkeit: 200 kg
• Einhorn: Maße aufgeblasen: 287 x 193 x 165 cm
• Flamingo: Maße aufgeblasen: 218 x 211 x 136 cm
ab 23.05.2019 erhältlich
per Stück € 29,99

Wellnessoase, Poolparty-Location, Erlebnisspielplatz, Ruhepol, Fitnessraum – gerade im Sommer verleiht ein Pool dem Garten das gewisse Etwas. Setzt man zudem auf die richtige Gestaltung, verwandelt sich der private Grünraum in unsere liebste Urlaubsdestination.

Egal ob gekonnter Köpfler, wellenschlagende „Arschbombe“ oder artistischer Salto: Wenn die Sommersonne vom Himmel lacht, verschafft der Sprung ins kühle Nass die beste Form der Erfrischung. Baden macht nicht nur Spaß, es fördert auch die Durchblutung, entspannt die Muskeln und hilft nachweislich beim Stressabbau. Genau das Richtige also nach einem langen, heißen Arbeitstag. Bademöglichkeiten für den Garten gibt es mittlerweile in vielen verschiedenen Größen und Formen. Outdoor-Pools und Schwimmteiche versprechen Vergnügen für die ganze Familie, bei wenig Platz tut es aber auch ein Planschbecken oder eine alte Blechwanne. Hauptsache, Abkühlung im eigenen Garten.

In der Pool-Position

Um diese auch wirklich unbeschwert genießen zu können, braucht es aber in jedem Fall die richtige Wasserpflege. „Im besten Fall ist die Wasseraufbe-

ereitung so chemiearm und biologisch wie möglich“, sagt Gartenarchitektin Alexandra Zauner. Nur so bleibt das Wasser haut- und augenfreundlich und man kann getrost Freunde und Familie zum gemeinsamen Baden einladen. Zum Beispiel zu einer lockeren Pool-Party, bei der man unter sich ist und eine schöne Zeit mit seinen liebsten Menschen verbringt. Ein großes Schwimmbecken ist dazu nicht zwingend die Grundvoraussetzung – sondern vielmehr ein Garten, in dem alle Gäste Platz finden. Schon mit preiswerten Frame- oder Quick-up-Pools und ein wenig Vorbereitung kreiert man schnell den idealen Ort für eine unvergessliche Party. Aber, Achtung: Sicherheit darf beim Badespaß keinesfalls untergehen. Erwachsene haben zu jeder Zeit Aufsichtspflicht, wenn sich Kinder in der Nähe des Wassers befinden. Mögliche Sicherheitsmaßnahmen sind etwa auch verriegelbare Poolabdeckungen. ▶

Checkliste

für eine gelungene Poolparty

- Sommergetränke einkühlen und Eiswürfel einfrieren.
- Gartenmöbel herrichten und sommerlich dekorieren.
- Musikauswahl vorab zusammenstellen oder einfach die HOFER life Playlist verwenden.

- Kerzen, Fackeln bzw. Leuchten bereitstellen, sollte die Party länger dauern.
- Snacks vorbereiten, damit es später nicht stressig wird und genug Zeit für die Gäste bleibt.
- Decken bereitlegen, falls es am Abend kühler wird.
- Schwimmtiere aufblasen und Wasserspiele oder andere coole Gadgets vorbereiten.
- Gute Laune verbreiten – dann sind auch die Gäste gut drauf.



FRAME POOL-SET „PRISM“
hochwertiges Stahlrohr-Rahmenbecken, robuste UV-beständige Folie garantiert Stärke und Haltbarkeit, Wasserkapazität: ca. 16.805 l bei 90 % Befüllung, Filteranlage mit einer Leistung von ca. 3.400 l/Std., inkl. Abdeck- und Bodenschutzplane, Durchmesser: 457 cm, Höhe: 122 cm, Gewicht: 66 kg
ab 02.05.2019 erhältlich



WASSERSPIELE-SORTIMENT
• Tauchtiere, 3-Stk.-Packung
• Splash-Ball, 3-Stk.-Packung
• Tauchringe, 3-Stk.-Packung
• Twist-Frisbee
• Klettbball-Set
ab 02.05.2019 erhältlich



SUPER SOAKER WASHOUT WASSERBLASTER
mit einer Reichweite von bis zu 11 Metern und einem Tank von ca. 600 ml Wasser, für Kinder ab 6 Jahren geeignet
ab 23.05.2019 erhältlich



PLANSCHBECKEN
robust und strapazierfähig, Anschluss für handelsübliche Gartenschlauch-Systeme, Wasserablassventil am Boden, inkl. Reparatur-Set, Maße (aufgeblasen): 201 x 196 x 91 cm (Wal) bzw. 272 x 193 x 104 cm (Einhorn), für Kinder ab 2 Jahren geeignet
ab 02.05.2019 erhältlich

4 SONNENSCHUTZ/AFTER SUN
 • Öl Spray Tan & Protect LSF 15, 150 ml
 • Öl Spray Tan & Protect LSF 30, 150 ml
 • Ultra Light Hydrating Sun Spray LSF 30, 200 ml oder
 • After Sun Tan Intensifying Moisture Lotion, 200 ml
ab 02.05.2019 erhältlich

5 WELLNESS-STRANDTUCH
 aus 100 % Baumwolle, mit weicher Frottee-Rückseite, Gr. 100 x 180 cm zzgl. Fransen
ab 02.05.2019 erhältlich

per Stück
9,99



per Flasche
10,95
 5,48/7,30/100 ml

Grenzenloser Garten

Für ein Urlaubsparadies vor der eigenen Tür gibt es aber noch viele andere Gestaltungsmöglichkeiten zusätzlich zu einem Pool: „Was wollen Sie in Ihrem Garten erleben?“, lautet hier die Frage, die professionelle Gartenplaner wie Alexandra Zauner gleich zu Beginn stellen. „Man sollte wissen, zu welchem Garten-Typ man gehört.“ Ästheten zum Beispiel suchen im Garten einen Raum, der Harmonie, Geborgenheit und Ruhe vermittelt. Naturmenschen hingegen wollen einen gemeinsamen Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen schaffen. Genießer möchten ihren Garten mit allen Sinnen erleben, während Designer auch im Grünen architektonische Impulse setzen. So wie fast alles, sei zwar auch die Gartengestaltung von modischen Einflüssen geprägt, im Vordergrund würden aber immer die eigenen Wünsche und Ansprüche stehen. Welche Farbkombinationen gefallen am besten, wie ist die Lage des Grundstücks, wie arbeitsintensiv darf die Pflege sein und vor allem: Wie will man am liebsten seine Zeit im Garten verbringen?

Grünes Refugium

Einen Ort zum Entspannen und damit einen kleinen Ruhepol zu schaffen, ist für die meisten Gartenbesitzer erstrebenswert. Für den einen genügt da schon eine gemütliche Liege oder auch nur ein gepflegter Rasen, der Spielwiese und Liegefläche gleichermaßen (und übrigens auch Aushängeschild für jeden Garten) ist. Andere wiederum schaffen sich mit lauschigen Sitzcken ganz bewusst kleine Oasen, in denen sie sich vom oft hektischen Alltag zurückziehen und entspannen können. Gartenmöbel laden etwa dazu ein, das Abendessen ins Freie zu verlegen und an lauen Sommer Nächten länger draußen zu verweilen. Weil Entspannung aber nur schwer aufkommt, wenn man permanent von Nachbarn beobachtet werden kann, sollte man bei der Planung immer auch die Umgebung miteinbeziehen.

POP-UP STRANDMUSCHEL
 idealer Windschutz und Schattenspendler, UV-Schutzfaktor 40+, inkl. Tragetasche
ab 23.05.2019 erhältlich

Hofer *life* music
 by **napster**



Poolparty-Playlist

- Alvaro Soler** - La Cintura
- Calvin Harris & Dua Lipa** - One Kiss
- Post Malone** - Better Now
- The Chainsmokers** - Somebody
- Alle Farben** - H.O.L.Y. u.v.m. ...

Mehr Infos unter **hoferlife.at**

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



per Stück
14,99

Stimmiges Bild

Hier liegt auch die große Herausforderung, den Garten zum Wohlfühlort zu gestalten. „Die Planung sollte man deshalb über ein professionelles Gartenkonzept angehen“, rät Zauner. Sowohl einzelne Pflanzbereiche als auch Mauern und Sichtschutzwände würden sich gut eignen, um sich ein wenig abzuschirmen. Aktuell gehe der Trend sowohl bei Gartenmöbeln als auch bei der restlichen Gestaltung eher in Richtung organische Formen und Minimalismus. Formgehölze würden in kleinen Gärten ohne Bäume gleichzeitig auch als Schattenspender dienen. Mit Lichtern oder Feuerstellen als Gestaltungselement könne man besonders schöne Stimmung schaffen. „Wichtig ist, dass das Gesamtkonzept passt und die einzelnen Elemente in sich stimmig sind“, nennt die Expertin die oberste Grundregel bei der Planung des eigenen Gartens. Achtet man darauf, verschiedene Gartenstile nicht zu mischen und zieht sich ein roter Faden durch den gesamten Garten, entstehe automatisch eine harmonische Atmosphäre.

ALEXANDRA ZAUNER

ist Inhaberin von freiraum Gartengestaltung und spezialisiert auf Projekte im Bereich Garten- und Poolbau.



per Garnitur

799,-

6



per Stück

29,99

7

6 LOUNGE-SET „ROPE“

Beine aus FSC-Eukalyptusholz, Gestell aus pulverbeschichtetem Stahl, umflochten mit witterungsbeständiger Seilbespannung, Sitz- und Rückenpolster aus hochwertigem Polyester

Ein Set besteht aus:

- 1x Bank 2-Sitz GB 130 cm, H 75 cm, GH 80 cm mit Polster, SB 105 cm, SH 43 cm
- 1x Bank/Liege GB 180 cm, H 75 cm, GH 80 cm mit Polster, SB 105 cm, SH 43 cm Mit seitlicher Ablagefläche 45 x 55 cm
- 1x Tisch 60 x 80 cm aus FSC-Eukalyptusholz. Tischplatte aus Superstone. Tischhöhe: 45 cm

ab 09.05.2019 erhältlich

7 AIR LOUNGE DELUXE

schnell und einfach aufgeblasen, ergonomisch geformt und dadurch hoher Liegekomfort, Maße: 200 x 85 x 55 cm (L x H x B), max. Tragfähigkeit: 160 kg

ab 24.06.2019 erhältlich

8 DOPPEL-SCHAUKELLIEGE

Gestell aus Stahl, Bespannung aus pflegeleichtem Textilien, Dachbespannung aus Polyester, Armlehnen mit Schaumgummiüberzug, Maße: 190 x 178 x 138 cm (B x H x T), maximale Belastbarkeit: 200 kg

ab 23.05.2019 erhältlich

9 SOLARDUSCHE SLIM LINE DELUXE

massiver 24 l fassender Aluminiumtank, großer selbstentkalkender Duschkopf, 225 cm Höhe, Einhebel-Mischbatterie und zusätzlicher Kaltwasser-Entnahmehahn, Anschluss für den Gartenschlauch und Ablassschraube für die Winterentleerung

ab 23.05.2019 erhältlich



per Stück

199,-

8

per Stück

399,-

9

WACHSENDE Freude — IM GARTEN —

Mitte Mai ist es endlich so weit: Die Eisheiligen sind vorbei und frostfrei überwinterte Kübelpflanzen dürfen wieder raus auf die Terrasse gestellt werden. Im Garten starten jetzt endlich die Sommervorbereitungen.



per Stück
379,-

BENZIN RASENMÄHER 519 BRI
ergonomisch geformter, klappbarer Führungsholm mit Sicherheitsbügelschalter, Schnittbreite 51 cm, Schnitthöhe 3-8 cm, Grasfangbox mit Füllstandanzeige, kraftvoller AL-KO Pro 170 QSS-Motor
ab 06.06.2019 erhältlich

„Damit man sich später an den Früchten seiner Arbeit freuen kann, gibt es jetzt einiges zu tun“, sagt Gartengestalterin Christiana Singer. Für den Gemüsegarten bedeutet das, dass nun Tomaten und Gurken, aber auch exotischere Gewächse wie die Andenbeere gepflanzt werden dürfen. Beim Rhabarber startet bereits die Erntezeit, während man sich sonst im Wettlauf mit den Unkräutern befindet. Denn auch den weniger beliebten Pflanzen sagt das warme und oftmals feuchte Wetter zu. In

den Beeten heißt es deshalb jetzt: „Unkraut jäten, die Flächen vorsichtig rechen und mit einer dünnen Mulchschicht – am besten aus Rasenschnitt – bedecken, um sie vor dem Austrocknen zu schützen und eine Neukeimung von Beikräutern zu reduzieren“, rät Singer.

Besonders wenn im Frühjahr gedüngt wurde, muss im Hausgarten nun auch regelmäßig der Rasen gemäht werden. Frühjahrsblüher wie Forsythien oder Flieder darf man bei Bedarf

kürzen oder das Verblühte entfernen. Und dann kann auch schon mit dem Pflanzen von Blühstauden für den Sommer, dem Auspflanzen von vorgezogenen Pflänzchen und dem Setzen von frostempfindlichen Knollen wie Dahlien oder Freesien gestartet werden. Auch die beliebten Pelargonien und Küchenkräuter wie Rosmarin können nun eingetopft werden. Kletterpflanzen und höher wachsende Stauden werden angebunden und bei Rosen die Wildtriebe entfernt. Doch worauf muss man dabei achten?

Ausreichend Wasser

„Vor allem bei Neupflanzungen von Gehölzen ist es wichtig, anfangs die ausreichende Bewässerung sicherzustellen“, sagt Singer. Für dauerhaft feuchten Boden sorgen entweder sogenannte Perlschläuche oder man rückt selbst mit Schlauch oder Gießkanne aus. Die Wassermenge sollte man dabei nicht unterschätzen, je nach Strauchgröße sind hier schon mal mehrere Liter pro Stück notwendig. Zu viel darf es allerdings auch nicht sein, sonst besteht die Gefahr eines Wasserstaus: „Wenn Sie einen lehmigen Boden haben, sollten Sie darauf achten, dass sich beim Graben keine Wanne gebildet hat. Es kann sonst passieren, dass sich das Wasser dort sammelt und die Pflanze darin buchstäblich ertrinkt.“

Richtige Nährstoffzufuhr

Was die Düngung angeht, so rät Singer von Mineraldüngern ab, da der Stickstoff schnell ausgewaschen ist und vor allem auch schnell überdüngt werden kann, was die Wurzelspitzen der Pflanzen verbrennt. Stattdessen sollte man lieber zu organischem Dünger, wie etwa Hornspäne, greifen. „Dieser wird langsam von den Mikroorganismen zersetzt und

der Pflanze werden die Nährstoffe nur Stück für Stück zur Verfügung gestellt“, so die Expertin. Zu mineralischem Dünger sollte man wirklich nur bei akutem Nährstoffmangel greifen.

Sauberer Schnitt

Während bereits im März und April viele Pflanzen geschnitten bzw. ausgelichtet wurden, ist es im Mai und Juni an der Zeit, die frühjahrsblühenden Sträucher zu schneiden. Diese sind jetzt bereits abgeblüht und die neuen Blütenknospen für das nächste Jahr noch nicht angelegt. Einzig beim Flieder empfiehlt Singer, diesen lediglich sanft in Form zu bringen: „Hier bitte so wenig wie möglich schneiden und wirklich nur Verblühtes entfernen.“ Ähnlich wie bei Operationen am Menschen gilt es übrigens auch beim Schneiden von Pflanzen, stets sauberes Werkzeug zu verwenden, um die Schnittfläche nicht mit Erregern zu infizieren. Eine saubere, nicht ausgefranste Schnittwunde sorgt dafür, dass die Pflanze sich schneller wieder verschließen kann. Bei Hecken sollte man vor dem Griff zur Schere außerdem darauf achten, dass keine Vögel mehr darin brüten.

CHRISTIANA SINGER

ist ausgebildete Landschafts- und Gartengestalterin. Natur, Pflanzen und individuelle Gärten mit Charakter sind ihre große Leidenschaft.



per Stück
9,99

ROSMARIN XXL
Garten- und Kübelpflanze
im 25-cm-Topf, Höhe inkl.
Topf: mind. 40 cm

ab 20.05.2019
erhältlich



PELARGONIE
SONDERSORTE
div. Blütenfarben,
im 13-cm-Topf

ab 16.05.2019
erhältlich

per Stück
1,99



Ratgeber für fleißige Gärtner

Tipps gegen Schädlinge

In einem ökologisch ausgewogenen Garten halten sich Nützlinge und Schädlinge grundsätzlich gut in Balance. Nacktschnecken und Buchsbaumzünsler bzw. auch Dickmaulrüssler, die sich meist anhand von Fraßschäden an immergrünen Pflanzen bemerkbar machen, gelten allerdings als hartnäckig. Hier helfen gezielte Mittel:

- ▶ Schnecken nach Einbruch der Dämmerung, wenn sie aus ihren Tagesverstecken hervorkriechen, aufsammeln und nach Bedarf nützlingsschonendes Schneckenkorn (auf Eisenphosphat-Basis) ausbringen.
- ▶ Zünsler ebenfalls regelmäßig absammeln und aktuell empfohlene Mittel wie Pheromonfallen, Insektizide auf Neemöl-Basis und Urgesteinsmehl verwenden. Da der Kahlfraß recht schnell passieren kann, sollte der Buchs oft kontrolliert werden.

- ▶ Dickmaulrüssler richten als Engerlinge besonders unter der Erde mit dem Wurzelfraß großen Schaden an. Hier empfehlen sich Mittel mit Nematoden – also Fadenwürmer, die bei entsprechender Witterung und Temperatur mit dem Gießwasser ausgebracht werden.

3 häufige Fehler bei der Gartenarbeit

- ▶ Im Keller oder in der Garage überwinterte Kübelpflanzen gleich in die pralle Sonne zu stellen, führt fast immer zu Verbrennungsschäden am Blattwerk.
- ▶ Zu tiefes oder zu hohes Setzen von Pflanzen – Richtlinie ist meist der Ursprungsstand.
- ▶ Zu viel oder zu geringe Bewässerung der Neupflanzung. Der Wasserbedarf hängt von der Pflanze ab (mediterrane Kräuter brauchen wenig Wasser).



Geschüttelt, NICHT GERÜHRT

PROSECCO DI VALDOBBIADENE
SUPERIORE DOCG SPUMANTE
Italien, extra dry
0,75 l

dauerhaft erhältlich

per Flasche

5,79

7,72/Liter

89 von 100 Punkten im

falstaff

Magazin 07/2018



Was haben James Bond, die Mädels von Sex and the City und Jeffrey Lebowski alias „The Dude“ gemeinsam? Richtig, sie alle lieben Cocktails. Am 13. Mai haben die beliebten Mischgetränke ihren Ehrentag: den World Cocktail Day 2019.

Die Mixgetränke schmecken nicht nur gut, sondern stehen außerdem für Lifestyle, Spaß und Geselligkeit. Und weil es sie schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts gibt, haben sie mittlerweile auch schon Kultstatus erreicht. 1862 war ein Cocktail eine Mixtur aus den vier Zutaten Sprituose, Bitter, Zucker und Wasser. Der Name Cocktail stammt ursprünglich aus Amerika und entstand bei Hahnenkämpfen, bei denen dem Sieger die Schwanzfedern des Verlierers zustanden. So trank man „on the cock's tail“. In den 1960er-Jahren etablierte sich zusätzlich der „Mocktail“ (abgeleitet vom englischen Wort „to mock“, was so viel bedeutet wie nachahmen) als Bezeichnung für die alkoholfreie Variante des Cocktails.

Ob mit Alkohol oder ohne – die legendären Mixgetränke schmecken so gut wie sie aussehen. Und natürlich haben sie auch alle einen einprägsamen Namen. Zu den weltweit bekanntesten Cocktails zählen etwa der traditionell kubanische Mojito mit weißem Rum und seinem frischen Geschmack von Limette und Minze. Oder der legendäre Daiquiri, der ebenfalls auf weißem Rum basiert und nicht zuletzt durch die Trinkvorlieben des Schriftstellers Ernest Hemingway weltbekannt wurde. Aber auch Szene-Cocktails wie der herb-süße Cosmopolitan

aus Wodka, Cointreau, Cranberry- und Limettensaft oder Filmklassiker wie der Gin- und Wermut-basierte Martini sind altbewährt und aus den Getränkekarten der Bars nicht mehr wegzudenken. Manche Rezepte sind sogar mehr als 200 Jahre alt: „Die alten Klassiker wie der Sazerac und der Old Fashioned sind heute wieder en vogue“, erzählt Barkeeperin Manuela Lerchbaumer. Der Sazerac etwa hat seinen Ursprung in New Orleans und stammt von dem Apotheker Antoine Peychaud, der dort im 19. Jahrhundert einen Cocktail-Bitter entwickelte, den er als Medizin verkaufte. Kaffeehausbesitzer John Schiller mischte diesen mit weiteren Zutaten wie Cognac und Absinth und bot den berühmten Cocktail 1859 erstmals im „The Sazerac Coffee House“ in New Orleans an. Der Old Fashioned ist eng mit dem Sazerac verwandt, wird aber mit Eis im Glas serviert.

Neben den Klassikern entstehen aber auch immer wieder neue Cocktailkreationen: „Der Sommercocktail 2019 wird der Basil Smash – ein absoluter Lieblingsdrink, der auch mit einem Maracuja Espuma der absolute Hammer ist“, schwärmt Lerchbaumer. In diesem Sinne: Viel Freude beim Cocktail- und Mocktailmischen und hoch die Gläser zum World Cocktail Day!

▲
MANUELA LERCHBAUMER, COCKTAILBAR-EIGENTÜMERIN IN LINZ
Was macht eigentlich einen guten Barkeeper aus? „Er muss auf Sauberkeit achten, kreativ sein, Persönlichkeit sowie Hang und Drang zu Neuem haben und muss auch bereit sein, immer weiter zu lernen. Das Wichtigste ist die Lust an der Arbeit und der Spaß mit den Gästen – nur so kann man 100 Prozent geben.“

Cocktailparty zu Hause

Wie gelingt der Zucker- oder Salzrand an Cocktailgläsern?

Ganz einfach: Eine Zitronenspalte über den Rand des Glases streifen. Zucker oder Salz auf einen Teller geben und das Glas darin eintauchen.

Wie mache ich den Cocktail zum Hingucker?

Bei den Garnituren sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Alles, was gefällt, ist erlaubt. Die besten Barkeeper des Landes sagen, dass die Deko nicht größer als das Glas selbst sein sollte. Einzige Ausnahme: Wenn man eine Ananas als Glas und gleichzeitig als Deko verwendet.

Wie macht man das mit dem Schütteln?

Wer das Shaken nicht zur absoluten Spaßnummer für die Gäste machen möchte, fügt die kohlenensäurehaltigen Getränke erst nach dem Mixen hinzu.

Ist das alles nicht ein ziemlicher Aufwand?

Wer auf seiner eigenen Party nicht den ganzen Abend als Barkeeper arbeiten möchte, der leistet sich einen Cocktail-caterer. Oder er verteilt Rezept- und Anleitungskarten auf den Tischen und macht so die Gäste zu ihren eigenen Barkeepern.



Weitere sommerliche Cocktail-Rezepte finden Sie online unter **meinhofer.at/cocktails**

Bellini

der Klassische

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 großer Pfirsich, in Spalten	4 cl Wodka
½ Limette	750 ml Prosecco oder Sekt
25 g Kristallzucker	4 dünne Pfirsichspalten zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Pfirsichspalten in ein hohes Gefäß geben. Limette auspressen und Limettensaft, Zucker und Wodka zum Pfirsich geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Pfirsichmark durch ein feines Sieb streichen.

2. Je 2 EL Pfirsichmark in Gläser (à 220 ml) geben und mit kaltem Prosecco oder Sekt aufgießen. Zur Dekoration frische Pfirsichspalten einschneiden und an den Glasrand jedes Glases stecken.



GESAMTZEIT: 20 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.

Tipps

Für einen alkoholfreien Cocktail Wodka durch Apfelsaft ersetzen und anstatt Prosecco spritziges Sodawasser verwenden.



LIMETTEN
300 g
jetzt saisonal
erhältlich

per Netz
1,39

4,63/kg



Erdbeer-Rosmarin-Fizz

der Spritzige

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Erdbeeren, zugeputzt und halbiert
75 g Zucker
75 ml Wasser
1 Zweig Rosmarin
8 cl Korn
375 ml Prosecco
4 Rosmarinzweige zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Erdbeeren nebeneinander auf einen Teller legen und tiefkühlen. Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen, Rosmarin zugeben, auskühlen lassen und bis zum nächsten Tag im Kühlschrank ziehen lassen. Prosecco kalt stellen.
2. Am nächsten Tag Erdbeeren aus dem Tiefkühler nehmen und auf die Gläser aufteilen, leicht antauen lassen. Rosmarinzweig dem Sirup entnehmen und Rosmarinsirup auf 4 Gläser (à 150 ml) aufteilen. Je 2 cl Korn zugeben und mit Prosecco aufspritzen.
3. Gläser mit je einem Rosmarinzweig dekorieren.



GESAMTZEIT: 20 Min. + Vorbereitung am Vortag
Zubereitungszeit: 20 Min.
Rastzeit: Kühlzeit über Nacht



Alkoholfrei

Himbeer-Ipanema

der beerig Frische

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

375 g Himbeeren
100 ml Wasser
100 g Kristallzucker
1 Limette
4 EL Rohrzucker
200 ml Ginger Ale
200 ml spritziges Sodawasser
4 Basilikumspitzen

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag 250 g Himbeeren nebeneinander auf einen Teller geben und tiefkühlen. Restliche 125 g Himbeeren, Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen, auskühlen lassen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Getränke einkühlen.
2. Am nächsten Tag Limette heiß waschen und achteln. Je 1 EL Rohrzucker und 2 Limettenstücke in die Gläser geben und mit einem Stößel zerdrücken. Tiefgekühlte Himbeeren daraufgeben. Himbeersirup, Ginger Ale und Mineralwasser in einem Messbecher vermischen.
3. Mocktail durch ein Sieb auf 4 Gläser (à ca. 200 ml) aufteilen und mit frischen Himbeeren dekorieren.



GESAMTZEIT: 20 Min. + Vorbereitung am Vortag
Zubereitungszeit: 20 Min.
Rastzeit: Kühlzeit über Nacht



Tipps
Anstatt Himbeeren eignen sich auch andere Beeren wie z.B. Heidelbeeren oder Ribisel.



Basil Smash

der Trendsetter

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

6 cl Gin
3 cl frischer Zitronensaft
2 Bund Basilikum
2 cl Zuckersirup
einige Eiswürfel
Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Basilikum im Shaker gut zerdrücken.
2. Viel Eis und die übrigen Zutaten hinzufügen, kräftig und lange schütteln.
3. Durch ein feines Sieb in ein eiskaltes Glas auf Eiswürfel abseihen und nach Bedarf mit Basilikumblättern dekorieren.



GESAMTZEIT: 10 Min.
Zubereitungszeit: 10 Min.



Gin & Tea

der Genießer

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 ml Wasser
2 Teebeutel Schwarztee
2 EL Kristallzucker
1 unbehandelte Zitrone
16 cl Gin
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Wasser aufkochen, Teebeutel aufbrühen und 3 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entnehmen und Zucker zugeben. Den Tee mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
2. 4 Gläser (à 300 ml) zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Teegemisch auf die Gläser aufteilen. Eine halbe Zitrone auspressen und je 1 TL Zitronensaft ins Glas geben. Mit je 4 cl Gin auffüllen. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden und zur Dekoration in die Getränke geben.



GESAMTZEIT: 40 Min.
Zubereitungszeit: 10 Min.
Rastzeit: 30 Min.

Gerüchte KÜCHE

ERNÄHRUNGSMYTHEN AUF DER SPUR

Kann man zu viel Obst essen?

Obst ist gesund. Das weiß jedes Kind. Also ist es eigentlich ganz einfach – am besten so viel Obst wie möglich essen. Oder doch nicht? Die Diskussion über den Fruchtzucker lässt plötzlich Zweifel aufkommen. Wir haben nachgefragt.

„Obst enthält Fruchtzucker, aber auch eine Menge wichtiger Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Es ist also ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung“, sagt Diätologin Christina Schierlinger. Fruchtzucker als gefährlich zu bezeichnen, sei übertrieben, es komme vielmehr auf die Menge an: Produkte wie Smoothies, Fruchtsäfte, aber auch Trockenfrüchte enthalten meist eine viel höhere Fruchtzuckerkonzentration als frisches Obst und sollten deshalb nur in geringeren Mengen verzehrt werden. Aufpassen sollte man außerdem beim zugesetzten Fruchtzucker.

Schlagzeilen wie „Fruchtzucker macht dick – am Bauch!“ oder „Fruchtzucker schadet der Leber!“ beziehen sich meist auf diesen zugesetzten Fruchtzucker. „In den Medien wird vor allem über den sogenannten High-Fructose-Corn-Syrup (HFCS), der aus Mais gewonnen wird, geschrieben.

Dieser besteht zu 55 Prozent aus freiem Fruchtzucker und wird gerne zum Süßen von Getränken, Süßigkeiten und Fertigprodukten verwendet. Isst man größere Mengen dieser Produkte, nimmt man automatisch reichlich freien Fruchtzucker auf. Und zwar oftmals viel mehr als wir durch den Konsum von frischem Obst überhaupt zu uns nehmen könnten“, so Schierlinger.

Alles was zu viel ist, lagert sich dann bevorzugt im Lebergewebe und im viszeralen Bauchfett ab.

Wie viel Obst kann man essen? Bei der gesunden Bevölkerung empfiehlt das Bundesministerium für Gesundheit den Verzehr von zwei Portionen Obst pro Tag. Wobei eine Portion circa der Größe unserer Faust entspricht. Am günstigsten ist es, frisches Obst zu essen – denn da sind wirklich noch alle Nährstoffe und auch Ballaststoffe enthalten.

▲
CHRISTINA SCHIERLINGER

kommt aus Wels, ist Diätologin und zeigt auf ihrem Blog kitchen-therapies.com Spannendes zum Thema Kochen, Essen und Wohlfühlen.

online unter
meinhofer.at/bewusstleben



MEHR ÜBER DAS THEMA ZUCKER & ERNÄHRUNG

Beiträge über Ernährungsmythen
und passende Rezepte finden Sie am
MEIN HOFER-Blog



Jetzt wird's beerig!

Hummeln und Bienen umschwirren die duftenden Blüten, die schon bald zu saftig-süßen Früchten reifen: Bernhard Aichinger ist mit Erdbeeren aufgewachsen und hat seinen Hof in Oberösterreich ganz dem Anbau seiner Lieblingsfrucht verschrieben.





Bedächtig schreitet Bernhard Aichinger zwischen kniehohen Zeilen aus sattem Grün, durchsetzt von roten und weißen Sprenkeln. Alle paar Meter geht er in die Hocke, um ein Blatt, eine Blüte, eine Frucht mit sanften Fingern und konzentriertem Blick zu prüfen. „Erdbeeren reagieren sehr empfindlich auf Frost, Dauerregen, Trockenheit oder Hitze“, erzählt der Landwirt mit einer knappen Geste Richtung Himmel. „Zum Glück haben wir hier im Eferdinger Raum ein gemäßigtes Klima. Das taugt mir, und den Erdbeeren taugt es auch.“

Es ist nicht nur das Wetter, warum die Erdbeeren vom Steinbrechertgut im oberösterreichischen Prambachkirchen so gut schmecken: Der fruchtbare Boden, innovative Anbaumethoden und das Wissen um die Feinheiten der roten Früchte spielen genauso eine Rolle wie die sorgsame Pflege der Pflanzen und ein hohes Maß an Handarbeit – vom Setzen bis zur Ernte. „Viele Kunden sagen uns, dass unsere Erdbeeren die besten sind“, freut sich Aichinger. „Und auch für mich ist es einfach die beste Frucht, an der ich mich niemals satt essen kann.“ Mindestens ein halbes Kilo isst er pro Tag und kommt doch bei jeder einzelnen Frucht ins

Schwärmen: „Eine richtig gute Erdbeere muss im Mund zergehen, dass der Saft rausrinnt“, sagt er mit leuchtenden Augen, während er in eine reife Frucht beißt. „Das Verhältnis von Süße und Säure muss einfach passen. Und natürlich der aromatische Duft!“

Von Kindesbeinen an

Die Liebe zu den Beeren wurde Aichinger gleichsam in die Wiege gelegt: Im Jahr seiner Geburt, nämlich 1975, haben seine Eltern erstmals Erdbeeren angepflanzt, was im Heimatdorf im besten Fall auf Verwunderung und ungläubiges Kopfschütteln gestoßen ist. „Das wird sowieso nichts in unserer Gegend, haben die Leute gesagt“, erzählt Aichinger. „Meine Eltern haben da einen Weg beschritten, den vor ihnen noch keiner probiert hat.“ Schon bald aber werden die Kritiker eines Besseren belehrt, als die Menschen scharenweise zum Feld pilgern und reife Beeren sammeln. „Bis da hinten war alles zugeparkt“, erinnert sich Aichinger und deutet lachend in Richtung der 200 Meter entfernten Bundesstraße. „Das waren richtige Prozessionen, die zu unserem Feld marschiert sind.“

Diesen Mut, neue Wege zu gehen, legt er auch selbst an den Tag, seit er 2012 den Erbhof übernommen hat. Gemeinsam mit Rudolf Wiesmayr, einem befreundeten Landwirt, gründet er das Unternehmen „Eferdinger Premium Erdbeeren“, um den Erdbeeranbau in seiner Heimatregion auf komplett neue Beine zu stellen: Zum einen betreiben sie mit Bauern aus der ganzen Gegend einen regen Feldertausch, zum anderen setzen sie beim Anbau auf die innovative Dammkultur. Schon bald zeigen sich die Vorteile: gesündere Pflanzen, größere Ernte, geschmackvollere Früchte. ▶





EDELSTAHL SMOOTHIEMAKER
 Basisstation mit
 Edelstahlummantelung
 und 2 Tritan-Mixbechern
 aus BPA-freiem Kunststoff
 (Fassungsvermögen:
 300 ml und 600 ml)
ab 17.06.2019
erhältlich

per Set
19,99



*„Eine richtig gute Erdbeere muss im
 Mund zergehen, dass der Saft rausrinnt.“*

– Bernhard Aichinger, Erdbeerbauer –

Die Erdbeer-Karawane

Draußen auf dem Feld summen Bienen und Hummeln zwischen den grünen Zeilen. Hier erklärt Aichinger, warum die Pflanzen auf den etwa 20 Zentimeter hohen Dämmen so gut gedeihen: „Überschüssiges Regenwasser kann zwischen den Reihen versickern, es gibt also keine Staunässe bei den Wurzeln.

Dadurch können wir sparsam mit Pflanzenschutz umgehen, und zugleich erleichtert die Arbeitshöhe das Pflücken der Beeren.“ Zudem ist in den Dämmen ein Tropfschlauch eingegraben, der die Wurzeln bei Trockenheit direkt mit Wasser versorgt. „Das spart Wasser, weil kaum etwas verdunstet, und Energie, weil ich mit ganz wenig Druck ein ganzes Feld bewässern kann.“

Eine weitere Besonderheit ist, dass die Erdbeeren jedes Jahr wie eine Karawane

auf andere Felder weiterziehen. „Wir sind mit anderen Bauern der Region in einem ständigen Felderwechsel und haben somit eine optimale Fruchtfolge.“ Wachsen Erdbeeren Jahr für Jahr auf demselben Feld, entziehen sie ihm wichtige Nährstoffe und erhöhen die Gefahr, dass Krankheiten die Wurzel oder die Pflanze befallen. „Deshalb haben wir nur mehr einjährige Erdbeerkulturen. Im Spätsommer ziehen wir auf den Feldern, wo schon zum Beispiel der Mais oder der Weizen geerntet wurde, mit unserer Spezialmaschine die Dämme. Dann werden auf einer Fläche von acht bis neun Hektar die ungefähr 200.000 frischen Setzlinge von Hand gesetzt – Loch machen, Pflanze reinsetzen, Erde andrücken. Der Arbeitsaufwand und die Kosten seien beträchtlich, aber die gesundheitserhaltende Produktion hat sich letztlich bewährt.“

Bücken und pflücken

Gerade zur Erntezeit von Mitte Mai bis Ende Juni steigt der Arbeitsaufwand nochmals „ins Endlose“, wie Aichinger schildert: Früh am Morgen gehen er und seine Erntehelfer auf die Felder, um jede einzelne Erdbeere von Hand zu pflücken. Die einzige technische Unterstützung ist ein „Pflückwagerl“, auf dem die Steige für die geernteten Beeren steht. „Bücken und pflücken“, beschreibt Aichinger lachend die „anstrengende und anspruchsvolle Arbeit, die oft unterschätzt wird“.

Spätestens gegen 10 Uhr vormittags wird es langsam zu warm für die Ernte. „Sonst bekommen die Beeren leicht Druckstellen, die nicht so gut aussehen.“ Nun ist etwas Zeit für die Pflege der Felder, zum Beispiel, um die Pflanzen zu bewässern. Erst am Abend ab etwa 17 Uhr geht die Ernte

wieder weiter und dauert bis zum Sonnenuntergang. Dabei werden die Erdbeeren laufend gekühlt, verpackt und etikettiert, bevor sie bis 22 Uhr an die Logistikzentren von HOFER geliefert werden. Am nächsten Morgen sind die frischen Erdbeeren in den Filialen – und das täglich von Montag bis Samstag.

So erkennt man gute Erdbeeren

Wie Kunden im Geschäft die besten Erdbeeren finden können, dafür hat Aichinger einige Tipps auf Lager: „Ich schaue immer als Erstes: Ist das Kelchblatt noch schön grün und ist es noch dran?“ Fehlen die grünen Blätter rund um den Stängel, können die Früchte dort zum Schimmeln anfangen. Daher empfiehlt Aichinger auch, die Kelchblätter erst direkt vor dem Essen oder dem Verarbeiten runterzuzupfen.

Ein weiteres Zeichen für Qualität: Die Früchte dürfen keine grüne Spitze mehr haben, denn Erdbeeren reifen nicht nach. „Nur reife Früchte haben das volle Aroma und die nötige Süße“, erklärt Aichinger, warum er ausschließlich Beeren erntet, die rundum schön rot sind. Kurze Transportwege stellen sicher, dass sowohl die Erdbeeren frisch ankommen als auch die heimischen Bauern überleben: „Es ist gut, dass immer mehr auf Regionalität geachtet wird, sonst gäbe es uns nicht mehr.“



Wer seine Erdbeeren reinigen will, sollte sie einfach kurz unter fließendem Wasser abspülen, „mehr ist nicht nötig“. Vom Abtrocknen oder Trockentupfen rät Aichinger ab, weil man damit die Haut verletzt. Als kühler Lagerort bietet sich der Kühlschrank an, dann halten sie drei bis fünf Tage, aber für Aichinger ist ohnedies klar: „Der Geschmack ist am besten, wenn du die Erdbeeren ganz frisch verzehrst!“



**ERDBEEREN AUS
ÖSTERREICH**
500 g
**erntefrisch saisonal
erhältlich**



Genuss auf der Decke

Essen im Freien nährt nicht nur den Körper. Denn die Natur ist gleichzeitig Futter für die Seele und die kann sich an diesen Picknickplätzen nicht so schnell sattsehen.

per Stück

44,99

- 1 ELEKTRISCHE KÜHLBOX**
Innenvolumen: 29 l, inkl. Kalt-/Warm-Funktion, Gummidichtung gegen Kondenswasser, Außenmaße: 38,5 x 29,5 x 48 cm
ab 27.05.2019 erhältlich

- 2 CAMPING-PICKNICK-DECKE**
mit Tragegriff und langer Schulter-schlaufe, flauschig weiche Oberseite, isolierende, wasserfeste und schmutz-abweisende Unterseite, Gr. 135 x 175 cm
ab 02.05.2019 erhältlich

per Stück

6,99

Blauer Himmel, warme Sonnenstrahlen, grüne Wiesen:

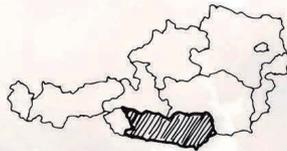
Bei diesen Aussichten zieht es uns automatisch nach draußen. Jetzt ist die Zeit, in der wir gerne bis spätabends in Gastgärten verweilen und dabei kühle Getränke, gutes Essen und laue Temperaturen genießen. Oder wir schnappen uns eine Picknickdecke und schlagen sie dort auf, wo es uns besonders gut gefällt – im Park nebenan zum Beispiel, am See oder in den Bergen. Alles, was man dafür braucht, ist besagte Decke sowie einen Picknickkorb mit Geschirr, Besteck und natürlich ausreichend Proviant. Mit ein wenig Vorbereitung (siehe dazu unsere Rezepte auf den Seiten 40 und 41) steht das Picknick kulinarisch dem Gastgarten in nichts nach und schon obendrein den Geldbeutel. Hier zeigen wir Ihnen eine Auswahl der schönsten Picknickplätze des Landes.

Oberösterreich



- **Kraftvoll.** Ein Dinner mit Blick auf den Dachsteingletscher ist schwer zu überbieten. Im Salzkammergut sollte man seine Picknickdecke deshalb zwischen dem Vorderen und Hinteren Gosausee aufschlagen. Gosauseestraße, 4824 Gosau.
- **Abenteuerlich.** Auf den Wurbauerkogel in der Urlaubsregion Pyhrn-Priel kann man entweder wandern, oder – falls der Picknickkorb zu schwer wird – mit dem Sessellift fahren. Der Ausblick ist in beiden Fällen sagenhaft. Kühbergstraße 2, 4580 Windischgarsten.

Kärnten



- **Tiefgründig.** Obwohl der nördlich des Drautals bei Spittal gelegene Millstättersee der wasserreichste See Kärntens ist, erreicht er im Sommer locker die 26-Grad-Marke. Unser Tipp: Boot mieten, zu romantischer Bucht der Wahl rudern und anschließend Picknickkorb plündern. Millstättersee, 9872 Millstatt.
- **Idyllisch.** Die Kalkstein-Ablagerungen am Grund des Weißensees geben ihm seine türkisblaue Farbe. Zusammen mit der beeindruckenden Naturkulisse eignet sich der See am Fuße der Gailtaler Alpen – abgesehen vom Baden – für kaum etwas besser als für ein Picknick. Weißensee/Ostufer, 9714 Stockenboi.

Burgenland



- **Einladend.** Zu einem Picknick am Wasser lädt der Neufelder See – ein kleiner (aber feiner!) und familienfreundlicher Naturbadesee an der Grenze zwischen dem Burgenland und Niederösterreich. Neufelder See, 2491 Neufeld.
- **Gigantisch.** Nicht nur der berühmte Römersteinbruch macht den Kogelberg in St. Margarethen so beliebt. Beeindruckend ist auch das Panorama, das vom Neusiedler See über Weingärten, zum Leithagebirge und zum Schneeberg reicht. Kogelberg, 7062 St. Margarethen.

Tirol



- **Atemberaubend.** Den Picknickplatz „Wetterkreuz“ mit wunderschönem Bergblick erreicht man von der Bergstation der Reitherkogelbahn in nur wenigen Gehminuten und regt mit der kleinen Wanderung schon mal den Appetit an. Talstation: Dorf 34, 6235 Reith im Alpbachtal.
- **Chillig.** Nicht nur für Innsbrucker Studenten ist die Innpromenade ein urbaner Erholungsort nahe der Universität. Die vielen Plätze entlang des Wassers eignen sich perfekt für ein entspanntes Picknick am Abend oder zwischendurch. Franz-Gschnitzer-Promenade, 6020 Innsbruck.

Für Zwischendurch

SALAMI PRALINEN

verschiedene
Sorten, 90 g

ab 29.06.2019
erhältlich

per Packung

1,99

2,21/100 g



Feine Räucherlachs-Wraps

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

200 g Frischkäse
2 Avocados, geschält
4 Stück Weizen Tortilla Wraps
2 rote Paprika, in Streifen
400 g Räucherlachs
einige Blätter Petersilie
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Frischkäse mit Salz und Pfeffer verrühren und die Avocados in Spalten schneiden.
2. Die Wraps mit der Masse bestreichen, dabei rundum einen Rand von 2 cm aussparen. Restliche Zutaten auf dem Frischkäse verteilen und die Wraps vorsichtig, aber satt einrollen. Wraps halbieren, mit Backpapierstreifen umwickeln und mit Küchenschnur fixieren.

Tipps
Diese Wraps eignen sich auch als Snack für Büro und Schule!



GESAMTZEIT: 30 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.



TORTILLA WRAPS

dünne Weizenfladen, einfach erwärmen, belegen, einrollen und genießen

- Natur oder
- Vollkorn

dauerhaft erhältlich
per Packung

-,99

2,68/kg





Erdbeer-Vanille-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS

1 Ei
150 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
150 g glattes Weizenmehl
1 Pkg. Puddingpulver Vanilleschmack
2 TL Backpulver
150 g Naturjoghurt
150 ml neutrales Pflanzenöl

200 g weiße Schokolade, gehackt
1 EL Sonnenblumenöl
ca. 250 g Erdbeeren, halbiert
12 Minzespitzen (z.B. Erdbeermünze)
zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160° C (Heißluft) vorheizen.
2. In einer Schüssel Ei mit Zucker und Vanillezucker mit den Rührbesen des Handmixers schaumig schlagen. Mehl mit Puddingpulver und Backpulver mischen und esslöffelweise im Wechsel mit Joghurt und Öl unter die Eimischung rühren.
3. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen, Teig einfüllen und 25-30 Minuten backen. Anschließend auf einem Gitter mindestens 30 Minuten auskühlen lassen.
4. Schokolade und Öl in einer Schüssel über dem Wasserbad unter Rühren schmelzen, darauf achten, dass die Schokolade nicht zu warm wird und kein Wasser in die Schüssel gelangt. Erdbeeren zur Hälfte in die Schokolade tauchen, Muffinoberfläche mit Schokolade benetzen und mit den Erdbeeren belegen. Nach Belieben mit Minze dekorieren.



GESAMTZEIT: 1 Std. 20 Min.
Zubereitungszeit: 25 Min.
Back- und Rastzeit: 55 Min.

Süße Geschenkidee

Mütter sind unsere Heldinnen des Alltags. Sie schenken uns bedingungslose Liebe, sind immer für uns da und leisten jeden Tag Großartiges. Natürlich sollten wir ihnen nicht nur an diesem einen Sonntag im Mai zu spüren geben, wie sehr wir das zu schätzen wissen. Trotzdem ist der Muttertag der perfekte Anlass, ihnen etwas zurückzugeben. Mit einer selbst gebackenen Torte schenken wir Zeit und Liebe und sagen damit: Mama, ich hab' dich lieb.





1



2



3



4



1

per Bund
3,79

1 PFINGSTROSEN
5 Stiele je Bund, Stiellänge 50 cm, in den Farben Dunkelrosa, Hellrosa oder Weiß
ab 25.05.2019 erhältlich

2 MUTTERTAGSSTRAUSS
16 Stiele je Bund, Stiellänge 50 cm, verschiedene Farbkombinationen
am 10. und 11.05.2019 erhältlich

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

Rührteig:

- 125 g weiche Butter
- 125 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 200 g geriebene Nüsse
- 40 g glattes Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 4 Eier

je 1 EL weiche Butter und Mehl für die Backform

Topping:

- 50 g weiche Butter
- 120 g Staubzucker
- 100 g Frischkäse
- ca. 250 g frische Himbeeren

Rührkuchen

mit Himbeerherz

ZUBEREITUNG

- 1.** Backofen auf 160° C (Heißluft) vorheizen. Eine Kuchenform (ø 26 cm) mit Butter fetten und mit Mehl austreuen.
- 2.** Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Rührbesen des Handmixers schaumig schlagen. Nüsse mit Mehl, Backpulver und Kakao vermischen und esslöffelweise im Wechsel mit den Eiern unter den Teig rühren.
- 3.** Teig in die Kuchenform füllen und ca. 30 Minuten backen. Anschließend auf einem Kuchengitter mindestens 30 Minuten auskühlen lassen. Aus der Form lösen und auf einen Teller setzen.
- 4.** Butter, Staubzucker und Frischkäse verrühren und die Creme auf die ausgekühlte Kuchenoberfläche streichen. Die Himbeeren in Herzform daraufsetzen.



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

KINDERVIEW

Daniel, 12 Jahre, aus Aurach am Hongar



Was wirst du heuer zum Mutter- und Vatertag schenken?

Wir basteln in der Schule eine Eule aus Wolle (für Mama) und einen Schlüsselanhänger (für Papa).

Abgesehen von Geschenken – womit kannst du deinen Eltern die größte Freude machen?

Wenn ich gut drauf bin und der Schmäh rennt, wenn ich hilfsbereit bin und nicht mit meinem Bruder Florian streite.

Und womit können sie dir die größte Freude machen?

Wenn Papa mit mir Ski fährt, wenn Mama mir mein Lieblingsessen kocht (Lasagne oder Gulasch), wenn beide bei meinen Fußballspielen zusehen und mich jederzeit unterstützen.

Wen würdest du gern mal zu euch zum Abendessen einladen?

Robert Lewandowski und Marcel Hirscher.

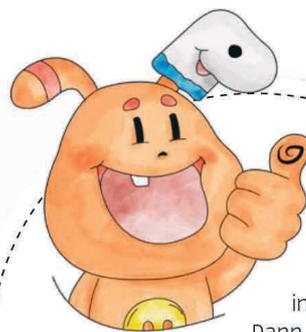
Was machst du an einem perfekten Tag?

Gut frühstücken, Fußball spielen, chillen, PS4/Fifa 19 spielen, baden, grillen, lange aufbleiben.



Dieses Jahr ist am 12. Mai Muttertag und am 9. Juni Vatertag.

Während der Muttertag eine lange Tradition und Geschichte hat (in Österreich feiern wir ihn schon seit 1924), wurde der Vatertag bei uns erst vor 64 Jahren eingeführt. Weil im Jahr 1955 die Textilbranche in einer Krise steckte, wollte man durch die Gründung eines Vatertags die Wirtschaft im Sommer ankurbeln. Der Vatertag ist heute jedoch kein Fest, an dem man unbedingt etwas kaufen muss. Vielmehr ist er ein Familientag, an dem wir – genau wie am Muttertag – eine schöne Zeit mit unseren Eltern verbringen. Übrigens: Der Vatertag ist immer am zweiten Sonntag im Juni, der Muttertag immer am zweiten Sonntag im Mai – also ganz leicht zu merken.



Möchtest du auch gern mal interviewt werden?

Dann schreib uns doch

bis 30.06.2019 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.



Ausmalen, Namen finden & gewinnen!



Hallo! Ich bin's, euer Maskottchen und ich begleite euch hier auf den Kinderseiten in jeder Ausgabe des Magazins „MEINE WELT. Das HOFER Magazin“. Leider fehlt mir noch ein passender Name – und genau deshalb brauche ich eure Hilfe: Malt doch diese Zeichnung von mir aus und schreibt eure Idee für meinen Namen in die Zeile unten auf. Dabei könnt ihr nicht nur kreativ sein, sondern habt auch die Chance, einen HOFER REISEN Gutschein zu gewinnen!

Namensvorschlag:



Mach mit und gewinne einen HOFER REISEN Gutschein im Wert von € 200,-

1. Namen vorschlagen und Maskottchen ausmalen.
2. Teilnahmechein ausfüllen und unterschreiben.
3. Teilnahmechein an HOFER per Post oder per E-Mail senden.
4. HOFER wählt aus den Zusendungen 3 Namen aus.
5. Du kannst auf Facebook unter diesen drei Namen für deinen Favoriten abstimmen.
6. Der Gutschein wird unter allen Einsendungen des Gewinnernamens verlost.
7. Verständigung der Gewinner per E-Mail.

Wenn du die Zeichnung ausgemalt und deinen Vorschlag für meinen Namen aufgeschrieben hast, bitte noch deine Eltern, hier die Kontaktdaten auszufüllen und schicke uns dann die Seite per Post an HOFER KG, Customer Interaction, Hofer Straße 6, 4642 Sattledt, oder per E-Mail an: gewinnspiel@hofer.at. **Einsendeschluss: 30.06.2019**

Mein Name:

Mein Alter: Jahre

Daten des Erziehungsberechtigten:

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ: Ort:

E-Mail:

Tel.*

*optional für Rückfragen. **Mit Ihrer Unterschrift geben Sie das Einverständnis, dass der Vor- und das Initial des Nachnamens und das Alter Ihres Kindes auf facebook.com/hofer.at, auf www.hofer.at sowie in weiteren Werbemitteln veröffentlicht werden kann. Weiters bestätigen Sie, die Teilnahmebedingungen gelesen zu haben und diese ohne Einschränkungen zu akzeptieren. Das Höchstalter für die Teilnahme beträgt 14,9 Jahre. Für die Teilnahme am Gewinnspiel ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten notwendig. **Nur vollständig und leserlich ausgefüllte Teilnahme-scheine nehmen an der Verlosung teil.**

Weitere Informationen zu den Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen finden Sie unter s.hofer.at/maskottchengewinnspiel2019. Die bei der Teilnahme am Gewinnspiel angegebenen personenbezogenen Daten werden von HOFER KG ausschließlich für die Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Die Teilnehmer können ihre Zustimmung jederzeit und ohne Angabe von Gründen durch Nachricht an HOFER KG widerrufen (der Widerruf berührt nicht die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Datenverarbeitung). Weitere datenschutzrechtliche Hinweise finden Sie unter datenschutz.hofer.at.

Unterschrift:**



HOFER REISEN-Gutscheine sind ausschließlich für Reisen einlösbar, die von der HOFER REISEN GmbH & Co KG vermittelt werden. Der Wert Ihrer Gutscheinkarte ist online prüfbar. Gutscheine können nicht in bar abgelöst werden.

NICHT MEHR LANG ZUM SCHULANFANG

Mein Vorbereitungskalender



NOCH
17

WOCHEN

Zeichne die Schultasche deiner Träume!



NOCH
16

WOCHEN

Spiele in dieser Woche Memory mit deiner Familie oder deinen Freunden.

Erstelle mit deinen Eltern einen Plan vom idealen Schultag.



NOCH
15

WOCHEN

Kannst du dir schon alleine die Schuhbänder zubinden?

NOCH
14

WOCHEN

Such dir zu Hause einen Platz, an dem du in Zukunft deine Hausübungen machen möchtest und gestalte ihn für dich – gemütlich, schön und bunt.

Merke dir drei Sachen von Mamas Einkaufsliste und versuche, diese beim Einkaufen ganz alleine zu finden und in den Einkaufswagen zu packen.

Ein gutes Pausenbrot und Obst sind an jedem Schultag wichtig. Überlege dir, was dir als Jause besonders schmecken würde und male ein Bild davon.

Male ein Bild davon, wie dein erster Schultag aussehen soll: Welche Kleidung trägst du? Wie sieht deine Lehrerin oder dein Lehrer aus, wie deine Mitschüler? Wer sitzt neben dir?

NOCH
10

WOCHEN

NOCH
13

WOCHEN



NOCH
12

WOCHEN



NOCH
11

WOCHEN



Übernachte alleine bei jemandem, mit dem du gerne zusammen bist. Und vergiss nicht, deine Tasche vollständig zu packen.

NOCH
08

WOCHEN

Deine Eltern sollten vor Schulbeginn eine Einkaufsliste für deine Schulsachen von deinem Lehrer erhalten haben. Wie wäre es, wenn du zum Einkaufsbummel mitkommst? Dann kannst du dir bestimmte Dinge selbst aussuchen.

Suche dir ein Buch, aus dem Mama oder Papa dir jeden Tag eine Geschichte vorlesen. Suche darin Buchstaben, die in deinem Namen vorkommen.

NOCH
06

WOCHEN



NOCH
09

WOCHEN

Decke in dieser Woche jeden Tag einmal den Tisch für euer gemeinsames Essen.

NOCH
07

WOCHEN

Male ein Bild von deiner Traum-Schultüte und was sich darin alles verstecken soll.

NOCH
05

WOCHEN

Überleg dir mit Mama oder Papa einen kleinen Trick, ein kleines Ritual, das dir Sicherheit gibt – in Momenten, in denen du dich unsicher fühlst oder du Angst hast. Vielleicht möchtest du ja ein Glücksarmband basteln?

Geh in dieser Woche schon rechtzeitig ins Bett. Pack außerdem alle Schulsachen in deine Schultasche. Und vor allem – freu dich auf deinen ersten Schultag!



NOCH
04

WOCHEN

Verziere mit Mama oder Papa deine Jausenbox – so, dass du sie unter 100 anderen auch erkennen kannst.

Erkunde mit Mama und Papa deinen zukünftigen Schulweg und geht ihn öfter ab. Schaut dabei auch auf die Uhr.

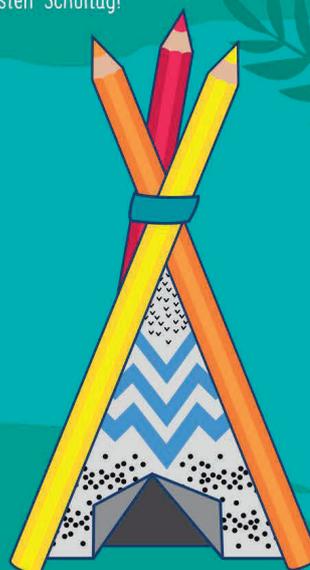
NOCH
03

WOCHEN



NOCH
02

WOCHEN



WOCHE
01



SOGAR DER STÄRKSTE LÖWE WEISS: NIEMAND SCHLÄGT

DEN **HOFER** **PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.

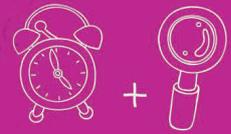
Diese süße Vorfreude auf etwas Neues, dieses Kribbeln im Bauch, die leichte Nervosität und das Gefühl, schon bald zu den Großen zu gehören. Alles Wichtige zu lernen, selbstständig zu sein, es ganz allein zu schaffen. Bist du auch so aufgeregt? Und fragst du dich, wann dein erster Schultag endlich vor der Tür steht?

Nun – es sind noch 17 Wochen*. Oder auch 119 Tage und damit gar nicht mehr lange, bis du das erste Mal in die Schule gehen kannst. Bestimmt ist deine Vorfreude schon riesengroß. Vielleicht erinnert sie dich sogar ein wenig an Weihnachten? Wenn man sich so richtig auf etwas freut, kann man es oft nicht erwarten, bis es endlich so weit ist, nicht wahr? Auch für deine Eltern ist diese Zeit etwas ganz Besonderes. Schließlich müssen sie dich zum ersten Mal loslassen – naja, ein wenig zumindest. Auch wenn du natürlich noch Kind bleiben darfst, wirst du trotzdem ein bisschen erwachsen. Das macht deine Eltern bestimmt ganz stolz.

Der Schulstart ist also ein großer Schritt für dich und eine spannende Zeit für deine ganze Familie. Du wirst viele interessante Dinge lernen, Verantwortung übernehmen und natürlich auch Spaß haben. Um dir als zukünftiger Erstklässler die Zeit bis dahin ein wenig zu verkürzen, haben wir einen Schulanfangskalender für dich erstellt. Wenn du jede Woche eine Aufgabe erfüllst, vergeht die Zeit bestimmt ganz schnell!

* Schulbeginn (02.09.2019) im ersten Teil von Österreich (Burgenland, Niederösterreich, Wien)

Finde die zusammengesetzten Wörter



MINI-LÜK

- **BambinoLÜK** „Sehen und Verknüpfen“: Set mit 3 Heften und Kontrollgerät, für Kinder im Kindergartenalter von 3 bis 5 Jahren
- **miniLÜK** „Ich komme bald zur Schule“ (Vorschule): Set mit 2 Heften und Kontrollgerät, für Kinder im Vorschulalter ab 5 Jahren
- **miniLÜK** „Erstes Lesen, Erstes Rechnen“: Set mit 2 Heften und Kontrollgerät, inkl. Hausaufgabenheft, für Kinder in der Volksschule ab 6 Jahren
- **miniLÜK** „Deutsch und Mathematik 2. Klasse“: Set mit 2 Heften und Kontrollgerät, inkl. Hausaufgabenheft, für Kinder in der Volksschule ab 7 Jahren

ab 27.06.2019 erhältlich

per Packung

23,99

per Packung

1,98



BUNTSTIFTE

24 verschiedene
brillante Farben

ab 27.06.2019 erhältlich



Aus Alt mach Charme

Früher noch einfache Nutzfläche mit etwas Rasen, ein bisschen Gemüse und einer Schaukel, ist der Garten heute fester Bestandteil der Wohnfläche. Und damit ein weiterer Raum, in dem wir unserer Kreativität freien Lauf lassen können.

Die passenden Materialien dafür lassen sich mit etwas Fantasie überall finden: Opas zerbrochener Stuhl vom Dachboden wird zum blühenden Blumenbeet, das verrostete Fahrrad aus dem Kellerabteil findet als Rankhilfe für Bohnen einen neuen Verwendungszweck, und die verwitterten Bretter vom Sperrmüll bekommen als Hängeregal eine zweite Chance. Gerade bei der Gartengestaltung ist es besonders leicht, Nostalgie zu einem Eyecatcher zu machen.

Neuer Trend mit Charme

Upcycling heißt der Trend, der den Nerv der Zeit gleich doppelt trifft: Zum einen bietet die Wiederverwendung alter Gegenstände der Kreativität und Individualität reichlich Spielraum. Zum anderen ist der Nachhaltigkeitsgedanke immer stärker in den Köpfen der Menschen verankert und sagt der Wegwerfgesellschaft den Kampf an. Viele möchten heute lieber Altem neuen Charme verleihen, anstatt jede Saison immer wieder alles neu zu kaufen.

Upcycling – was ist das genau?

Im Unterschied zum Recycling werden die ursprünglichen Produkte beim Upcycling nicht einfach nur wiederverwendet. Sie erhalten eine neue Bestimmung, eine neue Aufgabe und werden dabei durch eine geringe Aufarbeitung und etwas handwerkliches Geschick zu einem neuwertigen, einzigartigen Produkt, das es nirgendwo sonst gibt.

Blumen wachsen in jedem Topf

Der Kreativität und Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Der ausran-gierte Topf oder das abgenutzte Sieb sind eigentlich schon lange ein Fall für den Mülleimer. Warum nicht einfach als Pflanzgefäß für den Garten verwenden? Denn sie sind in der Regel feuchtigkeitsbeständig und somit für die Verwendung im Freien bestens geeignet.

Charmante Rostflecken

Und selbst wenn der Einsatz an der frischen Luft seine Spuren hinterlassen sollte: Die witterungsbedingten Rostansätze und Beschädigungen unterstreichen den besonderen Look gleich noch ein wenig mehr. Einfach einen verbeulten Topf an einer Kette oder einem Seil aufhängen, bunt bepflanzen und sich am Anblick der blühenden Pracht erfreuen!

GIESSKANNE, METALL

aus hochwertig verzinktem Eisenblech, Form: rund oder oval, Gießkopf abschraubbar, klappbarer Henkel, Fassungsvermögen: 10 l

ab 23.05.2019
erhältlich



per Stück
14,99



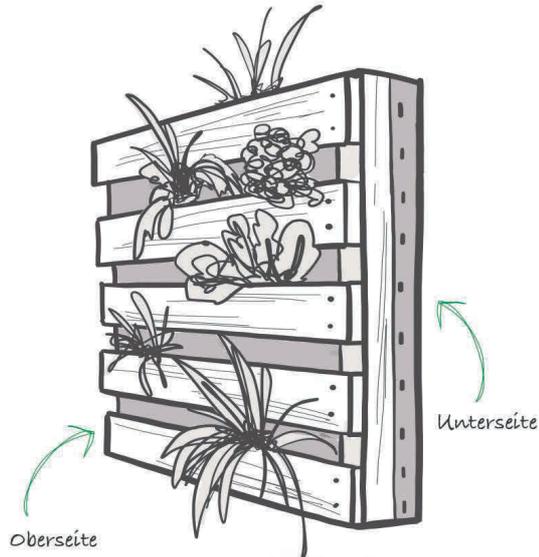
Viele kreative Upcycling-Ideen finden Sie unter meinhofer.at/upcycling

Die Wandlung der Europalette

Mit geringem Aufwand und etwas Geschick lässt sich auch eine ausran- gierte Palette in einen wunderschönen vertikalen Garten verwandeln. Dazu wird eine Palette mit Erde befüllt, bepflanzt und anschließend aufgerichtet. Dank der kompakten Größe eignet sich die Idee nicht nur für einen schmalen Platz an der Gartenmauer, sondern auch hervorragend für kleine Terrassen und Balkone. Für Rückseite und Wände des vertikalen Gartens, Unterseite und drei Seiten der Palette mit einer stabilen Plane verschließen. Ein Schrauber oder

Tacker eignet sich gut zur Befestigung. Die Palette nun umdrehen und noch liegend mit Erde befüllen.

Ist das Grundgerüst erst fertig, beginnt der lustigste Teil: das Bepflanzen. Prinzipiell ist alles erlaubt, was gefällt. Zu beachten ist nur, dass die ausge- wählten Pflanzen ähnliche Standortbe- dürfnisse haben und sich gegenseitig nicht im Wuchs behindern. Ideal sind neben Pflanzen mit aufrechtem Wuchs auch hängende Formen. Nicht vergessen: Nach der Pflanzung gut angießen!



Kräuter-Regal Einfach selbstgemacht!

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 2 Holzplatten (ca. 55 x 14 x 2 cm, je nach Größe der Übertöpfe)
- 6 Übertöpfe (ø ca. 10,5 cm)
- 4 m starkes Seil (ø 6 mm)
- 2 Ringe oder Haken zum Aufhängen
- Lochbohrer (ø 10 cm)

- Akkubohrmaschine mit Bohrer (ø 8 mm)
- Schleifpapier
- Zirkel
- Schere
- gewünschte Kräuter
- etwas Blumenerde

SO WIRD'S GEMACHT:

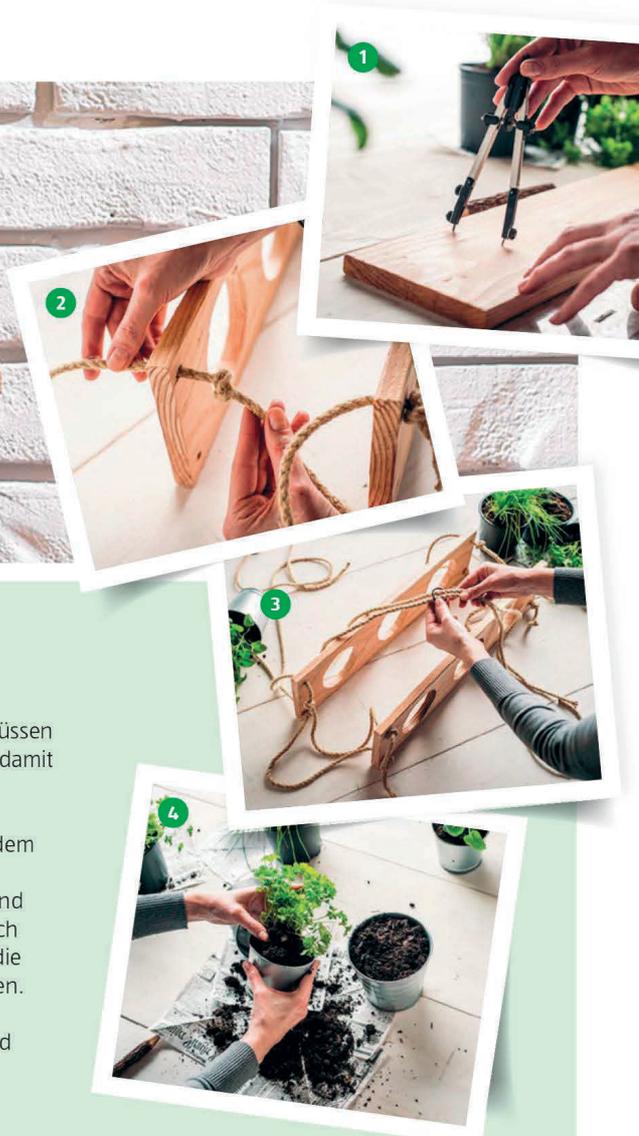
1. Die Position der Löcher für Seile und Übertöpfe an den Holzplatten anzeichnen. Mit einer Akkubohrmaschine die Löcher für die Seile, und mit einem Lochbohrer die Halterungen für die Übertöpfe bohren. Die Löcher für die Seile sollten in etwa 2 mm größer sein als die Seilstärke, damit sich diese später gut durchziehen lassen.

Die Öffnungen für die Übertöpfe müssen etwas kleiner sein als deren Rand, damit diese später hängen bleiben.

2. Die Kanten der Bohrungen mit dem Schleifpapier glätten, sodass keine Splinter mehr abstehen. Anschließend das Seil abmessen und in vier gleich lange Seilstücke schneiden. Dann die Holzplatten an den Seilen befestigen. Knoten unter den Platten sorgen dafür, dass diese fixiert werden und nicht verrutschen.

3. Die zwei Seilenden jeder Seite gemeinsam an einem Haken oder einem Ring befestigen. Das fertige Regal wird an einer vorab montierten Vorhangstange befestigt. Es kann natürlich auch auf zwei Deckenhaken montiert werden.

4. Zum Abschluss die Kräuter in die Übertöpfe pflanzen und den Kräutergarten aufhängen.



COCKTAIL- UND LIMONADENKRÄUTER
ab 08.06.2019
erhältlich

per Stück
1,79





Das
Wandern
ist des
Menschen
Lust

Für Bergfexe bedeutet es pure Freiheit. Forscher schreiben dem Wandern sogar eine antidepressive Wirkung zu. Und wer es selbst schon getan hat, der weiß: Das Marschieren in der Natur tut gut.

Berge haben seit jeher eine magische Wirkung auf Menschen. Für den einen sind sie eine sportliche Herausforderung, für andere wiederum sind ihre grünen Rücken, kahlen Gipfel und tiefen Krater schon beim bloßen Anblick wahre Seelentröster. Ob man sie nur

am Horizont betrachtet oder aber den Blick ganz aus der Nähe hinauf auf die imposanten Felsen richtet: Berge wirken immer stark und unverrückbar, alt und wunderschön, während sie so in den Himmel ragen. Vielleicht geben sie uns deshalb so viel Kraft?

Panorama Hotel
auf 1.800 Höhenmetern



Unser Tipp

... für einen Ausflug in die Natur*

Turracher Höhe/Kärnten

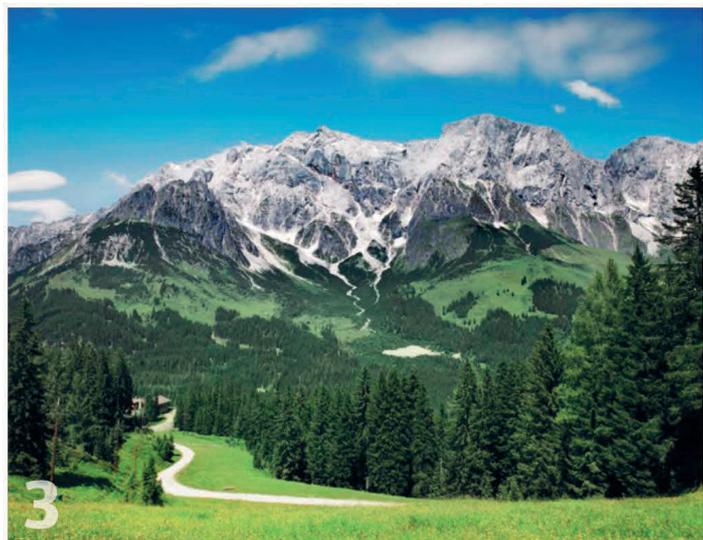
Panorama Hotel Turracher Höhe –
Alpin Resort & Spa ****
2, 3 oder 4 Nächte, Halbpension
inkl. Almbutler-Card

Ab € 129,- p.P./Aufenthalt

Details und Buchung:
hofer-reisen.at/9321418

Termine:
27.05. - 13.10.2019

1



2

1. DIE WANDERUNG MIT BERGFÜHRER Eine Tagestour vom Altausseeer See über das Tote Gebirge zum Offensee. **2. DIE FAMILIENFREUNDLICHE WANDERUNG** In Windischgarsten auf den Wurbauerkogel: Aus allen Himmelsrichtungen führen markierte Wege bergwärts. Der „Abstieg“ erfolgt über die Sommerrodelbahn. Aufstiegszeit: in etwa 1,5 Stunden **3. DIE ANSPRUCHSVOLLE WANDERUNG** Vom Arthurhaus auf den Hochkönig, hier ist Trittsicherheit Voraussetzung. Direkt am Gipfel kann im Matrashaus genächtigt werden. Aufstiegszeit: in etwa 6 Stunden, 1.700 Höhenmeter Aufstieg.

Hochgefühl

Wer schon einmal auf einem Berg war, der kennt das Gefühl. Mit jedem Schritt machen sich innere Ruhe, Zufriedenheit und glückliche Erschöpfung breit. Ob Wanderanfänger oder Profibergsteiger, die Erfahrung tut dabei nichts zur Sache. Denn das Gefühl der Errungenschaft findet man nicht bloß oben am Gipfel, sondern auch auf dem Weg dorthin. Wissenschaftler sind sich einig, dass Wandern und die Bewegung in der Natur eine antidepressive Wirkung auf unsere Psyche haben. Einen Berg zu bezwingen steigert das Selbstwertgefühl. Es erfüllt uns mit Stolz, alle Hürden und Anstrengungen erfolgreich überwunden zu haben. Aber nicht nur das – denn Wandern ist darüber hinaus ein gutes Kraft- und Ausdauertraining. Man bewegt sich an der frischen Luft, schult

die eigene Koordination und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Wandern stärkt also die körperliche und mentale Kraft zugleich. Aber tut das nicht auch

„Dem Wanderanfänger empfehle ich, einfach mal aufzubrechen, um das Glück zu entdecken.“

– Michael Poltura, Bergführer –

ein gewöhnlicher Spaziergang? Nicht ganz, sagt Bergführer Michael Poltura. „Der Unterschied liegt in der Entfernung zum Alltag. Beim Wandern ist man meist

weiter weg als beim Spazieren – und zwar räumlich wie gedanklich.“ Probleme und Sorgen bleiben im Tal, während man sich auf dem Weg zum Gipfel immer weiter von ihnen entfernt. Auch Poltura hilft das Wandern dabei, Stress zu bewältigen. Was ihm als Erstes in den Sinn kommt, wenn er einen Berg erklommen hat? „Freiheit, Glück und Freude. Und natürlich das Staunen über die wunderschöne Aussicht.“

Wie man Berge besteigt – und versetzt

Es spricht also vieles dafür, sich gleich auf den Weg zu machen. Bevor es losgeht, sollte man jedoch einige Vorbereitungen treffen. Am wichtigsten ist, sich eine geeignete Ausrüstung mit gutem Schuhwerk und Bekleidung zu besorgen,



4. DIE MEHRTÄGIGE WANDERUNG Stubaier Höhenweg von Neustift im Stubaital über 8 Hütten. Tourdauer: 8 Tage. **5. DIE AUSBLICKREICHE WANDERUNG** Von Villach auf den Dobratsch – tolle Aussicht mit Rundblick. Aufstiegszeit: in etwa 2,5 Stunden.

den Wetterbericht einzuholen und die Tour (mit Auf- und Abstiegs- sowie Pausenzeiten) zu planen. Als Notfallausrüstung am besten ein ausreichend aufgeladenes Handy und Verbandszeug mitnehmen. Außerdem sollte man keinesfalls auf den Proviant vergessen: Ausreichend Flüssigkeit sowie Obst und Jausenbrot gehören in jeden Wanderrucksack. Für Einsteiger hat Poltura abschließend noch einen Tipp: „Langsam angehen lassen! 500 Höhenmeter reichen für den Anfang.“

MICHAEL POLTURA, OBMANN OÖ BERG- UND SKIFÜHRERVERBAND
Der passionierte Bergführer bestieg bereits im Alter von 17 Jahren den Mont Blanc.

PFERDEBALSAM
zur Pflege und Vorbeugung, wirkt beruhigend und erfrischend auf die Muskulatur, 500 ml

- Klassik,
- Teufelskralle oder
- Rosskastanie

ab 02.05.2019 erhältlich

per Tiegel
4,99
1,-/100 ml



Unser Tipp

... für einen Ausflug in die Natur*

St. Christina in Gröden/Trentino-Südtirol

Active Wellnesshotel Diamant ****S
3 oder 4 Nächte, Halbpension,
inkl. 1 x organisierter und
1 x naturkundlicher Wanderung

Ab € 279,- p.P./Aufenthalt

Details und Buchung: **Termine:**
hofer-reisen.at/9321087 13.06. - 13.10.2019

* 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.



OUTDOORMESSER

inkl. Gürteltasche

1. Axt: inkl. Hammerkopf, Messer, Feile, Schraubendreher und Flaschenöffner

2. Fahrtenmesser: hochwertiger Messerstahl, ergonomischer Griff

3. Multiwerkzeug: mit 12 unterschiedlichen Funktionen

ab 02.05.2019 erhältlich

Ich packe in meinen Koffer...



Die Vorfreude auf den bevorstehenden Urlaub ist groß – ebenso groß wie der Berg an Kleidung und allerlei Dingen, die sich bereits auf dem Bett auftürmen. Weil diese UNBEDINGT mit auf die Reise müssen, sollten sie auch irgendwie Platz finden – und zwar in einem kleinen Trolley.

KOFFER-SET

strapazierfähig und geräumig, erweiterbares Deckelfach, ausziehbarer Teleskopgriff

- **kleiner Koffer:** handgepäcktauglich, Maße: 36 x 19 (erweiterbar auf 23 cm) x 52 cm
 - **großer Koffer:** Maße: 46 x 24 (erweiterbar auf 27 cm) x 72 cm
- ab 06.05.2019 erhältlich

per Set

49,99

Eigentlich war der Plan, diesmal wirklich nur mit Handgepäck zu reisen. Während man jedoch alles Nötige für die Reise zusammensucht, scheint die Umsetzung plötzlich so weit weg wie ein Fernreiseziel irgendwo am anderen Ende der Welt. Jetzt am besten alles säuberlich zusammenlegen, dann geht es sich schon irgendwie aus. Oder? Falsch! Das Zauberwort heißt vielmehr: zusammenrollen. Diese Methode spart nicht nur Zeit beim Packen, sondern auch wertvollen Platz im Koffer. Wer seine Kleidungsstücke zusätzlich in Kompressionsbeutel steckt, kann noch einmal extra Stauraum schaffen.

In den Gepäcksrichtlinien der jeweiligen Fluggesellschaft findet man Informationen darüber, wie groß und schwer das Gepäckstück sein darf. Die Mitnahme von Flüssigkeiten im Handgepäck regelt eine EU-Richtlinie. Pro Flüssigkeitsbehälter (z.B. Kosmetikartikel) dürfen maximal 100 Milliliter mit an Bord. Diese wiederum müssen in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel mit nicht mehr als einem Liter Fassungsvermögen passen. Bei Kosmetikartikeln greift man deshalb am besten zu Reisegrößen oder füllt Cremes, Duschgel und Co. in kleine Behälter um.



REISE-HYGIENE-SET** eignet sich sowohl zur Flächendesinfektion als auch zur Desinfektion der Hände, 3 Produkte in einem Kunststofftäschchen:

- Hygiene Handgel, 50 ml
- Hygienespray, 50 ml
- Hygienetücher, 5 Stk.

ab 06.05.2019 erhältlich
per Stück € 2,99



INSEKTENSTICHPFLASTER zur Anwendung bei Juckreiz und Schwellung nach Insektenstichen, ohne chemische Wirkstoffe, latexfrei, für Kinder, Erwachsene und in der Schwangerschaft geeignet, 24 Stk., Medizinprodukt*

ab 06.05.2019 erhältlich
per Packung € 3,99

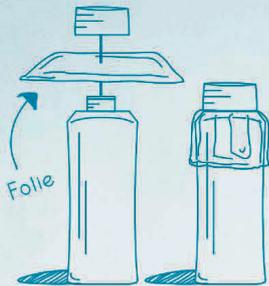


REISE-APOTHEKE mit zahlreichen nützlichen Erste-Hilfe-Artikeln wie z. B. Wundkompressen, Einmal-Beatmungstuch, Schere, Pinzette, viele verschiedene Pflastergrößen und -formen, Medizinprodukt*

ab 06.05.2019 erhältlich
per Stück € 4,99

*Bitte unbedingt Gebrauchsanweisung und die besonderen Sicherheitsvorkehrungen genau beachten. Dieses Medizinprodukt kann neben den erwünschten auch unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Bitte holen Sie unbedingt den Rat eines Arztes oder Apothekers ein.
** Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Aus der Trickkiste oder besser: aus dem Trickkoffer.

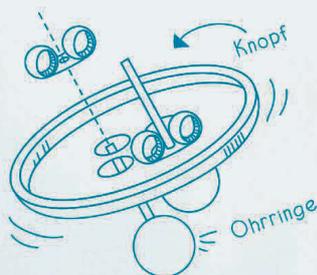


DIE GROSSE CREME-SAUEREI

Für alle, die auf das Chaos ausgelauener Cremes, Duschgels und Shampoos im Koffer verzichten möchten, gibt es einen einfachen Trick.

TRICK 1 FRISCHHALTEFOLIE

Ja, richtig gelesen. Frischhaltefolie ist der Auslaufschutz auf Reisen! Einfach ein Stück Küchenfolie über die Öffnung der Kosmetikflasche, beispielsweise einer Bodylotion, legen und den Deckel wieder raufdrehen. So bleibt alles in der Tube und der restliche Kofferinhalt sauber.

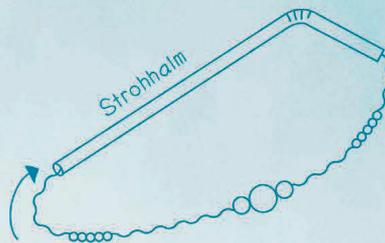


OHRRINGE VERLOREN?

Sie verschwinden liebend gern in den Untiefen von großen und kleinen Taschen und tauchen erst dann wieder auf, wenn man neue gekauft hat. Um Ohringe auf Reisen nicht zu verlieren, sind Knöpfe ideal.

TRICK 2 DIE KNOPF-METHODE

Ein paar klassische Knöpfe mit zwei oder vier Löchern an Hosen, Hemden oder Blusen suchen. Die Ohringe ganz einfach durch die kleinen Löcher in den Knöpfen stecken und verschließen. Tipp: Je größer die Ohringe, desto größer muss auch der Knopf sein.



ÜBER KNOTEN & KETTEN

Wer kennt sie nicht – die Knoten in den Halsketten. Sie zu entwirren dauert oft länger als die Reise selbst. Ein Strohhalm schafft Abhilfe.

TRICK 3 DIE STROHHALM-METHODE

Kette einfach durch einen Strohhalm ziehen und verschließen. Die Ketten-Strohhalm dann am besten gesammelt in ein Brillenetui oder einen Zipp-Beutel legen, so kann sich auch nichts verhaken.



DER URLAUBSMIEF

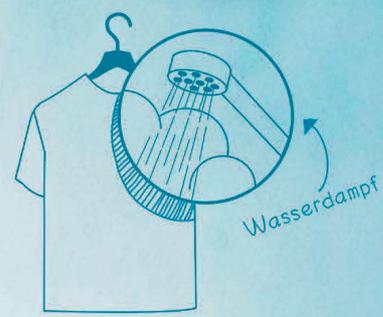
Gerüche wecken Erinnerungen – doch vor allem Urlaubserinnerungen sollten schön sein, angenehm und wohlriechend!

TRICK 4 TROCKNERTÜCHER GEGEN SCHLECHTEN DUFT

Eine Packung Trocknertücher mit angenehmem Duft kaufen. Die dünnen Tücher beim Packen zwischen die Kleidung in den Koffer legen. Sie neutralisieren schlechte Gerüche und sorgen für Frische.

MEIN HOFER

Weitere Kofferpack-Tipps im Videoformat finden Sie online unter meinhofer.at/packtipps



DAS FALTEN-DESASTER

Eine heiße Dusche erfrischt nicht nur den Geist, sondern auch die Kleidung.

TRICK 5 BÜGELN OHNE EISEN

Endlich an der Traumdestination angekommen, bemerkt man beim Auspacken, dass sich bei der eingerohten Kleidung die eine oder andere Knitterfalte eingeschlichen hat. Ein Glück, dass man diese schnell und noch dazu ohne Bügeleisen wieder loswerden kann. Einfach das verkitterte Stück ins Bad hängen, wenn man sich nach der langen Reise eine heiße (!) Dusche gönnt. Der Wasserdampf kümmert sich um die Kleidung und macht sie im Nu faltenfrei.

verschiedene Farben

per Set
59,99

per Stück
24,99



1 TROLLEY BOARDCASE
aus strapazierfähigem Obermaterial, ausziehbarer Teleskopgriff
Maße: 54 x 36 x 20 cm, Volumen: 26 l, Gewicht: 2,05 kg
ab 24.06.2019 erhältlich

2 TROLLEY REISEKOFFER SET, ULTRALEICHT
aus strapazierfähigem Obermaterial, ausziehbarer Teleskopgriff, mit TSA-Zahlenschloss

- **kleiner Trolley:** Maße: 41 x 26 x 67 cm, Volumen: 45,5 l, Gewicht: 2,5 kg und
- **großer Trolley:** Maße: 78 x 46 x 29 cm, Volumen: 83 l, Gewicht: 2,8 kg

ab 24.06.2019 erhältlich

Der Luxus des *Einfachen*

Schlafen unter freiem Himmel, direkt am Strand oder am Fuße eines mächtigen Berges. Im Gepäck nur wenig und doch alles, was man braucht – mitten in der Natur, aber trotzdem luxuriös. Das kann nur Camping.



1 CAMPINGSTUHL
Bezug aus wasserabweisendem Material, Gestell aus stabilem Stahlrohr, gepolsterte Arm- und Rückenlehne, mit Getränkehalter und Netztasche an der Rückenlehne, inkl. Tragetasche, max. Belastbarkeit: 120 kg
ab 27.05.2019 erhältlich per Stück € 9,99

2 4-PERSONEN-GROSSRAUMZELT
geräumiges Zelt mit 2 Eingängen (Haupt- bzw. Seiteneingang), Außenmaterial wasserabweisend beschichtet, versiegelte Nähte, stabiles Fiberglasgestänge, trennbare Schlafkabine, 2 x seitliche Dreiecksfenster im Vorzeltbereich, 1 x Fenster
ab 27.05.2019 erhältlich per Stück € 109,-

3 CAMPINGMÖBEL
Schrank:
3 Einlegeböden,
2 Netzfenster, Maße:
91 x 47,5 x 79 cm (B x T x H)
Regal:
3 Einlegeböden, 2 seitliche
Aufbewahrungstaschen,
Maße: 60 x 53 x 97 cm
(B x T x H)
ab 27.05.2019 erhältlich per Stück € 39,99

Camping ist eigentlich ein anderes Wort für Freiheit. Diese Art zu urlauben hält vieles bereit, was Reisenden am Herzen liegt: Während man unbekannte Plätze entdecken und andere Kulturen kennenlernen kann, stillt man gleichzeitig die Sehnsucht nach Natur. Dabei ist man flexibel, kann die Richtung auch mal ändern und das Zelt dort aufschlagen, wo es einem gerade gefällt. Nebenbei ergibt sich die Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu schließen – ganz ungezwungen, denn Campingplätze sind Orte der Begegnung. Daran finden immer mehr Menschen Gefallen. Der naturnahe Abenteuerurlaub erlebt deshalb eine Renaissance und die steigende Nachfrage führt dazu, dass Campen immer komfortabler wird.

Die inzwischen zahlreichen Möglichkeiten – vom simplen Biwakieren im Schlafsack bis zum Übernachten im Häuschen auf Rädern – bieten für jeden Typ die richtige Unterkunftart und erfüllen damit verschiedenste Camping-Ansprüche. Der „Glamping“-Trend etwa verspricht glamouröses Camping – und diesem wird neben clever designten Lodgezelten auch vermehrt mit Mobilhomes Rechnung getragen: Denn Interieur und Ausstattung der kleinen transportablen Wohneinheiten sind mit einer Wohnung vergleichbar, das Campinggefühl geht dabei aber trotzdem nicht verloren. Mobilhomes sind deshalb ideal für jene, die keinen Wohnwagen besitzen und trotzdem mehr als ein Zelt brauchen, um sich wohlfühlen: So kann man die Freiheit und das besondere Flair eines Campingplatzes genießen – aber immer mit dem Komfort eines normalen Hotelzimmers bzw. Apartments.



Unser Tipp

... für einen Urlaub direkt am See*

Peschiera del Garda/Gardasee
Villaggio Camping Bella Italia ****
3, 4 oder 7 Nächte im Mobilhome oder Bungalow, inkl. Frühstücksbuffet.

Ab € 99,- p.P./Aufenthalt

Details und Buchung: hofer-reisen.at/9305238

Termine: 23.03. - 07.04.2019
14.04. - 03.11.2019



Unser Tipp

... für einen Urlaub in der Natur*

Baska/Kvarner Bucht/Kroatien
Baska Beach Camping Resort ****
3, 4 oder 7 Nächte im Mobilhome, ohne Verpflegung, inkl. Energiepauschale, 01.07. bis 01.09.2019 MiniClub für Kinder (lt. Aushang vor Ort).

Ab € 134,- pro Mobilhome

Details und Buchung: hofer-reisen.at/9330719

Termine: 10.04. - 06.10.2019



* 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.

Die perfekte Ausrüstung



- 4 MUMIEN-/DECKEN-SCHLAFSACK**
hervorragende Wärmespeicherung durch Thermoleiste am Reißverschluss, gefütterter Wärmekragen und Kapuze, Außenmaterial wasserabweisend, Länge (inkl. Kopfteil): 230 cm
ab 02.05.2019 erhältlich per Stück € 14,99

- 5 KUPPELZELT**
4-Personen-Zelt mit Schnellaufbausystem, Außenzelt aus strapazierfähigem und beschichtetem Polyester, atmungsaktives Innenzelt, Belüftungsfenster mit Moskitonetz, Zeltboden ohne Bodennaht, verlängertes Vorzelt, Aufstellmaße mit Vordach: 250 x 220 + 80 + 30 x 130 cm (B x L x H), Gewicht: 4,6 kg
ab 02.05.2019 erhältlich per Stück € 39,99

- 6 KALT-SOFORT-KOMPRESSEN**
Sofortkälte zur Schmerzlinderung z. B. bei Prellungen, Beulen sowie bei Insektenstichen oder Zahnschmerzen, 3 Stk., Medizinprodukt**
ab 06.05.2019 erhältlich per Packung € 2,99



**Bitte unbedingt Gebrauchsanweisung und die besonderen Sicherheitsvorkehrungen genau beachten. Dieses Medizinprodukt kann neben den erwünschten auch unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Bitte holen Sie unbedingt den Rat eines Arztes oder Apothekers ein.

Wussten Sie eigentlich, dass ...

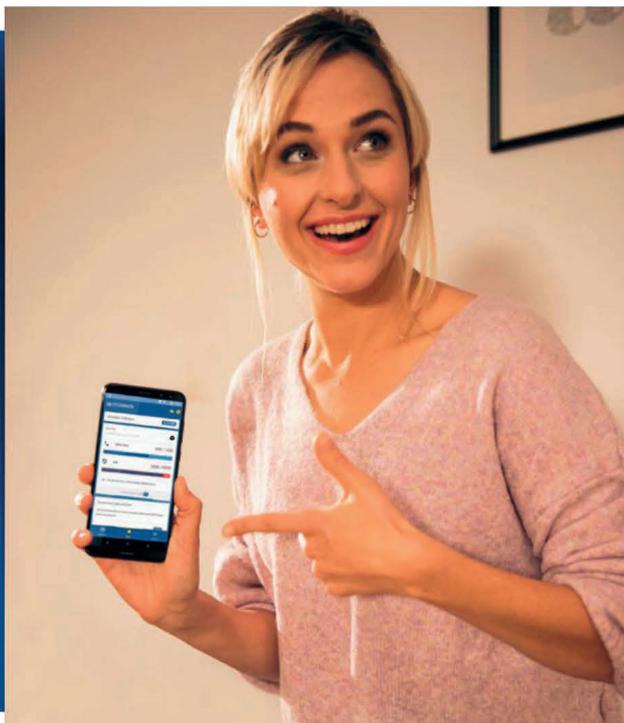
... **HOFER** ein Universal-Akkusystem einführt, das den einfachen Wechsel von Akkupack und Werkzeug ermöglicht? Ab 20. Mai bieten wir verschiedene Geräte aus dem Heimwerk- und Gartenbereich erstmals ohne Akku oder Netzkabel und damit zu einem noch günstigeren Preis sowie teilweise mit erhöhter Leistung an. Dazu zählen etwa ein Bohrschrauber, ein Multifunktionswerkzeug, ein Winkelschleifer, eine Kettensäge, eine Heckenschere, ein Rasenmäher sowie ein Rasentrimmer. Die kompatiblen Akkus (20 Volt und 20/40 Volt) sowie ein universales Schnellladegerät für alle Akkutypen sind dazu separat erhältlich.

- 1 **20 V/40 V AKKU**
Kapazität Status 1: 20 V / 5 Ah,
Status 2: 40 V / 2,5 Ah, Ladedauer:
95 Min., Ladestandsanzeige,
Temperaturüberwachung
ab 20.05.2019 erhältlich
- 2 **20 V AKKU**
Kapazität 20 V / 2 Ah, Ladedauer:
45 Min., Ladestandsanzeige,
Temperaturüberwachung
ab 20.05.2019 erhältlich
- 3 **AKKU-LADEGERÄT**
ein Ladegerät für alle Akkutypen,
mit Ladestandsanzeige,
Ladedauer in Min. für:
- Akku 20 V / 2,0 Ah ca. 45 Min.
- Akku 20 V / 40 V / 5,0 Ah bzw.
2,5 Ah ca. 95 Min.
ab 20.05.2019 erhältlich

- 4 **AKKU-RASENTRIMMER**
mit 20 V Akku kompatibel,
Schnittbreite: 26 cm, neig-
und drehbarer Motorkopf, inkl.
22 Kunststoffersatzklingen
ab 20.05.2019 erhältlich
per Stück € 34,99
- 5 **AKKU-RASENMÄHER**
mit 20 V/40 V Akku kompatibel,
40 l Grasfangbox mit
Füllstandsanzeige, zentrale
Schnitthöhenverstellung
von 30-80 mm, Schnittbreite:
37 cm, platzsparender,
zusammenklappbarer Handgriff
ab 20.05.2019 erhältlich
per Stück € 119,-

- 6 **AKKU-KETTENSÄGE**
mit 20 V/40 V Akku kompatibel,
Sicherheitsschalter und Anti-
Rückschlag-Funktion für optimale
Sicherheit, Schutzklasse II,
Oregon-Schwert: Länge 250 mm,
Kettengeschwindigkeit:
8 m/s, werkzeuglose
Kettenschnellspannung
ab 20.05.2019 erhältlich
per Stück € 59,99

**AUFLADEN,
fertig, los.**



... Sie mit **HoT**, dem innovativen Mobilfunkangebot von HOFER, in insgesamt 30 Ländern in Europa (EU + Liechtenstein, Island und Norwegen) Ihren Tarif genau wie in Österreich nutzen und mit LTE-Geschwindigkeit surfen können? Entweder im HoT fix Tarif mit 8.000 MB um € 9,90 oder im neuen HoT fix Mega Tarif mit 15.000 MB Daten um € 14,90.



Alle Informationen rund um die Tarife und Roaming finden Sie auf **HoT.at**

Die HOFER KG ist nicht Mobilfunkanbieter. Mobilfunkanbieter ist die HoT Telekom und Service GmbH. Es gelten die HoT-AGBs unter HoT.at



*Fair zum Bauern.
Fair zum Tier.
Fair genießen.*

Wussten Sie eigentlich, dass ...

... HOFER sich zum Ziel setzt, die Produktionsbedingungen sowohl für die Tiere als auch für die Bauern zu verbessern und die regionale Landwirtschaft zu fördern. Für den Konsumenten bedeutet das: höchste Qualität aus Österreich und ein gutes Gefühl beim Fleischgenuss.

Beim gesamten Wurst-, Fleisch-, und Molkereiprodukte-Sortiment stellt FairHOF nicht nur sicher, dass die Nutztiere nach streng geprüften Kriterien gehalten werden, sondern vergütet den Landwirten die Produkte mit einem höheren Aufschlag und sichert eine vertraglich geregelte Abnahmegarantie zu.

Frische Luft, heimisches, gentechnikfreies Futter, natürliches Licht und viel Platz: Schweine, Kühe, Hühner und Puten dürfen auf einem FairHOF-Betrieb glücklich sein und ihr natürliches Sozialverhalten ausleben. Denn durch den verantwortungsvollen Umgang mit den Tieren und den kurzen Transportwegen zur Schlachtung können Stress und Krankheiten weitgehend vermieden werden.

Tierwohl zu 100% aus Österreich, das man schmeckt.



Neu im FairHOF-Sortiment: Putenfleisch. Herr Schlögelhofer, Bauer am Familienbetrieb in Biberbach im Mostviertel, erklärt: „Wir können uns sehr gut mit dem Konzept und dem erhöhten Tierwohlstandard identifizieren und unser Beruf wird fair entlohnt. Daher war es keine Frage für uns, die Investitionen in Kauf zu nehmen, um den Stall artgerecht umzubauen und unseren Puten den Auslauf in den Wintergarten zu ermöglichen.“ Ob Bauer, Tier oder Konsument: FairHOF soll Fairness spürbar machen. Und das schmeckt man in diesem Fall nur allzu gut.



Familie Schlögelhofer, Biberbach im Mostviertel



- ✔ Auslauf im geschützten Freibereich
- ✔ Natürliches Licht & frische Luft
- ✔ Gentechnikfreies Futter
- ✔ 100% aus Österreich



PUTENFLEISCH VARIATION
300g

dauerhaft erhältlich
per Packung
3,99
13,30/kg



Da bin ich mir sicher.



Ganz Österreich weiß: Alles fürs Grillen – jetzt zum

HOFER PREIS,-

Da bin ich mir sicher.



EISENPFANNEN-SET
mit 2 Griffen, aus Eisen,
Ø ca. 28 cm und 20 cm,
hervorragende
Brateigenschaften

per Set

13,99



BBQ-SAUEN
diverse Sorten: BBQ-Sauce,
Steakhouse oder Cajun

per Stück

1,89

6.30/Liter

GRILL-/KAMIN-ANZÜNDWÜRFEL

- Öko-Anzünder:
auf rein ökologischer Basis,
Brenndauer: 7,5 Min./Stk., 360 g
- Paraffin-Anzünder:
geruchsneutral,
Brenndauer: 10 Min./Stk., 620 g

per Packung

1,89



Ab 09.05. in Ihrer
HOFER-Filiale erhältlich.