

M E I N E  
**Welt**

04/19

DAS HOFER MAGAZIN



Da bin ich mir sicher.

**Sommerfrische  
am Teller**

**Obst und Gemüse in Höchstform**



**KOSTENLOS**  
für alle HOFER  
Kunden

**SOMMERKÜCHE**

Neun leichte und bekömmliche Rezepte machen Appetit auf mehr. **Seite 11**

⋮ **LAVENDEL**

⋮ Beruhigender Sonnenanbeter. Warum er in keinem Garten fehlen sollte. **Seite 32**

⋮ **FRISCH VOM BERG**

⋮ Wie die Milch von der Alm ins Glas kommt. Ein Besuch in Kitzbühel. **Seite 42**

# MEINE Welt

DAS HOFER MAGAZIN

## Auf zur Sommerfrische!

Oh Sommer, wie reich beschenkst du uns mit deinen Gaben! Fröhlich lacht die Sonne vom strahlend blauen Himmel, während wir die langen Tage am kühlen Nass, die lauen Sommerabende mit dem zirpenden Konzert der Grillen und so manches fruchtige Eis genießen. Im Garten reift das herzhaft Gemüse, das wir frisch von den Beeten ernten und zu herrlich leichten, schnellen und gesunden Sommergerichten zubereiten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gebratenen Zander mit Karotten oder einem vegetarischen Vollkorn-Nudelsalat? Dazu passt ein erfrischendes Glas Wein, wie er in den österreichischen Weingärten reift, zum Beispiel beim HOFER-Lieferanten Lenz Moser bei Krems.

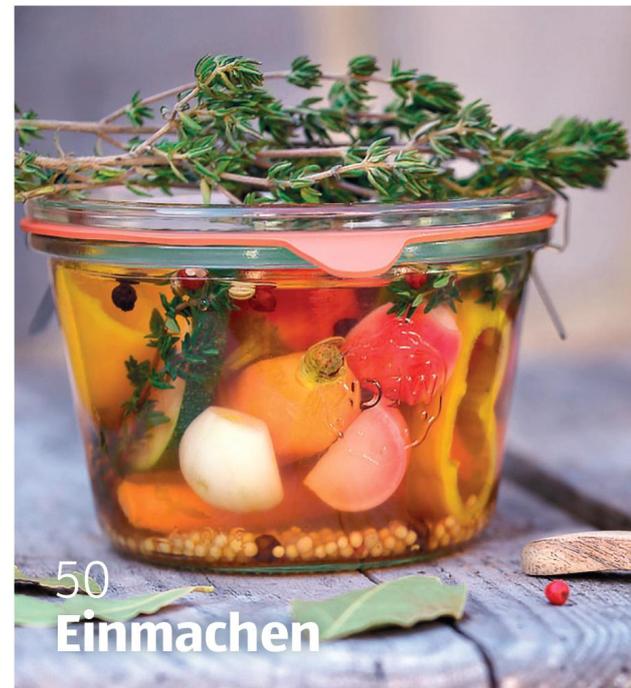
Doch auch andere Länder bieten genussvolle Momente: Wer spontan und flexibel ist, kann sich mit einem Last Minute-Urlaub selbst überraschen und dabei noch bares Geld sparen. Noch günstiger reisen wir, wenn wir nur den Geist in ferne Gefilde entsenden – zum Beispiel mit köstlichen Schlemmereien aus Griechenland oder Frankreich, die den Gaumen auf den Olymp des guten Geschmacks entführen.

Apropos Berge: Ein Höhepunkt in vielerlei Hinsicht ist ein Besuch in den Kitzbüheler Alpen, wo die Kühe des Knollnbauern auf der Saukogel-Alm in 1.000 Metern Seehöhe den ganzen Sommer lang frische Almkräuter fressen. Ob deshalb die Kitzbüheler Bio-Bergbauern Almmilch so besonders schmeckt? Probieren Sie es selbst und finden Sie es heraus!

Ihr **MEINE WELT** Redaktionsteam



36  
Urlaub  
am Teller



50  
Einmachen



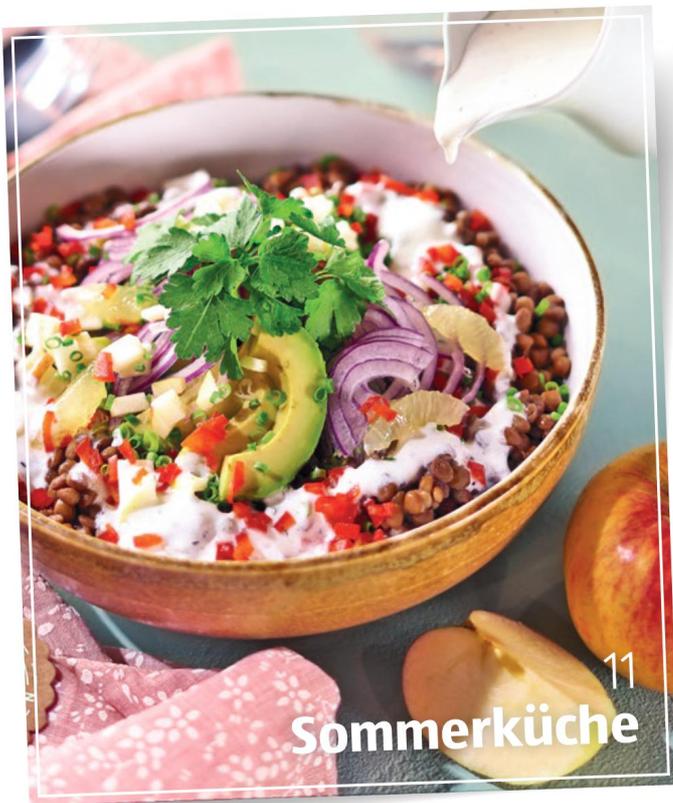
32  
Lavendel



Fit für die Schule



Frisch vom Berg



Sommerküche

## INHALT

- 04 **Dem Frischegeheimnis auf der Spur.**
- 11 **Sommerküche.** Leichte und bekömmliche Rezepte.
- 24 **Sommerfit.** Sporttipps für heiße Tage.
- 26 **Heiß auf Eis.** Eisschmetterlinge selbst gemacht.
- 28 **Kinder, Kinder!** Rätseln, ausmalen und lesen.
- 30 **Fit für die Schule!** Tipps für den erfolgreichen Schulstart.
- 32 **Lavendel.** Beruhigender Sonnenanbeter.
- 36 **Urlaub am Teller.** Rezepte aus fernen Ländern.
- 41 **Gerüchteküche.** Fit trotz hoher Temperaturen.
- 42 **Frisch vom Berg.** Wie die Milch von der Alm ins Glas kommt.
- 46 **Weinsache.** Lenz Moser über Weingenuss im Sommer.
- 50 **Einmachen.** Alles über den neuen alten Trend.
- 54 **Urlaubslust.** Warum Last Minute in ist.
- 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:** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, A-3580 Horn. **Fotos:** CONQUEST Werbeagentur GmbH, ms.foto.group, Freepik, stock.adobe.com: © sandsun, © AnnaReinert, © Konstantyn, © chekart, © interpas, © cmwatercolors, © vectorgoods, © 279photo, © yanushkov, © guy, © monropic, © Jag\_cz, © silvae, © nito, © tapui.

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.

# IM AUFTRAG DER FRISCHE!

Es ist nicht leicht, als Obst und Gemüse den Ansprüchen von HOFER zu genügen. Denn nur die frischeste Ware darf ins Regal. Das bedeutet harte Arbeit – für alle Beteiligten. Aber das Ergebnis kann sich sehen lassen. In teils weniger als 24 Stunden schaffen es Äpfel, Karotten und Co. in die HOFER-Filialen. Wie das möglich ist? Mit einer richtig gut durchdachten Logistik.



Bananen, Beeren, Tomaten, Trauben, Paprika, Pilze, Kartoffeln, Zwiebeln, Avocados ... die Liste der beliebtesten Obst- und Gemüsesorten ist lang. Der Wert von frischen Lebensmitteln wird in diesen Tagen wieder hochgeschätzt. Immer häufiger wird zu Waren direkt vom Feld oder Baum gegriffen. Kein Wunder, sie sind die wichtigsten Bestandteile jedes ausgewogenen Ernährungsplanes. Bei HOFER werden Früchte und Co. daher besonders sorgfältig behandelt. Wesentlich ist in diesem Fall das Thema Frische. Daher hat der Lebensmittelhändler ein ausgeklügeltes System entwickelt, wie er den hohen Ansprüchen seiner Kunden, aber auch sich selbst gegenüber, gerecht werden kann. So schafft er es, in Österreich angebaute Produkte in den meisten

Fällen binnen 24 Stunden ins Regal zu legen. Frischer geht es nicht – außer aus dem eigenen Garten natürlich. Neben dem Rekordtempo vom Feld in die Filiale setzt HOFER noch andere Maßnahmen, die zu Top-Qualität bei Obst und Gemüse führen. Zudem wird beispielsweise lieber ein leeres Regal in Kauf genommen, als Frischware in nicht einwandfreiem Zustand anzubieten. Der Discounter bevorzugt tägliche Lieferung statt großer Lagermengen. Außerdem setzt er strengere Auflagen an seine Lieferanten aus dem In- und Ausland, als es das Gesetz vorsieht. Und das Beste: HOFER kann bei all diesen besonderen Qualitätsvorteilen sein Obst und Gemüse auch noch zu einem besonders günstigen Preis anbieten. Die großen verkauften Mengen machen es möglich.

Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini – alles wird also von HOFER sorgfältig kontrolliert und ausgewählt. Aber was kann zu Hause im Auftrag der Frische getan werden? Worauf muss man achten, wenn man mit einem Korb voller saftiger, farbenfroher Frischware in der Küche ankommt? Die richtige Lagerung ist das Stichwort Nummer eins. Gekoppelt mit schonender Verarbeitung und einem Kochplan, der täglich Frisches auf den Tisch zaubert, gelangen Vitamine und Mineralstoffe dorthin, wo sie hingehören: in den Körper.

### **Das „Frische-Geheimnis“ im Detail**

In weniger als einem Tag vom Feld in die Filiale – das klingt im ersten Moment unmöglich. Aber „unmöglich“ gibt es nicht. Regionalität heißt das Zauberwort. Heimische Ware schafft es in den meisten Fällen bereits 24 Stunden nach der Ernte in die Filialen. Viele Artikel werden am ersten Tag am Vormittag geerntet und verpackt, danach gekühlt und anschließend an HOFER ausgeliefert. Somit sind es oft sogar deutlich weniger als 24 Stunden vom Feld ins Regal! ▶

---

*Das Ziel von HOFER ist es, Obst und Gemüse anzubieten, dessen Pestizidrückstände weit unter den gesetzlichen Höchstmengen liegen.*

---



Und das bringt gleich mehrere Vorteile: Kurze Transportwege wirken sich nicht nur auf die Frische von Obst und Gemüse aus, sondern auch auf die Umwelt. So gehen die wertvollen Vitamine und Nährstoffe nicht im Lkw verloren und der CO<sub>2</sub> Ausstoß wird reduziert. Bei Importware hängt die Lieferdauer vom Ursprungsland ab. Ware aus Spanien und Italien ist nach circa drei bis vier Tagen im Geschäft. Das ausgefeilte Logistik-Konzept von HOFER trägt sehr viel zur Top-Qualität von Obst und Gemüse bei. Aber nicht nur darin liegt das „Frische-Geheimnis“.

### Strenge Qualitätskriterien

Pestizide werden im landwirtschaftlichen Anbau eingesetzt, um Pflanzen vor Schädlingen und Bakterien zu schützen. Sie werden auch als chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel bezeichnet und gelten als gesundheitsschädlich für den Menschen.

Daher setzt sich der Diskonter dafür ein, die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln auf das absolute Mindestmaß zu reduzieren und durch einen sozial- und umweltverträglichen Anbau die Produktqualität kontinuierlich zu optimieren. HOFERs Ziel ist es, Obst und Gemüse anzubieten, dessen Pestizidrückstände weit unter den gesetzlichen Höchstmengen liegen. Dabei gehen die

Anforderungen an die Produzenten weit über die gesetzlichen Anforderungen hinaus. Und weil die Wissenschaft laufend neue Erkenntnisse zu diesen Themen bringt, ist es für HOFER eine logische Konsequenz, auch die eigenen Vorgaben permanent zu überprüfen und anzupassen. Nur so können eventuelle Risiken, die durch Rückstände von Pflanzenschutzmitteln für den Kunden entstehen, auf dem niedrigstmöglichen Stand gehalten werden.

Bei konventionellen Produkten unterschreitet HOFER die gesetzlichen Vorgaben hinsichtlich Rückstände von Pestiziden und Herbiziden deutlich. Eine Folge der strengen HOFER-Kriterien beim Anbau von Obst und Gemüse sind Lieferanten, die eigens für den Diskonter produzieren. Nur so kann man die hohen Ansprüche aufs Feld und anschließend in die Filialen bringen. Das stellt HOFER immer wieder vor Herausforderungen bei einer nötigen Ersatzbeschaffung. Denn kommt es zum Ausfall eines Lieferanten, kann nicht einfach auf einen anderen zurückgegriffen werden. Dies führt hier und da zu dem einen oder anderen leeren Fach im Regal.

### Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Ansprüche und Kriterien sind schön und gut, wie aber wird überprüft, ob

sich die Produzenten an die Vorgaben halten? HOFER geht bei der Kontrolle der Herkunft sehr streng vor. Zum einen tragen die heimischen Produkte alle das AMA-Gütesiegel, das garantiert, dass die Ware tatsächlich in Österreich angebaut wurde. Um dies zu überprüfen, werden regelmäßig Untersuchungen durchgeführt, bei denen festgestellt werden kann, woher die Ware genau kommt (Details siehe Infobox auf Seite 8). Bei allen biologisch angebauten Artikeln kontrollieren zudem Beratungsfirmen bei regelmäßigen Überprüfungen vor Ort, ob alle Vorgaben eingehalten werden. Zur weiteren Qualitätssicherheit tragen alle HOFER-Produkte, sowohl aus Österreich als auch aus dem Ausland, eine sogenannte Global GAP-Nummer. Dies ist eine 13-stellige Nummer, die dazu dient, mithilfe der Global GAP-Datenbank den Produzenten samt Anschrift einsehen zu können. Somit ist es den Kunden bei HOFER möglich, genau nachzuvollziehen, woher die Ware kommt, die er kauft. Das Ursprungsland ist zudem ausnahmslos auf jedem Produkt bzw. bei losen Artikeln auf der Kiste verzeichnet. Übrigens: Im Zuge des sogenannten Social Monitoring Programms fordert HOFER bei exotischen Früchten einen Nachweis, dass neben der Warenqualität auch die Arbeits- und Sozialstandards bei der Produktion eingehalten werden!



# Ganz Österreich weiß: Täglich frisches Obst & Gemüse

gibt's zum

**HOFER  
PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.



## FÜR UNSERE ZUKUNFT



### Österreich hat Priorität

Die heimische Landwirtschaft gibt viel her. Unzählige Obst- und Gemüsesorten gedeihen gut bei uns, auch wenn großflächige Landwirtschaft nur bedingt möglich ist. Das Wichtigste ist, es gibt sie, die österreichischen Produkte. Und diese haben für HOFER immer Priorität. Übers Jahr werden rund 50 Prozent aller Artikel aus Österreich bezogen. Importware kommt nur dann infrage, wenn keine heimische Ware verfügbar ist. Gut zu wissen: Bei Importware gelten die gleichen strengen Auflagen wie bei Inlandware. So darf eine Tomate aus Spanien genauso wenig Pestizide gesehen haben wie eine Tomate aus Österreich. Auch bei Bio-Produkten, deren Absatz stetig steigt, gelten bei einer Lieferung aus dem Ausland ►

**Vermeiden. Wiederverwenden. Recyclen.** Das sind die Schlagworte der HOFER Verpackungsmission. Denn die Welt des 21. Jahrhunderts steht vor einem großen Müllberg. Und gegen diesen müssen Lösungen gefunden werden. Lösungen, an denen HOFER schon fest arbeitet. Doch warum braucht es überhaupt Verpackungen in der Lebensmittelbranche? Weil diese die Produkte vor äußeren Einflüssen schützen und dadurch Lebensmittelverluste vermeiden können. Bei Obst und Gemüse dient sie zudem der Unterscheidung zwischen biologischen und herkömmlichen Produkten. Wie HOFER bereits beweist, gibt es in vielen Bereichen Alternativen zu herkömmlichen Verpackungen. In Zukunft soll nun ganz auf Einwegplastikprodukte verzichtet und die Verpackungsmenge bei Eigenmarken um 30 Prozent reduziert werden. Bis Ende 2019 erfolgt eine Auslistung der Plastikwattestäbchen sowie Einwegplastikprodukte (z.B. Becher, Geschirr, Besteck, ...). 100 % der Verpackungen des Standardsortiments werden bis 2022 recyclingfähig.



FRISCHE zu jeder Zeit

Da bin ich mir sicher.

dieselben Standards wie für heimische Bio-Produkte. Und die sehr beliebte Bio- und Nachhaltigkeitsmarke von HOFER *Zurück zum Ursprung* geht bei den Auflagen überhaupt einen noch strengeren Weg: Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, alle Tomaten-Sorten, Paprika, Äpfel und Birnen werden nach dem „Naturrein auf Babyfood-Standard“ produziert. Das bedeutet, sie sind besonders rückstandsarm und entsprechen bei Nitrat und Schwermetallen den strengen gesetzlichen Anforderungen für Beikost für Säuglinge und Kleinkinder. Pestizide dürfen nicht nachweisbar sein.

### Die Guten ins Töpfchen, ...

Damit nicht genug. Denn nur wer ständig prüft, kann höchste Qualität garantieren. Ein wesentliches Qualitätskriterium für Obst und Gemüse bei HOFER ist die strenge Kontrolle bei der Warenannahme. Jeden Tag ist bei der Anlieferung ein Expertenteam anwesend, das ganz genau prüft, ob die Ware hält, was HOFER vorgibt. Im Zweifelsfall geht alles wieder retour und das Regal bleibt leer. Trotz aller Kontrolle handelt es sich um „lebende“ Artikel, deren Qualität entscheidend von Witterungseinflüssen während des Wachstums sowie zur Zeit

der Ernte beeinflusst wird. Besonders schwer ist es bei Erdbeeren, Mandarinen und Spargel. Deren Qualität ist besonders stark abhängig von der Witterung. Da hält es der Discounter oftmals für vernünftiger, auf diese Artikel, obwohl sie grundsätzlich beschafft werden könnten, gänzlich zu verzichten – nach dem Motto: Die Guten ins Töpfchen, ... Das Ziel von HOFER ist zwar grundsätzlich die hundertprozentige Warenverfügbarkeit, aber nur, sofern sie auch sinnvoll ist. Vor allem sehr sensible Artikel kann der Discounter nicht bis zum Geschäftsschluss anbieten, da sie ansonsten am Abend weggeworfen werden müssten. Da HOFER aber unnötige Lebensmittelverschwendung unbedingt vermeiden will, sind nicht alle Produkte immer bis zum Ende der Ladenöffnungszeiten vorhanden. Bleibt etwas übrig – was sich nicht ganz vermeiden lässt – so werden die Lebensmittel nach Möglichkeit an karitative Einrichtungen und Sozialmärkte gespendet.

Auch der Kunde kann seinen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung im Geschäft leisten. Denn je sorgfältiger dieser mit frischen Waren

umgeht, umso länger bleiben sie frisch. Manche Obst- und Gemüsesorten sind besonders druckempfindlich. Werden sie einmal zu fest in die Hand genommen oder in den Karton fallen gelassen, verderben sie schnell und können nicht mehr verkauft werden.

## Garantiert aus Österreich mit Isotopenfingerabdruck

HOFER setzt auf die Isotopenanalyse, mit der ganz genau ermittelt werden kann, ob das gelieferte Obst und Gemüse tatsächlich auf österreichischem Boden angebaut wurde. Das Prinzip ähnelt der Analyse menschlicher DNA. Denn in den Lebensmitteln befinden sich Informationen, die exakte Aussagen über ihre Herkunft geben. Daher gilt: Wo bei HOFER Österreich draufsteht, ist bei HOFER auch zu 100 Prozent Österreich drin.

# Frisch gekauft - und jetzt?

Frisches Obst und Gemüse machen Freude und Lust aufs Kochen und Essen. Das ist Einkaufsgenuss mit allen Sinnen. Denn das Auge isst bekanntlich nicht nur mit, es kauft auch mit ein. Für welches Stück die Entscheidung schließlich fällt, basiert dabei stark auf unserer Intuition, die wiederum gespeist ist mit Tausenden Jahren an Erfahrung im Umgang mit Lebensmitteln. Genießbare, hochwertige Ware zu erkennen, ist uns Menschen eingeschrieben, es ist ein Naturinstinkt, der uns in vergangenen Zeiten regelmäßig das Leben gerettet hat. So kann man sich beim Kauf ruhig auf seine Sinne verlassen. Neben der Optik sollte vor allem auch auf Geruch und Konsistenz geachtet werden. Es ist hierfür völlig in Ordnung, Gurken und Co. kurz und vorsichtig in die Hand zu nehmen, zu befühlen und daran zu riechen, um anschließend eine Entscheidung für oder gegen die jeweilige Ware treffen zu können.

## Die richtige Lagerung ist das Um und Auf

Lebensmittel sollten nach dem Einkauf so rasch wie möglich an dem für sie geeigneten Ort eingelagert werden. Daher stellt sich nach dem Transport nach Hause zuallererst die Frage: Was kommt wohin? Und diese ist eigentlich recht schnell beantwortet: Mit Ausnahme von Tomaten, Bananen und exotischen Früchten, halten sich eigentlich alle Obst- und Gemüsesorten am längsten im Kühlschrank frisch. So bleiben der Vitamingehalt sowie die sekundären Pflanzenstoffe am besten erhalten. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteile von Pflanzen, die für diese selbst nicht lebensnotwendig, aber von hohem Wert sind. Sie werden auch Phytamine genannt und sollen sich positiv auf den menschlichen Körper auswirken. ▶





### Unser Tipp

Für die Aufbewahrung der Meal-Prep-Mahlzeiten große Joghurt- oder Gürkengläser sammeln. Je nach Gericht kann das Gekochte zwischen zwei und fünf Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Um einen sicheren Transport ins Büro zu gewährleisten, bietet es sich an, mehrere Gläser zu verwenden oder die Zutaten zu stapeln: Dressing ganz unten, dann Nudeln oder Reis und anschließend ganz oben Salat oder Gemüse. So wird verhindert, dass alles vermischt wird.

**GLAS-FRISCHHALTEDOSEN SET, 3-TEILIG**  
geruchsneutral, luft- und wasserdicht, Deckel ist BPA-frei, verschiedene Farben, geeignet für Mikrowelle, Backofen (ohne Deckel), Spülmaschine und Kühl-/Gefrierschrank, temperaturbeständig von -20° C bis +230° C, Inhalt:

**rechteckiges Set:** 1,73 l, 0,97 l, 0,48 l  
**quadratisches Set:** 1,65 l, 0,9 l, 0,405 l

**ab 15.07.2019**  
**erhältlich**

per Set  
**14,99**



### Frische im Glas

Nach der intuitiven Auswahl der Lebensmittel und der richtigen Einlagerung, ist das Kochen der letzte wesentliche Schritt zu frischem Essen. Da genau dafür häufig die Zeit fehlt, kommt es oftmals zu einem hohen Konsum an süßen Versuchungen beim Bäcker am Weg ins Büro, während zu Hause eigentlich Obst und Gemüse auf Verwertung warten würden. Eine Lösung für dieses Problem bietet das Konzept des „Meal Prep“ an. Es bedeutet – ganz einfach formuliert – vorkochen. Die Idee dahinter ist, sich ein bis zwei Mal pro Woche gute zwei Stunden Zeit zu nehmen und am Stück gleich für mehrere Tage – ohne Hunger und in aller Ruhe – verschiedene, ausgewogene Mahlzeiten zu produzieren, die im Glas gekühlt bis zum Verzehr aufgehoben werden können. So kann man die gekauften Lebensmittel verwerten und es muss trotz Stress im Büro nicht auf abwechslungsreiche, frische Ernährung verzichtet werden.

### Dampfgaren statt Kochen

Eine besonders schonende Zubereitungsform für Gemüse ist übrigens jene des Dampfgarens. Damit gemeint ist das Garen in Dampf statt in Wasser. Durch diese Methode bleiben Nährstoffe, die wasserlöslich sind – wie Mineralstoffe und Vitamin B und C – in Karotten und Co. erhalten und landen nicht, wie beim Kochen, im Wasser. Fürs Dampfgaren gibt es mehrere Möglichkeiten: Einfach und kostensparend ist die Verwendung eines Topfes mit Gareinsatz (= Sieb, das in den Topf passt), kostenintensiver in der Anschaffung sind Dampfgarer und Kombidämpfer.



Weitere Tipps rund ums Thema erhalten Sie unter **meinhofer.at/mealprep**

# Sommerfrische am Teller

Frisch und reif, leicht und bekömmlich:  
So schmeckt die Sommerküche am besten.  
Diese neun Gerichte machen auch bei über 30 Grad  
im Schatten Appetit und Lust auf mehr.

## Overnight Oats

mit frischen Beeren

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Overnight Oats:

300 g Haferflocken  
700 ml Milch  
200 g Joghurt  
50 g Honig

#### Beerenragout:

500 g gemischte Beeren, geputzt  
etwas Minze zur Dekoration

### ZUBEREITUNG

1. Am Vorabend Haferflocken mit Milch verrühren und über Nacht (mind. 8 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Tag Joghurt und Honig einrühren.
3. Für das Beerenragout ¼ der Beeren zu einer Sauce mixen. Restliche Beeren in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Sauce marinieren.
4. Die Overnight Oats in Schüsseln oder Gläser geben und etwas Beerenragout darauf verteilen. Zum Schluss mit frischer Minze garnieren.



**GESAMTZEIT:** 8 Std. 15 Min.  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Rastzeit: 8 Std. (über Nacht)

*Tip*

Funktioniert auch  
mit Dinkelflocken und  
Pflanzenmilch!

**HIMBEEREN**  
250 g

per Packung

**2,98**

11,92/kg



# Buttermilch-Dinkelweckerl

mit Avocado und Feta

## ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

### Dinkelweckerl:

1 Pkg. Trockengerm  
340 ml Buttermilch, lauwarm  
500 g glattes Dinkelmehl  
+ etwas mehr zum Arbeiten  
1 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 TL Salz  
50 g diverse Körner und Saaten

### Topping:

2 EL Olivenöl  
250 g Magertopfen  
30 ml Milch  
½ Bund Petersilie, fein geschnitten  
2 Avocados, halbiert, in Scheiben  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
340 g Feta im Kräutermantel,  
in Streifen geschnitten

frisches Basilikum zum Garnieren  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Für die Dinkelweckerl alle Zutaten (außer Körner und Saaten) vermengen und 5-10 Minuten kräftig zu einem glatten Teig verkneten. 60 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur rasten lassen.
2. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 8 Weckerln teilen. Die Weckerl mit Wasser bestreichen, in Körner oder Saaten wälzen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Nochmals 30 Minuten rasten lassen.
3. Backrohr auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, dabei eine feuerfeste Tasse mit Wasser auf den Boden stellen. Backblech einschieben, Weckerl ca. 25 Minuten goldbraun backen und anschließend kurz überkühlen lassen.
4. Topfen, Milch und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Weckerl aufschneiden und mit Topfen bestreichen. Avocado und Feta daraufgeben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Basilikum garnieren.



**GESAMTZEIT:** 2 Std. 30 Min.  
Zubereitungszeit: 30 Min.  
Rast- und Backzeit: 2 Std.

Frisches Basilikum  
dauerhaft  
erhältlich in Ihrer  
HOFER-Filiale



YouTube

ABONNIEREN &  
INSPIRIEREN

youtube.com/  
hoferat

*Tipps*  
Schmeckt auch  
ausgezeichnet mit  
Eierschwammerln!

Tip

Glaskaraffe ab  
15.07.2019 in Ihrer  
HOFER-Filiale  
erhältlich

## Feines Lachsfilet

auf Gemüse

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g Reis  
1 Karotte, geschält  
1 Zucchini  
2 Lachsfilets (à 150 g)  
1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
50 g Butter, gewürfelt  
4 Knoblauchzehen, geschält  
100 g Champignons, klein geschnitten  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
100 ml Weißwein  
200 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer, Schnittlauch zum Garnieren  
etwas Olivenöl zum Anschwitzen

### ZUBEREITUNG

1. Reis in Salzwasser kochen und Karotte und Zucchini mit dem Spiralschneider in feine Streifen schälen.
2. Lachsfilets auf Alufolie geben und mit Zitronenscheiben, Schnittlauch, Butter und Knoblauchzehen belegen. Gemüsestreifen und Champignons um den Lachs platzieren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und Alufolie zu einem Päckchen verschließen.
3. Päckchen für 15 Minuten auf den Grill oder bei 180° C (Heißluft) ins Backrohr geben.
4. Währenddessen die Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Schlagobers aufgießen. Sauce einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Folie öffnen und den entstandenen Saft in die Sauce gießen. Lachs, Gemüse und Sauce auf Teller geben und mit frischem Schnittlauch bestreuen.



**GESAMTZEIT:** 45 Min.  
Zubereitungszeit: 30 Min.  
Kochzeit: 15 Min.



Das Video zum Rezept  
finden Sie online unter:

[youtube.com/hoferat](https://www.youtube.com/hoferat)

**SPIRALSCHNEIDER/  
KRÄUTERSCHERE**  
spülmaschinengeeignet

- **Kräuterschere:**  
mit 5-fach-Klinge, zum schnellen  
und einfachen Zerkleinern von  
Kräutern, Länge ca. 22,5 cm oder
- **Spiralschneider:**  
für die Herstellung von feinen  
und breiten Gemüsestreifen,  
Maße 14 x 7 cm (h x ø)

ab 01.08.2019  
erhältlich

per Stück

**3,99**



## Gemüse-Wok

mit Rinderfiletstreifen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Rinderfilet, in Streifen  
je ½ gelber und roter Paprika, in Streifen  
1 kleine Zwiebel, in Streifen  
10 Champignons, geviertelt  
½ Brokkoli, in Röschen zerteilt  
20 Kirschtomaten  
50 ml Sojasauce  
200 g Reis, gekocht

etwas Öl zum Braten  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Rinderfilet mit Pfeffer würzen und im heißen Wok mit etwas Öl ganz kurz braten, sodass die Streifen innen noch roh sind. Fleisch entnehmen.
2. Gemüse im heißen Wok mit etwas Öl etwa 5 Minuten kräftig braten, Fleisch zugeben und mit Sojasauce ablöschen. Alles unter häufigem Schwenken 2 Minuten weiter erhitzen.
3. Den Gemüse-Wok mit den Rinderfiletstreifen auf Tellern anrichten und den Reis separat servieren.



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

*Tipp*

Besonders gut schmeckt dieses  
Gericht mit unseren Mie-Nudeln!  
Ab 06.07.2019 erhältlich.

### WOK-PFANNE

robust geschmiedete  
Aluminium-Qualität mit  
3-fach ILAG® Ultimate-  
Antihafbeschichtung,  
spülmaschinengeeignet  
ab 06.07.2019 erhältlich

per Stück

**9,99**

# Kalte Tomatensuppe

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Tomatensuppe:

- 700 g Tomaten (grob zerkleinert)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Bund Basilikum, grob gehackt
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone

### Hendlspeiß:

- 2 Hendlbrüste (ca. 400 g)
- 1 EL Kräuter der Provence

Salz, Pfeffer  
frisches Basilikum zum Garnieren  
etwas Olivenöl zum Braten und Garnieren

## ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten mit Paprikapulver, Basilikum, Salz und Zucker gut vermengen und für ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Suppe fein mixen, Olivenöl und Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
2. Hendl in Streifen schneiden und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
3. Fleisch auf Spieße geben und in einer heißen Pfanne mit Öl etwa 3 Minuten von jeder Seite braten.
4. Die Suppe in eine Schüssel füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Je 1 Hendlspieß anlegen und mit frischem Basilikum garnieren.



**GESAMTZEIT:** 3 Std. 20 Min.  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Rastzeit: 3 Std.



BIO-HÜHNERFILET

dauerhaft erhältlich

per kg

**24,99**



## Gebratener Zander

mit Karotten und Röstzwiebeln

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln, in Scheiben  
1 EL Speisestärke  
Pflanzenöl zum Ausbacken

#### Karotten:

10 kleine Karotten, in dünnen Scheiben  
30 g Butter  
1 TL Zucker  
100 ml Gemüsebrühe  
½ Bund Petersilie

#### Zander:

4 Stück Zanderfilets, aufgetaut oder frisch  
2 EL Mehl

Salz, Pfeffer  
Pflanzenöl zum Braten  
Petersilie zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebelringe in der Speisestärke wenden und in heißem Fett goldbraun backen. Die Röstzwiebeln zum Abtropfen auf Küchenpapier geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Karotten mit Butter, Zucker, Brühe und etwas Salz in einen Topf mit Deckel geben und auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten bissfest kochen. Karotten abgießen, Sud einkochen und die Karotten im Sud glasieren.
3. Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne mit Öl auf der Hautseite 5 Minuten knusprig braten. Pfanne von der Hitze nehmen, Zander auf die Fleischseite drehen und 5 Minuten rasten lassen.
4. Karotten und Zander auf die Teller geben, mit Röstzwiebeln belegen, mit Petersilie garnieren und mit etwas Pfeffer bestreuen.



**GESAMTZEIT:** 40 Min.  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Kochzeit: 20 Min.



*Tipp*  
Fisch auftauen? Am besten abgedeckt auf einem Teller über Nacht im Kühlschrank!



**KAROTTEN  
AUS  
ÖSTERREICH**  
1 kg

dauerhaft erhältlich

per Packung

**-,99**

## Asiatischer Gemüsesalat

mit Sesam-Pute

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Gemüsesalat:

je 1 gelber und roter Spitzpaprika,  
in Ringen  
1 Zucchini, in Spalten  
1 rote Zwiebel, in Streifen  
1 Blattsalat

#### Dressing:

50 ml Sojasauce  
50 ml neutrales Öl  
40 g Honig  
Saft von ½ Zitrone

#### Sesam-Putenspieß:

500 g Putenbrust,  
in 2-cm-Stücke geschnitten  
4 EL Sojasauce  
2 EL Sesam  
2 EL Honig

Salz, Pfeffer  
etwas Öl zum Braten

### ZUBEREITUNG

**1.** Paprika, Zucchini und Zwiebel leicht salzen und kurz in einer heißen Pfanne mit Öl braten. Salat klein zupfen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben und gut schütteln.

**2.** Pute in einer heißen Pfanne mit Öl kurz braten. Sojasauce, Sesam, Honig und etwas Pfeffer zugeben, kurz durchschwenken und 5 Minuten rasten lassen.

**3.** Den Blattsalat mit dem Dressing marinieren. Salat in eine Schüssel geben und mit Gemüse und der Sesam-Pute belegen.



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



Hautnah  
dabei!

Auf den Spuren des  
regionalen Salates.  
Lieferant Friedrich Mayer  
im Eferdinger Becken



Frischer Blattsalat  
dauerhaft  
erhältlich in Ihrer  
HOFFER-Filiale



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Linsensalat:

- 1 Dose eingelegte Linsen (530 g Abtropfgewicht)
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- ½ roter Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, in Streifen
- ½ Apfel, gewürfelt
- 2 Bund Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum)
- 1 Zitrone, filetiert

### Joghurt-Pfeffer-Dressing:

- 200 g Joghurt
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Tafelessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz

# Frische Linsen-Kräutersalat-Bowl

## ZUBEREITUNG

1. Linsen über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Linsen in eine Schüssel geben und etwas salzen. Avocado, Paprika, Zwiebel und Apfel auf den Linsen verteilen.
2. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und über den Salat geben. Zum Schluss den Salat mit Kräutern und Zitronenfilets garnieren.



**GESAMTZEIT:** 30 Min.  
Zubereitungszeit: 30 Min.



ÄPFEL LOSE  
AUS ÖSTERREICH

per kg  
**1,29**



*Tip*  
Funktioniert  
auch mit anderen  
Nudelsorten aus  
unserem Sortiment!





Vegetarischer

## Vollkorn-Nudelsalat

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Nudelsalat:

500 g Dinkel-Penne  
1 gelber Paprika, in Würfeln  
50 g Sonnenblumenkerne, geröstet  
½ Bund Basilikum, gezupft  
50 g Rucola  
50 g Parmigiano Reggiano, gehobelt

#### Marinade:

10 Kirschtomaten, halbiert  
1 TL Zucker  
½ TL Salz  
40 ml Weißweinessig  
50 ml Olivenöl  
350 ml Tomatensugo

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Dinkel-Penne laut Packungsanleitung al dente kochen und abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Für die Marinade alle Zutaten verrühren und mit den warmen Nudeln mischen. Pasta etwa 30 Minuten auskühlen lassen, dabei gelegentlich rühren. Wird die Pasta zu trocken, etwas Kochwasser zugeben.
2. Paprika, Sonnenblumenkerne, Basilikum und Rucola unter den Salat rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Schluss den Salat in eine Schüssel geben und mit Parmesan bestreuen.



**GESAMTZEIT:** 1 Std.  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Koch- und Rastzeit: 45 Min.

**DINKEL TEIGWAREN**  
Spaghetti, Penne, Spirelli  
500 g

dauerhaft erhältlich

per Packung

**1,49**

2,98/kg

# SOMMER, SONNE, SPASS UND SPORT

- 1 KINDER SONNENPFLEGE**  
mit Stammzellen-Schutzkomplex,  
speziell für die empfindliche  
Kinderhaut
- Sonnenmilch LSF 30, 200 ml
  - Sonnencreme LSF 50, 150 ml
  - Sonnenspray LSF 30, 200 ml
- per Stück € 4,99**  
(2,50/3,33/100 ml)

- 2 SONNENMILCH CLASSIC**  
schützt zuverlässig vor  
Sonnenbrand und pflegt die  
Haut, das ausgewogene UVA-/  
UVB-Schutzfiltersystem wirkt  
vorzeitiger lichtbedingter  
Hautalterung entgegen, zieht  
schnell ein, ohne zu kleben  
oder zu fetten, mit IR-A-Zell-  
schutz versehen
- LSF 20, 300 ml
  - LSF 30, 300 ml
- per Flasche € 4,49**  
(1,50/100 ml)

- 3 SONNENSCHUTZ ANTI-AGE**  
Anti-Age Sonnencreme speziell  
für das Gesicht, spendet  
Feuchtigkeit und schützt vor  
UV-Strahlung
- LSF 30, 75 ml
  - LSF 50 Sensitive, 75 ml
- per Stück € 4,99**  
(6,65/100 ml)



1



2

3

**Heiß, heißer, Hochsommer – willkommen in der besten Ausnahmezeit des Jahres!  
Trotz 30 Grad an Fitnessstraining denken, im besten Fall auch noch eines absolvieren?  
Das geht! Mit den Top Drei der „HOFER Meine Welt“ Sport-Tipps.**

Die Klassiker Schwimmen und Wandern stehen nach wie vor ganz oben auf der Liste der beliebtesten Sommersportarten. Eine echte Abwechslung bieten die heurigen Trends wie Aqua Zumba (Tanzen im Wasser), Stand-up-Paddeling (stehend auf einem kippstabilen Surfbrett paddeln) und Hot- bzw. Bikram-Yoga (Yoga-Art bei erhöhter Temperatur). Wer es lieber kürzer, aber besonders effektiv möchte, dem empfiehlt Gerhard Altenburger, diplomierter Fitness-, Gesundheits- und Personaltrainer: „Ein kurzes, aber intensives Krafttraining am Morgen formt den Körper am besten.“ Egal für welches Training die Entscheidung fällt, Altenburger rät, unbedingt folgende drei Punkte zu beachten:

**1. Täglich eine kurze Sporteinheit von bis zu 15 Minuten ist besser als zwei bis drei Mal wöchentlich eine längere mit 30 oder mehr Minuten.** Bei Temperaturen um die 30 Grad läuft der Kreislauf auch ohne Sport im

höchsten Gang. Die Trainingsdosis sollte deshalb besonders achtsam gewählt werden. Auch die richtige Tageszeit ist wesentlich: Neben dem Morgen bietet sich der Abend ab 19 Uhr an.

**2. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist ein Muss.**

Der Körper benötigt während des Trainings mindestens einen halben Liter Wasser pro Stunde. Ansonsten drohen Herz-Kreislauf-Probleme, erhöhte Verletzungsgefahr und Motivationsverlust durch Übertraining. Zimmerwarmes Wasser, Pfefferminztee oder verdünnte Fruchtsäfte sind zu bevorzugen. Eine zusätzliche Erfrischung bieten kohlen-säurehaltige Getränke.

**3. Sonnenschutz schützt.**

Unabhängig von der Tageszeit sind Kappe oder Tuch ein sehr guter Schutz vor Sonnenstrahlung. Dazu ist atmungsaktive Kleidung, eventuell mit UV-Schutzempfehlenswert. Sonnencreme auch beim Training im Schatten auftragen!

Winkt die Hängematte trotz allem immer noch auffällig herüber? Experte Altenburger rät in diesem Fall: „Machen Sie sich ein Bild von Ihrem Körper. Stellen Sie sich vor, wie er aussehen soll. Dann gönnen Sie sich ein bis zwei Tage Pause. So kommt die Motivation ganz von selbst.“ Und übrigens: Wer eine Extradosis Kühlung möchte, für den empfiehlt der Fitnesstrainer, hochwertiges Pfefferminzöl auf Fußsohlen und im Nacken aufzutragen.

**GERHARD ALTENBURGER**  
diplomierter Fitness-, Gesundheits- und Personaltrainer

**Einfach mehrfach verwenden:  
Schon heute an morgen denken**

**und Einweg-Plastik  
reduzieren**



Ein CO<sub>2</sub>-Zylinder reicht für **bis zu 60 l frisch gesprudelt Wasser** – damit ersparen Sie der Umwelt 40 PET-Flaschen aus Plastik.

**S O D A S T**   
by HOFER

**TRINKWASSERSPRUDLER**

- Grau/Kupfer
- drei PET-Flaschen (je 850 ml Volumen)
- ein CO<sub>2</sub>-Zylinder (reicht für ca. 60 l gesprudelt Trinkwasser) und
- 3 x 30 ml Probesirup-Packungen in den Geschmacksrichtungen Tonic Water, Bitter Lemon und Ginger Ale
- 3 Jahre Garantie

ab 17.06.2019 erhältlich

per Packung  
**44,99**



**PROJEKT  
2020**

# EISKALT VERMISCHT

Hast du Schmetterlinge im Bauch?  
Aus Eis natürlich. Selbst gemacht noch  
dazu! Einfach Lieblingsorte aussuchen,  
Deko drauf und auf drei wird losgeschleckt.

Tipps

Wer das Eis vegan  
dekoriert möchte, kann  
dazu frische Früchte  
verwenden.



# SO GUAD

**BUCHSTABENKEKSE**  
175 g  
ab 10.08.2019 erhältlich

per Packung

**1,19**

–68/100 g

# Veganer Eis-Schmetterling

## ZUTATEN FÜR 2 SCHMETTERLINGE

### Veganes Eis:

250 g Himbeeren  
1 reife Banane (100 g), in Stücken  
200 ml Kokosmilch  
100 g Staubzucker

### Deko:

2 Bananen  
4 Himbeeren  
4 Heidelbeeren  
4 Zahnstocher  
optional Dessertsaucen  
und Streudekoration nach Wahl

## ZUBEREITUNG

**1.** Für das Eis Früchte mit Kokosmilch und Staubzucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Alles nach Anleitung der Eismaschine frieren. Zwei Teller zum späteren Anrichten in den Tiefkühler stellen.

**2.** Auf 4 Zahnstocher je eine Heidel- und Himbeere aufspießen. Teller aus dem Tiefkühler nehmen, Bananen schälen und je eine Banane mittig auf jeden Teller legen.

**3.** Eis direkt aus der Eismaschine anrichten oder in einen verschließbaren Behälter füllen und bis zum Verzehr im Tiefkühler aufbewahren.

**4.** Je 2 Eiskugeln rechts und 2 Kugeln links neben der Banane platzieren, sodass ein Schmetterling entsteht. Die vorbereiteten Zahnstocher als Fühler in die Banane stecken. Optional mit Dessertsaucen und Streudekoration nach Wahl dekorieren.



**GESAMTZEIT:** 1 Std.  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Gefrierzeit: ca. 40 Min.



**1 SELBSTKÜLENDE SPEISEEISMASCHINE**  
geeignet für die Zubereitung von Eis-Spezialitäten, Eiscreme, Sorbet oder gefrorenem Joghurt in nur 60 Min. (mengenabhängig), Kapazität für bis zu 2 l Eis, Eisbehälter aus Aluminium, entnehmbar und antihafbeschichtet, Maße: 42,5 x 28,5 x 26,2 cm Leistung: ca. 180 W  
3 Jahre Garantie  
**ab 11.07.2019 erhältlich**

**2 EISPULVER**  
Bourbon-Vanille 102 g, Schokolade 116 g oder Stracciatella 120 g  
**ab 06.07.2019 erhältlich**

**3 EISFIX**  
Kakao, Karamell, Joghurt-Zitrone, 225 ml  
**ab 20.07.2019 erhältlich**



per Packung

**1,19**

-,99/1,03/1,17/100 g

per Flasche

**1,59**

-,71/100 ml

# KINDERVIEW

Janah, 7 Jahre, aus Rainbach im Innkreis



## Worauf freust du dich am meisten in diesen Sommerferien?

Am meisten freue ich mich aufs Baden und auf den Urlaub in Kroatien.

## Was machst du, wenn dir mal langweilig ist in den Ferien?

Dann lese ich gern oder spiele mit meinen Freunden und meiner Schwester.

## Wo hast du noch nie Urlaub gemacht, möchtest aber unbedingt mal hinreisen? Und warum?

Ich möchte gerne nach München, weil ich dort noch nie war.

## Was ist deine Lieblingseissorte? Und wenn es die nicht gibt, was nimmst du dann?

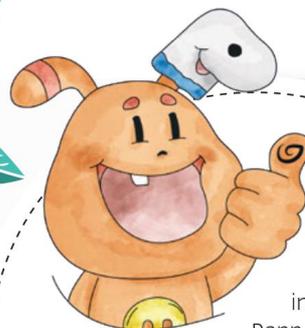
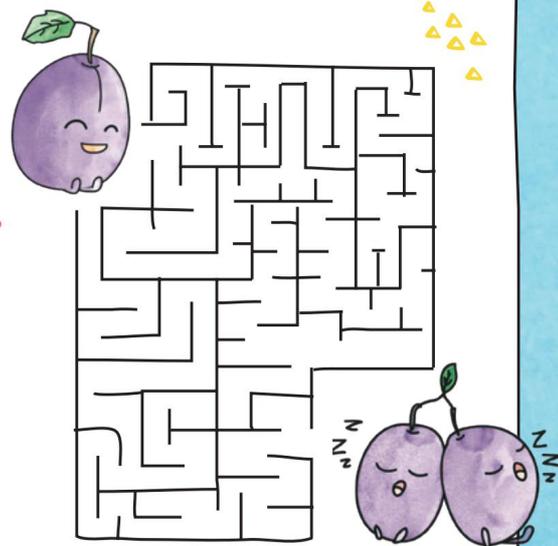
Schokolade! Und wenn es Schokolade nicht gibt, dann nehme ich Erdbeere.

## Nach wie vielen Wochen Ferien freust du dich wieder auf die Schule?

Nach den neun Wochen freue ich mich wieder auf die Schule, weil dann sehe ich meine Freunde wieder.

Schon gewusst?

Wusstest du eigentlich, dass das beliebte Eis am Stiel durch Zufall entdeckt wurde? Der amerikanische Limonadenhersteller Frank Epperson ließ im Jahr 1905 versehentlich ein Glas Limonade mit einem Löffel darin im Freien stehen. Über Nacht gefror die Limonade zu Wassereis – die köstliche Erfrischung war geboren!



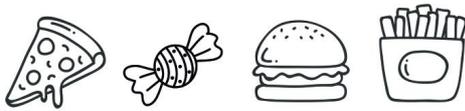
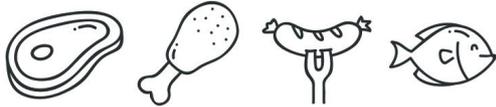
Möchtest du auch gern mal interviewt werden?

Dann schreib uns doch bis **31.08.2019** ein E-Mail mit deinem Namen, Alter, Wohnort und einem Bild von dir an [gewinnspiel@hofer.at](mailto: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](http://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](http://datenschutz.hofer.at).

Was passt nicht in die Reihe?



### Bereit für die Schule?

Auf der nächsten Seite finden deine Eltern Tipps für einen gelungenen Schulstart.



per Stück

3,99

#### SOMMERSPIELE IN DER METALLBOX

Spiele für unterwegs und im Urlaub, in einer hochwertigen Metalldose für noch mehr Spielvergnügen, je nach Spiel für Kinder ab 3 Jahren geeignet

**Sorten:** Bingo, Das Magische Labyrinth, Johnny & Co., Kniffel Kids, Leiterspiel, Mensch ärgere dich nicht, Packesel, Tangram Kids, Vier, Metall-Knochelei

ab 08.07.2019 erhältlich



## KINDERLEICHT SELBST GEMACHT

### Feiner Zwetschkenfleck

#### FÜR 1 BLECH

##### Germteig:

500 g glattes Dinkelmehl + etwas mehr zum Arbeiten  
1 Pkg. Trockengerm  
70 g Zucker + etwas mehr für das Blech  
160 ml lauwarme Milch  
80 g weiche Butter + etwas mehr für das Blech  
2 Eier (Gr. M)

##### Nussstreusel:

100 g kalte Butter  
100 g Zucker  
100 g geriebene Walnüsse  
150 g glattes Dinkelmehl

##### Belag:

ca. 1 kg Zwetschken, entsteint & geviertelt  
etwas Staubzucker zum Bestreuen

#### ZUBEREITUNG

1. Für den Germteig einfach alle Zutaten zusammen etwa 5 Minuten in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen.
2. Für die Nussstreusel alle Zutaten rasch verkneten und mit den Fingern kleine Stücke reiben. Diese bis zum weiteren Gebrauch in den Kühlschrank geben.
3. Backblech mit Butter fetten und mit Zucker ausstreuen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und auf Blechgröße ausrollen. Teig auf das Blech geben und eng mit Zwetschken belegen. Nochmals 30 Minuten rasten lassen, Backrohr auf 170° C (Heißluft) vorheizen.
4. Die Streusel über den Fleck geben und im Backrohr auf zweiter Schiene von unten ca. 45 Minuten goldbraun backen.
5. Den Fleck überkühlen lassen, portionieren und mit Staubzucker bestreuen.



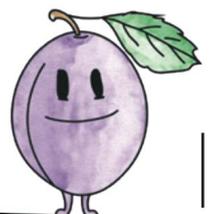
**GESAMTZEIT:** 2 Std. 45 Min.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Rast- und Backzeit: 2 Std. 15 Min.

#### TIPP:

Der Fleck kann auch mit anderem Obst aus unserem Sortiment, wie z.B. Nektarinen, Weinbergpflirsche oder Marillen belegt werden!



# FIT FÜR DIE SCHULE

*Die Spannung steigt:  
Eltern, Lehrer und Tausende Taferlklassler  
blicken erwartungsvoll ins erste Schuljahr-Abenteuer.  
Doch wie gelingt ein möglichst entspannter Start?*



**1 BLEISTIFT-STARTER-SET**  
2 Bleistifte  
1 Doppeldosenspitzer und  
1 Radierer  
ab 12.08.2019 erhältlich  
per Set € 2,99

**2 SCHÜTTELPENNAL, UNGEFÜLLT**  
In verschiedenen Designs und  
Ausführungen  
ab 12.08.2019 erhältlich  
per Stück € 3,49



1

2

4

3





Neues Gebäude, neue Mitschüler, neue Lehrer, eine völlig neue Situation: Wenn der allererste Schultag näher rückt, wird das Kribbeln im Bauch vieler Kinder größer.

## TIPPS FÜR DEN GELINGENEN SCHULSTART

### Sich gemeinsam auf die Schule freuen!

In die Schule zu gehen ist aufregend! Mit den Kindern positiv über die Schule zu sprechen schafft eine tolle Grundstimmung für alles, wofür Schule steht: Freundschaft, Selbstständigkeit, Freude am Lernen, Gemeinschaft und jede Menge Spaß.

### Den Schulkind-gerechten Rhythmus finden!

Viele Kinder müssen sich nach den Ferien erst wieder an fixe Schlafenszeiten gewöhnen. Erstklässler benötigen in etwa zehn Stunden ungestörten

Schlaf und sollten zu regelmäßigen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen. Denn morgens gilt: Nervosität und Hektik vermeiden! Nach dem Mittagessen ist eine Ruhezeit sehr ratsam, bevor die Hausaufgaben erledigt werden und dann (im Freien) getobt und gespielt werden darf – oder umgekehrt. Experimentieren lohnt sich – und schon bald wird sich ein fester Tagesrhythmus eingespielt haben.

### Den ersten Schultag feiern!

Die Einschulung kündigt für die Kinder einen neuen Lebensabschnitt an. Ganz wichtig dabei: die Schultüte. Früher wurde sie Zuckertüte genannt, heute wird sie bunt befüllt und ist für den Start in das erste Schuljahr nicht mehr wegzudenken. Neben Süßigkeiten und kleinen Geschenken wird die Schultüte vor allem auch mit Dingen befüllt, die für den Schulalltag nützlich sind.



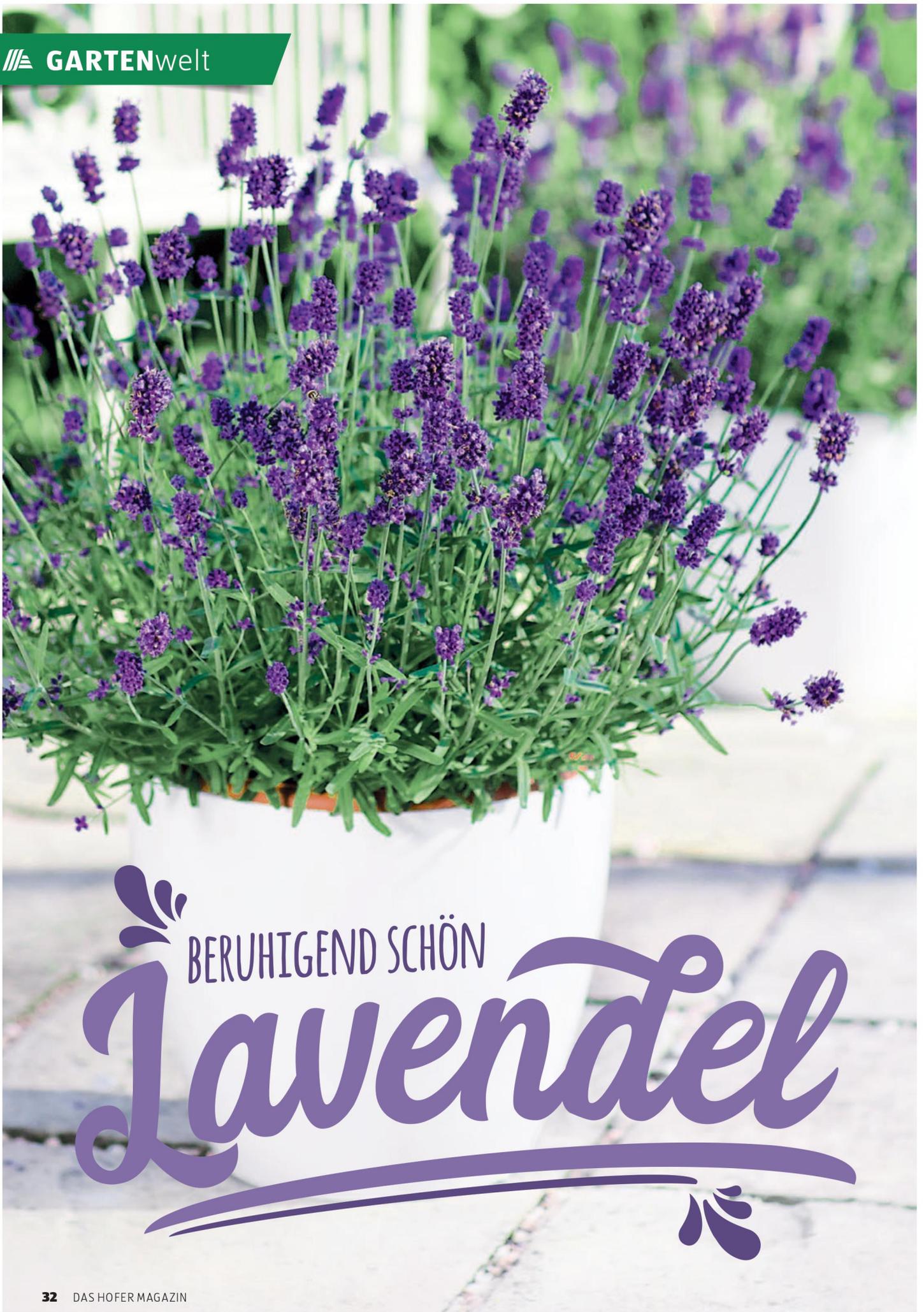
#### 3 BASTELSORTIMENT

Kreative Artikel für den Start ins neue Schuljahr  
Schultüten-Bastelsets (Varianten: Buchstaben, Fee, Fußballer), Bilderrahmen-Bastelset, Bastelset Schulstart, versch. Glitzer-Sticker-Sets (Varianten: Kids, Teens), Hotfoil-Washi-Tape (Varianten: Kids, Teens)  
**ab 12.08.2019 erhältlich per Set € 4,99**

#### 4 SCHULTÜTE GEFÜLLT

gefüllt mit z. B. Mini-Buch, Fruchtsnack, Müsli-Riegel, Haribo Goldbären, Maoam Kracher, Haribo Stundenplan etc.  
**ab 10.08.2019 erhältlich per Stück € 9,99**





BERUHIGEND SCHÖN

# Lavendel



*„Bienen lieben Lavendel.  
Der ‚Bienenschwarm‘ sollte daher in Zeiten  
wie diesen in keinem Garten fehlen.“*

– Michael Seelmann, Gärtnerei Blumenhof Seelmann –

**Es gibt nur wenige Pflanzen, die so gut zum Leben im 21. Jahrhundert passen wie der Lavendel. Während alles rast, lässt die lila Pracht uns zur Ruhe kommen, durchatmen, innehalten. Nicht nur, aber auch deshalb sollte sie in keinem Garten fehlen.**

„Lavendel hat mich immer schon fasziniert. Er ist eine sehr elegante, gut duftende und pflegeleichte Pflanze“, so Michael Seelmann, Chef des Blumenhofs Seelmann in Gallneukirchen, Oberösterreich. Seit über zehn Jahren baut der Gärtner, der bereits mit 24 Jahren den elterlichen Betrieb übernommen hat, Lavendel an – und natürlich vieles mehr. Auf rund 4,5 Hektar Produktionsfläche blüht und gedeiht im Nordosten von Linz eine Vielfalt an eigenproduzierten Garten-, Gemüse- und Kräuterpflanzen. Einen großen Teil seines Lavendels liefert Michael Seelmann in diesem Sommer an HOFER, von wo aus er in die Gärten Österreichs einziehen wird. Doch was muss der Hobby-Gärtner beachten, damit die lila Pracht auch zu Hause beständig blüht?

### **Pflegeleichter Sonnenanbeter**

Lavendel mag es sonnig, braucht aber einen durchlässigen Boden, da „nasse Füße“ ihm nicht bekommen. Michael Seelmann empfiehlt: „Vermeiden Sie auf jeden Fall Staunässe! Lavendel darf keinesfalls mehrere Stunden im Wasser stehen, sonst sterben seine Wurzeln ab. Er muss rasch abtrocknen

können. Bei Lehmböden wäre es gut, das Erdreich rund um die Pflanzstelle auszutauschen.“ Wer Lavendel als Topfpflanze zieht, der sollte darauf achten, dass nach jedem Gießen der Topf immer ganz durchtrocknen kann. Mit Schädlingen hat der Lavendel wenig am Hut, da die kleinen Plagegeister seinen intensiven Duft nicht mögen. Daher kommt auch die gute Wirkung gegen Kleidermotten und Kopfläuse, die bereits Hildegard von Bingen im Mittelalter hervorgehoben hat. Was Lavendel schon braucht, das sind zwei Rückschnitte: einmal nach der ersten Blütezeit im Juli und ein zweites Mal Ende August. „Ab Anfang September sollte der Halbstrauch nicht mehr geschnitten werden, damit er voll ausreifen kann. Im Winter dann ist es wichtig, alle zwei bis drei Wochen etwas Wasser zu geben, sodass die Wurzeln nicht austrocknen und erfrieren“, erklärt Gärtner Seelmann. Mit dieser Methode sollte der Lavendel über den Winter kommen und auch im nächsten Jahr wieder für angenehmen Duft im Garten sorgen. ▶



## *Garten-Tipp*

Setzen Sie Lavendel und Rosen nicht zu dicht aneinander! Lavendel schützt zwar die Rosen vor Blattläusen, die Ansprüche der beiden Pflanzen in puncto Bodenbeschaffenheit und Nährstoffversorgung sind aber sehr unterschiedlich.



## Eine Pflanze mit vielen Eigenschaften

Da ein Termin, dort eine Verabredung, dazwischen ein wichtiges Telefonat. Stopp. Halt. Jetzt ist Schluss, ruft es da von Zeit zu Zeit ganz leise. Denn die menschliche Seele braucht Pausen. An Orten, die sie zur Ruhe kommen lassen. Für viele ist dieser Ort der eigene Garten. Hier kann der Mensch zu sich selbst zurückfinden und neue Kraft für den Alltag schöpfen. Daran sind alle Sinne beteiligt. Schon wenige Minuten im „kleinen, privaten Paradies“ genügen oftmals, um Ballast abzuwerfen und wieder zur Ruhe zu finden. So sollen sich das Grün der Blätter, aber auch die Duft- und Inhaltsstoffe verschiedener Pflanzen positiv auf unsere Psyche, auf unser Seelenheil auswirken. Schon die alten Römer waren von der beruhigenden Wirkung des Lavendels überzeugt. In ihren antiken Bädern setzten sie Lavendel in Form von Einreibungen und bei Waschungen als Badezusatz ein. Nicht zufällig leitet sich sein Name daher von „lavare“, lateinisch für waschen bzw. von „levare“, für erleichtern und abwehren, ab. Man sagt Lavendel eine positive Wirkung bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Reizmagen, nervösen Zuständen aber auch Wundheilung nach.

In der Küche erfreuen sich seine Blüten als Bestandteil der „Kräuter der Provence“ großer Beliebtheit, er leistet aber auch seinen Beitrag zur „süßen



Küche“. Vermischt mit Staubzucker kann er Vanillezucker ersetzen. Auch in der Parfümherstellung ist Lavendel nicht wegzudenken. Über die Verwendung als Badezusatz, in Form von Öl oder Tee sowie als Küchenkraut gibt es ausführliche Aufzeichnungen in illustrierten Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts, die damals Verbreitung fanden. Genau zu dieser Zeit wurde es auch Mode, Lavendel im Garten anzubauen. Und diese Mode hält bis heute an. Während Lavendel ursprünglich aus dem westlichen Mittelmeerraum stammt, ist er inzwischen als Beeteinfassung, in Steingärten oder entlang von Mauern und Wegen nicht mehr wegzudenken.

## Echter Lavendel?

Aus botanischer Sicht zählt Lavendel zum Stamm der „Lippenblütler“, zu der auch Salbei und Minze gehören. Er wächst als Halbstrauch, das bedeutet, dass er nur unten verholzt. Grundsätzlich ist Lavendel mehrjährig und kälteresistent, doch der Winter in unseren Breitengraden ist der Grund, warum erstens nicht alle Sorten der lila Pracht bei uns gut gedeihen und sie zweitens größentechnisch nicht jene Sphären erreichen wie beispielsweise in der Provence. Während er bei uns bei Wuchshöhen von bis zu 70 Zentimetern sein Maximum erreicht hat, sind es im französischen Vaucluse oder in der Hochebene von Valensole bis zu 140 Zentimeter, die der tiefviolette Blütenteppich über zig Quadratkilometer Fläche in die Höhe ragt. Weltweit sind mehr als 26 verschiedene Sorten Lavendel bekannt. Als echter Lavendel wird „*Lavandula angustifolia*“ bezeichnet. Es ist jene Sorte, die in Mitteleuropa vorwiegend kultiviert wird, da sie am besten zu unseren Witterungsbedingungen passt. *Lavandula angustifolia* 'Essence Purple' ist es auch, die von Michael Seelmann im Blumenhof Seelmann gezogen wurde und in diesen Tagen bei HOFER auf einen Platz in Österreichs Gärten wartet. „*angustifolia*“ im Namen bedeutet übrigens „schmalblättrig“ und ist eine häufig vorkommende Bezeichnung für Pflanzen mit schmalen (= *angustus*) Blättern (= *folium*).



## Wir schwärmen für Bienen



Das Bienensterben ist so groß wie nie. Daher hat HOFER „Wir schwärmen für Bienen“ ins Leben gerufen. Teil dieser Initiative ist ein strenges Pestizid-Monitoring-Programm. So dürfen keine bienen-toxischen Wirkstoffe beim Anbau unseres Obst und Gemüses sowie bei Schnittblumen und Pflanzen zur Anwendung kommen. Lavendel wirkt übrigens nicht nur auf Bienen anziehend, auch Hummeln mögen ihn. Schon mal eine Wiesenhumme gesehen? Wenn ja, dann melden Sie das doch auf [naturbeobachtung.at](http://naturbeobachtung.at). Experten helfen Ihnen dort bei der Bestimmung und verraten mehr über alle Hummelarten.

# Duftkerze

## MIT LAVENDEL



### DAS WIRD BENÖTIGT:

- weißes Wachs oder Wachsreste weißer Kerzen
- hitzebeständiger Behälter (zum Schmelzen des Wachses in einem Wasserbad)
- Topf mit abgekochtem Wasser (Wasserbad)
- leeres kleines Einmachglas
- getrocknete Lavendelzweige
- Kerzendocht
- Lavendelöl
- Schere



*Tipps*

Ernten Sie die Blüten am besten am frühen Morgen, da ist der Duftgehalt am stärksten.

### SO WIRD'S GEMACHT:

Platzieren Sie das untere Ende des Kerzendochts in der Mitte des Einmachglases, fixieren Sie es mit ein paar wenigen Stücken des Wachses, sodass der Glasboden damit bedeckt und das Dochtende gut verankert ist. Das obere Ende des Dochts legen Sie über den Glasrand.

Schneiden Sie die Lavendelzweige auf die passende Größe (d. h. in Höhe des Kerzenglases) zu und stecken Sie diese Zweig für Zweig zwischen den Glasinnenrand und die Wachsstücke. Geben Sie die übrigen Wachsstücke in einen hitzebeständigen Behälter und fügen Sie 10-20 Tropfen Lavendelöl hinzu. Bringen Sie die Wachs-Öl-Mischung nun langsam in einem Wasserbad zum Schmelzen. Füllen Sie anschließend das flüssige Wachs in das vorbereitete Einmachglas.

Nun lassen Sie die Kerze härten, optimieren die Dochtlänge – und fertig ist Ihr selbst gemachter Raumduft-Verzauberer.

**ECHTER LAVENDEL**  
**LAVANDULA ANGSTIFOLIA**  
produziert in der Gärtnerei  
Blumenhof Seelmann



- im 12-cm-Topf, Höhe inkl. Topf: mind. 25 cm  
**ab 18.07.2019 erhältlich**

per Stück  
**1,79**

- im 24-cm-Topf, Höhe inkl. Topf: mind. 40 cm  
**ab 14.08.2019 erhältlich**

per Stück  
**7,99**



# BON APPÉTIT!

*Französisch: Guten Appetit!*

**Ein perfekter Urlaub ist immer eine Reise mit allen Sinnen.  
Diesen magischen Sinnesrausch können wir ganz  
einfach zu Hause genießen.**

Die Franzosen genießen ihre delikaten Gerichte am liebsten in guter Gesellschaft und mit einem Gläschen erlesenen Weines aus einer der vielfältigen Regionen der Grande Nation. Geprägt von der traditionsreichen höfischen Kultur des Landes, brachte die französische Küche eine schier unüberschaubare Fülle an kulinarischen Höhepunkten hervor: von den würzigen Flammkuchen aus dem Elsass bis zu luftig-lockeren Desserts wie zum Beispiel den Crêpes mit Mousse au Chocolat – und schon fühlen wir uns wie Gott in Frankreich!

- 1 MINI CHINOIS**  
flaumig zarte Hefekuchen  
mit Cremefüllung  
• à la crème oder  
• au chocolat  
300 g  
**ab 24.08.2019 erhältlich**  
**per Packung € 1,49**  
(4,97/kg)



# Crêpes

mit Mousse au Chocolat-Creme

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Mousse au

### Chocolat-Creme:

200 g weiße Schokolade,  
fein gehackt  
50 ml Milch, heiß  
200 ml Schlagobers  
1 unbehandelte Orange

### Crêpes:

300 ml Schlagobers  
80 g glattes Weizenmehl  
1 Ei (Größe L)  
1 EL Orangensaft  
30 g Zucker  
etwas Öl zum Ausbacken

## ZUBEREITUNG

1. Für die Creme weiße Schokolade in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad schmelzen. Orange abreiben und den Abrieb mit der heißen Milch in die Schokolade einrühren. Auf Zimmertemperatur auskühlen lassen.
2. Obers steif schlagen und unter die erkaltete Mousse au Chocolat ziehen. Bis zum Gebrauch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank festwerden lassen.
3. Für den Crêpe-Teig alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer glatt mixen.
4. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl bepinseln und die Crêpes hauchdünn auf mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf einem Teller auskühlen lassen.
5. Übrige Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die ausgekühlten Crêpes mit der Mousse au Chocolat bestreichen, zweimal zusammenklappen und mit den Orangenscheiben und ggf. geriebener Schokolade garnieren.



**GESAMTZEIT:** 2 Std. 40 Min.  
Zubereitungszeit: 40 Min.  
Rast- und Backzeit: 2 Std.



**PAPRIKA AUS  
ÖSTERREICH**  
gelb und rot, lose

dauerhaft erhältlich

per Stück

**-,79**



# Flammkuchen

mit Kräuterfrischkäse und Paprika

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Teig:

125 g glattes Weizenmehl + etwas mehr zum Arbeiten  
75 ml Wasser  
1 EL Öl

### Belag:

150 g Kräuterfrischkäse  
je ½ gelber und roter Paprika, in Streifen  
1 rote Zwiebel, in Streifen  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
½ Bund Petersilie, grob gezupft  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Für den Teig alle Zutaten mit einer Prise Salz gut verkneten und 15 Minuten abgedeckt rasten lassen. Backrohr auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn auf Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Kräuterfrischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teig streichen, dabei rundum einen Rand von 1 cm aussparen.
4. Paprika und Zwiebel auf dem Frischkäse verteilen und Backblech auf unterster Schiene ins Backrohr einschieben. Flammkuchen etwa 20 Minuten knusprig backen, entnehmen, mit den Kräutern bestreuen und portionieren.



**GESAMTZEIT:** 50 Min.  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Rast- und Backzeit: 35 Min.

*Tip*

Belag nach klassischer Elsässer-Art:  
150 g Crème fraîche auf den Teig  
streichen, 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten  
und 100 g Speckwürfel darauf  
verteilen, würzen und fertig!

# KALI ΟΡΕΞΙ!

*Griechisch: Guten Appetit!*

Wie wäre es zum Beispiel mit einer genussvollen Reise zu den weißen Sandstränden der griechischen Inseln? Von der Terrasse der Taverne schweift der Blick ungehindert über das azurblaue Meer, während aromatische Riesenoliven und bunte Mezedes (griechische Vorspeisenvariation) den Gaumen auf die weiteren Genüsse einstimmen. Als leichter Hauptgang wartet frisch geerntetes Gemüse mit Feta und kleinen Kritharaki-Nudeln. Ein verlockend süßes Dessert mit griechischem Joghurt rundet das Menü delikats ab. Am wichtigsten ist den Griechen die fröhliche Tischgemeinschaft, die „paréa“: Mit ein paar Freunden schmeckt das griechische Menü gleich noch viel besser!



Frische Melanzani  
aus Österreich  
saisonal erhältlich in  
Ihrer HOFER-Filiale

# Griechisches Joghurt

mit gebrannten Honig-Nüssen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Honig-Nüsse:

200 g verschiedene Nüsse und Saaten  
(z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Sesam)  
50 g Honig  
1 EL neutrales Öl  
1 Prise Salz

### Sonstiges:

500 g Griechisches Joghurt  
ca. 50 g Honig

## ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen. Nüsse, Honig, Öl und Salz in einer Schüssel gut vermengen und ausgebreitet auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
2. Backblech für etwa 15 Minuten ins Rohr auf mittlerer Schiene einschieben, dabei Nüsse 1-2 Mal wenden. Backblech entnehmen und Nüsse direkt am Blech ca. 30 Minuten auskühlen lassen.
3. Das Joghurt auf 4 Schalen aufteilen und mit den Honig-Nüssen bestreuen. Zum Schluss den restlichen Honig über die Nüsse geben.



**GESAMTZEIT:** 1 Std.  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Back- und Rastzeit: 45 Min.



# Kritharaki-Nudeln

mit Oliven und Feta

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

1 Melanzani, in 1-cm-Würfel geschnitten  
50 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, in Scheiben  
20 Kirschtomaten, halbiert  
150 g Riesenoliven, gehackt  
50 ml Ouzo  
500 g Kritharaki-Nudeln  
200 g Feta, grob zerbrösel  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Melanzani im Olivenöl in einer heißen Pfanne rundum braten. Knoblauch zugeben, Hitze reduzieren und Kirschtomaten und Oliven zugeben. Alles mit Salz würzen und mit Ouzo ablöschen.
2. Die Kritharaki-Nudeln laut Packungsanleitung kochen, abgießen und zurück in den Kochtopf geben. Die Sauce unterrühren und 3 Minuten rasten lassen.
3. Die Nudeln auf Teller geben, mit Feta bestreuen und mit Pfeffer würzen.

*Tipps*

Besonders gut schmeckt dieses Gericht, wenn Sie zusätzlich Muscheln oder gebratenen Oktopus zugeben!



**GESAMTZEIT:** 40 Min.  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Kochzeit: 25 Min.

**Ab 03.08.**  
**in Ihrer HOFER-Filiale**  
**erhältlich**



**1 GRIECH. ANTIPASTI**  
 • grüne Oliven gefüllt,  
 • gegrilltes Gemüse oder  
 • rote Paprika gefüllt,  
 314 ml

per Glas  
**1,99**  
 12,44/kg Abtr.G.

**2 KRITHARAKI NUDELN**  
 Nudeln in Reisform aus 100 %  
 griechischem Hartweizengrieß,  
 typisch für die griechische Küche  
 500 g

per Packung  
**- ,89**  
 1,78/kg

**3 GRIECHISCHE  
 RIESENOLIVEN**  
 1600 g

per Glas  
**4,99**  
 5,87/kg Abtr.G.

**4 GRIECHISCHES  
 NATURJOGHURT**  
 10 % Fett  
 1 kg

**dauerhaft erhältlich**  
 per Stück  
**3,49**



# Gerüchte KÜCHE

## ERNÄHRUNGSMYTHEN AUF DER SPUR

### WIE WIRD DER SOMMER ZUM GENUSS?

**So sehr wir den Sommer lieben, so anstrengend kann die Hitze auch für unseren Körper sein. Darüber, wie man trotz hoher Temperaturen nicht schlappmacht und sich am besten vor der Sonne schützt, ranken sich viele Gerüchte. Wir haben mit ein paar davon aufgeräumt.**

Sind wir brütender Sommerhitze ausgesetzt, kommt kaltes Wasser genau richtig. Doch wo ein Sprung ins kühle Nass vitalisiert und müde Beine erfrischt, funktioniert innerliche Kühlung mit kalten Flüssigkeiten weniger gut: „Die Hauptfunktion des Trinkens ist der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch Schwitzen, nicht das Kühlen“, sagt Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin Nina Kienreich. Studien an Sportlern hätten zwar gezeigt, dass kühle Getränke eine Verringerung der Körperkerntemperatur und damit eine bessere Belastbarkeit zur Folge haben, Menschen in Ländern mit wärmerem Klima trinken aber eher warme (nicht heiße!) Getränke. Der Grund: Durch die Wärme bekommen die Temperatursensoren im Körper ein zusätzliches Hitzesignal, was die Schweißproduktion und damit wiederum die Kühlung des Körpers anregt.

Wie warm oder kalt die Flüssigkeiten sein sollten, die man im Sommer zu sich nimmt, hängt letztendlich von der individuellen körperlichen Belastung und der Schweißproduktion ab. Auch die persönliche Empfindung spielt eine Rolle: „Während der eine bei einem eiskalten Getränk eine wohltuende Erfrischung verspürt, kann es bei einem

empfindlichen Menschen zu Magenbeschwerden führen“, so Kienreich. Ähnlich verhält es sich auch mit der Menge: Der weit verbreiteten Meinung, dass man an heißen Sommertagen das Doppelte des Normalbedarfs an Wasser trinken sollte, stimmt die Expertin nur bedingt zu. „Das lässt sich nicht pauschal sagen, denn einen Teil des Wasserbedarfs kann man gut über flüssigkeitsreiche Nahrungsmittel wie frisches Gemüse und Obst decken.“ Um bei großer Hitze die Verdauung nicht zu stark zu belasten, sollte man in Sachen Ernährung aber jedenfalls auf „schwer verdauliche Kost wie Paniertes, Frittiertes und Fettreiches verzichten und stattdessen lieber schonende Zubereitungsarten wie Dünsten, Dämpfen und Anbraten wählen.“

Zusätzlich warnt Kienreich vor dem Gerücht, dass man durch Ernährung einen wirksamen natürlichen Schutz gegen schädliche UV-Sonneneinstrahlung aufbauen kann: „Das ist wissenschaftlich nicht ausreichend erwiesen. Der Pflanzenstoff Betacarotin, der etwa in Karotten enthalten ist, kann eine Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor allenfalls ergänzen, aber keinesfalls ersetzen.“

▲  
**MAG. NINA KIENREICH**

Diätologin, Ernährungswissenschaftlerin, TEH-Praktikerin und Instruktorin für Sport





zurück  
zum  
Ursprung

Ein  
Sommer  
auf der  
Alm

Hoch oben auf der Saukogalm genießen die 26 Kühe des Knollnbauern saftige Bergkräuter und einen atemberaubenden Ausblick auf die Berge ringsum. Bei einer Almführung erzählt Bergbauer Andreas Eisenmann, wie die Zukunft der Almwirtschaft aussieht und warum die Milch von hier oben so gut schmeckt.

Woher  
kommt  
das?



„Wir gestalten  
das Leben der  
Kuh so gut wie  
möglich.“

– Andreas Eisenmann, Bio-Bergbauer –

Der Große Pölven, der Brandstahl und natürlich der Wilde Kaiser: Spitz ragen ringsum die majestätischen Gipfel der Kitzbüheler Alpen und der Nördlichen Kalkalpen in den wolkenverhangenen Himmel, ungehindert schweift der Blick weit über den Talkessel des Sölllands bis hinunter ins Inntal und nach Wörgl – Andreas Eisenmann deutet mit ausladender Handbewegung über das „wunderschöne Bergpanorama“ hier oben. Nur eines sucht man auf der Saukogalm hoch über Söll manchmal vergeblich: die Milchkühe des Knollnbauern. „Im Sommer fragen uns die Touristen oft, wo die ganzen Kühe sind“, erzählt Eisenmann lachend. „Die liegen drin im Stall und schlafen, sie brauchen noch etwas Ruhe von der Nacht.“

Nicht etwa, dass die Kühe am Vorabend etwas zu viel Zirbengeist oder Jagatee geschlürft hätten, nein: Im Hochsommer ist es den Kühen selbst hier auf 1.100 Meter Seehöhe unterm Tag schlichtweg zu heiß. „Kühe fühlen sich bei sieben bis 17 Grad Celsius am wohlsten“, weiß Eisenmann, der als einer von mehr als 500 Bauern die Kitzbüheler Bergbauern Bio-Heumilch für *Zurück zum Ursprung* liefert. Steigen die Temperaturen auf über 25 Grad, dann grasen seine 26 Milchkühe lieber in der Nacht und liegen tagsüber wiederkauend im weichen Stroh im Stall. Nur zu Beginn und am Ende der Almsaison, die von Mai bis September dauert, drehen die Kühe diesen Rhythmus um und sind tagsüber auf der Weide – zu diesem Zeitpunkt sind auch

die Bilder für diese Reportage entstanden. „Im Sommer sieht man auf den Almen nur die Jungtiere, die Mutterkühe und die Kälber“, schildert Andreas Eisenmann.

### Realität überrascht viele

Es ist dies nur ein Beispiel von vielen, wie verzerrt das verbreitete Bild vom Leben der Bergbauern und der Almkühe ist. „Hier oben gibt es keine romantische Heidi-Welt, sondern es steckt harte Arbeit dahinter“, betont Eisenmann.



„Es sind nicht nur die Kinder aus der Stadt, die kaum etwas darüber wissen, sondern wir haben auch Schulklassen aus der Region zu Besuch, die wenig Bezug zur Landwirtschaft haben.“ Umso wichtiger sei es ihm, den Menschen ein ehrliches Bild von seiner Arbeit zu vermitteln, denn verstecken braucht er sich wahrlich nicht. „Wir gestalten das Leben der Kuh so gut wie möglich.“

Jedes Jahr im Mai bringt der überzeugte Bio-Bauer gemeinsam mit seiner Frau Magdalena und zwei Helfern die Milchkühe vom Heimatbetrieb, dem Knollnbauerngut auf 720 Meter Seehöhe, hinauf auf die 17 Hektar große Saukogalm – zu Fuß. „Die älteren Kühe sind schon ganz nervös, weil sie wieder auf die Weide wollen“, beschreibt Andreas Eisenmann den zweistündigen Aufstieg. „Die alten, ranghöchsten Kühe wissen schon den Weg, und die jungen gehen nach. Für uns Menschen ist das ein entspannter Spaziergang.“

Oben angekommen, dürfen sich die Kühe erst einmal tüchtig den Bauch mit frischem Gras und saftigen Kräutern vollschlagen. Damit sie auch immer genug zu fressen finden, grasen sie jede Woche reihum auf einer anderen von vier großen Koppeln, damit in der Zwischenzeit sattes Grün nachwachsen kann. Zusätzlich bekommen sie täglich eine kleine Portion Heu zum Frühstück. „Das hat die nötige Struktur, damit sie das Futter oben gut vertragen“, erklärt Eisenmann.

### Sportliche Leistungen

Aus der reichhaltigen Nahrung erzeugen die Kühe schmackhafte Milch – „eine Leistung, so anstrengend wie professioneller Sport“, ist der Bio-Bauer überzeugt. Zweimal am Tag werden sie gemolken,

morgens und abends – und jedes Mal fährt er dafür hinauf auf die Alm, am liebsten mit dem Mountainbike. „Wenn's pressiert, bin ich in einer halben Stunde oben, wenn ich mehr Zeit habe, dann fahre ich auch einmal einen zweistündigen Umweg über die Hohe Salve, den Hausberg von Söll“, sagt der sportliche 38-Jährige. Auch die Kühe fühlen sich hoch droben auf dem Berg sichtlich wohl: „Hier ist das Klima nicht so heiß wie unten im Tal, ein leichter Wind bringt kühle Luft, und es gibt auch weniger Fliegen, die sie beim Fressen stören.“

Die Almweide des Knollnbauern liegt im Vergleich zu anderen Almen relativ niedrig, was sich speziell im Herbst bemerkbar macht: „In hohen Lagen gibt es manchmal schon Ende August einen Wintereinbruch mit Schnee. Bei uns sind die Kühe bis zum Herbstbeginn am 21. September auf der Alm“, bestätigt Andreas Eisenmann sichtlich stolz. Der Abtrieb ist jedes Jahr „ein großes Fest mit vielen Zuschauern“: Geschmückt mit handbestickten Festglocken und Blumen-girlanden, ziehen die Kühe von 13 Bauern gemeinsam durchs Dorf – heuer bereits zum 40. Mal. „Die Almwirtschaft hat eine lange, schöne Tradition in Tirol.“

Bevor der Winter ins Land zieht, grasen die Rinder noch auf den Weiden rund um den Heimatbetrieb, dann übersiedeln sie fix in den Winterstall. Doch auch dort genießen sie noch die Erinnerung an den Sommer in Form von duftendem Heu. Zudem dürfen sie jeden Tag hinaus ins Freie. „Das ist das Schöne an der Almwirtschaft, dass sie mit dem Kreislauf der Natur mitgeht.“

### Bio aus Überzeugung

Dieser Respekt vor der Natur und den Tieren war auch der Grund, warum der Knollnbauer schon in den frühen 1990er Jahren auf Bio umgesattelt hat. „Vielleicht ist aus wirtschaftlicher Sicht konventionelle Landwirtschaft besser, aber für uns steht das nicht zur Debatte“, stellt der überzeugte Bio-Bauer klar. Die traditionelle Rasse „Tiroler Fleckvieh“ ist nicht auf maximale Milchproduktion hochgezüchtet, sondern



perfekt an das Leben in den Bergen angepasst. Die Kühe tragen alle noch ihre Hörner, was laut Eisenmann leider keine Selbstverständlichkeit mehr ist. Und das Heu stammt natürlich vom eigenen Betrieb.

„Wir sind nur für eine gewisse Zeit die Bewirtschafter des Hofes und müssen ihn in gleichem oder besserem Zustand an unsere Kinder übergeben.“ Die beiden Söhne Kilian (acht Jahre) und Lorenz (fünf Jahre) helfen auch schon fleißig auf dem Hof mit. „Auf einem Bauernhof aufzuwachsen, ist die schönste Kindheit“, ist sich Andreas Eisenmann sicher. „Das Haus und alles rundherum ist ein Riesenspielplatz mit Obstbäumen zum Kraxeln und vielen Tieren. Der Größere ist schon der Hühnerchef und für die 25 Legehennen verantwortlich.“

Ob einer der beiden Buben später einmal den Hof übernehmen wird, ist noch ungewiss. „Einmal wollen sie Bauer werden, dann Baggerfahrer



**ÖSTERREICHISCHE BIO-BERGBAUERN VOLLMILCH**  
3,6 % Fett  
1l

**ÖSTERREICHISCHE BIO-BERGBAUERN VOLLMILCH**  
3,6 % Fett, länger frisch  
1l

Wir führen unterschiedliche Verpackungen. In unseren Filialen wird jeweils nur eine Verpackungsart angeboten.



dauerhaft erhältlich  
per Packung  
**1,29**

„Wir sind nur für eine gewisse Zeit die Bewirtschafter des Hofes und müssen ihn in gleichem oder besserem Zustand an unsere Kinder übergeben.“

– Andreas Eisenmann, Bio-Bergbauer –



oder Hubschrauberpilot“, lacht er. Einfacher wird das Leben als Bergbauer in Zukunft sicher nicht, befürchtet Eisenmann und verweist sowohl auf die klimatischen Veränderungen als auch auf den wirtschaftlichen Druck. Umso wichtiger ist die Partnerschaft mit Zurück zum Ursprung. „Für uns in der kleinstrukturierten Landwirtschaft ist ein verlässlicher Partner wichtig, der den Mehraufwand zu schätzen weiß und uns einen höheren Milchpreis zahlt.“

### Ein gutes Miteinander

Trotzdem ist ein Überleben der Bergbauern ohne Nebenverdienst heute kaum mehr möglich – und hier bietet der Tourismus viele Chancen.

„Wir sind stolz, dass in unserer Region die Zusammenarbeit von Tourismus und Landwirtschaft so gut funktioniert“, bestätigt der Bio-Bauer, der auf dem Knollnbauerngut Ferienwohnungen und Zimmer vermietet. „Wenn die Almen nicht bewirtschaftet werden, wachsen sie zu und es gibt kein Wandern und kein Skifahren.“ Wichtig ist dabei aber der gegenseitige Respekt: „Sowohl die Gäste als auch die Einheimischen müssen sich auf den Almen entsprechend verhalten, den Müll mitnehmen, auf den Wegen bleiben, mit dem Mountainbike langsam fahren. Ein Picknick auf einer hohen Blumenwiese ist vielleicht extrem romantisch, aber wenn jemand das

Gras zertrampelt, können wir kein gutes Heu mit vielen vitalen Kräutern ernten. Das brauchen wir aber im Winter für eine gesunde Kuh.“

Bleibt eigentlich abschließend nur mehr eine Frage: Schmeckt die Milch von der Alm wirklich besser? „Mir fällt der Vergleich schwer, weil wir nur unsere eigene Rohmilch trinken“, grübelt Andreas Eisenmann. Es geht aber nicht nur um den Geschmack, denn mit dem Kauf eines jeden Liters Bergbauermilch unterstützen die Kunden eine Form der Landwirtschaft, bei der die Gesundheit der Kühe und der Erhalt der traditionellen Bewirtschaftung im Vordergrund stehen. „Ich bin überzeugt, dass man diesen Unterschied schmeckt.“



zurück  
zum  
Ursprung

**ÖSTERR. BIO-ALMMILCH  
IN DER GLASFLASCHE**

länger frisch, natürlicher  
Fettgehalt, aus der Region  
Kitzbüheler Alpen

dauerhaft erhältlich

per Flasche

**1,69**



## Die köstliche Leichtigkeit des Weins

**Egal ob zu einem guten Essen oder als genüsslicher Abschluss eines perfekten Sommertages: Wein gehört einfach zur österreichischen Seele, ist Michael Rethaller überzeugt. Auch wenn sich der Kellereileiter des Traditionshauses Lenz Moser selbst als Weinpurist bezeichnet, freut er sich über die Kreativität bei sommerlichen Mischgetränken.**

Quer durch die idyllischen Kellergassen führt der Weg, zwischen üppigen Weingärten, in denen jedes kleinste Krümchen Erde bis hinauf zu den sanften Hügeln für die Reben genutzt wird: Rohrendorf bei Krems gilt zu Recht als eines der Zentren des österreichischen Weinbaus. Geprägt ist die Region von einem Namen: Lenz Moser ist nicht nur der Erfinder der Anbaumethode, mit der 90 Prozent der Weingärten hierzulande und in weiten Teilen der Welt bewirtschaftet werden, auch die gleichnamige Kellerei thront mit ihren historischen Gemäuern inmitten des

klassischen Weinortes. „Der älteste Teil unserer Kellerei ist über 1.000 Jahre alt“, erzählt Michael Rethaller. „Wein gehört zu uns, er ist ein österreichisches Kulturgut.“

Seit 1992 arbeitet Rethaller bei Lenz Moser, seit Anfang des Jahres ist er als Kellereileiter für die Qualität der edlen Tropfen verantwortlich. „Mit Wein zu arbeiten, ist ein super Job“, schwärmt der 51-Jährige. „Du bist in der Natur und arbeitest mit Leuten. Das ist ein schönes Produkt, eine schöne Arbeit, jedes Jahr ein neues Spiel, also insgesamt einfach eine schöne Geschichte.“

### Der Griff in die Trickkiste

Draußen vor den sonnengelb gestrichenen Kellergebäuden wärmt die Sommersonne die noch kleinen Trauben. Die Witterung der nächsten Wochen wird den Charakter des Jahrgangs 2019 noch wesentlich prägen, aber „genauso wichtig ist die Zeit von der Ernte bis zur richtigen Weinwerdung“, erklärt Rethaller den Kern seiner Tätigkeit: „Da kann sich der Wein extrem entwickeln und ich kann eingreifen.“ Dafür brauche man Fingerspitzengefühl und langjährige



**„Frisch & Fruchtig ist ein Terrassenwein, der zu leichten Sommergerichten passt.“**

– Michael Rethaller, Kellereileiter –

Erfahrung. „Viele Weinbauern würden gerne ein fertiges Rezept haben, was sie machen müssen, damit sie nächstes Jahr einen Salonsieger haben. Das geht Gott sei Dank nicht, weil jedes Jahr anders ist. Man muss von Fall zu Fall schauen und das Beste versuchen.“

Das gelte insbesondere für leichte Sommerweine, weiß Rethaller: „Es ist viel schwieriger, einen leichten Wein mit nur zehn Volumsprozent zu machen als einen schweren, weil der Alkohol im Geschmack, im Geruch, im Körper fehlt.“ Damit der Wein nicht dünn, klein oder wässrig wird, greift der Kellereileiter tief in die Trickkiste: Eine frühe Lese, die Kühlung der Maische, Kaltvergärung und eine sehr reduktive Verarbeitung helfen dabei, die fruchtigen Aromen zu erhalten. „Das sind Weine, die dafür gemacht sind, innerhalb von zwei bis drei Jahren getrunken zu werden, damit man die Frucht noch gut schmeckt.“

### Sommerlicher Weinspaß

Wie zum Beispiel beim Frisch & Fruchtig: „Dafür kommen verschiedene Trauben von burgenländischen Vertragswinzern zum Einsatz, mit Grünem Veltliner als



Hauptsorte und dazu verschiedene aromatische Sorten.“ Diese Mischung verleiht dem Wein seinen besonderen Charakter, beschreibt Rethaller: „Das Bukett zeichnet sich durch die Frucht aus, hat eine Holunderblüte in der Nase, ein wenig Zitrus, etwas Kohlen säure, die Frische, die Spritzigkeit, und hintennach ein bisschen Apfel.“ Und genau das ist es, was die Leute im Sommer suchen: „Frisch & Fruchtig ist ein Terrassenwein, der zu leichten Sommergerichten passt.“

So wie viele Österreicher genießt Rethaller an einem lauen Sommerabend am liebsten „was Leichtes, Fruchtiges, Erfrischendes“. Beim Wein ist er, seinem Berufsstand entsprechend, eher ein Purist, gesteht Rethaller: „Ich persönlich trinke maximal einen Gspritzten und bin nicht so experimentierfreudig.“ Sommerliche Mischgetränke von Hugo über Sprizz Aperol bis zu Lavendelspritzer hält er dennoch für eine gute Idee. „Ich glaube, dass junge Leute gerne experimentieren. Das gilt auch für Mixgetränke mit Wein.“

### FRISCH & FRUCHTIG

Österreich, Qualitätswein, trocken, 10,5 % Vol.

#### Winzer: Lenz Moser

Blassgelb mit grünen Reflexen. In der Nase sauber, grasige Noten, Grapefruit, etwas Steinobst. Am Gaumen sauber, saftig, frischer Charakter, mittlere Dichte und Länge.

#### Speiseempfehlung:

ideal zu Antipasti, Fisch und Meeresfrüchten, zu hellem Geflügel, zu Gemüse und Salaten und zu mildem Käse

**Serviertemperatur:** 8° C  
0,75 l

dauerhaft erhältlich  
per Flasche  
**2,49**  
3,32 / Liter





**1 WELSCHRIESLING**

Österreich, trocken, 12 % Vol.

Blassgelb mit grünen Reflexen. In der Nase sauber, Apfel, Zitrusfrucht, Kräuter. Am Gaumen sauber, saftig, mittlere Dichte und Länge.

**Speiseempfehlung:** ideal zu Fischgerichten, Meeresfrüchten und zu hellem Geflügel

**Serviertemperatur:** 6 - 8° C  
0,75 l

dauerhaft erhältlich  
per Flasche  
**1,99**  
2,65 /Liter

**2 GR. VELTLINER WAGRAM**

Niederösterreich, Qualitätswein, trocken, 12,5 % Vol.

Helles Grün-Gelb mit goldenen Reflexen. In der Nase Duft nach grünem Apfel und Birnen, kräutrige Noten, dezent nach gelben Früchten und ein Hauch Exotik. Am Gaumen frisch und animierend, zart würzig, ein gut ausgewogenes Frucht-Säure-Spiel, lang anhaltender Abgang.

**Speiseempfehlung:** ideal zur klassischen österr. Küche, Salat sowie italienischen Gerichten

**Serviertemperatur:** 8-10° C  
0,75 l

dauerhaft erhältlich  
per Flasche  
**3,79**  
5,05 /Liter

**3 MUSKATELLER**

Steiermark, Qualitätswein, trocken, 12,5 % Vol.

Blassgelb mit grünen Reflexen. In der Nase sauber, Minze, Grapefruit, Lychee, Orangenblüten, Kumquats, Mandarine, Apfel. Am Gaumen sauber, saftig, straffe Struktur, frisch, typisch, aromatisch, leichter Schmelz, feines herbes Finale, gute mittlere Dichte und Länge.

**Speiseempfehlung:** ideal zu kräftigem Käse, geräucherter Forelle sowie zu Thai Curry

**Serviertemperatur:** 7-9° C  
0,75 l

dauerhaft erhältlich  
per Flasche  
**5,99**  
7,99 /Liter

**4 FLAT LAKE SILVER**

Burgenland, Qualitätswein, trocken, 11,5 % Vol.

Hellgelb mit grünen Reflexen. In der Nase sauber, Zitrusfrucht, leicht pfeffrige Würze, Haselnuss, Apfel, dezent Pfirsich, leicht florale Noten. Am Gaumen sauber, saftig, mittlere Dichte und Länge, dezente Säure.

**Speiseempfehlung:** ideal zu Antipasti, Fisch und Meeresfrüchten, zu hellem Geflügel, zu Gemüse und Salaten und zu mildem Käse

**Serviertemperatur:** 10° C  
0,75 l

dauerhaft erhältlich  
per Flasche  
**3,79**  
5,05 /Liter

**5 FRIZZANTE GURKE-BASILIKUM**

5 % Vol.

Was im Gin gut ist, muss auch im Wein gut sein – der erste Weincocktail mit echtem Gurkensaft. Das frische Aroma der Salatgurke kombiniert sich mit fruchtigem Wein mal zu einem ganz anderen Geschmackserlebnis. Eiskalt getrunken, schön abgerundet durch einen Hauch Basilikum, verspricht ein Glas Frizzante Gurke-Basilikum puren Trinkgenuss.

0,75 l

dauerhaft erhältlich  
per Flasche  
**1,79**  
2,39 /Liter



# Bergkäsestangen mit Sesam

## ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal  
1 Ei, verquirlt  
80 g Bergkäse, gerieben  
3-4 EL Sesam

## ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blätterteig entrollen, mit Ei bestreichen und mit Käse bestreuen. Blätterteig mittig zusammenklappen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Nochmals mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.
2. Die einzelnen Teigstränge leicht eindrehen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Backblech auf mittlerer Stufe einschieben und Stangen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.



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

## 1 SAFTKRUG/GLASKARAFFE

**Saftkrug aus Glas**  
mit Griff und Deckelausgießer  
aus Edelstahl, mit Silikonring  
für kohlenensäurehaltige  
Getränke, Volumen: 1 l

**Hochwertige Glaskaraffe**  
mit Deckelausgießer und  
abnehmbarem Fruchtspieß  
aus Edelstahl, mit Silikonring  
für kohlenensäurehaltige  
Getränke, Volumen: 1 l

**ab 15.07.2019 erhältlich  
per Stück € 9,99**

## 2 EDELSTAHL-/ KERAMIK-/ SPECKSTEIN-/ GRANIT- EISWÜRFEL

kein Verwässern von  
Longdrinks oder  
anderen Getränken

- Edelstahl: 4-teilig,
- Keramik: 9-teilig,
- Speckstein: 9-teilig oder
- Granit: 9-teilig

**ab 22.07.2019 erhältlich  
per Set € 4,99**

*Tipps*  
Schmeckt sowohl  
heiß als auch  
ausgekühlt!





**Jetzt geht's ans Eingemachte: Nach der Ernte ist vor dem Genuss. Ob Beeren, Obst, Gemüse oder Kräuter – frische Vitamine haben Saison. Brigitte Hafner, Betreiberin des Kochblogs „haeferlguckerin.at“ weiß, wie Köstlichkeiten aus dem Garten als Marmelade, Chutney, Pesto oder Kompott auch in den kälteren Jahreszeiten für gesunde Gaumenfreude sorgen.**

**Heutzutage soll alles schnell gehen, auch in der Küche. Obwohl Einmachen mit viel Arbeit verbunden ist, liegt es trotzdem wieder voll im Trend. Woran liegt das?**

In den letzten Jahren hat sich unser Bewusstsein für gesunde Ernährung und hochwertige Lebensmittel stark verändert. Genuss, Bedeutung und Zubereitung von frischen Lebensmitteln rücken immer mehr ins Zentrum. Das Tolle am Einkochen ist, dass man hier seine persönliche Note je nach Geschmack hinzufügen kann. Und: Man weiß, was drinnen ist – und darauf kommt es an.

**Welche Lebensmittel eignen sich fürs Einmachen am besten und wie lange sind diese dann haltbar?**

Es eignen sich so gut wie alle Obst- und Gemüsesorten dazu, wie beispielsweise Äpfel, Zwetschken, Marillen, Erdbeeren, Ribisel oder Tomaten. Werden die Gläser an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahrt, bleibt das eingemachte Obst oder Gemüse mindestens ein Jahr haltbar.

**Einkochen, Einmachen, Einlegen – was sind die Unterschiede?**

**Beim Einkochen** wird das Obst oder Gemüse in ein sauberes Glas gefüllt, bevor dieses in einem Topf mit Wasser erhitzt wird. Das Phänomen Physik sorgt für ein Vakuum, das den Deckel des Glases luftdicht verschließt und für optimale Haltbarkeit sorgt.

**Beim Einmachen** wird das Obst oder Gemüse gekocht, passiert, für Marmelade oder Gelees mit Gelierzucker versetzt und im Anschluss kochend heiß in saubere Gläser gefüllt. Der hohe Zucker- oder Säuregehalt des Eingemachten wirkt konservierend.

**Beim Einlegen** hingegen wird Obst und Gemüse roh mehrere Monate haltbar gemacht. Dafür wird frisches Gemüse in Gläser geschichtet, beispielsweise mit einem Essigsud übergossen und mit Gewürzen und Kräutern verfeinert – die Aromen bleiben so natürlich erhalten.

**Was sind die Dos und Don'ts bei der Haltbarmachung?**

Wenn einige Grundregeln beachtet werden, ist das Einkochen eine einfache und wunderbare Sache: Wichtig dabei ist, unbeschädigte und sterilisierte Gläser und Verschlüsse zu verwenden. Die Arbeitsflächen und Küchengeräte müssen sauber und das Obst oder Gemüse gut gewaschen sein. Rohe Früchte sollten frisch und unversehrt sein und keine Druckstellen aufweisen. Die Gläser müssen nach dem Befüllen sofort verschlossen werden. Vorsicht auch bei der Lagerung! Die Gläser am besten dunkel lagern, keinen Temperaturschwankungen aussetzen und regelmäßig kontrollieren.

**Welche Utensilien braucht man zum Einmachen?**

Neben den Hauptdarstellern – den Früchten, Obst oder Gemüse und den Gewürzen und Kräutern – sind natürlich die Gläser das Wichtigste. Ein „Nice-to-have“ wäre ein Passiergerät – ein Sieb und ein Quirl reichen aber auch. Weitere praktische Hilfen beim Einkochen sind ein Einfülltrichter, ein Thermometer und ein Glasheber. ▶



*„Genuss, Bedeutung und Zubereitung von frischen Lebensmitteln rücken immer mehr ins Zentrum.“*

Brigitte Hafner,  
Betreiberin des Kochblogs  
„haeferlguckerin.at“



**EINMACHGLÄSER/-FLASCHEN**  
4er-Set, spülmaschinengeeignet,  
tiefkühlgeeignet  
**Einmachgläser:**  
je 370 ml mit Deckel oder  
**Saftflaschen:** je 530 ml mit Deckel  
ab 22.08.2019 erhältlich

per Set

8,99



**Wie bereitet man Obst und Gemüse am besten fürs Einmachen vor?**

Wird frisches Gemüse roh verarbeitet und in einen Essigsud eingelegt, sollte man es vor dem Einschichten ins Glas gründlich waschen und putzen. So bleibt es schön knackig. Das Gemüse kann entweder im Ganzen belassen oder in grobe Stücke geschnitten werden. Wird Obst oder Gemüse verkocht, ist es wichtig, dass kaputte Stellen zuvor ausgeschnitten werden. Mein Tipp: Kreativ mit Gewürzen wie Zimt, Vanille, Nelken oder Sternanis experimentieren. Sie verfeinern den Geschmack und geben dem Ergebnis die persönliche Note.

**Welche Einmachgläser gibt es und wie sterilisiert man sie?**

Es gibt Schraubgläser mit Metalldeckel – sogenannte Twist-off-Gläser und Einkochgläser mit Gummiring, Glasdeckel und Klammern, wie wir sie von früher kennen. Diese erleben wahrlich eine Renaissance und liegen voll im Trend. Das nicht nur, weil sie

hübsch aussehen, sondern weil sie auch am hygienischsten sind. Für das Sterilisieren der Gläser gibt es mehrere Möglichkeiten: Am effizientesten ist, die Gläser im kochenden Wasser für 10 bis 15 Minuten auszukochen oder sie in den Dampfgarer zu geben, wo es eine eigene Funktion dafür gibt.

**Worauf muss man beim Befüllen achten?**

Das Gemüse unbedingt beim Einmachen vollständig mit dem Sud bedecken und diesen bis zum Glasrand auffüllen. Beim Befüllen von Gläsern mit zum Beispiel kochend heißer Marmelade soll man darauf achten, dass das Glas nicht springt. Dafür werden die Gläser auf ein Tuch gestellt. Wurde gekleckert, einfach mit einer Küchenrolle reinigen. Es dürfen keine Reste zurückbleiben, bevor die Gläser verschlossen werden. Nur dann ist auch das luftdichte Verschließen der Gläser gesichert und die lange Haltbarkeit der Köstlichkeiten garantiert.

DIE DREI LIEBLINGSREZEPTE  
VON BLOGGERIN BRIGITTE HAFNER

**ZUTATEN FÜR  
2 GLÄSER à 250 ml**

- 1 Spitzpaprika, gelb
- 4 kleine Karotten
- 1 bis 2 Snackgurken
- 4 Zucchini-scheiben
- 2 Radieschen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- Thymianzweige
- 1 EL Senfkörner
- Pfefferkörner
- 1 TL Rosa Beeren
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Lorbeerblätter

**Für den Essigsud:**

- 100 ml Apfelessig
- 200 ml Wasser
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL Meersalz, unjodiert

**ZUBEREITUNG**

1. Gemüse putzen und gründlich waschen. Knoblauchzehen schälen. Das Gemüse in die gewünschte Form bringen: Je nach Größe im Ganzen belassen oder in grobe Stücke schneiden.
2. Für den Essigsud alle Zutaten gemeinsam aufkochen und kurz kochen lassen.
3. Gemüse in die Einmachgläser schichten. Thymianzweige und Gewürze hinzufügen und mit dem kochend heißen Essigsud bis zum Glasrand befüllen, sodass das gesamte Gemüse mit Sud bedeckt ist.
4. Die Gläser mit Gummi und Glasdeckel verschließen und mit den Klammern fixieren. Vollständig erkalten lassen. Erst dann die Klammern entfernen.



**GESAMTZEIT:** 20 Min.  
Zubereitungszeit: 15 Min.  
Kochzeit: 5 Min.



SAURES ALLERLEI





MEIN HOFER

Weitere fruchtige und pikante Einkoch-Rezepte finden Sie unter: [meinhofer.at/einkochen](http://meinhofer.at/einkochen)



## APFELMUS

### ZUBEREITUNG

1. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Apfelstücke in einen Topf geben, mit Zitronensaft beträufeln und zum Kochen bringen. Nelken und die Zimtstange(n) hinzufügen, ebenso den Vanillezucker, und alles gemeinsam so lange leicht köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Hierzu braucht es kein zusätzliches Wasser, sonst wird das Mus zu flüssig. Das Schälen der Äpfel ist nicht zwingend notwendig. Werden die Äpfel mit der Schale gekocht, einfach im Anschluss durch eine Flotte Lotte passieren. Die Farbe der Schale wirkt sich auf das Endergebnis aus: So kann schon mal ein leicht rosafarbiges Apfelmuss entstehen.
2. Nun die Zimtstange(n) und die Nelken entfernen und die Äpfel mit einem Pürierstab pürieren, durch die Flotte Lotte drehen oder durch ein Sieb zu einem Mus passieren.
3. Das Apfelmus kochend heiß in die sterilisierten Einmachgläser abfüllen, mit Gummi und Glasdeckel verschließen und mit den Klammern fixieren. Erkalten lassen. Erst dann die Klammern wieder entfernen.

### ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER à 250 ml

- 6 bis 7 Äpfel (je nach Größe)
- 1 bis 2 Zimtstangen
- ca. 1 TL Nelken
- 1 Packung Bourbon-Vanillezucker
- Saft von 1 Bio-Zitrone



**GESAMTZEIT:** 35 Min.  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Kochzeit: 15 Min.

### ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER à 250 ml

- ca. 750 g frische Tomaten unterschiedlichster Sorten
- 1 bis 2 Schalotten (je nach Größe)
- 2 Sternanis
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

1. Tomaten bei Bedarf enthäuten. Dafür die Früchte kreuzweise einschneiden und im kochenden Wasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken und die Haut abziehen. Strunk entfernen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden.
2. Schalotten schälen und kleinwürfelig schneiden. In Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht dünsten. Tomatenstücke, Salz, Pfeffer und Sternanis hinzufügen und alles gemeinsam aufkochen und ca. 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.
3. Sternanis entfernen und die Tomaten nun kochend heiß in die sterilisierten Einmachgläser abfüllen, mit Gummi und Glasdeckel verschließen und mit den Klammern fixieren. Erkalten lassen. Erst dann die Klammern entfernen. Werden die Tomaten anfangs nicht enthäutet, am besten durchpassieren, denn die Haut in einem Sugo ist nicht jedermanns Sache.



## TOMATEN-SUGO



**GESAMTZEIT:** 40 Min.  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Kochzeit: 20 Min.



# *Lust auf Urlaub?* **JA, ABER GANZ SPONTAN, BITTE!**

**DANK DER LAST MINUTE-ANGEBOTE VON HOFER REISEN  
IST IHR URLAUBSGLÜCK ZUM GREIFEN NAH.**

Urlaub schon vorbei oder noch voller Vorfreude? Oder gar nichts gebucht? Auch kein Problem: Last Minute ist in und zwar nicht mehr nur für Schnäppchenjäger. Was den Reiz des Spontan-Urlaubs ausmacht und wer überhaupt der Typ für Last Minute-Buchungen ist – wir haben es herausgefunden.

# „Reisen ist eine unglaubliche Horizontenerweiterung.“

– David Kitzmüller, Reiseblogger aus Oberösterreich –

„Der Begriff Last Minute ist zwar immer noch mit Geld sparen verbunden“, sagt Reiseblogger David Kitzmüller – „andere Vorzüge, wie Flexibilität und Spontanität treten aber mehr und mehr in den Vordergrund.“ Die Menschen planen heute einfach immer weniger weit voraus – laut Kitzmüller durchaus ein Phänomen des aktuellen Zeitgeistes. Vor 20, 30 Jahren habe man nach dem einen Urlaub fast unmittelbar die Buchung des nächsten in Angriff genommen. Heute, meint Kitzmüller, würden die Leute bei der Reiseplanung teils schon den Wetterbericht miteinbeziehen. So sind spontan Entschlossene dank Last Minute-Angeboten in der Lage, die nahende Kaltfront elegant zu umschiffen oder auch umgekehrt, einfach in mildere Gefilde zu ziehen, wenn der Hitzepol Europas wieder mal in Österreich liegt.

## Wo die Reise hinfällt

„Die Spontanität der Last Minute-Reise sollte auch der Reisende selbst mitbringen“, erklärt Reiseprofi Kitzmüller. Soll nicht heißen, dass es keine große Auswahl an Destinationen gäbe, denn die gibt es durchaus. Niemand muss auf Abwechslung und Vielfalt verzichten, auch nicht in letzter Minute. Die grundsätzliche Bereitschaft, von der absoluten Wunschdestination abzusehen, sollte aber schon gegeben sein, um sein Glück auf einer Last Minute-Reise zu finden.

Wer gerne ein paar Euros spart, sollte unbedingt auch eines beachten: Flugreisen tendieren dazu, teurer zu werden, je kurzfristiger gebucht wird. „Die Fluglinien sind darauf eingestellt, dass Kurzentschlossene mehr Budget einrechnen“, weiß Kitzmüller. Hotelzimmer hingegen würden oft ganz kurzfristig günstiger. „Hauptsache, kein Leerstand“, heißt hier die nachvollziehbare Devise.

## Der Wert des Reisens

„Reisen ist eine unglaubliche Horizontenerweiterung“, sagt Kitzmüller – ganz egal ob Pauschalurlaub oder Rucksacktour, Erholung oder Erlebnis. „Wer sich mit dem Reisefieber infiziert hat, der lebt den Freiheitsgedanken, ist ausgeglichener und glücklicher.“ Spannende Gespräche und Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten seien da genauso wertvoll wie die Erinnerungen an eine gelungene Reise, von denen man viele Jahre zehren kann. „Das gute Gefühl bleibt einfach viel länger, als wenn ich mir ein teures Kleidungsstück oder technisches Gerät kaufe“, ist der Reiseblogger überzeugt. Reisen sind für Kitzmüller eine Möglichkeit, das Leben zumindest für eine Zeit lang „viel intensiver zu leben“ – konzentriertes Glück also, wenn man so will.

### DAVID KITZMÜLLER

Reiseblogger aus Oberösterreich (ausreiser.com) hat ein Händchen für gute Reisedeals und ein Gespür für das Besondere.



01.07. – 18.08.2019

**Versandkostenfrei**

für die erste  
App-Bestellung

Gutscheincode:  
**URLAUB19**

## ERSTELLE DEINE PERSÖNLICHE POSTKARTE

- Postkarte mit Direktversand
- 14,8 x 10,4 cm
- Vorderseite laminiert, Rückseite matt
- Vorder- und Rückseite frei gestaltbar
- hochwertiges Digitaldruckpapier
- handschriftliche Signatur möglich
- Inklusive weltweitem Versand



Über 170 weitere Fotoprodukte finden Sie unter [hoferfotos.at](https://www.hoferfotos.at)

**HOFER FOTOS Artikel nur online erhältlich.**

Vertragspartner ist die MEDION Austria GmbH, Franz-Fritsch-Str. 11, 4600 Wels.

# Welcher Reisetyp sind Sie?

Bald geht es los: Endlich Urlaub! Aber welcher Reisetyp sind Sie? Machen Sie den Test und finden Sie es heraus. Zählen Sie dabei die Punkte für die jeweilige Antwort zusammen. Was auch immer das Ergebnis ist: Viel Spaß bei der nächsten Reise, egal ob kurz- oder langfristig gebucht.

## Wie machen Sie Ihren Einkauf?

1. Ich gehe täglich hungrig einkaufen und kaufe, worauf ich gerade Lust habe. **(1 Pkt.)**
2. Ich gehe dann einkaufen, wenn mir zu Hause etwas fehlt. **(2 Pkt.)**
3. Ich schreibe wöchentlich eine Liste und kaufe alles, was ich brauche. **(3 Pkt.)**
4. Ich plane saisonal voraus und kaufe gerne auf Vorrat. **(4 Pkt.)**

## Ein Restaurantbesuch läuft bei mir folgendermaßen ab:

1. Wenn ich hungrig bin, suche ich mir ein ansprechendes Restaurant. **(1 Pkt.)**
2. Am liebsten ist mir Essen vom Buffet – für die volle Auswahl bin ich bald genug dort. **(2 Pkt.)**
3. Ich reserviere den Tisch in meinem Lieblingsrestaurant, sobald es möglich ist. **(3 Pkt.)**
4. Mein Stammwirt weiß genau, wann ich komme und hält meinen Platz frei. **(4 Pkt.)**

## Wenn ich ins Kino gehe ...

1. ... will ich einfach nur ins Kino – den Film suche ich mir dort aus. **(1 Pkt.)**
2. ... schaue ich unmittelbar vorher, ob noch gute Plätze verfügbar sind. **(2 Pkt.)**
3. ... reserviere ich mir am Tag davor einen Platz. **(3 Pkt.)**
4. ... orientiere ich mich an den Erscheinungsdaten der Filme und plane gleich mehrere Wochen voraus. **(4 Pkt.)**

## Welche Urlaubsunterkunft bevorzugen Sie?

1. Ganz egal – Hauptsache, ein netter Platz zum Schlafen. **(1 Pkt.)**
2. Da bin ich flexibel. Nur fixiert sollte es rechtzeitig sein, damit ich mich entspannen kann. **(2 Pkt.)**
3. Ein gutes Hotel am Strand mit Meerblick. **(3 Pkt.)**
4. Ich will in das Hotel, in dem ich immer meinen Urlaub verbringe. **(4 Pkt.)**

## Was ist Ihnen an einem Urlaub am wichtigsten?

1. Dass ich von zu Hause wegkomme. **(1 Pkt.)**
2. Gut über das Reiseziel Bescheid zu wissen. **(2 Pkt.)**
3. Vorfreude und Vorbereitung auf ein bestimmtes Ziel ab Jahresanfang. **(3 Pkt.)**
4. Dass alles von langer Hand durchgeplant ist und keinesfalls etwas Unerwartetes passiert. **(4 Pkt.)**

## Wer ist bei Ihrem Urlaub mit von der Partie?

1. Nur ich und vielleicht eine zweite Person. **(1 Pkt.)**
2. Mein Partner und die Kinder. **(2 Pkt.)**
3. Ein kleiner Freundeskreis. **(3 Pkt.)**
4. Ich verreise immer mit der ganzen Sippe. **(4 Pkt.)**

Meine Gesamtpunktezahl: \_\_\_\_\_



### DER LAST MINUTE-TYP

(6-10 Punkte)

Die meisten Last Minute-Angebote sind ihm schon fast zu langfristig. Er ist flexibel, nicht wählerisch und lässt sich gern überraschen, was Reisezeiten und Unterkunft betrifft, aber wenn das Wetter zu Hause fein ist, bleibt er auch gern spontan da.

### DER FRÜHLINGSBUCHER

(11-15 Punkte)

Wenn die ersten wärmeren Tage des Jahres da sind, bekommt er Lust auf Urlaub. Meist bucht er dann eine Reise in den Süden.

### DER NEUJAHRSBUCHER

(16-20 Punkte)

Anfang des Jahres beginnt er selbiges zu planen. Da gehört natürlich der jährliche Sommerurlaub dazu – und vielleicht noch ein Kurzurlaub im Herbst.

### DER JAHRESPLANER

(21-24 Punkte)

Kaum von der Urlaubsreise zurückgekehrt, plant er schon den Sommerurlaub fürs darauffolgende Jahr. Er liebt die volle Auswahl und hat genaue Vorstellungen, wann er wo und wie hin will.



# Ab ans Meer!



Sonne, Strand und Meer – spontan und in nur wenigen Stunden mit dem Auto Richtung Urlaub! Diese Last Minute-Angebote der Adria bringen ohne großen Aufwand Urlaubsstimmung pur für Kurzsentschlossene: Also schnell Köfferchen packen und ab in Richtung Süden ...



ALLE REISEN BUCHBAR UNTER:  
**HOFER-REISEN.AT**

OBERE ADRIA/ITALIEN

## DUINO-AURISINA

### CAMPING VILLAGE MARE PINETA \*\*\*\*

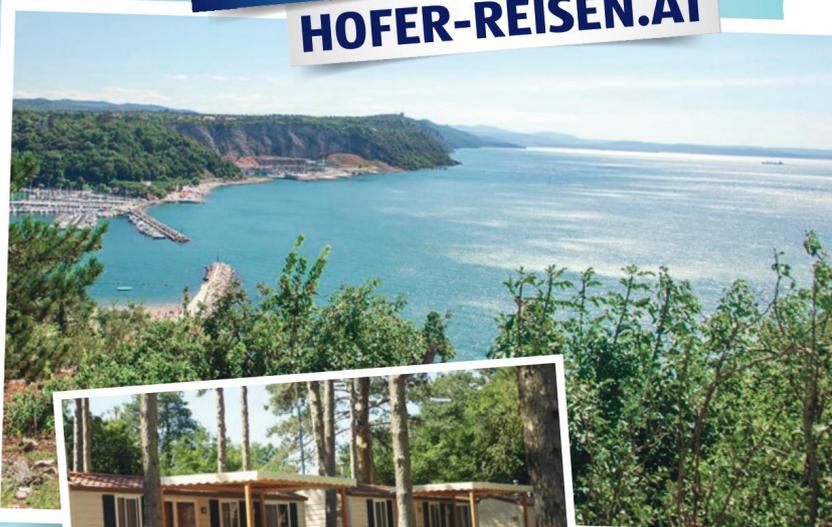
Egal ob 3, 4 oder 7 Nächte – bei diesem Angebot gilt: eine Familie, ein Preis!  
Ab € 129,00 pro Mobilhome und Aufenthalt, inklusive Energiepauschale, ohne Verpflegung

#### Die Highlights:

- In der Bucht von Sistiana, nur wenige Kilometer von Triest entfernt
- Großer Campingplatz unter Pinien
- Etwas oberhalb des Kiesstrandes, zu dem in der Hauptsaison mehrmals am Tag ein Bummelzug fährt
- Das Areal verfügt über Swimmingpools, ein Restaurant, eine Pizzeria, eine Bar, einen Kinderspielplatz, einen Basketball- und Tennisplatz u.v.m.
- In der Nähe des Campingplatzes Möglichkeit Boote, Segelboote und Fahrräder auszuleihen

Reisecode: 9348381

Termine: 15.07. - 14.10.2019



ab **129,-**  
pro Familie | Aufenthalt



ISTRIEN/KROATIEN

## RABAC

### HOTEL HEDERA \*\*\*\*

Im Hotel Hedera \*\*\*\* dürfen Sie 3, 4, 5, oder 7 Nächte inkl. Halbpension ab € 99,00 pro Person genießen. Kinderclub inklusive.

Reisecode: 9344100

Termine: 13.07. - 02.11.2019

ab **99,-**  
pro Person | Aufenthalt

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. Nähere Informationen unter [hofer-reisen.at](http://hofer-reisen.at)

# Wussten Sie eigentlich, dass ...

## ... Sonnenschutz natürlich sein kann?

Dass wir unsere Haut vor UV-Strahlen mit Sonnencreme schützen müssen, weiß mittlerweile wirklich jedes Kind. Aber wussten Sie, dass diesen Schutz rein natürliche und naturidentische Rohstoffe bieten können? Die OMBIA SUN NATURE-Produkte von HOFER sind nach den strengen Standards von NATRUE zertifizierte Naturkosmetik. Sowohl die Sonnenlotion mit LSF 30 als auch die After Sun Lotion sind frei von synthetischen Ölen, Silikonen, Mineralölen, synthetischen Duftstoffen, Konservierungsmitteln und Farbstoffen – und vegan sind die Produkte obendrein.

Die Sonnenlotion ist ein rein mineralischer Sonnenschutz mit einer ausgewogenen UVA- und UVB-Filterkombination, welche zuverlässig vor Sonnenbrand bewahrt. Geschützt wird aber nicht nur die eigene Haut, sondern auch das Leben in den Ozeanen und vor allem die hochsensiblen Ökosysteme der Korallenriffe. Denn die OMBIA SUN Lotion ist mit der Auslobung „Reef Safe“ versehen. Das bedeutet, dass der Sonnenschutz keine Stoffe und Nanopartikel beinhaltet, die für zahlreiche Meereslebewesen äußerst giftig wären.

**SUN LOTION LSF 30**  
rein mineralischer Sonnenschutz, schützt zuverlässig vor Sonnenbrand, zieht schnell ein  
200 ml

**AFTER SUN LOTION**  
leichte, schnell einziehende After Sun Lotion, unterstützt die Regeneration von sonnengestresster Haut  
300 ml

per Flasche

**5,79**

1,93/2,90/100 ml



## ... Erinnerungen so schön sein können?

Die Lust am Festhalten besonderer Situationen ist so groß und einfach in der Umsetzung wie nie. Kaum ein Tag vergeht ohne ein Foto gemacht zu haben. Genauso einfach ist bei HOFER FOTOS die Verwandlung der digitalen Erinnerungen in echte Andenken.

Ob Hoch- oder Querformat, A4, A5 oder A6, matt oder glänzend, auf Digitaldruck- oder Echtfotopapier – die Premium Fotobücher von HOFER FOTOS sind in den unterschiedlichsten Varianten erhältlich. Natürlich immer in hochwertiger und besonders langlebiger Ausführung, mit 6-fach-Digitaldruck, der durch satte Farben und herausragende Qualität besticht.

HOFER FOTOS bietet vier verschiedene Bindungsvarianten je nach Geschmack und Anlass:

- langlebiges Hardcover (mit und ohne Layflat-Bindung)
- besonders flexibles Softcover
- Ringbindung für Präsentationszwecke
- Drahtbindung, die sich sehr gut für kleine Fotobücher eignet

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [hoferfotos.at/fotobuecher](http://hoferfotos.at/fotobuecher)



## DAS HARDCOVER – UNSER BESTSELLER!

Das Hardcover ist ein hochwertiger Einband, welcher sich vollflächig individuell gestalten lässt. Das Cover besticht durch Robustheit und optimale Haptik. Besondere Fotomomente lassen sich damit perfekt in Szene setzen.

Dank einer Layflat-Bindung liegen die Buchinnenseiten im Buchfalz flach auf. Sie können Ihre Fotomotive also problemlos über eine Doppelseite strecken. Dieses Fotobuch eignet sich daher besonders gut für Ihre Panorama-Aufnahmen. Die Layflat-Bindung können Sie bei Fotobüchern auf echtem Fotopapier sowie bei Digitaldruck Fotobüchern wählen. Es stehen Ihnen sechs Formate mit Layflat-Bindung zur Auswahl.

## FOTOBUCH (A4 HOCH), HARDCOVER MIT LAYFLAT-BINDUNG

per Stück

ab **19,99\***



Über 170 weitere Fotoprodukte finden Sie unter [hoferfotos.at](http://hoferfotos.at)

**HOFER FOTOS Artikel nur online erhältlich.**

\* Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten. Lieferung ausschließlich innerhalb von Österreich. Vertragspartner ist die MEDION Austria GmbH, Franz-Fritsch-Str. 11, 4600 Wels.

# ... zufriedene Babys oberste Priorität bei HOFER genießen?

Um auf all die unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche der Kleinsten eingehen zu können, setzt HOFER bei der Babypflege neue Maßstäbe. Die Eigenmarke MYLOVE erfüllt höchste Ansprüche, Standards und bietet geprüfte Qualität zum HOFER-Preis.

HOFER bietet mit den Produkten von MYLOVE beste Rundum-Versorgung für die Aller kleinsten. So sind sämtliche **Baby-Hautpflegeprodukte** wie die Pflege- und Wundschutzcreme, die Waschlotion und das Pflegeöl zertifizierte Naturkosmetik gemäß den strengen Richtlinien nach COSMOS NATURAL, parfümfrei und vegan.



**Bio, das weiter geht.**

## Palmölfrei – nur bei HOFER

Außerdem hat HOFER mit der Bio-Babynahrung von *Zurück zum Ursprung* die erste palmölfreie Milchnahrung Österreichs entwickelt. Die Gläschenkost ist frei von Zucker-, Salz- und Aromazusätzen. Das schonend verarbeitete Obst, Gemüse und Getreide stammt aus traditionell landwirtschaftlichen Regionen und ist rückverfolgbar bis zu den Ursprungs-Bauern. Vier verschiedene Breisorten runden das Angebot der Bio-Babynahrung ab.



## Luft rein, Flüssigkeit NICHT raus

Seit Juli 2019 erweitert HOFER auch sein MYLOVE-Windel Sortiment und bietet damit durchgehenden Schutz für Ihr Baby. Mit einer neu entwickelten Trocken-Kanaltechnologie wird die Flüssigkeit besonders schnell und effizient verteilt. Dadurch bleibt der Baby-Popo bis zu 12 Stunden trocken. Erhältlich sind die extra dünnen und atmungsaktiven Windeln mit optimaler Passform in 7 verschiedenen Größen (1, 2, 3, 4, 4+, 5 und 6). Die Größen 1 und 2 haben zusätzlich einen Nabelausschnitt und Nässeindikator integriert. Sämtliche Windeln sind frei von Naturlatex und Parfüm. Die MYLOVE Zellstoffasern stammen übrigens aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen und sind somit PEFC-zertifiziert.





Da bin ich mir sicher.



24 h

**Ganz Österreich weiß:  
Täglich frisches Obst & Gemüse**

**gibt's zum**

**HOFER  
PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.