

M E I N E
Welt

05/19

DAS HOFER MAGAZIN



Da bin ich mir sicher.



Genial!

**Brot- und Jausenrezepte
zum Genießen**

SO KNUSPRIG

Regionale und kreative Jausenköstlichkeiten, die für Abwechslung sorgen. **Seite 14**

WINTERFEST

Tipps und Tricks für erfolgreiches Einwintern von Topf- und Kübelpflanzen. **Seite 46**

ZUM ANBEISSEN!

Alles zu Ernte, Anbau und Genuss von Äpfeln. **Seite 30**

MEINE Welt

DAS HOFER MAGAZIN



38
**Geschmackserlebnis
Kaffee**

Oh, Farbenpracht!

Die Tage werden kürzer... und bunter! Das Laub raschelt, frisches Obst, Gemüse und Getreide werden geerntet. Der Herbst lässt uns nach einem heißen und abenteuerlichen Sommer wieder mehr zur Ruhe kommen. Beim Brotbacken können wir mit unterschiedlichen Rezepten die schmackhafte Vielfalt heimischer Getreidesorten kennen- und lieben lernen. Passend dazu: Verschiedene köstliche Jausencreationen, um einen gemütlichen Herbstabend schmackhaft ausklingen zu lassen. Sie lieben Kaffee? In dieser Ausgabe von MEINE WELT finden Sie – vom Anbau bis zum fertigen Kaffeegenuss – alles über den beliebten Muntermacher hierzulande. Nach den heißen Sommertagen macht sich die Natur nun bereit für eine winterliche Pause. Garten- und Balkonpflanzen müssen für die kalte Jahreszeit gut und sicher verwahrt und gepflegt werden, um gemeinsam mit den im Herbst gepflanzten Blumenzwiebeln in den sonnigen Monaten in voller Frische aufzublühen. Äpfel und saftiges Obst verführen zum Herbstgenuss und liefern Vitaminvorrat für den Winter. Nun ist es auch an der Zeit, sich für die raue Winterzeit zu rüsten. Mit einem abwechslungsreichen Indoor-Workout machen Sie sich für den Winter bereit und halten damit Ihren Körper und Geist auch an nebligen Herbsttagen bei bester Laune!

Wir wünschen Ihnen einen genussvollen Herbst und viel Freude beim Lesen und Schmökern!

Ihr **MEINE WELT** Redaktionsteam



24
**Jausenbox?
Schatzkiste!**



30
**Einzartiges
Farbenspiel der Äpfel**



46 Endspurt im Garten



04 Dem Brot auf der Spur



14 Brotzeit! Wir lieben Selbstgemachtes

INHALT

- 04 **Volles Korn voraus!** Vom Feld in die Backstube.
- 08 **Frisch gebacken.** Wie Brot am besten schmeckt.
- 14 **Brotzeit.** Rezepte, die für Abwechslung sorgen.
- 24 **Jausenbox? Schatzkiste!** Ideen für die Schulkasse.
- 26 **Halloween.** Wie man Gruselstimmung gebacken kriegt.
- 28 **Bunte Welt der Kinder.** Malen und Rätselspaß.
- 30 **Zum Anbeißen!** Alles zur Vitaminbombe Apfel.
- 34 **Genussvolle Rezepte.** Was man mit Äpfeln machen kann.
- 38 **Geschmackserlebnis Kaffee.** Die Reise in die Tasse.
- 41 **Mehr als ein Getränk.** Überraschende Kaffee-Rezepte.
- 43 **Gerüchteküche.** Ernährungsmythen auf der Spur.
- 44 **Superfit durch den Herbst.** Was Training bewirken kann.
- 46 **Einwintern leicht gemacht!** Was jetzt im Garten zu tun ist.
- 50 **Vom Schnapsschuss zur Wohndeko.** Tipps und Tricks.
- 54 **Kolumbien.** Ein Land für alle Sinne.
- 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: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf, Austria. **Fotos:** CONQUEST Werbeagentur GmbH, ms.foto.group, sarah katharina photography, Freepik, gettyimages.at: © Charly Boillot, © andresr, © holgs, stock.adobe.com: © bergamont, © phatthanit, © benschonewille, © olyapon, © sun_apple, © Tyler Olson, © setory, © olesyaturchuk, © polesnoy, © svetlanais, © maddyz, © zenina, © Alinsa, © PickOne, © asetrova, © dule964, © studio2013, © tiero.

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.

*„Bio-Landwirtschaft
funktioniert nicht
nach Rezept.“*

– Rainer Fanzler, Bio-Getreidebauer aus dem Burgenland –



Dem Brot auf der Spur

Brot und Gebäck sind in Österreich Grundnahrungsmittel. Der Duft frischen Backwerks ist für viele das höchste der Gefühle. Doch woher kommt das Getreide für diese Backwaren? Eine Reise zurück zum Ursprung des Brotes.

Deutsch Jahrndorf, Burgenland: Nur rund 600 Einwohner hat die östlichste Gemeinde Österreichs. Im Ort selbst, so ehrlich muss man sein, gibt es nicht viel zu erleben. Uns interessieren aber ohnehin die fast unendlich weiten Felder, auf denen die Ähren goldgelb im Wind wanken. Wir sind zu Besuch bei Rainer Fanzler. Er ist einer jener Bauern, die das Bio-Getreide für die *Zurück zum Ursprung*-Produkte liefern. 15 Kulturen haben er und seine Frau auf 160 Hektar Grund angebaut. „Neben den Getreidearten Weizen, Roggen, Gerste, Triticale und Durum (Hartweizen) wachsen zum Beispiel auch Linsen und Mais auf unseren Feldern. Vielfalt ist uns wichtig“, erklärt der Bio-Getreidebauer.

im Boden, insbesondere die Regenwürmer. Die Felder danken es, indem sie viel mehr Wasser speichern können. „Bei großer Hitze natürlich ein Vorteil. Außerdem bleibt die Feldoberfläche immer bedeckt. Das ist für uns wichtig, weil wir durch den ständigen Wind viel mit Erosion zu kämpfen haben.“ Auch auf manche Dünge- und Spritzmittel, die in der herkömmlichen Bio-Landwirtschaft erlaubt sind, wird beim Getreideanbau von *Zurück zum Ursprung* verzichtet. „Im Endprodukt macht sich all der Aufwand durch Rückstandsarmut und Pestizidfreiheit bemerkbar“, erklären die Verantwortlichen vom Qualitätsmanagement von *Zurück zum Ursprung*. ▶

Herausfordernde Bedingungen

Bei der Fahrt zwischen den Feldern staubt es stark. „Das heurige Jahr war eine Achterbahnfahrt. Der April war viel zu warm, der Mai dann viel zu kalt und im Juni, kurz vor der Ernte, war es wieder extrem heiß.“ Die Hitze mache ihm das Leben zwar nicht leichter, sei aber auch kein allzu großes Problem: „Unser Kapital sind die Böden. Denen schenken wir entsprechend Aufmerksamkeit.“ Rainer Fanzler verzichtet zum Beispiel auf das Ackern und benutzt stattdessen einen Grubber, der weniger tief in den Boden eindringt und das Erdreich nicht wendet. Das freut die Lebewesen

Brot zum Glück

Was für die Franzosen der Wein, für die Schweizer der Käse oder für die Griechen das Olivenöl, das ist das Brot für die Österreicher. Viele Bräuche und Traditionen sind mit Brot verbunden. So wird beispielsweise beim Einzug in ein neues Haus ein Laib Brot überreicht, ebenso bei der Taufe eines Kindes oder einer Hochzeit. Brot ist ein Symbol für Glück und Wohlstand, aber auch für Fruchtbarkeit und das Leben an sich.



Hautnah dabei!

Auf den Spuren des regionalen Bio-Getreidebauern Rainer Fanzler aus dem Burgenland





FRÜH AUS DER BACKBOX

Zurück zum Ursprung

TRADITIONELLER BIO-KORNSPITZ

dauerhaft erhältlich
per Stück

-,69



Ein weiterer Vorteil gesunder Böden ist, dass sie viel mehr CO₂ binden können. Boden kann sich nur über viele Jahrzehnte wieder aufbauen und regenerieren – einmal zerstört durch Auslaugung, Erosion und Abschwemmung, ist eine gesunde Humusschicht selbst in einer ganzen Generation nicht wieder herstellbar. „Erhalt ist die einzige Sicherung der wertvollen Lebensgrundlage Boden.“

Von der Ähre zum Korn

Zurück ins östliche Burgenland: Zwischen Ende Juni und Anfang Juli wird das Getreide auf den Feldern geerntet. „Das machen wir aber nicht selber. Einen Mähdescher zu kaufen, wäre zu kostspielig und zahlt sich nicht aus.“ Vom Behälter des Mähdeschers kommt das Getreide auf einen Anhänger und wird zur Firma Ochsner auf den Schaffelhof gleich ums Eck gebracht. Die Firma Ochsner ist die führende Biolagerstelle Österreichs. Von dort aus geht es dann zu den weiterverarbeitenden Betrieben. Der Bio-Getreidebauer erntet pro Jahr je circa drei Tonnen Weizen, Gerste und Triticale, eineinhalb Tonnen

Waldstaudenroggen und zweieinhalb Tonnen Durum. Bei ihm zu Hause lagert Rainer Fanzler nur die Menge, die er für den Eigenbedarf braucht. Die Preisberechnung beim Weizen ist übrigens relativ kompliziert: Man bekommt nicht einfach einen gewissen Preis pro Tonne, stattdessen fließen einige Faktoren in die Preisberechnung mit ein. Rainer Fanzler: „Es geht da um Dinge wie den Proteingehalt, der sehr vom Stickstoffgehalt im Boden abhängig ist, oder die Fallzahl, die mit Menge und Beschaffenheit der Stärke im Korn zusammenhängt.“ Beide Größen sind Qualitätsmerkmale und wirken sich nach der Verarbeitung zu Mehl auch auf die Backeigenschaften und somit direkt auf das Endprodukt aus.

Sonderstellung am Markt

Betrachtet man den Getreidemarkt, nimmt Österreich eine Sonderstellung ein. *Zurück zum Ursprung* hat vor 13 Jahren begonnen, mit strengen Richtlinien, die über die EU-Bio-Verordnung hinausgehen, eine sehr hochwertige, nachhaltige Landwirtschaft zu fördern. Dies ist für die heimischen Bauern eine echte Differenzierung zum internationalen Massenmarkt.

Damit ist Österreich in Europa eher ein Vorbild und losgelöst vom Wettbewerb und dem Druck aus großen Anbaugebieten. Der österreichische hochwertige Bio-Getreidemarkt wächst und kann sich durch seine hohe Qualität gegen die internationalen Einflussfaktoren gut behaupten. Der Preis für das österreichische Getreide wird sozusagen von österreichischer Nachfrage bestimmt und ist nicht von den Erntemengen internationaler Weltmarktführer wie China oder den USA abhängig.

Bio? Logisch.

Den Hof der Familie Fanzler gibt es seit etwa 1900. Rainer Fanzler hat ihn von seinem Vater übernommen. Seit 1999 wird der Hof biologisch geführt. „Die Umstellung war zuallererst eine wirtschaftliche Entscheidung. Wir haben uns alles durchgerechnet und schlussendlich bleibt für uns unterm Strich mehr Geld übrig als mit konventioneller Landwirtschaft.“ Die Überzeugung im Kopf sei erst später dazu gekommen. „Mittlerweile habe ich einen richtigen Bio-Vogel.“ Für ihn sei klar, dass man nicht so wie bisher weitermachen kann. „Wir transportieren die Waren rund um den Globus und machen unsere Böden

kaputt. Das wird sich alles noch früher oder später rächen. Es ist mir auch wichtig, meinen Boden in bestmöglichem Zustand an die nächste Generation zu übergeben.“

Vielfältige Landwirtschaft

Es ist wohl der bewusste Genuss von Bio-Gebäck, der so manchen die Natürlichkeit der Zutaten heraus-schmecken lässt. Bereits am Feld gibt es optische Unterschiede. Bio-Weizen wächst meist höher und der Mais strahlt richtig goldgelb. „Für mich geht es aber nicht unbedingt um den Geschmack, sondern um den Umgang mit der Natur und Artenvielfalt. Ein Bio-Landwirt baut ungewöhnliche Sachen an und experimentiert mit Sorten. Bio ist keine Rezeptlandwirtschaft. Wir gehen nicht nach einem gewissen Muster vor und ziehen das einfach durch. Ein Bekannter hat mir mal gesagt ‚Ich stelle nicht auf Bio um, da muss ich ja nachdenken.‘“ Für den Bio-Getreidebauern ist aber genau das die Herausforderung: „Es gibt immer wieder Neues zu entdecken und es ist eine tolle Herausforderung. Anstrengend und mit viel Arbeit verbunden, aber für mich der einzig richtige Weg.“



- 1 BROTCASTEN MIT SCHNEIDEBRETT**
 formschöner und praktischer Brotkasten sorgt für lang anhaltende Frische, Deckel aus FSC-zertifiziertem Bambus-Holz dient gleichzeitig als doppelseitiges Schneidebrett, in den Farben beige, mint und grau erhältlich
- Größe: 37 x 18 x 14 cm
 - eckig oder oval
- ab 14.10.2019 erhältlich**

per Stück
12,99

- 2 BROMESSER**
 geschmiedete Klinge mit Fingerschutz, ergonomischer Echtholzgriff aus besonders widerstandsfähigem Akazienholz, Klinglänge: ca. 20 cm
- ab 14.10.2019 erhältlich**

per Stück
6,99





Brotzeit!

Wie HOFER das Brot
gebacken kriegt.

Die kleinen Dinge werden im Leben meist erst dann geschätzt, wenn sie nicht da sind. Wer hat das nicht schon einmal erlebt? Bereits nach wenigen Tagen im Urlaub im Ausland fehlte plötzlich etwas ... – etwas Gewohntes, Tagtägliches. Aber was war es gleich?

Ach ja! Eine gute Scheibe Brot, eine mit knuspriger Rinde und weichem Inneren. Dazu ein bisschen Butter, Speck, Käse oder Marmelade. In Österreich hat die Backtradition nicht nur eine lange Geschichte, sondern vor allem auch

eine, die noch lange nicht zu Ende ist. Mit 98 Prozent zählen Brot und Backwaren zu den beliebtesten Lebensmitteln im Lande. Rund 70 Kilo verzehren die Österreicher pro Kopf und Jahr. Grund genug, dass HOFER diesem Produkt große Aufmerksamkeit widmet – in der HOFER BACKBOX. Seit 2017 sind alle Filialen des Diskonters mit eben dieser ausgestattet. Doch was steckt dahinter? Welche Vorteile bietet dieses Konzept, das seit einigen Jahren den Duft von frisch gebackenem Brot in die HOFER Filialen bringt?

Frisch gekauft = frisch aus dem Ofen

Dank der BACKBOX ist es möglich, dass HOFER seinen Kunden während der Öffnungszeiten rund um die Uhr ofenfrisches Brot und Gebäck anbieten kann. Denn die Fertigstellung der Waren findet direkt in den Filialen statt. Der Zustand bei der täglichen Anlieferung hängt dabei vom Produkt ab. Ob Semmel oder Topfengolatsche – geliefert wird je nach Rezeptur in roher Teigform in Raumtemperatur oder tiefgefroren.

FRISCH AUS DER...
BACKBOX

Brot und Gebäck – rund um die Uhr frisch aus dem Ofen.

Wie in vielen anderen Bereichen, bevorzugt HOFER auch bei Brot und Gebäck Waren aus Österreich. Circa 80 Prozent des Sortiments werden deshalb im eigenen Land produziert. Auch die Zutaten kommen größtenteils aus Österreich. Französische Croissants werden zudem extra aus Frankreich, die italienischen Pizzaschifferl aus Italien importiert. HOFER ist die Transparenz in diesem Bereich ein großes Anliegen. Auf der BACKBOX-Homepage backbox.at bzw. an der BACKBOX wird das Produktionsland ausgewiesen. Beliefern darf den heimischen Discounter übrigens nur, wer über einen richtig guten Maschinenpark und hohe Personal-Qualität verfügt. Viele Produkte erfordern nach wie vor Handarbeit – wie etwa die Herstellung von Striezeln und Mohnflesserln. So werden nicht nur durch

die HOFER-Filialen selbst, sondern auch durch die Zulieferbetriebe Arbeitsplätze im Land geschaffen.

Lieferanten von HOFER – Spezialisten auf ihrem Gebiet

Mehr als zehn Bäckereibetriebe, die teilweise aus der näheren Umgebung der Filialen kommen, beliefern HOFER täglich frisch. Diese mehrfach geprüften und laufend kontrollierten Lieferanten sorgen dafür, dass stets Nachschub in der BACKBOX vorhanden ist. Das ist wichtig, denn diese erfreut sich enormer Beliebtheit. Sie war und ist – so resümiert HOFER nach mehr als zwei Jahren flächendeckendem Einsatz – eine goldrichtige Entscheidung. Unterm Strich gilt übrigens das Prinzip, dass jeder Bäckereibetrieb, der HOFER beliefert, das machen soll, was er am besten kann. Es gibt also beispielsweise den einen, der sich hauptsächlich um die Semmeln kümmert und den anderen, der die Herstellung von Vollkornbrot perfektioniert hat.

Kaisersmell, Krustenbrot und Topfengolatsche – so heißen die Favoriten des BACKBOX-Sortiments. Je nach Bundesland variieren jedoch die Vorlieben. Um auch darauf einzugehen, hat sich HOFER eine spezielle Zusammensetzung seiner BACKBOX überlegt. Zu 60 Prozent besteht diese aus einem Grundsortiment, das in ganz Österreich gleich ist. Es wird ergänzt einerseits durch

Haushalts-Tipp

Lagern Sie Brot und Gebäck keinesfalls im Kühlschrank! Es würde dort in kürzester Zeit austrocknen. Sehr empfehlenswert ist hingegen das Einfrieren der frischen Ware. Bei minus 18 Grad im Gefrierfach ist eine Haltbarkeit von bis zu drei Monaten gegeben. Achten Sie zudem bei der Aufbewahrung auf die höchste Sauberkeitsstufe. Reinigen Sie die Behälter möglichst regelmäßig. So lässt sich Schimmelbefall vorbeugen.

regionale Spezialitäten, beispielsweise dem Kärntner Zuckerreinkerl im Süden Österreichs, und andererseits durch saisonale Produkte. Im Winter finden sich vermehrt Kuchen und Krapfen im Angebot, in der warmen Jahreszeit Erfrischendes wie das exotische Pfirsich-Kokos-Körbchen. Auch glutenfreie Ware ist bei HOFER erhältlich. Allerdings – aus Gründen der Qualitätssicherheit – in abgepackter Form.

Am Puls der Kunden

Wer, wenn nicht HOFER selbst, könnte größeres Interesse an der Zufriedenheit seiner Kunden haben? Deshalb ist es dem Konzern ein wesentliches Anliegen, ▶





**MEDITERRANE
OLIVEN-FETA-WURZEL**
330 g

dauerhaft erhältlich
per Stück
2,99
9,06/kg

stets über deren Wünsche und Bedürfnisse Bescheid zu wissen. Zum Beispiel möchten aus gesundheitlichen Gründen viele Kunden dieser Tage auf Weizen verzichten, weshalb es nun vermehrt Brot und Kleingebäck aus Roggen, Dinkel oder dem Trendrohstoff Buchweizen gibt. Grund für diese Konsumveränderung sind Empfehlungen der Ernährungsforschung, die nahe legen, Vollkornprodukten den Vorzug zu geben, einerseits, da diese eine wertvolle Nährstoffquelle darstellen, die auch noch gut für die Verdauung ist, andererseits weil Roggenbrot und Co. deutlich länger satt machen. Gelegentlich kommt es auch vor, dass HOFER gemeinsam mit seinen Kunden Namen für neue Produkte sucht oder beispielsweise auch Füllungen für süße Backwaren. So geschehen vor einiger



Richtig gelagert, halten sich die Produkte mehrere Tage.

Zeit mit dem Ergebnis der „Fruchtigen Butter-Topfen-Kirsch-Tasche“. Hier haben die Kunden entschieden, was ins Tascherl kommen soll und die Kirsche hat gewonnen. Das HOFER Service Center ist eine ganz besonders wichtige Einrichtung im Unternehmen.

Via Homepage, Telefon oder Social-Media-Kanäle wie etwa Facebook kann direkt Kontakt zu HOFER hergestellt, Fragen können geklärt oder Ideen und Anregungen deponiert werden. So ist HOFER stets ganz nah an den Kundenbedürfnissen dran und kann auf diese reagieren.

Länger frisch – durch die richtige Aufbewahrung

Auch wenn frisches Brot und Gebäck schon alleine durch den Geruch die größte Freude bereiten, oftmals wird an dem einen Tag eingekauft, aber erst am anderen Tag gegessen. Das ist natürlich kein Problem. Mit der richtigen Lagerung, am besten in einem Behälter je nach Belieben aus Ton oder Holz,

Quelle: apotheke-umschau.de/Ernaehrung/Warum-Vollkorn-so-gesund-ist-530757.html
abgerufen am 5.8.2019



**FLUFFIGE
LAUGENWUCHEL**

dauerhaft erhältlich
per Stück
-,39





FRESH AUS DER
BACKBOX

**KÖRNIGES
SONNENBLUMENBROT**
500 g

dauerhaft erhältlich
per Stück
1,59
3,18/kg

halten sich die Produkte mehrere Tage. Grundsätzlich gilt hierbei: Hellere Brot lässt sich weniger lang aufbewahren als dunkleres. Brot aus Vollkorn bleibt bis zu vier Tage genießbar, Weißbrot verliert meist schon am dritten Tag an Geschmack. HOFER handhabt das übrigens folgendermaßen: Am ersten Tag wird das Brot gebacken und frisch verkauft, am zweiten Tag wird es zu reduziertem Preis angeboten und am dritten Tag, sollte es dann – trotz nach wie vor guter Qualität – immer noch nicht verkauft worden sein, wird es am Vormittag an soziale Einrichtungen wie etwa an Tafeln oder Sozialmärkte übergeben. Weggeworfen wird bei HOFER so gut wie nie, da nicht verkauftes Brot an karitative Einrichtungen gespendet wird.

Endstation Kochtopf

Ob die Semmel zum Erdäpfelgulasch, das dunkle Brot zur Speckjause oder zum Frühstück ein Semmel mit Marmelade – Brot und Gebäck tragen in unserem Land zum kulinarischen Leben einen nicht wegzudenkenden Anteil bei. Immer wieder kommt es jedoch vor, dass mehr Brot gekauft als gegessen wird und dieses schließlich trocken und hart in der Brotdose zurückbleibt. Macht nichts! Denn so kommt das Brot zur Abwechslung mal raus aus der Jausenzeit und rein in die Hauptmahlzeit. Aus nicht mehr ganz so frischem Brot und Gebäck können wahre Leckerbissen fürs Mittagessen gezaubert werden: Zur Suppe oder als Topping im Salat schmecken Croutons beispielsweise zauberhaft. Dafür das „in die

Tage gekommene“ Brot in kleine Würfel schneiden und anrösten. „Arme Ritter“ wiederum sind eine tolle Alternative zum Kaiserschmarren. Sie entstehen durch Brotscheiben, die ein paar Minuten in einer Mischung aus Milch, Eier und Zucker eingeweicht und anschließend herausgebacken werden. Das Gericht wird warm mit Marmelade, Apfelmus oder Eis serviert. Sehr gut eignet sich hartes Brot auch für die Herstellung selbst gemachter Brösel für die Schnitzelpanier. Achtung: Dafür sollte das Brot gänzlich durchgetrocknet sein!

Kontrolliert guter Geschmack

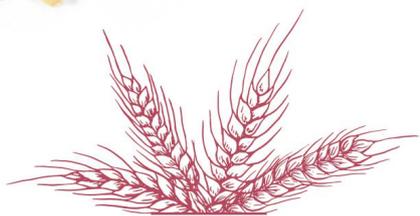
Damit wirklich die beste Qualität zum besten Preis in der BACKBOX landet, werden wöchentlich Warenkontrollen durchgeführt. ▶



FRESH AUS DER
BACKBOX

**VITALES
CHIA-WECKERL**

dauerhaft erhältlich
per Stück
-,65



Österreich ist für seine Brot- und Backkunst bekannt.

Denn nur wer laufend prüft, kann durchgehend richtig gute Produkte bieten. Die Österreicher haben schließlich sehr hohe Ansprüche auf diesem Gebiet. Seit vielen Hundert Jahren ist das Land für seine Brot- und Backkunst bekannt. Nicht zufällig ist die Kaisersemmel eine österreichische Erfindung. Wobei es unterschiedliche Geschichten rund um die Namensgebung gibt. Die einen meinen, die Kaisersemmel habe ihren Namen von einem Bäcker namens Kayser, der um 1750 herausgefunden haben soll, dass der Geschmack des Gebäcks hauptsächlich aus der Kruste kommt und deshalb begonnen haben soll, durch die Einkerbungen den Anteil an der Kruste zu erhöhen. Andere

wiederum sagen, dass rund um die Zeit von Kaiser Franz Joseph I. (1830 - 1916) die Bezeichnung Kaiser bedeutet hat, dass etwas „das Beste seiner Art“ sei, also die höchste Steigerungsform und die Semmel eben das beste Produkt im Backwarenereich dargestellt haben soll. Und noch andere Quellen glauben zu wissen, der Zusatz Kaiser leite sich von „a la casa“ (also nach Art des Hauses) ab, was wiederum mit der aufwendigen Herstellung der Semmel zu tun haben soll, die dazu geführt hat, dass bis Mitte des 20. Jahrhunderts das Semmerl ein Luxusprodukt darstellte, das es nur zu bestimmten Anlässen oder an Wochenenden gab.

Erst durch die Ausstattung der Bäckereien mit Maschinen änderte sich dies. Mittlerweile ist die Semmel für jeden erschwinglich – bei HOFER sogar zum günstigen Preis um nur 15 Cent pro Stück. Das Wort Semmel leitet sich übrigens von der lateinischen Bezeichnung „simila“ für Weizenmehl ab.



**Ganz Österreich weiß:
Ofenfrisches Gebäck –**

gibt's zum

**HOFER
PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.



FRISCH GEBACKEN UND SCHON WEG ZUM

HOFER PREIS,-

Da bin ich mir sicher.

Mehr zum HOFER-Preis auf hofer.at



FRISCH AUS DER
BACKBOX

ÖSTERREICHISCHE KAISERSEMEL



dauerhaft erhältlich
per Stück
-,15

FRISCH AUS DER
BACKBOX



FLAUMIGER MARILLENKRAPFEN
90 g



dauerhaft erhältlich
per Stück
-,59

FRISCH AUS DER
BACKBOX

VITALES EIWEISSWECKERL



dauerhaft erhältlich
per Stück
-,59

Auf die Brettl'n, fertig, los!

Vormittags, nachmittags, abends, in der Schule, im Büro, zu Hause – gejausnet wird in Österreich gut, gerne und oft. Langweilig? Von wegen. Diese Rezepte zeigen, wie vielfältig Jausnen sein kann.



Feines **Dinkel-Körnerbrot**

ZUTATEN FÜR 1 BROTLAIB

300 g glattes Dinkelmehl
+ etwas mehr zum Arbeiten
200 g Dinkel-Vollkornmehl
je 60 g Sonnenblumen-,
Kürbiskerne und Sesam
1 Pkg. Trockengerm
2 TL Salz
270 ml lauwarmes Wasser
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Tafelessig

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Körner, Trockengerm und Salz im Kessel der Rührmaschine mischen. Auf kleiner Stufe kneten. Währenddessen Wasser, Öl und Essig nach und nach zugeben. Teig erst 5 Minuten langsam, dann 5 Minuten schnell kneten. Mit einem Tuch abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einem länglichen Laib formen. Ein längliches Gärkörbchen gut mit Mehl bestäuben, Brotlaib hineinlegen und abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Währenddessen Backrohr auf 240° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, dabei eine feuerfeste Form (z.B. Auflaufform) mit Wasser füllen und miterhitzen.
4. Teig auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech stürzen und das Blech auf zweiter Schiene von unten ins Rohr einschieben. Nach 10 Minuten Backzeit die Form mit dem Wasser vorsichtig entnehmen, Backtemperatur auf 200° C herunterregeln und ca. 30 Minuten fertig backen.



GESAMTZEIT: 2 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Rast- und Backzeit: 2 Std. 10 Min.

Wenn es schnell gehen soll,
können Sie die HOFER
Zurück zum Ursprung
Bio-Brotbackmischung verwenden.
**Ab 12.10.2019 in Ihrer
HOFER-Filiale
erhältlich!**

per Stück

7,99

GÄRKÖRBCHEN

praktischer Helfer zum Brotbacken aus natürlichem Rattan, verbessert die Krustenbildung, auch zum Servieren geeignet

- rund: Ø 25 x 8,5 cm
- oval: 28 x 13 x 7 cm
- dreieckig: 24 x 24 x 7 cm

ab 14.10.2019 erhältlich



MEIN HOFER

Weitere Inspirationen, wie man altes Brot verwerten kann, finden Sie auf meinhofer.at/upcycling



KÜRBISKERNE GERÖSTET & GESALZEN
aus der Region Weinviertel

Kürbiskerne aus traditionellen Anbauregionen, in denen Böden und Klima ideal dafür sind. Und natürlich 100%-ige Rückverfolgbarkeit bis zu den Bauern. Das ist Bio, das weiter geht.

ÖSTERREICHISCHE BIO-KÜRBISKERNE
verschiedene Sorten, 200 g
- natur,
- geröstet & gesalzen oder
- gehackt

dauerhaft erhältlich

per Packung

2,79

13,95/kg



Wer mag, kann dem Salat noch etwas Feta, Parmesan oder Bergkäse zugeben!



Lauwarmer Brot Salat mit Kürbis

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- ½ TL Zimt
- Msp. Muskatnuss
- 3-4 dickere Scheiben Brot bzw. Weckerl
- 50 g Speckwürfel
- etwas frischer Salbei, Rosmarin, Thymian, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Meersalz
- 1 Apfel
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Tafelessig

Pflanzenöl, Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere Zwiebelhälfte fein würfeln. Kürbis halbieren, schälen und mit einem Löffel entkernen.
2. Kürbis in Spalten schneiden und auf ein Backblech geben. Etwas Öl, Zimt und Muskatnuss mischen und die Kürbisspalten damit bepinseln. Bei 190° C (Heißluft) für 15 Minuten ins vorgeheizte Backrohr geben.
3. Währenddessen Brot grob würfeln. Speck in einer Pfanne braten, dann Zwiebelwürfel und Kräuter zugeben. Bis zum weiteren Gebrauch beiseitestellen. Brotwürfel in der Pfanne mit etwas Öl knusprig braten, Knoblauch und Meersalz zugeben und kurz rösten.
4. Apfel in dünne Stifte schneiden oder hobeln. Alle Zutaten mit Kürbiskernen und Essig in einer Schüssel gut mischen und den Salat auf Tellern verteilen.

GESAMTZEIT: 40 Min.
Zubereitungszeit: 25 Min.
Backzeit: 15 Min.



Gratiniertes Brot

mit Weinkäse und rotem Trauben-Chutney

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Brot:

- 8 Scheiben Brot (z.B. Dinkel-Körnerbrot, Rezept Seite 15)
- 2 EL Butter
- 1 Stück Weinkäse 300 g, gerieben
- ½ Bund Thymian, gezupft

Trauben-Chutney:

- 100 g Zucker
- 100 ml Essig
- 2 rote Zwiebeln, in Streifen
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g rote, kernlose Trauben, halbiert

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Chutney Zucker und Essig aufkochen, Zwiebeln und Lorbeerblätter zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Trauben zugeben, alles gut vermengen und weitere 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Anschließend auskühlen lassen. Chutney mit Salz abschmecken.
2. Brotscheiben mit Butter bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backrohr bei 170° C (Heißluft) 10 Minuten rösten. Blech entnehmen und Brotscheiben mit Käse belegen und mit Pfeffer und Thymian würzen.
3. Backblech weitere 10 Minuten ins Backrohr einschieben, Brote entnehmen, auf Teller geben und mit dem Trauben-Chutney servieren.

GESAMTZEIT: 50 Min.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Koch- und Backzeit: 35 Min.



ÖSTERR. BIO-BERGB. ROTSCHMIERKÄSE

Bergbauern Weinkäse,
Bergbauern Weidtaler und
Bergbauern Stiftskäse, 300 g

dauerhaft erhältlich

per Stück

4,29

14,30/kg

Rustikales Puszta-Sandwich

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Landbaguettes
300 g Liptauer (Rezept Seite 19)
Je ½ rote und gelbe Paprika, in Streifen
2 rote Zwiebeln, in Ringen
1 ungarische Salami (500 g), in Scheiben
einige Salatblätter
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Landbaguettes halbieren und beidseitig mit ausreichend Liptauer bestreichen.
2. Salatblätter, Paprika, Salami und Zwiebeln auf die Baguette-Unterseiten geben und danach die oberen Hälften darüberlegen. Landbaguettes halbieren, sodass 4 Stücke entstehen.



GESAMTZEIT: 15 Min.



RUSTIKALES
LANDBAGUETTE

250 g

dauerhaft erhältlich

per Stück

-,89

3,56/kg

Rote-Rüben-Aufstrich

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

1 Glas Rote-Rüben-Salat (420 g Abtropfgewicht), abgetropft
50 g geröstete Kürbiskerne
1 Apfel, gewürfelt

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
200 g Sauerrahm
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Roten Rüben fein schneiden und Kürbiskerne grob hacken.
2. Alle Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aufstrich bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.



GESAMTZEIT: 20 Min.

Thunfisch-Curry-Aufstrich

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

2 Eier, hart gekocht
1 Dose Thunfisch (160 g), abgetropft
150 g Crème fraîche
1 EL Currypulver

1 TL Zucker
2 EL Kapern, gehackt
½ Bund Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Eier grob hacken. Thunfisch, Crème fraîche, Currypulver und Zucker kräftig verrühren.
2. Restliche Zutaten zugeben, vorsichtig unterrühren und den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aufstrich bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.



GESAMTZEIT: 20 Min.

Pikanter Liptauer

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

100 g weiche Butter
250 g Topfen
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
2 EL Paprikapulver

1 TL Kümmel, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 rote Paprikaschote, fein gewürfelt
1 Essiggurkerl, fein gewürfelt
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Butter mit einem Handmixer schaumig rühren. Topfen nach und nach zugeben, bis sich beides gut verbunden hat.
2. Restliche Zutaten zugeben, alles nochmals gut vermengen und den Liptauer mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Liptauer bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern.



GESAMTZEIT: 20 Min.



dauerhaft erhältlich

per Stück

-,79

2,39/kg

ESTRAGON SENF

würzig scharf, 330 g

Vielfältige Brettjause

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

2 Eier hart gekocht, geviertelt
 4 Salami-Stangerl, geschnitten
 2 EL steirischer Kren
 250 g Wurst- und Speckaufschnitt nach Wahl
 130 g Schinkenspeck-Stifterl

1 Camembert, geschnitten
 2 Zwiebeln, in Ringe
 einige Trauben
 einige Salatblätter und Petersilie
 etwas Estragon Senf

ZUBEREITUNG

Zutaten am Jausenbrett anrichten.



GESAMTZEIT: 20 Min.
 Zubereitungszeit: 20 Min.

1 BRETTJAUSE
 150 g
 - Schinkenspeck
 - Karreespeck
 - Bauchspeck oder

ALMJAUSE
 140 g
 - Almkantling
 - Schopfspeck
 - Karreespeck

dauerhaft erhältlich
per Stück € 3,49
 (2,33/2,49/100g)

2 SALAMI-STANGERL 275 G
 - Knoblauchstangerl
 - Pfefferonistangerl
 - Salamistangerl

dauerhaft erhältlich
per Stück € 2,99
 (1,09/100g)



3 ÖSTERR. BIO-BERGMILCH
 Bergbauern Heumilch H19
 - mind. 9 Monate gereift,
 würzig-kraftig, 250 g und
 - mind. 3 Monate gereift,
 mild-nussig, 300 g

dauerhaft erhältlich
per Stück € 4,19
 (16,76/13,97/kg)

4 RADIESCHEN AUS ÖSTERREICH
dauerhaft erhältlich
per Bund € -,69

5 DELIKATESSGURKEN
 720 ml
dauerhaft erhältlich
per Glas € -,79
 (2,19/kg Abtr. G.)





5

Süßer Brotauflauf mit Beeren

ZUTATEN FÜR 1 AUFLAUFFORM (CA. 25 X 35 CM)

600 g Striezel (alternativ anderes
Germteiggebäck)
4 Eier
400 ml Milch
250 ml Schlagobers
80 g Kristallzucker
2 TL Zimt
250 g Beeren (z.B. Himbeeren,
Heidelbeeren, Erdbeeren)
Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180° C (Heißluft) vorheizen. Striezel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) schichten.
2. Eier mit Milch, Schlagobers, Zucker und Zimt in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer mixen. Mischung über das Gebäck gießen. Beeren gegebenenfalls zuputzen und mit in die Auflaufform geben.
3. Den süßen Brotauflauf auf einem Gitter im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend mit Staubzucker bestreuen und noch warm servieren.



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

Heidelbeeren
dauerhaft
erhältlich in Ihrer
HOFFER-Filiale



Saftiger **Weichsel-Gugelhupf**

ZUTATEN FÜR 1 GUGELHUPF (Ø 24 CM)

- 1 Glas Weichselkompott (680 g/350 g Abtropfgewicht)
- 300 g weiche Butter + etwas mehr für die Form
- 250 g feiner Kristallzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 6 Eier
- 500 g glattes Dinkelmehl + etwas mehr für die Form
- 1 Pkg. Backpulver
- 5 EL Milch
- Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen. Weichselkompott auf einem Sieb abgießen und bis zum weiteren Gebrauch abtropfen lassen. Eine Gugelhupfform (Ø 24 cm) mit Butter fetten und mit Mehl austreuen.
2. Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handmixers schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit Backpulver versieben und esslöffelweise im Wechsel mit der Milch zum Teig geben. Zum Schluss die Weichseln mit einem Teigschaber unterziehen.
3. Teig in die vorbereitete Form füllen und auf einem Gitter im vorgeheizten Backrohr ca. 60 Minuten goldbraun backen. Anschließend die Form auf einem Kuchengitter 20 Minuten überkühlen lassen, erst dann auf einen Teller stürzen und vollständig auskühlen lassen.
4. Gugelhupf mit Staubzucker bestreut servieren.

PROFI-BACKFORM

- ILAG® Ultimate-Antihafbeschichtung, hochtemperaturbeständig bis 200° C
- Gugelhupfform: Ø 24 cm, Höhe: 12 cm
- Königskuchenform: 30 x 12 x 8 cm
- Springform: Ø 26 cm, Höhe: 8 cm

ab 30.09.2019 erhältlich

per Stück

6,99



GESAMTZEIT: 1 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 1 Std.

JAUSENBROT? SCHATZKISTE!

Ob beim Spielen, Basteln, Lesen oder natürlich auch bei der täglichen Schuljause: Kinder lieben Abwechslung. Ernährungsberaterin Susanne Dirisamer gibt Tipps und Tricks für wertvolle Energielieferanten aus der Jausenbox.



1

2



1 LUNCHBOX HOCH/FLACH
praktische Aufbewahrung für belegte Brote, Obst, Gemüse, Salate etc.
3 Kammern können separat befüllt werden, in verschiedenen Farben
ab 21.10.2019 erhältlich
per Stück € 2,49

2 PREMIUM TRAUBEN KERNLOS ROT
dauerhaft erhältlich
per kg € 4,99

Guten Morgen!?

Der Wecker klingelt. Und los geht's: Waschen, anziehen, frühstücken, Zähne putzen – dann muss noch schnell das Diktat unterschrieben werden – ach ja, und bitte die zehn Euro für die Fahrt zum Kindermusical mitgeben. Die Uhr tickt – schon wieder viel zu spät ... die Zeit an einem typischen Familienmorgen ist kostbar und meistens sehr, sehr knapp. Wie schafft man es dann überhaupt noch, seinen Lieblingen eine abwechslungs- und nährstoffreiche Jause zuzubereiten? „Zunächst ist einmal wichtig, Stress in der Früh zu vermeiden, indem man

rechtzeitig aufsteht und etwas Zeit für ein Frühstück einplant. Der Tag sollte möglichst entspannt starten“, meint Dirisamer. Optimal wäre, wenn die Kinder den Eltern bei der Schuljause helfen würden, damit die Kinder ihre eigene Jausencreation mitgestalten können: „Das Brot ist schnell belegt und das Gemüse für eine Portion ist ebenfalls schnell geschnitten. Jausenbrot oder -gebäck soll immer am selben Tag zubereitet werden, damit es schön frisch und das Gemüse knackig bleibt.“ Ein Müsli oder ein Joghurt mit Früchten könne aber bereits am Vortag zubereitet werden.

Die kreative Abwechslung

Täglich eine Schuljause zu zaubern, die möglichst nährstoffreich ist und den Kindern auch schmeckt, ist eine Herausforderung. „Eine energieliefernde Jause sollte immer aus einem Mix von gesunden Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß und vitamin- sowie mineralstoffreichem Obst oder Gemüse bestehen“, sagt Dirisamer. Diese Empfehlungen würden vom Volksschulalter bis zur Matura gleich bleiben: „Wichtig ist, dass man die Portionsgröße an das Alter anpasst und die persönlichen Geschmacksvorlieben der Kinder berücksichtigt.“ Viele Schulbuffets wären bereits sehr um ein gesundes Angebot bemüht. „Wenn nicht, dann ist eine von zu Hause mitgebrachte Jause etwas Essenzielles – immerhin verbringen Kinder sehr viel Zeit in der Schule und brauchen sinnvolle und notwendige Energie für einen erfolgreichen und konzentrierten Schultag“, ergänzt Dirisamer. Richtige Getränke seien in der Schule aber genauso wichtig wie die richtige Jause: Am Vor- und Nachmittag

sollen jeweils etwa 0,5 bis 1 Liter Wasser, Mineralwasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte getrunken werden. „Hier sollte immer auf den Zuckergehalt geachtet werden“, erklärt die Ernährungsberaterin. Um die Kinder mit Abwechslung bei Laune zu halten, setzt Dirisamer auf die Verwendung von saisonalem Obst und Gemüse, die Variation von Aufstrichen und „auch einmal auf kleine Überraschungen wie Fruchtspieße, Apfelchips oder Muffins“.



SUSANNE DIRISAMER

ist eine Diätologin aus Linz. In ihrer Praxis für Ernährungsberatung widmet sie sich den Fachgebieten der Diätologie und Gesundheitswissenschaft und bietet dafür auf Basis universitärmedizinischer Forschung vielfältige und individuelle Lösungsansätze.



Sternbrote mit Obst-Spieß

ZUBEREITUNG FÜR 1 SCHULJAUSE

Sternbrote:

4 Scheiben Mehrkornbrot
4 EL Frischkäse
4 Scheiben Schnittkäse (z.B. Bergkäse oder Gouda)
einige Salatblätter
8 dünn geschnittene Gurkenscheiben

Obstspieße:

¼ Ananas, in 0,5 mm dicke Scheiben geschnitten
2 Kiwis, in Scheiben
2 Erdbeeren, halbiert
4 rote Trauben
4 Himbeeren
4 Heidelbeeren
Holzspieße (oder Zahnstocher)

ZUBEREITUNG

1. Für die Sternbrote die 4 Scheiben Brot mit Frischkäse bestreichen. Mit je einer Scheibe Käse und einem Salatblatt belegen. Auf jedes Brot 2 Gurkenscheiben legen und je 2 Scheiben zusammenklappen.
2. Die Brote mit einem Keksausstecher in Sternform (ø 4 cm) mittig ausstechen und zusammen mit den restlichen Teilen in die Jausenbox legen.
3. Ananas und Kiwi mit dem Sternausstecher ausstechen. Kiwi und Ananassterne sowie die übrigen Obstteile in die Jausenbox geben. Für die Obstspieße das restliche Obst nach Belieben aufspießen und ebenfalls in die Box geben.



GESAMTZEIT: 30 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.



103. GEISTER, KOMMT HERBEI!



Spiel, Spaß und jede Menge Spannung sorgen für die perfekte Gruselstimmung auf der Halloween-Party. Ein Partyfahrplan für das schaurigste Fest des Jahres ...

Partymotto und Einladungskarten

„Die grusligsten Monster“ oder „Alice im Wunderland“? Ein Motto macht jede Halloween-Party besonders. Dekoration und Einladungskarten können passend dazu gestaltet werden.

Los geht's!

Blutroter Rote-Rüben-Saft oder giftgrüner Hexensaft aus Milch, Obst und Lebensmittelfarbe sorgen für den perfekten Start der schaurigen Party.

Partyspiele und Bastelideen

Lustige Halloween-Spiele wie Mumien wickeln, Eierlauf oder Kürbis-Bowling, um den Bewegungsdrang der aufgeregten Partygäste zu stillen, sind ein tolles Highlight. Gemeinsames Basteln von Spinnen oder Kürbisschnitzen sorgen für eine tolle Stimmung unter den kleinen Gästen.

Yummy-Partysnacks am Gruselbuffet

Sind die Gäste fürs Erste ausgepowert, geht es ans Gruselbuffet, wo Monstertastereien (Rezept siehe nächste Seite) den Hunger stillen.

Jagd auf Süßes und gruseliger Ausklang

„Süßes oder Saures?“ – jetzt geht's auf Süßigkeitenjagd! Traditionell ziehen Hexen, Zauberer, Geister und viele weitere unheimliche Gestalten von Haus zu Haus, um Süßigkeiten zu sammeln. Zum Abschluss der Party kann mit einer Gruselgeschichte im schaurigen Taschenlampenlicht noch etwas Gänsehaut mit nach Hause genommen werden.

Gruselige

Monsterküchlein

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCK

100 g weiche Butter
100 g feiner Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eier
200 g glattes Weizenmehl
1 Pkg. Vanillepuddingpulver

3 gestr. TL Backpulver
3 EL Milch

Dekoration:

100 g Staubzucker
Saft von ½ Zitrone
ca. 50 g Zartbitterschokolade
beliebige Streudekoration und
Glitzerstaub zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180° C (Heißluft) vorheizen.
2. Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Rührstäben des Handmixers schaumig rühren. Eier nacheinander einrühren. Trockene Zutaten miteinander versieben und esslöffelweise im Wechsel mit der Milch in den Teig einrühren.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier bedecken und je 1 Esslöffel Teig mit etwas Abstand daraufgeben, sodass auf jedem Blech 6 Kreise (Ø ca. 7 cm) entstehen. Das Gebäck im vorgeheizten Rohr 12-15 Minuten goldbraun backen, anschließend zum Auskühlen auf ein Gitter geben.
4. Die ausgekühlten Kekse mit der Unterseite nach oben umdrehen. Staubzucker mit Zitronensaft vermischen und auf den Oberflächen verstreichen. Schokolade schmelzen, in ein Papierstanizel füllen. Die Monsterküchlein beliebig mit Schokolade und Streudekoration verzieren.



GESAMTZEIT: 1 Std.
Zubereitungszeit: 45 Min.
Backzeit: 15 Min.



STREUDEKOR VERSCH. MOTIVE

zum Veredeln, Verzieren und Dekorieren, 30 g
- Waldzauber
- Winterzauber
- Sterne
- Lebkuchen

per Packung

-,99

3,30/100 g

GLITZERSTAUB

zum Veredeln, Verzieren und Dekorieren, 10 g
- gold
- silber
- rosa

per Packung

4,99

49,90/100 g

ab 07.09.2019 erhältlich

ab 07.09.2019 erhältlich



GRUSELFAKTOR HALLOWEEN-SPINNE

zum Selberbasteln

DAS WIRD BENÖTIGT:

- Schere
- große Pinienzapfen
- weißer Faden
- Heißklebepistole
- Wackelaugen
- schwarzer Pfeifenputzer (Chenilledraht)



SO WIRD'S GEMACHT:

1. Den Spinnenfaden am Pinienzapfen befestigen.
2. Die Wackelaugen danach an der Vorderseite des Zapfens mit Heißkleber ankleben.
3. Für die Beinchen acht ca. 10 cm lange Stücke vom Pfeifenputzer abschneiden. Die Pfeifenputzer-Beinchen nun etwas abknicken und an jeder Zapfenseite vier Stück zwischen den Zapfenschuppen ankleben.

KINDERVIEW

Sarah, 12 Jahre, aus Wien



Wie verkleidest du dich am liebsten zu Halloween?

Als Hexe.

Was findest du gruselig?

Furchtbar gruselig finde ich Spinnen.

Was findest du schön am Herbst?

In die Blätterhaufen zu springen.

Wenn du nur zwei Hobbys ausüben dürftest, für welche zwei würdest du dich entscheiden?

Turnen und Backen.

Wenn du dir ein Talent kaufen könntest, welches wäre das?

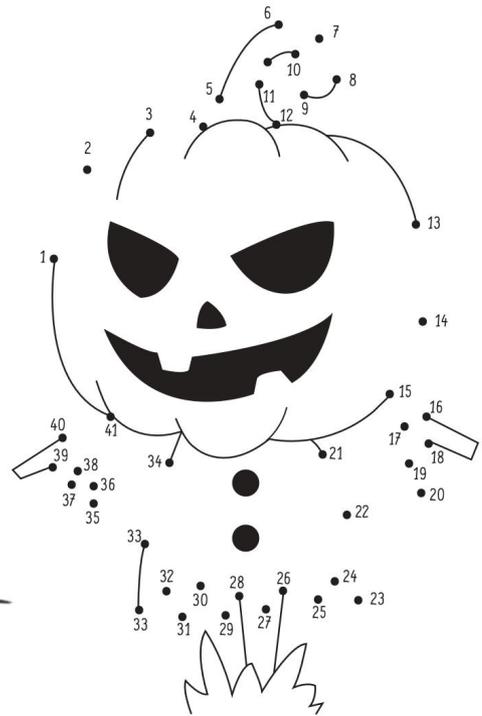
Das Talent eines Profi-Konditors.

Was möchtest du mal erfinden?

Ein Material, das die Eigenschaften von Plastik hat, aber so recycelbar wie Papier ist.

Schon gewusst?

Halloween stammt ursprünglich aus Irland. Nach dem Sommer begannen für die Kelten die dunklen Monate und sie glaubten, dass in dieser Zeit die Seelen der Toten die Erde besuchen. Durch gruselige Halloween-Verkleidungen wollten sie die „toten Besucher“ vertreiben. Die selbst gebastelte Kürbis-Laterne soll böse Geister fernhalten.



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

bis **31.10.2019** ein E-Mail mit deinem Namen, Alter, Wohnort und einem Bild von dir an gewinnspiel@hofer.at*

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

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





HALLO, ICH HEIßE KNOPFI

Es war gar nicht so einfach, mich unter den vielen tollen und kreativen Vorschlägen und Zeichnungen zu entscheiden. Mein Taufpate hat sich sehr über den Gewinn gefreut und ich mich über meinen Namen: Als euer neuer Begleiter „Knopfi“ in der Rubrik BUNTEwelt darf ich mich auf eine schöne und spannende Zeit mit euch freuen. Wir werden gemeinsam rätseln, basteln und malen. Und natürlich jede Menge lesen und lachen.

Bis bald! Euer Knopfi



**MONSTER
LECKER**

Findest du alle 15 Wörter?



S	P	I	N	N	E	G	L	C
Z	A	U	B	E	R	E	I	X
S	M	U	M	I	E	I	F	W
K	O	R	R	H	X	S	H	E
E	N	V	Z	E	K	T	Q	R
L	S	A	O	X	S	E	G	W
E	T	M	M	E	Q	R	L	O
T	E	P	B	Z	U	S	A	L
T	R	I	I	S	W	T	Z	F
J	W	R	E	B	L	U	T	P
V	O	L	L	M	O	N	D	I
R	E	F	O	H	E	D	M	J
H	A	L	L	O	W	E	E	N



MONSTER TREATS 480 G

Unheimlich abwechslungsreich. Bei Swizzels Monster Treats erhalten Sie bunten Halloween-Naschspaß für Groß und Klein. Mit Kaubonbons, Traubenzucker und vielem mehr ist in dieser Mischung für jeden Geschmack etwas dabei.

ab 05.10.2019 erhältlich

per Packung

3,99

-,83/100 g

zurück
zum
Ursprung

Das einzigartige
Farbenspiel
der Äpfel



Im Herzen des Naturparks Pöllauer Tal gelegen, reifen in der „Apfelschmiede“ am Wiedenhof der Familie Dreier mehr als ein Dutzend verschiedener Sorten. Vielfältig sind nicht nur die Früchte, sondern auch die tierischen Helfer in den Obstgärten.



Sie wissen und lieben was sie tun: Apfelbauernfamilie Dreier.

Wild wuchern violette Malven am verwitterten Lattenzaun, süße Heidelbeeren und leuchtend rote Hagebutten wachsen in der natürlichen Hecke um die Wette, und Brennnessel, Ackerwinde und Süßgräser bilden eine grüne Krone für das Kopfende der geradlinigen Baumzeilen. „Es braucht schon ordentlich schlamperte Verhältnisse, damit sich unsere Insektenhelfer wohlfühlen“, sagt Carmen Dreier lachend beim Rundgang durch ihren Obstgarten. Marienkäfer, Wildbienen und sonstiges Krabbelgetier summen und brummen in einem viel-tönigen Orchester durch die Luft, die erfüllt ist vom Schnattern der Gänse, vom Krähen des Hahns und dem Wiehern der Pferde. „Es ist viel lustiger, wenn eine Vielfalt in, mit und rund um die Landwirtschaft lebt“, findet Stefan Dreier.

Eine Vielfalt nicht nur der Tiere, sondern auch der Früchte wächst und gedeiht in der „Apfelschmiede“ der Familie Dreier: Inmitten des hügelreichen Naturparks Pöllauer Tal in der Oststeiermark gelegen, reifen auf gerade einmal 6,5 Hektar mehr als ein Dutzend unterschiedlicher Äpfel – neue und alte Sorten, frühreife und Lageräpfel, süßlich-mehlige und säuerlich-knackige. Äpfel, die nicht nur den strengen Bio-Richtlinien, sondern auch dem Naturrein-Babyfood-Standard entsprechen und somit als Nahrung für die Kleinsten geeignet sind. Sehr zur Freude von Stefan Dreier: „Es ist auch für die Bauern nicht gerade angenehm, wenn man ständig mit giftigen Chemikalien herumhantiert.“

Vom Gift zur Gesundheit

Welche Nebenwirkungen diese haben können, hat er am eigenen Leib erfahren müssen: „In meiner Jugend habe ich selber zwei Vergiftungen mit Insektiziden gehabt. Nach der Spritzung konnte ich zwei, drei Tage nicht mehr aufstehen.“ Außerdem litt er an einer Darmerkrankung, die er dank einer speziellen Diät auskurieren konnte. Diese beiden Erfahrungen waren der Ausgangspunkt für ihn und seine Familie, sich intensiver mit den Themen Ernährung, Lebensmittelqualität und chemiefreier Landwirtschaft auseinanderzusetzen. Bald stand der Entschluss fest, den „Wiedenhof“ auf biologische Bewirtschaftung umzustellen.

Seither sind 30 Jahre vergangen – 30 Jahre des Experimentierens und der Erfahrung. Zum Beispiel hat die Familie Dreier früher Gänse in den Obstgärten gehalten und den Mist als Dünger

verwendet – ein System, das man künftig vielleicht mit einem fahrbaren Legehennenstall wieder aufleben lässt. „Man braucht offene Augen und offene Sinne, dann vermittelt die Landwirtschaft viel Lebenserfahrung“, schaut Dreier auf die Vergangenheit zurück. Und er wagt auch einen Blick in die Zukunft: „Es gibt zum Beispiel im Obstbau heute keine klare Empfehlung, auf welche Sorte man morgen setzen soll. Landwirtschaft muss kreativ sein, wenn man sie ernst nimmt.“

Versuchslabor der Zukunft

Das ist einer von vielen Gründen, warum er sich sortenmäßig möglichst breit aufstellt: Neben den drei Hauptsorten Arlet, Gala und Natyra, die etwa die Hälfte der Anbaufläche ausmachen, kultiviert Dreier noch Klassiker wie Elstar, Idared und Jonagold, genauso wie „Spiebereien“, etwa Rubinette, Sternrenette, Gloster, Discovery, Boskop oder Berlepsch. ▶



BIO-ÄPFEL AUS ÖSTERREICH

dauerhaft erhältlich
per kg
2,49

„Ein Argument für die Sortenvielfalt ist die Streuung der Erntezeit, die bei uns von Ende August bis Ende Oktober geht“, erklärt der Bio-Apfelbauer. Zudem sei der Krankheitsdruck geringer, argumentiert er. „Daher sehe ich eine noch stärkere Durchmischung als System der Zukunft.“

Auch in anderen Bereichen sieht sich die Familie Dreier bereits als Versuchslabor für eine ökologische Landwirtschaft: Dazu zählen die Bemühungen, vielfältige Lebensräume für Insekten, Vögel und andere Feldtiere zu schaffen, etwa durch Insektenhotels, Grün- und Blühstreifen und wilde Hecken. Der Boden wird fast ausschließlich mit pflanzlichem Dünger wie Kleeegrassilage und Leguminosenschrot aufbereitet, nur die Jungbäume bekommen energiereichen Hendlmist für ein rasches und robustes Wachstum. Und bei der Behandlung der Bäume gegen Pilze kommen ausschließlich natürliche Mittel zum Einsatz – nichts Chemisch-Synthetisches. „Wir haben das Glück, dass im Umkreis von zwei Kilometer kein konventioneller Obstbauer ist, von dem die Spritzmittel herüberwehen“, sagt Stefan Dreier. Trotzdem werden die Obstgärten und die Äpfel regelmäßig von unabhängigen Instituten auf eventuelle Rückstände überprüft.

Fingerspitzengefühl bei der Ernte

Jetzt im Herbst ist die Familie Dreier mit ihren Erntehelfern – insgesamt zehn Personen – täglich von 8 Uhr morgens bis 18 Uhr abends im Obstgarten, um die saftigen Äpfel mit einer selbstfahrenden Bühne von den dreieinhalb Meter hohen Bäumen zu ernten. „Das geschieht alles noch von Hand“, schildert Ursprungsbauer Dreier. „Die optimale Erntereife zu erkennen, ist eine intensive Arbeit, für die es viel Fingerspitzengefühl braucht.“ Sicherlich helfe die Erfahrung, wann welche Sorte in welcher Lage reif ist, genauso die Analyse der Druckfestigkeit und des Zuckergehalts. „Das Optimum der Reife ist der Farbumschlag von Grün auf Gelb, an den wir uns halten.“ Diesen Zeitpunkt exakt zu erwischen, sei gar nicht so einfach, vor allem wenn es im Frühherbst noch recht warm ist. „Die genaue Kontrolle der richtigen Farbe kostet Zeit, daher ernten wir mit 100 Kilo pro Person und Stunde relativ langsam“, erklärt Stefan Dreier. Industrialisierte Betriebe ernten in derselben Zeit etwa die doppelte Menge. Der zusätzliche Zeitaufwand zahle sich aber vielfach aus, ist Dreier überzeugt: „Bei einem guten Apfel stimmen nicht

nur Zucker, Säure und Festigkeit, sondern er hat sein typisches Aroma. Wenn ich ihn zu früh pflücke, schmeckt er einfach ungenießbar.“ Ein richtiger Apfel muss nach etwas schmecken – so gut, dass nicht einmal die Tiere widerstehen können. „Unsere beiden Hunde Paula und Tulpe naschen auch die Äpfel direkt vom Baum“, verrät der Zurück zum Ursprung Apfelbauer schmunzelnd.

Volles Arbeitsjahr

Sind die Äpfel geerntet, kommen sie gleich ins Kühlhaus, damit sie ihr Aroma möglichst lange erhalten. Kaufen kann man die Zurück zum Ursprung Früchte aus der „Apfelschmiede“ mitunter bei HOFER in ganz Österreich. Und nach der Erntesaison? „Da fängt für mich das neue Jahr bereits an“, beschreibt Stefan Dreier. Im November geht es mit dem Winterschnitt los, den er fast zur Gänze allein bewerkstelligt. Nur der jüngste Sohn Lorenz hilft gelegentlich mit, sofern er neben der Mechanikerlehre Zeit findet. „Da muss ich Gas geben, damit sich das alles ausgeht.“

Zieht dann der Frühling ins Land, wird der Boden gedüngt und das Gras zwischen den Baumzeilen gemäht,



BIO
das weiter geht.



ÖSTERREICHISCHE BIO-APFELCHIPS

100 g

ab 12.10.2019 erhältlich



per Packung

2,99

29,90/kg



Für die Apfelernte braucht es Fingerspitzengefühl. Das hat Carmen Dreier.

„Ich finde die Richtung der Weiterentwicklung hin zu einer Ökologisierung des Obstbaus gut.“

– Carmen Dreier, Bio-Apfelbäuerin –



Naturrein auf Babyfood-Standard

Die Äpfel von *Zurück zum Ursprung* entsprechen – so wie viele andere Obst- und Gemüsesorten der Marke – den strengen gesetzlichen Anforderungen für Beikost für Säuglinge und Kleinkinder, was Rückstände wie Nitrate, Schwermetalle oder Pestizide betrifft. Viele Düng- und Spritzmittel, die bei herkömmlichem Bio erlaubt sind, kommen bei *Zurück zum Ursprung* nicht zum Einsatz. Unabhängige Institute überprüfen jedes Feld und jeden Obstgarten einzeln auf die Einhaltung der Richtlinien. Die Produkte schmecken also nicht nur besser, sie sind auch so rückstandsarm, dass sie auch von den Kleinsten bedenkenlos genossen werden können.

damit auch die unteren Früchte genügend Licht und Luft bekommen. „Ende Mai bis Ende Juni dünnen wir aus, also dass die Äpfel, die zu viel oder beschädigt sind, wegkommen“, erklärt der Bio-Bauer. „Im August kommt noch der Sommerschnitt als Wachstumsbremse, wo wir überzählige Triebe wegschneiden. Dann ist kurz Pause, wo wir manchmal auf Urlaub fahren. Und das brauchen wir auch, bevor es wieder mit der Ernte losgeht.“

Spürbarer Klimawandel

Viel Arbeit also, die übers Jahr verteilt in jedem einzelnen Apfel steckt. Was den Obstanbau in den vergangenen Jahren zusätzlich erschwert hat, sind die Wetterextreme: 2016 hat der Spätfrost fast die gesamte Ernte vernichtet, 2013 und 2015 hat extreme Trockenheit den Bäumen zugesetzt. „Wir spüren den Klimawandel“, sagt Carmen Dreier. „Es wird unberechenbarer. Man kann sich auf nichts einstellen, man muss wesentlich flexibler sein und die Arbeiten umplanen.“ Das merke man auch während der Erntezeit: „Ich kann mich an meine Jugend erinnern, wie wir Anfang November die

letzten Äpfel mit Handschuhen gepflückt haben, weil es schon geschneit hat und so kalt war. Das gibt es heute nicht mehr.“ Umso wichtiger sei es, dass die Landwirtschaft genauso wie die Konsumenten ihre Verantwortung für die Umwelt wahrnehmen und ein Umdenken einleiten. Entscheidend seien dabei stabile und verlässliche Partnerschaften wie jene mit *Zurück zum Ursprung*. „Ich finde die Richtung der Weiterentwicklung hin zu einer Ökologisierung des Obstbaus gut. Bio-Bauern bilden hier die Speerspitze der Veränderung“, ist Carmen Dreier überzeugt. „Die denken sich etwas dabei und wollen etwas bewirken. Die klein strukturierten Betriebe sind die Versuchslabore, wie Landwirtschaft neu gedacht werden kann.“ Genau wie hier in der „Apfelschmiede“ der Familie Dreier.

Apfel-Sellerie-Suppe mit Knoblauch-Croutons

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Apfel-Sellerie-Suppe:

- 1 kleine Knolle Sellerie, geschält (ca. 450 g)
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 EL Butter
- 1 Apfel, grob gewürfelt
- 200 ml Apfelsaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagobers

Knoblauch-Croutons:

- 4 Scheiben Toastbrot, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben
- 50 g Butter

Schnittlauchöl:

- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 100 ml Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit den Zwiebeln, etwas Salz und Pfeffer und der Butter anschwitzen. Apfel und Apfelsaft zugeben und einmal aufkochen.
2. Gemüsebrühe zugeben und 20 Minuten leicht köcheln. Toastbrot und Knoblauch mit der Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 10 Minuten rösten. Schnittlauch und Öl kräftig mixen.
3. Schlagobers zu der Suppe geben und weitere 10 Minuten köcheln, bis der Sellerie ganz weich ist. Die Suppe kräftig mixen und gegebenenfalls durch ein Sieb passieren.
4. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschalen geben, mit Croutons bestreuen und mit Schnittlauchöl beträufeln.



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

Knoblauch
dauerhaft
erhältlich in Ihrer
HOFER-Filiale



Omas
Apfel-Wein-Kuchen

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

Mürbteig:

300 g Universal Weizenmehl
+ etwas mehr für die Form
150 g feiner Kristallzucker
150 g kalte Butter, gewürfelt
+ etwas mehr für die Form
1 Ei

Apfelfüllung:

1,2 kg Äpfel, geschält
1 l trockener Weißwein
(z.B. Welschriesling)
250 g feiner Kristallzucker
2 Pkg. Vanillepuddingpulver
1 TL Zimt

Zimt-Schlagobers:

250 ml Schlagobers
1 Pkg. Vanillezucker, mit
2 TL Zimt vermischt

ZUBEREITUNG

1. Für den Mürbteig alle Zutaten rasch verkneten. Teig eingepackt für 30 Minuten kalt stellen. Backrohr auf 170° C (Heißluft) vorheizen.

2. Äpfel in 5 mm dicke Spalten schneiden. 750 ml Weißwein aufkochen. Restlichen Weißwein mit Zucker und Puddingpulver glatt rühren, in den kochenden Weißwein einrühren und 3 Minuten unter Rühren abbinden, bis die Masse eingedickt ist. Apfelspalten unterziehen.

3. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstreuen. Teig ausrollen und die Form damit auslegen, dabei den Rand in der Höhe der Springform mitauskleiden. Die Apfel-Puddingmasse einfüllen. Kuchen im Rohr auf einem Gitter ca. 60 Minuten goldgelb backen.

4. Rohr ausschalten, einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen und den Kuchen so etwa 2 Stunden auskühlen lassen. Dann mindestens 4 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank kühlen.

5. Schlagobers halbsteif aufschlagen, Zucker-Zimtmischung zugeben und Schlagobers weiterschlagen. Zum Kuchen servieren.



GESAMTZEIT: 8 Std.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Back- und Rastzeit: 7 Std. 30 Min.

**ZIMT
GEMAHLEN**

40 g

dauerhaft erhältlich

per Stück

-,89

Aus der Heißluftfritteuse

Flaumige Apfelkrapfen

mit Zimt-Zucker

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

Germteig:

250 g glattes Weizenmehl
+ etwas mehr zum Arbeiten
30 g feiner Kristallzucker
Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 Prise Salz
1 Pkg. Trockengerm
150 ml Milch, lauwarm
2 Eidotter
30 g Butter, zerlassen
neutrales Pflanzenöl zum Bepinseln

Sonstiges:

250 g Äpfel
1 Eiweiß zum Bestreichen
100 g Kristallzucker, mit
2 TL Zimt vermischt
zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Trockene Teigzutaten in einer großen Schüssel mischen. Germ in der lauwarmen Milch auflösen und mit Dotter und Butter der Mehlmischung zugeben. Mit den Knethaken oder Händen 10 Minuten zu einem glatten Germteig verkneten.
2. Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Währenddessen Äpfel schälen und fein würfeln.
3. Nach der Rastzeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und 1 cm dick (ca. 30 cm x 40 cm) ausrollen. Teig dünn mit dem Eiweiß bepseln und die Apfelwürfel gleichmäßig darauf verteilen. Teig satt aufrollen und die Rolle leicht in die Länge ziehen. Mit einem Sägemesser in 2 cm dicke Scheiben schneiden, sodass 12 Teigschnecken entstehen. Diese mit einem Tuch abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
4. Apfelkrapfen großzügig mit Öl bepseln. Je 4 Krapfen gemeinsam in der Heißluftfritteuse bei 180° C 8 Minuten herausbacken. Die noch heißen Krapfen gleich nach dem Backen mit Zimtzucker bestreuen.

Tipps
Alternativ können die Krapfen in ca. 170° C heißem Fett schwimmend ausgebacken werden.



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



Aus der Heißluftfritteuse

Apfel-Schaffrischkäse-Stangerl

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

Füllung:

300 g Schaffrischkäse Schnittlauch
1 Apfel, fein gerieben
1 Ei, getrennt
1 unbehandelte Zitrone, abgerieben
1 TL Chiliflocken
½ Bund Petersilie, grob geschnitten

Teig:

1 Packung gezogener Strudelteig (120 g)
50 ml Pflanzenöl
2 EL Sesam

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schaffrischkäse mit Apfel, Dotter, Zitronenabrieb, Chiliflocken und Petersilie verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Jedes Strudelblatt halbieren und mit etwas Öl bestreichen. Auf den unteren Rand 2-3 EL der Masse geben, dabei links und rechts je 2 cm aussparen. Den Teig nochmals mit etwas Öl bestreichen.
3. Die Ränder links und rechts über die Masse klappen und den Teig von unten strudelgleich einrollen. Die Stangerl mit Eiweiß bestreichen und mit Sesam bestreuen.
4. Jeweils 4 Stück in die Heißluftfritteuse geben und je 6 Minuten bei 190° C knusprig backen.



GESAMTZEIT: 42 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 12 Min.

Mit heißer Luft kochen!?

Ja, das geht. Und zwar schnell, ohne großen Aufwand und vor allem: ohne Reue. Denn beim Kochen mit einer Heißluftfritteuse werden schonend ohne oder mit wenig Fett knusprige Gerichte und Snacks gekocht. Egal ob Hähnchen, Muffin, Gewürzbrot, Gemüse oder Pommes frites: Durch die schnelle Zirkulation heißer Luft werden köstliche Speisen im Nu zubereitet, ohne diese dabei auszutrocknen: Frittieren, Backen, Grillen und Garen für die bewusste Küche! Toller Nebeneffekt: Die Entsorgung von Altfett entfällt und es entstehen keine unangenehmen Gerüche. Nach dem „Kochen“ ist die Heißluftfritteuse durch einfache Reinigung schnell wieder sauber und für ihren nächsten Einsatz bereit!



HEISSLUFTFRITTEUSE

digitales Bedienfeld mit 8 voreingestellten Programmen, Überhitzungsschutz, Temperatureinstellung bis zu 200° C, antihaftbeschichteter Frittierkorb (Kapazität: 2,6 l), Heizelement aus Edelstahl, 3 Jahre Garantie

ab 30.09.2019 erhältlich

per Stück

44,99

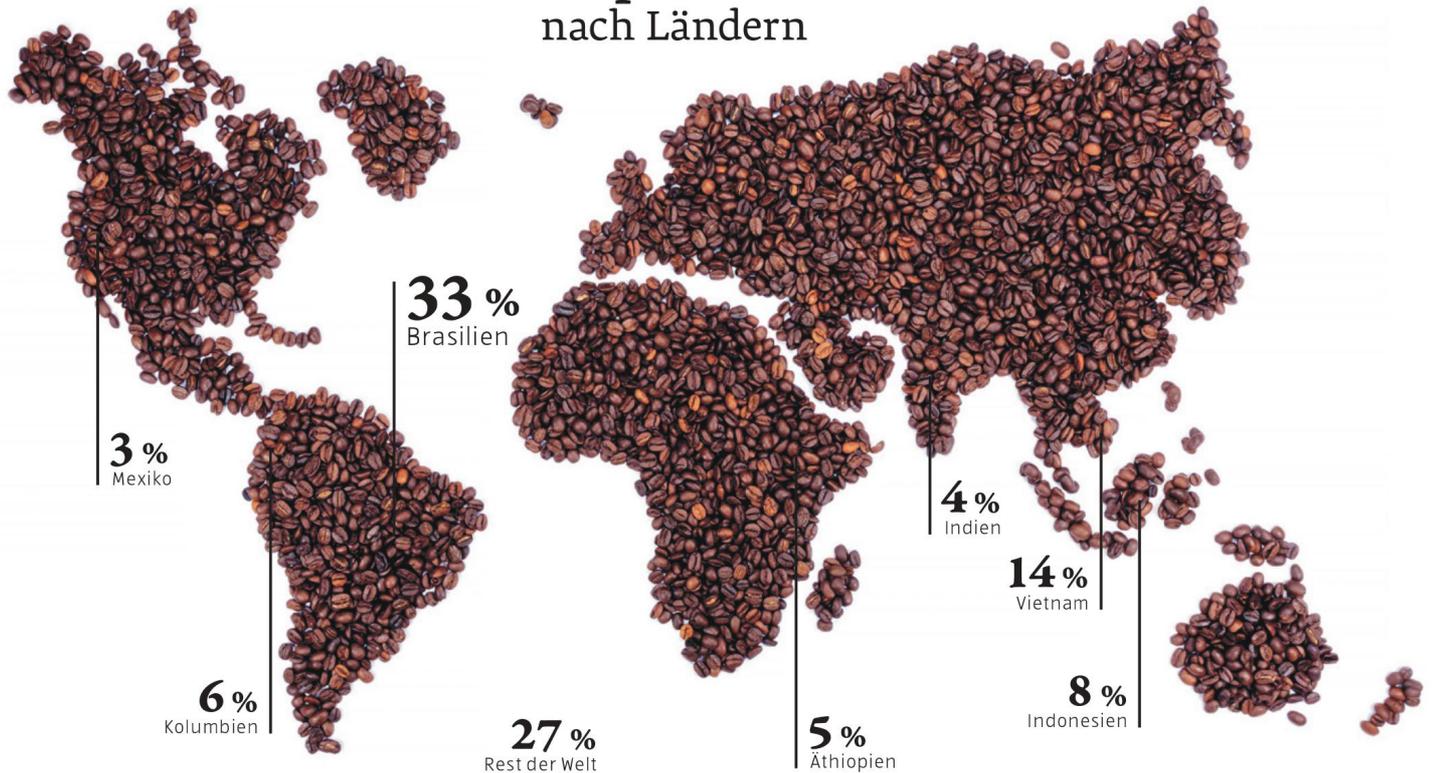




Kultgetränk
KAFFEE

1000 Tassen Kaffee werden pro Jahr und pro Kopf in Österreich getrunken. Damit belegt Österreich Platz drei im europäischen Vergleich. Doch wie kommt die Bohne eigentlich ins Getränk? Und wie wird der kultige Muntermacher heute hierzulande getrunken?

Kaffeeproduktion nach Ländern



Kaffee verführt. Durch seinen intensiven, frischen Duft, seinen facettenreichen Geschmack und durch die Gemütlichkeit, die der Genuss mit sich bringt. Schon beim Öffnen der Kaffeepackung wird so mancher Kaffeeliebhaber durch das intensive Aroma schwach und kann es kaum noch erwarten, die Bohne in Form eines Cappuccinos, eines Espressos oder einer anderen Lieblingskaffeevariation zu trinken. In Österreich wird in acht von zehn Haushalten Röstkaffee gekauft. Der tägliche Kaffeegenuss – ob für einen guten Start in den Morgen, in einer Pause mit Kollegen oder bei einem Plauscherl mit Freunden – gehört für viele also einfach dazu. Doch wie viel ist über die kleine Bohne mit großer Bedeutung eigentlich wirklich bekannt? Ein kleines Kaffeegenießer-Wissen to go:

Die Reise in die Tasse

Nährstoffreicher Boden, konstant warme Temperaturen, ausreichend Niederschlag und Schatten gelten als die idealen Bedingungen für Kaffeeanbau – zu finden am sogenannten Kaffeegürtel, entlang des Äquators. Weltweit wird in über 50 Ländern Kaffee angebaut, Südamerika gilt als größter Kaffee-Exporteur. Je nach Spezies an Kaffeepflanzen können Temperaturen, Klima und Höhenlagen variieren und für unterschiedliche

*In Österreich wird
in acht von zehn
Haushalten
Röstkaffee gekauft.*

Geschmackserlebnisse beim Kaffeegenuss sorgen. Nach der aufwendigen Ernte der etwa zehn Monate gereiften, roten Kaffeekirsche muss das Fruchtfleisch von der Kirsche getrennt werden, um die Bohnen freizulegen. Die unterschiedliche Aufbereitungsart (nass, trocken, halbtrocken, anaerobisch etc.) hat bereits Einfluss auf die geschmacklichen Ausprägungen des Kaffees. Die Röstung der Bohnen wird in den meisten Fällen im Importland vorgenommen. Sie ist wichtig für die Aromafaltung der Bohnen, bei welcher bis zu 800 verschiedene Aromen durch den Prozess freigesetzt werden. Erst nach der Röstung ist die Herstellung abgeschlossen und die Bohnen oder der gemahlene Kaffee werden verpackt. Doch woran erkennt man nach dem Kauf eine gute Röstung? Die Bohne soll prall und knusprig sein und eine glatte Oberfläche haben, die matt schimmernd ▶



AMAROY
PREMIUM RÖSTKAFFEE



AMAROY ROASTMASTER

Sie lieben Espresso? Dann sollten Sie diese ganz besondere Kaffee-Mischung unbedingt probieren. Die Bohnen der erlesenen Rohkaffeesorten wurden exklusiv für den Roastmaster Espresso aufeinander abgestimmt und sorgsam durch unseren Röstmeister geröstet. Der kräftige Geschmack vereint mit den würzig-schokoladigen Aromen wird Espresso Liebhaber überzeugen. Lassen Sie es sich schmecken
1 kg, ganze Bohne

dauerhaft erhältlich

per Packung

8,99

und gleichmäßig braun ist. In keinem Fall sollte die Bohne löchrig, brüchig oder ölig sein.

Arabica? Oder doch lieber Robusta?

Von den rund 100 Kaffeesorten sind die zwei wichtigsten der Arabica und der Robusta. Der Arabica gilt als geschmacklich mild und facettenreich und macht mit 60 Prozent den größten Weltermteanteil aus. Die Bohnen des Robusta sind runderlicher und kleiner, das Kaffeearoma wird als erdiger, satter und weniger säurelastig beschrieben. Der Robusta-Kaffee hat einen Weltermteanteil von 36 Prozent. Auch im Koffeingehalt unterscheiden sich die Kaffeearten: In der Robusta-Bohne ist mit zwei bis vier Prozent etwa doppelt so viel des Wirkstoffes enthalten wie in einer Arabica-Bohne. Cremaliebhaver, auf-gepasst: Robusta hat aufgrund des geringeren Ölanteils eine länger haltbare und voluminösere Crema.

UTZ und Fairtrade – wo liegt der Unterschied?

Das UTZ-Zertifikat zielt auf die Einführung eines weltweiten Standards für nachhaltige Kaffeeproduktion. Das Programm betrifft den gesamten Markt und alle Händler sowie Produzenten. UTZ-zertifizierter Kaffee bedeutet nicht immer, dass der Kaffee aus biologischem



Anbau und Ernte unterliegen strengen Kontrollen.



Anbau kommt. Jedoch werden Pflanzenschutz- und Düngemittel nur mäßig und sehr kontrolliert eingesetzt. Die Bauern erhalten entsprechende Schulungen, Anbau sowie Ernte unterliegen strengen Kontrollen. Bei Fairtrade ist der Schwerpunkt die Verbesserung der Arbeitsbedingungen für Kleinbauern. Zudem strebt Fairtrade Mindestpreise für Kaffeeproduzenten an – und UTZ Certified eine verbesserte Marktpräsenz aller Mitglieder.

Österreich, Land der Kaffeehauskultur?

Ob in der Top-Gastronomie, einer hippen Coffeebar oder einem traditionellen (Wiener) Kaffeehaus: Die österreichische Kaffeekultur zeigt sich lebendiger denn je. Etwa 10.000 Genussstätten für Kaffeeliebhaber können den Stichwörtern Kaffeehaus, Kaffeorestaurant, Espresso-Bar, Kaffeekonditorei zugeordnet werden. Wenn auch zwischen vielen verschiedenen und kreativen Kaffeekompositionen gewählt werden kann, sind es immer noch die Klassiker wie Cappuccino, Caffè Latte, Verlängerter, Espresso sowie kleiner und großer Brauner und der Wiener Melange, die am liebsten getrunken werden. Von den Klassikern trinken Männer gerne schwarzen Kaffee und in Form von Espresso, während Frauen eher Kreationen mit Milch bevorzugen. Wer offen für neue Kaffeevariationen ist, kommt bei der Auswahl an ständig neuen Kaffeetrends nicht zu kurz: Pink Latte überrascht als echter Hingucker und wird mit Roten Rüben, heißer Milch, Honig und Espresso zubereitet. Weitere Trends sind erfrischende Cold-Brew-Coffees oder der stark koffeinhaltige Maca-Kaffee. Ausgefällene Variationen wie Egg-Coffee, welcher ursprünglich aus Vietnam kommt, oder der Mushroom-Coffee aus Australien sind in ausgewählten Coffeebars zu finden und zu genießen.

KAFFEE? SelbstFAIRständig!



Faire Bedingungen, faire Entlohnung und faire Preise: Mit der HOFER-Einkaufspolitik für Kaffee wird auf etablierte Zertifizierungsstandards wie Fairtrade, UTZ und Rainforest Alliance gesetzt: Über 80 Prozent der Rohkaffeemengen stammen bereits aus zertifizierten Quellen. Damit möchte HOFER einen Beitrag für bessere Arbeitsbedingungen auf den Kaffeeplantagen nach anerkannten sozialen und ökologischen Standards leisten und damit die Lebenssituation der Kleinbauern verbessern. Durch die verschiedenen Zertifizierungen wird darüber aufgeklärt, welche Standards bei der jeweiligen Produktion eingehalten wurden. Konsumenten können durch die verschiedenen Zertifizierungen somit leichter jene Produkte erkennen, die für sie die persönlich wichtigen Aspekte (ökologischer Anbau, fairer Handel ...) einhalten.

Quelle: Wirtschaftskammerbericht: österreichische Gastronomie 2016, wko.at/branchen/tourismus-freizeitwirtschaft/gastronomie/B_601_2016.pdf, abgerufen am 27.06.2019.
Market Online Umfrage 2016 zu den beliebtesten Kaffeespezialitäten in der österreichischen Bevölkerung 2016: marktmeinungsmensch.at/studien/die-beliebtesten-kaffee-spezialitaeten-und-kaffee-7, abgerufen am 27.06.2019.



Tipps

Schmeckt auch ohne Fleisch als vegetarisches Nudelgericht sehr gut!

Schweinefilet in Schwammerl-Kaffeesauce mit Nudeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 400 ml Gemüsebrühe | 2 EL Butter |
| 250 ml Schlagobers | 50 g Crème fraîche |
| 4 EL Kaffeebohnen | 500 g Nudeln nach Wahl |
| 400 g Schweinsfilet, in Scheiben | 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten |
| 4 Zweige Thymian | |
| ½ Lauch, in Ringe geschnitten | etwas Pflanzenöl zum Braten |
| 100 g Champignons, klein geschnitten | Salz, Pfeffer |

ZUBEREITUNG

1. Gemüsebrühe, Schlagobers und Kaffee aufkochen und 1 Stunde rasten lassen, danach durch ein Sieb gießen.
2. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl und Thymian rundum goldbraun braten. Fleisch 15 Minuten im Backrohr bei 140° C (Heißluft) garen. Fleisch anschließend an einem warmen Ort 15 Minuten rasten lassen.
3. Nudeln laut Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen.
4. Lauch und Champignons in einer Pfanne mit Butter 5 Minuten leicht braten. Sauce, Crème fraîche und Schnittlauch zugeben und einmal aufkochen.
5. Die Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Sauce zugeben, alles gut vermengen und kurz rasten lassen. So können die Nudeln die Sauce besser aufnehmen.
6. Das Gericht auf Teller geben. Schweinefilet aufschneiden und auf die Nudeln geben.



GESAMTZEIT: 1 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Rastzeit: 1 Std.



ESPRESSO GRANDE SELEZIONE

Ganze Bohne, 100 % Arabica,
UTZ-zertifiziert, 500 g

dauerhaft erhältlich

per Packung

3,99

798/kg



Kaffee-Pannacotta mit Birnenragout

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

Kaffee-Pannacotta:

600 g Qimiq Vanille
2 EL löslicher Kaffee
100 g Kristallzucker
250 ml Schlagobers

Birnen-Ragout:

300 ml Apfel-Birnensaft
½ Pkg. Vanillepuddingpulver
2 EL feiner Kristallzucker
1 TL Zimt
300 g feste Birnen,
geschält und gewürfelt
einige Minzspitzen zur Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Quimiq mit löslichem Kaffeepulver und Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Obers steif schlagen und vorsichtig unterziehen.
2. Kaffeecreme auf 6 Tassen oder Gläser (à 250 ml) aufteilen und für mindestens 4 Stunden kalt stellen.
3. Währenddessen 200 ml Apfel-Birnensaft erhitzen. Restlichen Saft mit Puddingpulver, Zucker und Zimt glatt rühren. Die Mischung in den kochenden Saft einrühren und so abbinden, bis eine puddingähnliche Konsistenz erreicht ist. Birnenwürfel unter den heißen Pudding ziehen und auskühlen lassen.
4. Zum Anrichten das Birnen-Ragout auf der festen Kaffee-Pannacotta verteilen und mit frischer Minze garniert servieren.

Birnen
dauerhaft
erhältlich in Ihrer
HOFER-Filiale

GESAMTZEIT: 4 Std. 20 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Rastzeit: 4 Std.





Gerüchte KÜCHE

ERNÄHRUNGSMYTHEN AUF DER SPUR

KAFFEE – VIELE MYTHEN UM EINE BOHNE

Kalter Kaffee mache schön. Er entziehe Wasser, halte wach und fördere die Konzentration. Es gibt viele Mythen rund um die beliebte Bohne. Doch was steckt nun wirklich dahinter? Ernährungsberaterin Susanne Dirisamer im Interview über die Wirkung von Kaffee auf unsere Gesundheit.

Kaffee galt lange Zeit als ungesunder Muntermacher. Doch neue Erkenntnisse rücken Kaffee ins positive Scheinwerferlicht. Besonders für den Stoffwechsel habe Kaffee einen gesundheitsfördernden Effekt: „Kaffee wirkt sich positiv auf die Verdauung aus, weil er unter anderem sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Polyphenole) enthält. Diese steigern den Anteil der Bifidobakterien im Darm, die sich positiv auf die Darmflora auswirken“, sagt Dirisamer. Koffein würde den Stoffwechsel ankurbeln und das Hungergefühl dämpfen. „Er kann somit auch beim Abnehmen unterstützend wirken, aber natürlich nur als ein Puzzleteil der gesamten Lebens- und Ernährungsweise.“ Neben der anregenden Wirkung von Kaffee, die Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit steigern ließe, erweitere Koffein die Bronchien und verbessere das Atmen. Ein moderater Kaffeeconsum soll auch mit einem geringeren Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall einhergehen. „Bereits drei bis vier Tassen pro Tag sollen das Risiko senken“, erklärt Dirisamer.

Im Sport kann Koffein zu einer Leistungsoptimierung führen: „Koffeinkonsum vor als auch während des Sports ergibt eine zusätzliche Leistungssteigerung“, sagt die

Diätologin und erklärt weiter: „Kaffee enthält Antioxidantien und diese spielen eine große Rolle als Radikalfänger im Organismus – sie inaktivieren oxidativen Stress in unserem Körper.“ Oxidativer Stress gelte als mitverantwortlich für den Alterungsprozess unserer Zellen und verschiedene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch wie sollte man Kaffee bevorzugt trinken? „Am besten trinkt man Kaffee kurz und schwarz, da er so am verträglichsten – vor allem für den Magen – ist.“

Vorsicht sei bei kalorienhaltigen Zutaten wie Zucker, Milch oder Kaffeeobers geboten: Sie können zu Übergewicht beitragen. „Kaffee galt lange Zeit als Wasserräuber. Richtig ist, dass im Kaffee enthaltenes Koffein einen harntreibenden Effekt hat. Sowohl die Menge des Koffeins als auch die Häufigkeit des Kaffeeconsums haben darauf einen Einfluss.“

Der Flüssigkeitshaushalt befände sich jedoch innerhalb eines Tages wieder im Gleichgewicht, weshalb Kaffee – wie Wasser, Saft oder Tee – zur Flüssigkeitsbilanz gezählt wird. Und Dirisamer betont: „Aber in erster Linie ist Kaffee ein Genussmittel und kein Durstlöcher. Kaffee enthält Koffein, das anregt und belebt.“

▲ SUSANNE DIRISAMER

ist eine Diätologin aus Linz. In ihrer Praxis für Ernährungsberatung widmet sie sich den Fachgebieten der Diätologie und Gesundheitswissenschaft und bietet dafür auf Basis universitär-medizinischer Forschung vielfältige und individuelle Lösungsansätze.

SUPERFIT durch den Herbst

Alles hat ein Ende ... auch ein schöner Sommer, der in Erinnerung bleiben wird. Bald haben Regen, Wind und Schnee wieder das Sagen – so wie Couch, Kerzenschein und Gemütlichkeit. Es gibt schließlich stets zwei Seiten.

Doch bei allem Behagen im ruhenden Zustand sollte auf die körperliche Fitness nicht vergessen werden. Denn nur weil der Himmel nicht mehr blitzblau erstrahlt, heißt das noch lange nicht, dass nicht trainiert werden kann. Wir haben Sportphysiotherapeuten Stefan Moder zum Thema Sport im Herbst befragt.

„Training ist die einzige bekannte Maßnahme, die – bei richtiger Ausführung – nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen hat“, so Stefan Moder, der seit 16 Jahren im Bereich Reha und Leistungssport Jung und Alt, Hobby- und Spitzensportler therapiert. Obigen Satz sollte man sich am besten auf einen Zettel schreiben und gut sichtbar zu Hause platzieren. Dabei hat Training einen

doppelt positiven Effekt: „Es wirkt sich auf das Immunsystem aus und stärkt dieses bei ausreichender Erholung und Nährstoffversorgung.“ Sport ist also auch im Winter ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit.

Dauerbrenner im Indoor-Bereich sind laut dem Experten Kniebeugen, Ausfallschritte, Stützvarianten – vor allem unterstützt durch einen Medizinball derzeit sehr beliebt – und Gleichgewichtsschulungsübungen. Es hängt viel vom Allgemeinzustand des Trainierenden ab, welche Reize wann für wie lange gesetzt werden sollten. Am besten wäre es, sich ärztlich durchchecken zu lassen und anschließend von einem Trainer einen Plan zusammenstellen zu lassen.

- 1 MEDIZINBALL** vielfältiges und effektives Trainingsgerät für den Muskelaufbau, Kräftigung, Stabilisation und Konditionstraining. Gummierter Oberfläche für einen optimaleren Halt, mit 2 Handgriffen – Ball und Hantel in einem, in den Gewichtseinheiten 3 kg, 6 kg oder 9 kg erhältlich

ab 24.10.2019 erhältlich

- 3 kg € 19,99
- 6 kg € 29,99
- 9 kg € 34,99

- 2 TRAININGSMATTE** Oberseite mit Diamantprägung, schadstofffrei, weich und dämpfend, Maße: 180 x 70 x 10 mm

**ab 24.10.2019 erhältlich
per Stück € 9,99**



LIEGESTÜTZ AM BALL

Platzieren Sie den Ball dort, wo sich während der Übung Ihre Brust befinden wird. Knien Sie sich nun hin, legen Sie die Oberschenkel auf die Matte und strecken Sie die Arme so aus, dass Sie die Handflächen am Ball positionieren können. Ihr Körper ist nun wie ein Brett. Stellen Sie Ihre Füße auf die Zehenspitzen und beugen Sie die Arme im Gelenk des Ellenbogens, sodass sich das Brustbein in Richtung Ball senken kann. Führen Sie die Ellenbogen und Oberarme möglichst eng an den Flanken vorbei. Kommen Sie nun mithilfe der Muskulatur aus Armen und Brust wieder langsam nach oben. Halten Sie die gesamte Übung hindurch die Spannung in Bauch, Armen, Rücken und Brust!



SIT-UPS

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte und fixieren Sie den Ball zwischen Ihren Knien und dem oberen Teil Ihrer Waden. Stellen Sie die Fersen parallel am Boden ab, die Beine sind dabei angewinkelt. Platzieren Sie Ihre Handflächen am Hinterkopf. Beginnen Sie nun mit der Übung, indem Sie die Bauchmuskeln anspannen und dabei den Oberkörper vom Boden abheben. Drehen Sie diesen nun abwechselnd einmal nach links und einmal nach rechts. Strecken Sie dabei die Beine in der Luft aus und ziehen Sie sie wieder an, ohne dabei den Ball loszulassen. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal. Tipp: Führen Sie die Übung ohne Schwung aus und atmen Sie kontrolliert ein und aus.

3 POWER TOWER
für ein vielseitiges Krafttraining, klappbare Hantelbank und Langhantelablage, Klimmzugstange, Dip-Barren, max. Belastbarkeit: 200 kg
ab 24.10.2019
erhältlich

per Stück
149,-



„Kräftigungs- und Ausdauertraining stärken das Immunsystem!“

– Stefan Moder, Sportphysiotherapeut aus Oberösterreich –

Als Ausdauertraining im Trend liegen momentan Trampolinspringen (besonders schonend und effektiv zugleich, auch zu Hause möglich) und Drums Alive (Cardio-Work-out, das mithilfe von Schlagzeugstöcken, einem Pezziball und Musik in der Gruppe gute Laune und Training zugleich bietet). Außerdem ist die altbewährte Skigymnastik nach wie vor angesagt. Im Outdoor-Bereich besonders in sind neben Klassikern wie Laufen, Wandern, Langlaufen und Skitourengehen, Snowbiken (Fahrrad fahren mit extrem dicken Reifen im Schnee), Eisklettern (auch für Anfänger möglich!) und Snowdeck (Winter-Skateboard).

Für die richtige Ernährung empfiehlt Stefan Moder, in erster Linie auf Ausgewogenheit zu achten. „Viele meiner Patienten reagieren außerdem gut auf eine Erhöhung der Eiweißmenge. Durch die vermehrte Proteinsynthese bei Belastung macht das Sinn. Meistens wird vergessen, dass unser Immunsystem auch aus Proteinen besteht und dadurch bei kälteren Temperaturen ein Mehrbedarf entsteht. Isst man zudem oft Gemüse und Obst, sollten auch Vitamine und Spurenelemente kein Problem darstellen.“

Neben der richtigen Ernährung ist auch die Kleidung wesentlich: Wichtig ist dabei vor allem, gerade bei einer gewissen Empfindlichkeit, nicht auf den Schutz des Halses und des Kopfes zu verzichten. Experte Moder setzt zudem auf eine ganz persönliche Mischung: „Ich bin ein Fan von Merinowolle als Unterschicht und darüber technische Kleidung. Das immer wieder zitierte Zwiebeln-Prinzip funktioniert auch im Winter 2019 sehr gut.“ Also, in die Zwiebel, fertig, los!



Endspurt im Garten

Was es im Herbst
noch zu tun gibt.

Wenn man aus dem Fenster sieht, erfreut man sich am Anblick seiner Pflanzen. Im Frühling und im Sommer verschönert man gerne den Balkon, die Terrasse oder den Garten. Doch was, wenn der Winter naht?

Gefüllte Narzissen in Rot und Weiß, die Allium Purple Sensation, die geflamme Tulpenmischung oder großblütige Krokusse – um sich so lange wie möglich an ihnen erfreuen zu können, gilt es ein paar Dinge zu beachten: Blumenzwiebeln unterteilt man zum einen in frostharte und frostempfindliche Zwiebeln und zum anderen in Frühjahrsblüher und Sommer- und Herbstblüher. Die Frühjahrsblüher wie Krokusse und Narzissen werden meist zwischen September und November in die frostfreie Erde eingesetzt, Sommer- und Herbstblüher werden erst im Frühjahr nach dem Frost gepflanzt.

Die Pflanzerde soll locker sein, bei schweren oder nassen Böden ist diese mit Sand oder Humus aufzubessern. Die Erde soll feucht, jedoch auf keinen Fall nass sein, da sonst die Gefahr besteht, dass die Zwiebeln zu faulen beginnen. Pflanzkörbe schützen die Zwiebeln vor Schäden durch Wühlmäuse oder Maulwürfe. Hinweise zu der Setztiefe der Zwiebeln, der Nachbarbepflanzung und dem besten Standort – von



sonnig bis schattig – findet man auf den Verkaufsverpackungen. Achtung, für die Auspflanzung in Töpfe ist nicht jede Blumenzwiebel geeignet!

Nach ihrer Blütezeit müssen frostempfindliche Blütenpflanzen wie etwa Dahlien einziehen. Sie werden ausgegraben, von der Erde befreit und trocken, frostfrei und dunkel bis zum nächsten Auspflanzungszeitpunkt gelagert.

Wohin mit Kübel- und Grünbepflanzung?

Der optimale Standort für die Überwinterung wäre ein unbeheizter, frostfreier Wintergarten, in dem eine Temperatur zwischen drei und zwölf Grad herrscht. Den hat natürlich nicht jeder. Die optimale Alternative ist ein lichtdurchfluteter Raum zur Einlagerung von Gewächsen. Unterschiedliche Pflanzen benötigen hier aber auch verschiedene

Bedingungen. Immergrüne Pflanzen brauchen mehr Licht als laubabwerfende Gehölze. Finstere Garagen, dunkle Stiegenhäuser oder Kellerräume sind daher für die meisten Topfpflanzen keine geeigneten Lagerplätze. Als Faustregel gilt: Immergrüne Pflanzen brauchen mehr Licht, Wärme und Wasser, laubabwerfende Pflanzen kommen mit weniger Licht, weniger Wasser und geringerer Temperatur aus. Tropische Pflanzen wie Zierbananen, Hibiskus und Bougainvillea sind wärme- und lichtbedürftiger.

Die richtige Vorarbeit leisten

Ab Anfang August sollte die Pflanze nicht mehr gedüngt werden. Die Bewässerung sollte ab Ende September oder Anfang Oktober verringert werden. Dadurch reifen die Triebe und Blätter besser aus, die Robustheit der Pflanzen wird gesteigert. Zu dieser Zeit sollte man damit ▶

„Blumenzwiebeln im Herbst einsetzen, damit im Frühling ein farbenprächtiges Blumenmeer entstehen kann.“

– Reinhard Hauer, Gärtnermeister –





1 BLUMENZWIEBELN
verschiedene Sorten wie
Narzissen, Tulpen, Traubenhyazinthen,
Kugel-Lauch, etc.

**ab 05.09.2019 erhältlich
per Packung € 1,19**

2 GARTENHANDSCHUHE DOPPELPKG.
universal einsetzbare Gartenhand-
schuhe in herbstlichen Designs,
mit atmungsaktivem Handrücken,
nahtlos gestrickt, Gr. 7 - 10

**ab 05.09.2019 erhältlich
per Packung € 2,49**

3 GARTEN-PRÄZISIONSSCHEREN, 2-TEILIG
aus hochwertigem Aluminium-Druckguss,
rutschfeste Griffe

- **Bypass-Schere:**
besonders geeignet für den Schnitt
von frischen Hölzern und
- **Schere mit geraden Klängen:**
besonders geeignet für Schnittblumen
und dünne Zweige

**ab 05.09.2019 erhältlich
per Set € 5,99**

beginnen, die Einwinterungsquartiere vorzubereiten, um auf frühe Kälteeinbrüche reagieren zu können. Als optimal für nicht tropische Pflanzen gelten hier Temperaturen im einstelligen Bereich, die um die fünf Grad liegen. Zwischen sehr kalten Beton- oder Steinböden und der Topfpflanze sollte eine Kältesperre vorhanden sein, da viele Pflanzen keine Kälte im Wurzelbereich vertragen. Am besten eignet sich hierfür eine Styropor-, Kork- oder Holzplatte.

Pflanzen sollten fast trocken gehalten werden, ...

... aber nicht staubtrocken. Vorsichtiges Gießen ist angesagt, auf Düngen im Überwinterungsquartier muss jedoch verzichtet werden, um der Pflanze die nötige Ruhezeit zu gönnen. Beim Gießen ist „Gespür“ gefragt, denn verschiedene Pflanzen haben verschiedene Bedürfnisse.

Schädlingsbefall früh erkennen

Leider kennen Schädlinge keine Winterpause. Deshalb sollten Pflanzen beim Einwintern schädlingsfrei in ihr Winterquartier gestellt werden. Wichtig ist auch, im Winter die Pflanzen zu kontrollieren, um möglichen Befall früh

zu erkennen und dagegen vorzugehen. Biologische Pflanzenschutzmittel sind natürliche Alternativen zur chemischen Bekämpfung. Als Hausmittel eignet sich etwa auch Kernseifenwasser. Auf die Blattober- und -unterseite gesprüht, rückt es Schädlingen zu Leibe. Als Vorsorge und zur Stärkung der Pflanze gegen tierische Schädlinge und Pilzbefall gibt es im Handel biologische Pflanzenstärkungsmittel, diese sollten bereits im Spätsommer verabreicht werden.

Platzmangel

Was tun, wenn die Pflanzen draußen bleiben müssen, weil drinnen einfach kein Platz ist? Am besten, mal bei Gärtnereien nachfragen, ob sie eine Überwinterung anbieten. Lässt sich ein solcher Service in der Umgebung nicht finden oder eine eingesetzte Gartenpflanze soll ohne Topf gut über den Winter gebracht werden, bietet sich ein Kälteschutzvlies (ab 12.09.2019 in Ihrer HOFER-Filiale erhältlich) an. Es schützt vor Wind und zu starker Wintersonne, wodurch Sonnenschäden vermieden werden können. Frost kann es aber nicht abhalten. Gehölze, die auf Balkonen und Terrassen in Töpfen überwintern, schützt man am besten durch eine Ummantelung aus Styropor oder Luftpolsterfolie.





„Vorsichtiges Gießen
ist für erfolgreiches
Überwintern ratsam.“

– Reinhard Hauer, Gärtnermeister –

Häufige Fehler beim Einwintern vermeiden

Ein zu dunkler Raum, zu häufiges Gießen, zu hohe Raumtemperaturen und zu geringe Luftfeuchtigkeit sind unbedingt zu vermeiden. Temperaturschwankungen sollten nicht zu hoch sein und außerdem sollten Pflanzenbesitzer darauf achten, dass in dem Raum, in dem die Pflanzen gelagert werden, genügend Luftaustausch stattfindet. Häufiges Lüften der Winterquartiere an frostfreien Tagen ist ratsam. Es können auch zusätzlich bei trockener Luft Schalen oder Kübel mit Wasser aufgestellt werden, um die Raumluft anzufeuchten. Das ist sehr ratsam, weil mangelnder Luftaustausch Schädlingsbefall begünstigen kann – gleichzeitig fördern sehr feuchte und kalte Räume möglichen Pilzbefall.

Und nach dem Winter?

Ab März, wenn die Tage länger werden, kann die Pflanze mit mehr Wasser und einer kleinen Düngergabe wieder aktiviert werden. Nach den ersten frostfreien Wochen ist es möglich, die Pflanzen schrittweise nach draußen zu stellen. Wichtig ist allerdings, dass zunächst ein eher schattiger Platz

ausgesucht wird, bevor die Pflanze an einem bewölkten Tag ganz auf ihren Sonnenplatz gestellt wird. Damit werden Sonnenschäden vermieden – vergleichbar sind diese mit einem Sonnenbrand bei Menschen. Vorsicht ist bei Spätfrost geboten, wie er auch noch im Mai auftreten kann! Falls der Wetterbericht Frost ankündigt, können Pflanzenbesitzer jedoch einige Schutzmaßnahmen ergreifen: Empfindliche Kübelpflanzen und Pflanzen in exponierten Lagen werden mit Wolldecken, Vlies oder Strohmatten geschützt. Sollten abgestorbene Äste oder Blätter entfernt werden müssen, bietet sich eine Garten-Präzisionsschere an. Und dann wird einem wieder mal klar: Die Zeit vergeht so wahnsinnig schnell – der Garten führt einem das Monat für Monat vor Augen. Also nicht vergessen, den Garten auch zum Entspannen zu nutzen!



REINHARD HAUER

Die langjährige Erfahrung des Gärtnermeisters in der Branche unterstützt ihn ebenfalls dabei, Gartenwünsche wahr werden zu lassen. Sein Expertenwissen dazu, wie man sich lange an Bäumen, Sträuchern, Topfwäxsen, und Blumen erfreuen kann gibt er gerne weiter.



Einwintern

Alles auf einen Blick

Der richtige Platz

Unbeheizt, frostfrei und lichtdurchflutet.

Vorarbeit leisten

Bis August düngen, im Herbst Bewässerung verringern.

Nur mäßig Wasser

Pflanzen im Winter wenig gießen.

Schädlingsbefall

Pflanzen regelmäßig auf ungebetene Gäste kontrollieren, auch im Winter.

Temperatur

Starke Schwankungen vermeiden.

Wiedererwecken

Im März die Pflanzen durch leichte Düngergabe wieder aktivieren.

Blumen überwintern

Blumenzwiebeln ausgraben und trocken lagern.

SIND DIE FOTOS schon im Bilde?





LEINWAND PREMIUM

Premium Foto-Leinwand mit besonders großer Vielfalt an Formaten, hochwertige Künstlerleinwand, stabiler 4 cm Keilrahmen, außergewöhnliche Leuchtkraft

Formate:

- klassisches Querformat (20 x 30 cm bis 60 x 80 cm)
- quadratisch (30 x 30 cm bis 80 x 80 cm) oder
- großflächiges Panorama (30 x 80 cm bis 70 x 100 cm)

per Stück

ab 26,99



„Besonderen Anlässen wie Urlauben widme ich stets ein eigenes Fotobuch.“

– Sandra Pietras, Bloggerin –

Ein Haus ohne Bilder aus vergangenen Tagen wirkt fast wie ein Haus ohne Seele. Doch wie lassen sich schöne Momente besonders gut einfangen und „auf Papier“ bringen? Wir haben bei Bloggerin Sandra Pietras alias saansh nachgefragt.

Kaum ein Tag vergeht, ohne mit dem Smartphone ein Foto gemacht zu haben. Da geht es wohl den meisten so. Ob Jung oder Alt, die Lust am Bilderschießen wächst und wächst. Kein Wunder, es war ja auch nie so einfach wie heute. Doch viele dieser digitalen Zeitdokumente finden nie Eingang in die analoge Welt. Dabei sind Fotos ausgedruckt im Album, Fotobuch oder Rahmen erst so richtig wertvoll. Und schwer ist die Foto-Entwicklung auch nicht. Wenige Mausklicks braucht es, um zum Beispiel auf hoferfotos.at unter der Kategorie „Fotoabzüge“ Bilder

zu erhalten oder ein Fotobuch mit Text zu gestalten. Davor allerdings kommt es auf ein paar wenige, aber wesentliche Tricks an, um Fotos machen zu können, die wirklich Freude bereiten.

Licht und Komposition

An erster Stelle steht, nach Expertenmeinung der 27-jährigen Bloggerin saansh, die ihren Familienalltag im Netz in Form von stilvollen Bildern dokumentiert, das richtige Licht. „Natürliches Tageslicht zu nutzen ist ein guter Ansatz für ein schönes Foto. Besonders toll werden die Bilder zur sogenannten ‚golden hour‘, also während der späten Nachmittags- oder Abendsonne.“ Außerdem empfiehlt die leidenschaftliche Fotografin, ein Motiv möglichst aus verschiedenen Perspektiven zu fotografieren. Wichtig ist zudem, sich auf Augenhöhe mit dem Motiv zu begeben. Bei kleineren Personen oder Kindern ist es deshalb oft notwendig, beim Fotografieren in die Hocke zu gehen. Für die ideale Bildkomposition sollten sich die Augen im oberen Drittel des Bildes befinden.

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.



Gelungene Familienfotos

„Für Familienfotos bietet es sich an, aufgestellt in einer Gruppe Witze zu erzählen, um so die Stimmung aufzulockern und ein natürliches Lächeln auf die Gesichter zu zaubern“, so die Mutter einer zweijährigen Tochter. Und was zieht man am besten an? Bei den Outfits sind harmonisierende Farben vorzuziehen, die gleichen Kleider für mehrere Familienmitglieder hält saansh für zu kitschig. Wer für solche oder ähnliche Bilder gerne einen Hintergrund in der Natur haben möchte, der sollte die Geschwister, Tanten oder Eltern zum Beispiel in der Nähe eines niedrigen Baumes Platz nehmen lassen. Auch ein sommerliches Feld bietet sich an. Wer das Haus zum Fotografieren nicht verlassen möchte, kann Treppen oder Stiegenaufgänge nützen. Sie sind ein idealer Ort für Familienbilder.

Herausforderung Kinderbilder

Besonders schwierig gestaltet es sich oft, die ganz Kleinen der Familie so schön und natürlich vor die Linse zu bekommen, wie sie in Wirklichkeit sind. Dafür ist es häufig sinnvoll, die Kamera vom eigenen Gesicht ein bisschen wegzuhalten und das Kind anzulächeln und anzusprechen. Die Mama- und Fashion-Bloggerin saansh empfiehlt zudem: „Kinder brauchen Ablenkung. Mit einem Spielzeug, das auch zum Foto passt, ist das Kind beschäftigt und kann trotzdem natürlich fotografiert werden.“ Dazu noch ein flauschiger Teppich und fertig ist ein Kinderbild wie vom Profi-Fotografen.

Bildbearbeitung leicht gemacht

So, Fotos geschossen – und wie geht es jetzt weiter? Es ist natürlich eine gewisse Frage des

FOTOABZÜGE, RETRO-BILD

Drucken Sie Ihre tollen Bilder oder Prints im Retro- oder Vintage-Look aus.

• Papierarten:

Mattes Fotopapier sorgt für weiche und natürliche Farben. Mit glänzendem Fotopapier wirken die Bilder sehr kontrastreich und farbtintensiv.

• Sofortbild-Look:

Fotos mit weißem Rahmen erinnern an Sofortbild-Kameras aus längst vergangenen Zeiten. Damit erscheinen Ihre Motive in einem ganz neuen Licht und sind garantiert immer ein Blickfang.

• Retro-Bild im Vintage-Look:

Online zwischen zehn verschiedenen Effekten wählen und im Format 8,9 x 10,6 cm drucken lassen. Das Bild im weißen Rahmen hat die Größe 8,0 x 8,2 cm.

per Stück

-,18



4 Vorteile von HOFER FOTOS

- **Große Produktauswahl:** Bei HOFER FOTOS können neben Fotobüchern auch Kerzen, Uhren, Polster, Holzplatten, Shirts und mehr individuell gestaltet werden.
- **Top-Qualität zum HOFER-Preis:** Fotoabzüge schon ab 0,07 Euro.
- **Einfache Gestaltungssoftware:** Auf hoferfotos.at werden Bilder direkt vom Handy ins Programm geladen und mit der Gestaltungssoftware können individuell oder mit passender Vorlage verschiedenste Fotoprodukte erstellt werden.
- **7 Tage - Kundenservice:** Montag bis Freitag von 07-23 Uhr und Samstag, Sonntag sowie Feiertagen von 10-18 Uhr.



Geschmacks, ob die Fotos überhaupt bearbeitet werden oder nicht. Aber immer wieder passiert es, dass ein Bild zwar eigentlich ein tolles Motiv hätte und alle Personen gut getroffen wären, es aber leider zu hell oder zu dunkel geraten ist. Dies lässt sich leicht mithilfe von Fotobearbeitungsprogrammen ausbessern. Unscharfe Bilder zu korrigieren ist hingegen nur schwer möglich. Um das Bild deshalb gleich scharf zu bekommen, „sollte die Kamera immer sauber sein und beim Fotografieren ruhig gehalten werden. Sonst entstehen leicht unzufriedenstellende Ergebnisse“, rät saansh.

Zum Bearbeiten der Fotos gibt es mittlerweile eine unendliche Fülle an Apps. Saansh empfiehlt die kostenlosen Apps von Lightroom, die es auch für den Computer gibt, so wie VSCO, Snapseed und Afterlight. Mit diesen Programmen können Helligkeit, Kontrast, Licht und Tiefen ausgearbeitet werden.

Eyecatcher Retro-Bilder

Zudem gibt es eine große Auswahl an Filter-Apps, die über die Fotos gelegt werden können. Auch hierfür hat die Linzerin eine Empfehlung: „Ich finde Fotos, die aussehen, als wären sie vor 20 Jahren mit einer analogen Kamera gemacht worden, sehr cool. Wenn man dazu noch die Körnung verändert, dann verstärkt das diese Optik.“ Unter hoferfotos.at können ganz einfach solche Bilder erstellt werden, indem die vorhandenen Fotos hochgeladen werden. Das Programm verändert dann den Look automatisch.

Als Deko-Tipp für zu Hause empfiehlt die Jungmama und Fotografin, einen Bilderrahmen in der Größe von 60 x 80 Zentimetern mit 30 Retro-Bildern zu befüllen. Hierzu immer fünf Fotos in einer Reihe positionieren, bis der ganze Rahmen voll ist. Das ist schnell gemacht und sieht außergewöhnlich aus.

Rein ins Album

Viele kennen sie noch aus den eigenen Familien, die guten alten Fotoalben, mit dem raschelnden Papier zwischen den Seiten, das den wertvollen Bilderschatz schützen sollte. Bei besonderen Anlässen wurden sie auf den Tisch gelegt, durchgereicht und in aller Ruhe durchgeblättert. Schöne Momente im Beisein der Liebsten konnten so entstehen. Häufig werden diese kleinen „Ereignisse“ durch ein rasches Durchblättern der Fotos der letzten Wochen am Handy ersetzt. Dabei kann man diese Tradition wieder aufleben lassen. Fotobücher mit integriertem Text sind schneller gemacht als gedacht und sie dienen viele Jahre als wunderbare Erinnerungen an alte Zeiten. Aber auch die „guten alten Alben“ mit dem Schutzpapier gibt es noch. Sie warten nur darauf, beklebt und beschriftet zu werden.

Pfingstrosen-Motiv
by saansh,
nur online & exklusiv
bei HOFER FOTOS

„Das Pfingstrosen-Motiv verbinde ich mit meiner Tochter, es bedeutet mir sehr viel.“

— Sandra Pietras, Bloggerin —

per Stück

14,99

So schön geschützt

Ob in der Hand- oder in der Hosentasche – das Smartphone ist immer mit dabei. Es ist daher sinnvoll, es zu schützen. Wenn dieser Schutz auch noch schön ist, dann macht das doppelt Freude.

Bei HOFER FOTOS kann man individuelle Handyhüllen für viele gängige Marken bestellen und mit eigenen Fotos, die via Rundum-Druck durchgehend zu sehen sind, verschönern. Dank innovativer Schnappbefestigung ist der Schutz gut zu fixieren und bei Bedarf problemlos zu entfernen. Das Material der robusten, handgefertigten Hülle besteht übrigens aus recycelten Plastikflaschen!

„Da ich es liebe, etwas zu entwerfen, war es mir eine ganz besondere Ehre, einen HOFER-Smartphoneschutz zu designen.“
(saansh, Bloggerin)

HANDY HÜLLE

Setzen Sie Ihr Smartphone mit einer individuellen Hülle perfekt in Szene.

- handgefertigt aus recycelten Plastikflaschen
- besonders robust
- für verschiedene Handy-Modelle erhältlich
- sehr fester Halt durch innovative Schnappbefestigung
- übergangloses Design dank Rundum-Druck



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

Kolumbien

EIN VIelfÄLTIGES LAND
FÜR ALLE SINNE

Der knallgelbe Turm der Kathedrale der heiligen Katharina von Alexandria ist eines der bekanntesten Wahrzeichen der Stadt Cartagena.

In Kolumbien gibt es landschaftlich nichts, was es nicht gibt: Auf etwas mehr als einer Million Quadratkilometer Landesfläche zieren weiße Sandstrände am karibisch-türkisen Meer, Naturstrände am wilden Pazifik, Dünen, Wüsten, Regenwälder und die Anden mit ihren verschneiten Gipfeln und aktiven Vulkanen das Land an der Nordspitze Südamerikas.

Kolumbien gilt als noch weitgehend unentdecktes Paradies Südamerikas und als neue Top-Destination. Denn das Land der Lebensfreude hat einiges zu bieten: Egal ob Strandliebhaber, Wanderer, Bergsteiger, Wasserfallkletterer, Städtetourist, Kulturliebhaber, Outdoor-Sportler oder natürlich auch (Kaffee-) Genießer – in Kolumbien kommt jeder Urlauber auf seine Kosten.

Die Landschaft – ein Naturschauspiel

Die dünn besiedelten Gebiete zeichnen das Land durch Naturschauspiele aus, die die Sinne verzaubern: Aktive Vulkane in den Anden, die in einer Höhe bis zu 5.775 Metern ihre Funken sprühen, karibisches Flair im Küstentiefland im Norden Kolumbiens, das von tropischem Regenwald bedeckte, feucht-heiße pazifische Küstentiefland im Osten und das dicht bewaldete Flachland (Los Llanos) östlich der Anden, das von Flusssystemen geprägt ist, die entweder im Orinoco oder im Amazonas münden.

Klima

In Kolumbien sind die Temperaturschwankungen gering, weshalb man das Land ganzjährig gut bereisen kann. Kolumbien liegt in der tropischen Klimazone und hat zwei Regensaisonen (von April bis Juni und von August bis November), zwischen denen die Sommerzeiten liegen. Temperaturschwankungen machen sich in den unterschiedlichen Höhenlagen spürbar bemerkbar, pro 1.000 Meter Höhenunterschied ändert sich die Temperatur um ca. sechs Grad.

Kultur, die bewegt

Salz, Gold, Kaffee, Salsa: Kolumbien ist ein bewegtes, frisches Land und stolz auf seine Kultur, seine Traditionen und Wurzeln. Die Bevölkerung Kolumbiens ist aufgrund ihrer Geschichte bunt und durch die Vermischung dieser Kulturen entstand eine neue, wunderbar vielfältige Kultur, die sich vor allem

im Handwerk spiegelt: Handgewebte Mochilas (Taschen) mit farbenfrohem Muster, der berühmte Sombrero vueltiao (Hut), Holzschnitzereien, Keramiken, Körbe, Smaragde und Gold werden auf Märkten und Fachgeschäften zum Kauf angeboten. Die Landessprache ist Spanisch, doch wird Englisch von den meisten Kolumbianern als Zweitsprache gesprochen. Die Museen Bogotás zeigen eine jahrtausendealte indigene Geschichte, deren Schätze man dort bewundern kann. Ein Besuch abseits der Metropolen des Landes in kleinen Bergdörfern lässt einen Hauch von Nostalgie versprühen. Dort kann neben historischen Bauten, engen Gassen und bemalten Gebäuden auch die unbeschwerte Lebensweise der Bewohner, die für ihre freundliche, offene Art bei Touristen bekannt sind, bewundert werden.

Als drittgrößter Kaffeeexporteur sollte natürlich ein Besuch in einer Hacienda in Kolumbien nicht fehlen. Angeboten werden hier technische und praktische Einführungen in den Kaffeeanbau- und Kaffeeproduktionsprozess und Verkostungen des schwarzen Goldes. Die Rhythmen der kolumbianischen Musik laden nicht nur zum Mittanzen ein, sie sind der Ausdruck des feurigen Temperamentes, das Kolumbien zur Gänze so besonders macht.

Die historische Altstadt von Cartagena besticht mit den bunten Kolonialhäusern.



Ajiaco Santafereno

Hendl-Erdäpfelintopf mit Mais und Avocado

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Suppe:

- 2 Hendlbrüste, ohne Haut
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g mehlig Erdäpfel, gewürfelt
- 400 g speckige Erdäpfel, gewürfelt
- 1 Pkg. Zuckermais, vorgekocht (ganze Kolben)

Einlage:

- 125 g Crème fraîche
- 1 Avocado, gewürfelt
- ½ Bund Koriander, gezupft

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Suppe alle Zutaten mit Wasser bedecken, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren, bis die mehlig Erdäpfel die Suppe binden.
2. Hendl, Mais, Zwiebeln und Knoblauch entnehmen, Hendl und Mais klein schneiden und in die Suppe zurückgeben.
3. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren. Crème fraîche, Avocado und Koriander auf den Eintopf geben und mit schwarzem Pfeffer würzen.



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

Entdecken Sie Kolumbien MIT HOFER REISEN

Das Land der Superlative bietet für jeden Urlauber das Richtige. Naturfreunde, Kulturliebhaber und Entdecker werden hier in den Bann gezogen. Kolumbien beherbergt das drittgrößte Korallenriff der Erde, abwechslungsreiche Landschaften, Regenwälder und eine riesige Tiervielfalt. Wunderschönen Bauten, wie die Salzkathedrale und die San Felipe Festung sowie Städte, wie Bogotá und Cartagena werden Sie ins Staunen versetzen. Natürlich gehört auch der Kaffee zu diesem Land wie zu keinem anderen und Sie können mit eigenen Augen sehen, wo die Bohnen wachsen und wie sie geerntet werden.

1. TAG: Anreise

Flug via Madrid nach Bogotá. Ankunft, Begrüßung durch die deutschsprachige Reiseleitung und Transfer zum Hotel.

2. TAG: Bogotá

Rundfahrt durch den kolonialen Teil von „La Candelaria“ und kurzer Halt auf dem „Plaza de Bolívar“, dem Hauptplatz von Bogotá, mit Blick auf die Kathedrale, den Kongress-Palast, den Kardinal-Palast, die koloniale Kirche von El Sagrario, das Unabhängigkeitsgebäude, den Justizpalast und das Rathaus. Anschließend Fahrt mit der Seilbahn auf den Berg Monserrate. Danach Besuch des Gold-Museums, welches die größte Sammlung des prähispanisch-indianischen Goldhandwerkes der Welt beherbergt. Anschließend Besichtigung des Fernando Botero Museums, in dem die Gemälde und Skulpturen des berühmten zeitgenössischen kolumbianischen Künstlers ausgestellt sind.

3. TAG: Bogotá – Zipaquirá – Villa de Leyva

Fahrt Richtung Norden durch die Hochebene von Bogotá nach Zipaquirá. Besichtigung des Salzbergwerkes und der unterirdischen Salzkathedrale. Danach Fahrt zum Dorf Ráquira, bekannt für seine bunt bemalten Handwerksläden und die Töpfereien. Weiterfahrt nach Villa de Leyva. Am Nachmittag Rundgang durch die Stadt, welche 1572 gegründet wurde und berühmt für den Erhalt seiner jahrhundertealten Ursprünglichkeit ist. Die besondere Atmosphäre in den Straßen, aber auch die unbeschwertere Lebensweise der Bewohner vermitteln den Eindruck, als würde man sich in einer anderen Zeit befinden.

4. TAG: Villa de Leyva – Bogotá – Armenia

Am Morgen Besuch des rund 130 Millionen Jahre alten Fossils, dem Kronosaurus. Danach Weiterfahrt zum Kloster Santo Ecce Homo, welches in einer wüstenähnlichen Gegend von „La Candelaria“ liegt. Danach Rückfahrt über Puente de Boyacá, wo Simón Bolívar die spanischen Truppen besiegt hat und im Jahre 1819 die Unabhängigkeit Kolumbiens ausgerufen wurde, nach Bogotá. Transfer zum Flughafen und Flug nach Armenia. Ankunft, Begrüßung durch die deutschsprachige Reiseleitung und Transfer zum Hotel.

5. TAG: Kaffeeanbaugebiet

Der heutige Tag ist dieser malerischen und wunderschönen Region des Landes gewidmet. Besichtigung einiger Dörfer im Kaffeeanbaugebiet, wie z.B. Filandia oder Salento. Hier sehen Sie die typische Architektur der Häuser und können die tägliche Lebensweise beobachten. Lohnenswert ist auch der Besuch des Cocora-Tals, mit seinen breiten grünen Tälern, rauen Berggipfeln und den berühmten Wachspalmen, die bis zu 60 m hoch werden über den Nebelwald hinausragen.

6. TAG: Kaffeeanbaugebiet

Am Vormittag Besichtigung einer Kaffeeplantage. Hier wird der gesamte Prozess der Kaffeeherstellung gezeigt, beginnend mit dem Pflanzen, der Reife, dem Sammeln, Waschen und Trocknen, bis zum Pflücken der Kaffeebohne. Im Anschluss Verkostung einer Tasse Kaffee mit Blick auf die umliegenden Vulkane und Kaffeepflanzen. Am Nachmittag Zeit zur freien Verfügung.

7. TAG: Pereira – Cartagena

Transfer zum Flughafen in Pereira und Flug nach Cartagena. Ankunft, Begrüßung durch die deutschsprachige Reiseleitung und Transfer zum Hotel.

8. TAG: Cartagena

Stadtbesichtigung in Cartagena, Weltkulturerbe der UNESCO. Nach dem Besuch der San Felipe Festung, erbaut im 17. Jahrhundert zum Schutz der Stadt, endet die Führung in der ummauerten historischen Altstadt Cartagenas. Am Nachmittag Zeit zur freien Verfügung.

9. TAG: Cartagena – Manzanillo

Zeit zur freien Verfügung mit Möglichkeit, einen Ausflug zu den Islas del Rosario zu machen (fakultativ, zahlbar vor Ort). Am Nachmittag Fahrt nach Manzanillo und Beginn des Badeaufenthaltes im Hotel Estelar Grand Playa Manzanillo, direkt am kilometerlangen Sandstrand gelegen.

10.- 13. TAG: Manzanillo

Badeaufenthalt.

14. TAG: Manzanillo – Cartagena – Bogotá – Rückreise

Am Morgen Transfer zum Flughafen in Cartagena und Rückflug via Bogotá und Madrid.

15. TAG: Abreise

Ankunft in Wien bzw. München und individuelle Heimreise.





Cartagena



Cartagena

Top-Destination
ZUM TOP-PREIS



Hotel Estelar Grand Playa Manzanillo

CARTAGENA



Cartagena

RUNDREISE & BADEN – KOLUMBIEN
15 TAGE, ÜBERNACHTUNG MIT FRÜHSTÜCK
UND ALL-INCLUSIVE

Inklusiv-Leistungen:

- Rail & Fly österreichweit bis/ab Flughafen Wien in der 2. Klasse
- Linienflug (Economy Class) mit Iberia ab/bis Wien oder München via Madrid nach Bogotá, inkl. 20 kg Gepäck
- Inlandsflüge Bogotá – Armenia, Pereira – Cartagena, Cartagena – Bogotá
- Flughafentaxen und Sicherheitsgebühren
- 8 x Übernachtung in Hotels der Mittelklasse während der Rundreise
- 5 x Übernachtung im Hotel Estelar Grand Playa Manzanillo **** in Manzanillo
- Verpflegung: Frühstück (Rundreise) bzw. All-inclusive mit Frühstücksbuffet, mittags und abends Wahlmenü oder Buffet, Snacks, ausgewählte nicht alkoholische und alkoholische Getränke (Hotel Estelar Grand Playa Manzanillo)
- Alle Transfers, Ausflüge und Eintritte lt. Reiseverlauf
- Örtliche deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise

HIGHLIGHTS:

- Stadtrundfahrt in Bogotá mit Aufahrt auf den Berg Monserrate
- Besichtigung des Salzbergwerkes und der unterirdischen Salzkathedrale in Zipaquirá
- Stadtrundgang in Villa de Leyva, gegründet im Jahr 1572
- Besuch einiger Dörfer im Kaffeeanbaugebiet, wie z.B. Filandia oder Salento
- Besichtigung einer Kaffeeplantage mit Verkostung einer Tasse Kaffee
- Stadtbesichtigung in Cartagena, Weltkulturerbe der UNESCO
- Badeaufenthalt direkt am kilometerlangen Sandstrand in Manzanillo

ab **2299,-**
pro Person | Aufenthalt

Termine

Saison A

08.11.19 – 22.11.19

18.01.20 – 01.02.20

Saison B

17.11.19 – 01.12.19

31.01.20 – 14.02.20

11.02.20 – 25.02.20

03.03.20 – 17.03.20

Reisecode: 9364108

Optional zubuchbar:

Aufpreis 1. Klasse Rail & Fly österreichweit bis/ab Flughafen Wien: € 29,- p. P.

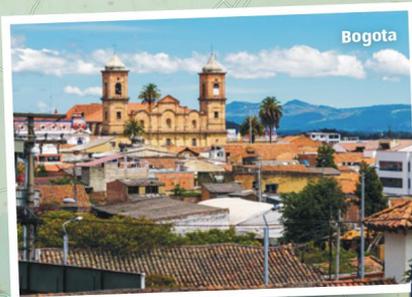
Preis/Person u. Aufenth.	ab/bis Wien		ab/bis München	
	DZ	EZ	DZ	EZ
Saison A	€ 2299,-	€ 2899,-	€ 2399,-	€ 2999,-
Saison B	€ 2349,-	€ 2949,-	€ 2449,-	€ 3049,-

ab € 57,99 REISESCHUTZ pro Person

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl 10 Personen pro Termin. Nicht inkludiert: Trinkgelder, persönliche Ausgaben wie Speisen und Getränke, die nicht im Reiseverlauf erwähnt sind. Zur Einreise benötigen Sie den bei Einreise noch mind. 6 Monate gültigen Reisepass. Der Reisepass muss bei Einreise noch über mind. 3 freie Seiten verfügen. Bitte beachten Sie, dass die Kategorisierung der Landeskategorie entspricht. Wir empfehlen Rücksprache mit dem Hausarzt bezüglich der eigenen körperlichen Eignung bzw. dem Tropeninstitut bezüglich allfällig benötigter Impfungen. Programmänderungen aufgrund örtlicher Gegebenheiten vorbehalten.

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.

hofer-reisen.at



Bogota

PEREIRA

ZIQAQUIRÁ

ARMENIA

BOGOTÁ



Wussten Sie eigentlich, dass ...

... Sie bei HOFER jährlich über 500 spannende Kinder- und Jugendbücher finden?

Natürlich zum gewohnt günstigen HOFER-Preis. Jedes Kinder- und Jugendbuch wird vom österreichischen Buchklub der Jugend hinsichtlich Qualität, Inhalt und altersgemäßen Ansprüchen überprüft. Jene Bücher, die besonders geeignet für die Leseförderung sind, tragen sogar das Qualitätssiegel des Buchklubs. Sie möchten Ihre Freude am Lesen teilen? Gemeinsam mit dem österreichischen Roten Kreuz hat HOFER ein Projekt für Lesepaten ins Leben gerufen. Dabei unterstützen Erwachsene freiwillig Schüler beim Lesen. Das fördert Selbstvertrauen und macht Lesen zum Erlebnis!

Auf der Onlineplattform talentify.me wird eine günstige Alternative zur klassischen Nachhilfe angeboten, wo Schüler mit anderen Schülern lernen!

PROJEKT
2020

NATURBUCH

- „alle vier Jahreszeiten“
- „mein großer Bauernhof“

aus Recyclingmaterial,
für Kinder ab 2 Jahren

ab 03.10.2019 erhältlich
per Stück 7,99



BILDUNG
FÄNGT MIT
LESEN
AN!



CHATTEN WIE DIE PROFIS ZUM HOFER PREIS,-

ALLES IM BLICK MIT HoT

Auch Handykonsum will gelernt sein. Und das möglichst früh, denn fast alle Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit Smartphones oder Handys auf. Doch wie kann man eine altersgerechte Handynutzung unterstützen? Ob beim

Telefonieren oder Surfen, bei HoT haben Sie die Telefonkosten Ihres Kindes immer im Überblick: Aktivieren Sie einfach die gratis Kostenkontrolle und Sie ersparen sich unerfreuliche „Überraschungen“. Mehr Informationen auf HoT.at

Mit der gratis
Kostenkontrolle
von HoT.



... jetzt die ideale Zeit dafür ist, Ihr Auto winterfit zu machen?

In Österreich gilt für Fahrzeuge bis 3,5 t ab 1. November die Winterreifenpflicht. Wagenheber, Radschlüssel/Radkreuz, Drehmomentschlüssel und Kreide zur Beschriftung der Reifen helfen Ihnen, den Wechsel problemlos selber vorzunehmen. Doch nicht nur die Reifen müssen gewechselt werden: Auch ob Frostschutzmittel und Wintermotoröl nachgefüllt werden müssen oder der Reifendruck in Ordnung ist, soll rechtzeitig kontrolliert werden. Sind Ihre Scheibenwischer noch funktionstüchtig? Ein Check hilft, damit Sie nicht im (Schnee-)Regen stehen müssen! Nässe, Kälte und Streusalz können den Autolack massiv angreifen. Das Auto vor dem ersten Schnee gründlich zu waschen und Politur und Wachs auf den Lack aufzutragen, schützt vor Witterungsschäden.

1 FELGENBAUMWAGEN
ideale Lagerung von Reifen, keine Verformung der Reifen bei Druckverlust, passend für alle gängigen Pkw-Felgen bis Reifenbreite 255 mm, inkl. Feststellbremse und Zubehör (z.B. Schutzhülle, Profiltiefenmesser, Reifendruckprüfer), max. Belastung: 100 kg
3 Jahre Garantie
ab 24.10.2019 erhältlich

2 KOMPAKT-WAGENHEBER
besonders leistungsstark und robust
- max. Belastung: 5 Tonnen
- min./max Höhe: 195/380 mm
- mit Überlast-Ventil
- Ablassventil für kontrolliertes Absenken
3 Jahre Garantie
ab 24.10.2019 erhältlich

3 WASSERLOSE FAHRZEUGPFLEGE
- wasserlose Fahrzeugpflege oder
- Mikrofasertücher
ab 24.10.2019 erhältlich

4 SONAX FROSTSCHUTZMITTEL
- 3l
- bis -20°C
- gebrauchsfertig
- maximale Reinigungskraft mit wenigen Wischtakten
- kein Schlieren und keine Streifen
- gute Materialverträglichkeit
ab 24.10.2019 erhältlich

5 DREHMOMENTSCHLÜSSEL
vielseitige Anwendung für Pkw, Motorrad, Wohnwagen etc., ideal zum kontrollierten Anziehen von Schrauben und Muttern, inkl. 125 mm Verlängerung sowie 3 Steckschlüsselaufsätzen (17, 19 und 21 mm), Messbereich: 28-210 Nm
3 Jahre Garantie
ab 24.10.2019 erhältlich

per Stück
29,99

1

per Stück
14,99

2

per Stück
5,99

3

per Stück
5,99

4

per Stück
17,99

5



Quelle: adac.de/rund-ums-fahrzeug/repaur-pflege-wartung/pflege/auto-winterfit, abgerufen am 17.06.2019



Da bin ich mir sicher.

Kaffee & Gebäck.

Ganz nach Ihrem
Geschmack.

