

# M E I N E Welt

Nr.1|2020

DAS HOFER MAGAZIN



Da bin ich mir sicher.

**KOSTENLOS**  
für HOFER Kunden

**Genießen mit  
gutem Gewissen!**

**Bewusst & verantwortungsvoll  
einkaufen und kochen**

**100 %  
TRANSPARENZ**

Zurück zum Ursprung der Bergbauern  
BIO-Heumilch. **Seite 07**

• **NACHHALTIGE  
KÜCHE**

• Zehn abwechslungsreiche Rezepte für  
die ganze Familie. **Seite 10**

• **ZAUBERHAFTE  
ORCHIDEE**

• Pflegetipps für ein langes Leben und  
eine üppige Blütenpracht. **Seite 42**

## BIO? Regional? Nachhaltig?

# Einmal alles zum Mitnehmen, bitte!

Was kompliziert klingt, ist vielleicht einfacher als Sie denken. Das vielseitige Sortiment von HOFER bietet für alle Vorlieben das passende Angebot. BIO, regional, nachhaltig – oder eben alles auf einmal.

Doch wie lebt es sich eigentlich nachhaltig und welchen (kleinen) Beitrag kann jeder Einzelne leisten, um das große Ganze – unsere Erde – lebenswert zu erhalten? Auch HOFER übernimmt unternehmerische Verantwortung, um die Welt von morgen ein Stückchen besser zu machen. In der aktuellen Ausgabe erfahren Sie, wie das durch unterschiedliche Maßnahmen gelingt.

Dürfen wir Sie für einen kurzen Moment aus Ihrem Alltag entführen? Wie wäre es mit einer sensorischen Reise zum Tee oder einer gedanklichen Wanderung zu den saftigen Almwiesen der *Zurück zum Ursprung* BIO-Bergbauern? Diese Seiten sind unsere Einladung, in die HOFER Welten einzutauchen.

Und weil wir schon beim Einladen sind: Wir lieben die große Auswahl und laden Sie ein, diese Vielfalt mit uns zu zelebrieren. Beim Einkaufen in Ihrer HOFER Filiale, beim Nachkochen unserer köstlichen Rezeptideen, beim Genießen Ihres Lieblings-tees, bei der Umsetzung Ihrer sportlichen Vorsätze und beim Schenken an Ihre Liebsten! Feiern Sie die vielen Facetten des Lebens – aber bitte mit gutem Gewissen!

Wir wünschen einen guten Start ins neue Jahr und hoffen, dass Sie beim Blättern durch die aktuelle Ausgabe auf den Geschmack eines nachhaltigen Lebensstils kommen. HOFER lässt Sie damit nicht alleine. Wir machen die kleinen und großen Schritte zusammen und sind gespannt, wohin uns unser gemeinsames Engagement führt.

Ihr **HOFER „MEINE Welt“-Team**



## 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](http://www.ris.bka.gv.at) **Kammer:** Wirtschaftskammer Oberösterreich. Verbraucher haben die Möglichkeit, Beschwerden an die Online-Streitbelegungsplattform der EU zu richten: [ec.europa.eu/odr](http://ec.europa.eu/odr). Sie können allfällige Beschwerden auch an die oben angegebene E-Mail-Adresse richten. **Unternehmensgegenstand:** Einzelhandel mit Waren aller Art.  
**Redaktion:** CONQUEST Werbeagentur GmbH, Kürnbergblick 3, A-4060 Leonding. **Grafik & Layout:** CONQUEST Werbeagentur GmbH. **Foodstyling und Rezepte:** CONQUEST Werbeagentur GmbH.  
**Druckerei:** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, A-3580 Horn. **Fotos:** CONQUEST Werbeagentur GmbH, ms.foto.group, Freepik, stock.adobe.com: © bedy, © igishevamaria, © PikePicture.

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.



22



32



42

Die nächste  
**Ausgabe**  
erscheint am  
**01.04.2020**

# Inhalt

## 04 **Gemeinsam umdenken**

Mehr Nachhaltigkeit im Alltag durch bewusste (Kauf-)Entscheidungen.

## 07 **Bio, das weiter geht**

Zurück zum Ursprung der Bergbauern BIO-Heumilch und zu den Wurzeln der BIO-Marke, die mehr kann.

## 10 **Rezepte für das gute Gewissen**

Zehn abwechslungsreiche Rezepte mit ausgewählten BIO-Zutaten, die Gaumen, Körper und Umwelt freuen.

## 22 **Jeder Tasse wohnt ein Zauber inne**

Der Genuss einer Tasse Tee ist auch für den professionellen Teetester ein Erlebnis für alle Sinne.

## 28 **Heißgetränke neu inszeniert**

Überraschende Rezeptideen bringen feine Teearomen von der Tasse auf den Teller.

## 32 **Kleine Meister kochen auf**

Kinder entdecken das Erlebniszentrum Küche und übernehmen selbstbewusst das Zepter.

## 36 **Rätselraten für Kinder**

Auf in den Wald, wo spannende Aufgaben, knifflige Rätsel und ein tierisches Ausmalbild auf kleine Leser warten.

## 38 **Fitnessroutine für den Alltag**

Wie die Macht der Gewohnheit vom inneren Schweinehund zum unbändigen Zugpferd mutiert.

## 42 **Die zauberhafte Welt der Orchidee**

Wertvolle Kauf- und Pflegetipps für ein langes Leben und eine üppige Blütenpracht.

## 46 **Ein Hoch auf die Liebe**

Schenken bringt Freude, macht glücklich und verbindet Menschen – ganz besonders am Valentinstag.



46



# Gemeinsam umdenken

**W**oher ein Produkt kommt, wie es produziert wurde und ob man es überhaupt braucht, sind Fragen, die sich ein bewusster Konsument stellt. Nachhaltigkeit gelingt also nicht nur durch den verantwortungsvollen Umgang des Produzenten mit Ressourcen und eine konsequente Einkaufspolitik des Händlers, sondern in letzter Instanz auch durch die bewusste Kaufentscheidung des Konsumenten. Was wir kaufen – oder eben auch nicht kaufen – ist ein klares Bekenntnis zu Werten wie Umweltschutz und eigenverantwortlichem Handeln.

Bloggerin Justine Siegler weiß, dass sie mit ihren Kaufentscheidungen dazu beiträgt, die Welt ein Stückchen besser zu machen. Das fühlt sich gut an und motiviert, in immer mehr Lebensbereichen nachhaltig zu denken. Viele Menschen sind der Meinung, dass sie alleine nichts bewirken könnten. Dass dem nicht so ist, weiß die Bloggerin aus Erfahrung. Die eigenen Gewohnheiten zu überdenken und umzustellen ist anfangs vielleicht unbequem, zahlt aber auf unser gemeinsames Klima- und Umweltkonto ein. Auch bei ihr begann alles mit einem kleinen, ersten Schritt und letztendlich führte eines zum anderen. Der eigene Konsum wurde hinterfragt und die Informationen über Lebensmittel und deren Herstellung immer wichtiger.

Heute ist Justine Siegler dankbar für ihren Mut, den eigenen Weg zu gehen und für die Möglichkeit, andere Menschen durch ihren Blog für mehr Nachhaltigkeit im Alltag zu begeistern. ▶



**„Nachhaltigkeit hat viele Facetten. Es beginnt damit, zu hinterfragen, wie etwas produziert wurde – egal ob es ein Möbelstück oder eine Karotte ist.“**

– Justine Siegler, Bloggerin –

## Miteinander nachhaltig

Durch unternehmerische Stoßkräfte, wie zum Beispiel die Plastikreduktion im Handel, wird es für den Konsumenten einfacher. Dass HOFER beispielsweise die Plastikdeckel beim *Zurück zum Ursprung* Joghurt weglässt, inspiriert viele, im eigenen Haushalt Plastik einzusparen. Gemeinsames Umdenken ist schließlich einfacher, als jeden Schritt alleine zu gehen. Das Angebot von nachhaltigen Initiativen bei HOFER wird immer größer: Ein umfassendes BIO-Sortiment und regionale Produktvielfalt zeichnen den Diskonter aus. Die Marke *Zurück zum Ursprung* verbindet sogar beide Aspekte und packt noch eine ordentliche Portion Transparenz mit drauf.

Im Rahmen der Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ geht HOFER auch beim Plastiksackerl einen Schritt weiter und setzt bereits vor Inkrafttreten des gesetzlichen Verbotes zu 100 % auf biologisch abbaubare Kreislaufsackerl: Ressourcenschonend aus einem Abfallprodukt der Lebensmittelherstellung produziert, wiederverwendbar, zum Sammeln von Lebensmittelabfällen geeignet und kompostierbar.

## Voneinander lernen

Justine Siegler beobachtet, dass die Generation 60 plus eher auf regionale Produkte achtet, jüngere Konsumenten aber öfter zum BIO-Produkt greifen. Ältere Menschen haben oft einen selbstverständlichen Zugang zur Wiederverwendung, den die jüngere Generation durch Trendbewegungen für Müllvermeidung und gegen Verschwendung für sich entdeckt. Der Wunsch nach Veränderung und das Gefühl, selbst einen entscheidenden Beitrag leisten zu können, sind wichtiger Motor der aktuellen Umweltbewegung. Vorbild sein für andere, sich gegenseitig inspirieren und gemeinsam unkonventionelle Wege gehen erfordert Mut und Entschlossenheit von Produzenten, Händlern und Konsumenten.

Ob man Plastikmüll reduziert, Ökostrom bezieht oder verstärkt auf biologische und regionale Lebensmittel achtet – jede Maßnahme ist wertvoll. Die Bloggerin schätzt beim Lebensmittelkauf vor allem kurze Handelswege. Besonders begeistert war sie vom HOFER BIO-Tofu, da das verarbeitete Soja aus dem Burgenland

# Justines Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

- **Mehrweg-Einkaufstaschen** verwenden – klein zusammengelegt passen sie in jede Tasche.
- Auf **nachhaltige Materialien** achten und auch einmal auf Gebrauchtes setzen, um wertvolle Produktionsressourcen zu sparen.
- **Mehrweg-Behälter** statt Alufolie und Frischhaltefolie verwenden.
- Auf **Naturkosmetik** umsteigen, um Stoffe zu meiden, die die Haut oder die Umwelt belasten und Mikroplastik enthalten.
- Lieber aufs **Fahrrad** umsteigen – für kurze Wege öfter das Auto stehen lassen.
- **Bewusster Konsum** – nur Dinge kaufen, die auch gebraucht und benutzt werden und qualitativ hochwertig sind.
- Auf **regionale BIO-Produkte** achten und den Verzehr von tierischen Lebensmitteln reduzieren, um den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu senken.
- **Weniger Lebensmittel wegwerfen** durch gute Einkaufsplanung, kreative Resteverwertung oder das Verschenken von Überschüssen an Nachbarn.
- Auf **Ökostrom** umstellen.

stammt. Wenn man sich darauf verlassen kann, dass sich keine umwelt- und gesundheitsschädlichen Pestizide im Produkt befinden und kurze Transportwege obendrein zur CO<sub>2</sub>-Vermeidung beitragen, kann man mit doppelt gutem Gewissen zugreifen und genießen. ■

### JUSTINE SIEGLER

lebt in Wien und verrät in ihrem Lifestyle-Blog, wie sich Mode, Ernährung und Alltag mit einem nachhaltigen Lebensstil vereinbaren lassen.  
[www.justinekeptcalmandwentvegan.com](http://www.justinekeptcalmandwentvegan.com)



100% biologisch abbaubares Kreislaufsackerl erhältlich bei HOFER.



Werner Lampert, BIO-Pionier und Begründer der Marke *Zurück zum Ursprung*.



BIO-Heumilch. Seit mehr als einem Jahrzehnt setzt sich BIO-Pionier und Markenmitbegründer Werner Lampert für die Erhaltung dieses selten gewordenen, lebendigen und vor allem unglaublich geschmackvollen Lebensmittels ein. Mit demselben Herzblut und derselben Leidenschaft verrichten die österreichischen BIO-Bergbauern tagtäglich ihre oft beschwerliche Arbeit. Trotz erfüllender Tätigkeit auf den schönen Almen und Weiden stellt das Bergleben die Bauern auch vor Herausforderungen.

### **Mit Liebe, Leidenschaft, Sorgfalt und Verantwortung**

Die Herstellung von Heumilch ist aufwendig und mit viel Handarbeit verbunden. Neben dem frühen Aufstehen zum täglichen Melken erfordert vor allem das Schneiden und Trocknen des Heus auf oft steilen Bergwiesen enorme körperliche Anstrengung. Das geht natürlich mit hohen Produktionskosten einher, weshalb die ursprünglichste Form der Milch und die jahrhundertalte Tradition des Heuens zu verschwinden drohte. Werner Lampert erkannte diese Gefahr und wurde aktiv, als sich rund um die Jahrtausendwende viele Bergbauern gezwungen sahen, aufzugeben.

Er startete gemeinsam mit den Mauer Bergbauern und HOFER das Projekt *Zurück zum Ursprung*, was zugleich der Startschuss und die Geburtsstunde der gleichnamigen Marke war. Durch eine vertraglich fixierte und langfristige Kooperation wurde den Heumilch-Bauern eine wirtschaftliche Zukunft gesichert und die kostbare Heumilch ist bis heute für HOFER Kunden erhältlich.

### **Qualität, die man schmeckt**

Um eine Vorstellung von der Qualität der Bergbauern BIO-Heumilch zu bekommen, muss man am „Ursprung“ beginnen. Seit jeher erfolgt die Fütterung der Milchkühe im Alpenraum angepasst an den Lauf der Jahreszeiten. ▶

## **Bio, das weiter geht**

# Für den guten Geschmack und das gute Gewissen

**M**it der Marke *Zurück zum Ursprung* hat HOFER eine Bio-Marke ins Leben gerufen, bei der guter Geschmack auf gutes Gewissen trifft. Eine Marke, die nicht nur visionär denkt, sondern auch selbstbewusst einen Schritt weiter geht. Eine Marke, die sich nicht auf Gutes verlässt, sondern noch besser werden möchte. Eine Marke, die Vertrauen schafft, weil sie Transparenz ermöglicht. Eine Marke, die Verantwortung übernimmt und Sicherheit gibt.

### **So kommt der Geschmack der Almwiesen in die Milchpackung**

Österreich ohne malerische Bergpanoramen in luftigen Höhen? Unvorstellbar. Genauso wenig möchten wir uns diese Almkulisse ohne Kühe und Bergbauern vorstellen. Was wir bei Wanderausflügen

jenseits der 700-Meter-Grenze als „Schätze der Natur“ erleben und genießen, ist nicht nur ein seliger Ort der Ruhe und Weitsicht, sondern auch Heimat und Arbeitsplatz von den *Zurück zum Ursprung* Bergbauernfamilien.

Die gute Luft in den Bergen, der Duft von saftigen Wiesenkräutern, der Einklang von Mensch, Tier und Natur, das Leben im Rhythmus der Jahreszeiten: Diese Welt tut sich vor geschlossenen Augen auf, wenn man einen Schluck Bergbauern BIO-Heumilch genießt.

Heumilch ist ein Urprodukt, das tief mit der Marke *Zurück zum Ursprung* verbunden ist. Über 750 Bergbauern in ganz Österreich übernehmen Verantwortung und stehen hinter der besonderen Qualität der HOFER Bergbauern

„Die Milch ist einer der wertvollsten Naturstoffe überhaupt und entfaltet ihren Geschmack und ihre Wirkung, wenn die Kühe artgerechtes Futter verzehren!“

– Werner Lampert,  
BIO-Pionier und Mitbegründer  
der Marke Zurück zum Ursprung –



Handarbeit: Hänge mit extremer Neigung werden manuell bewirtschaftet. (Ursprungs-Bäuerin Anna Anger)

Während die Kühe im Sommer auf den Weiden und Almen grasen und das Beste naschen, was die Natur an Gräsern und Kräutern zu bieten hat, sind die Bauern in der Vegetationsperiode damit beschäftigt, die nährstoffreichen Wiesen für die kalte Jahreszeit haltbar zu machen, indem sie gesunde und kräftigende Heunahrung trocknen und für den Winter lagern. Sie bewirtschaften Hänge mit extremer Neigung von mehr als 15 %, die nur händisch oder, wo möglich, mit Spezialgeräten zu mähen sind. Durch die Höhenlage sind die Bergbauern außerdem mit besonderen klimatischen Herausforderungen konfrontiert. Die Vegetationszeit ist viel kürzer als im Tal und so ist die Vorbereitung auf die kalten Monate besonders intensiv. Zusätzlich ist die Milchleistung der Kühe im Gegensatz zu konventionellen Milchbetrieben durch den bedeutend geringeren Einsatz von Kraftfutter und die Heufütterung limitiert. Gerade weil die Heumilch-Produktion große Anforderungen an die Bergbauern stellt, sind langfristige Verträge und ein fairer Preis für die Erhaltung dieses kostbaren Lebensmittels Voraussetzung. Die Marke Zurück zum Ursprung zahlt einen der besten Milchpreise Österreichs.

Dieser spiegelt einerseits die große Wertschätzung für die harte Arbeit der Bauern wider und sorgt andererseits für die Bewahrung der Naturräume und Kulturlandschaften in den Alpen durch die klein strukturierten Betriebe.

Wie in allen Zurück zum Ursprung Produkten, steht auch hinter der Bergbauern BIO-Heumilch eine umfassende Nachhaltigkeit. Seit Anbeginn prägen acht Grundwerte die Marke: Regionalität, Tierschutz, Umweltschutz, Lebensmittelqualität, Gentechnikfreiheit, Fairness für Konsumenten, Fairness gegenüber Bauern und vor allem die durchgängige Transparenz entlang der Wertschöpfungskette.

### Nachvollziehbare Nachhaltigkeit

Zurück zum Ursprung ist die erste und einzige Marke Österreichs, die nicht nur auf BIO, Regionalität und Nachhaltigkeit achtet, sondern die die positive Auswirkung ihrer Handlungen auch tatsächlich beweisen kann. Ein unabhängiges wissenschaftliches Institut bewertet die umfassende Nachhaltigkeit der Zurück zum Ursprung Bauern anhand von 58 Kriterien in vier Dimensionen.

Die Bewertung zeigt, dass Zurück zum Ursprung einen respektvollen Umgang mit Ressourcen, Natur und Mensch pflegt. Dies ist durch das „Kreislauf des Lebens“-Symbol auf sämtlichen Produktverpackungen ersichtlich. Zurück zum Ursprung steht für eine regionale Landwirtschaft, die lange Tradition und Geschichte, aber gleichzeitig Zukunft hat.

### 100 % Qualität – 100 % Transparenz

Zurück zum Ursprung setzt neue Qualitätsstandards für die österreichische Landwirtschaft und schafft damit eine beispiellose Produktqualität. Um diese hohe Qualität zu ermöglichen, unterliegt die Herstellung aller Zurück zum Ursprung Produkte dem Prüf Nach!-Standard, der strenge Produktions- und Qualitätsanforderungen vorgibt und weit über gesetzliche Bestimmungen hinausgeht. Er ist für alle Partner verbindlich und wird jährlich von unabhängigen Kontrollstellen geprüft. Das Prüf Nach!-Logo auf allen Verpackungen ist ein Zeichen für höchste Qualität – die Rückverfolgbarkeit der Produkte bis zum landwirtschaftlichen Betrieb garantiert einen sicheren Genuss.

# BIO-HELDEN auf der Spur

## Das Geheimnis? Es gibt keines!

Prüfbare Nachhaltigkeit lässt keine Fragen und Zweifel offen und schafft Sicherheit. Produkte von *Zurück zum Ursprung* zu kaufen ist beinahe so, als würde man ab Hof einkaufen. Denn jedes *Zurück zum Ursprung* Produkt kann vom Konsumenten via Chargencode über die Website oder Ursprung-App bis zum Urproduzenten rückverfolgt werden. Am Ursprung der Rohstoffe stehen keine anonymen und austauschbaren Produzenten, sondern BIO-Bauern mit Persönlichkeit und Gesicht. Der BIO-Apfel aus der Region schmeckt nach frischer Ernte, das körnige BIO-Vollkornbrot weckt Kindheitserinnerungen, der Schluck BIO-Heumilch lässt für einen kurzen Moment das Gefühl der Ruhe und Weitsicht aufkommen. Bei *Zurück zum Ursprung* darf man mit allen Sinnen genießen – und das mit gutem Gewissen. ■

### WERNER LAMPERT

ist Unternehmer und Buchautor. Als Mitbegründer von *Zurück zum Ursprung* beweist er, dass sich BIO, Nachhaltigkeit und Transparenz in einer Marke vereinen lassen.

## Haben Sie das gewusst?

*Zurück zum Ursprung* Heumilchlandwirtschaft schneidet im Vergleich zu herkömmlicher Milchwirtschaft nachweislich besser in Bezug auf Artenvielfalt, Klimaschutz und artgerechter Tierhaltung ab. Die durchwegs klein strukturierten Bergbauernbetriebe zeichnen sich durch ökologisch wertvolle Flächen aus, denn die Wiesen werden seltener gemäht. Auf Futtermittel aus dem Ausland wird gänzlich verzichtet. Mindestens 75 % der Futtermittel stammen vom eigenen Hof, der Rest aus Prüf Nach!-zertifizierter Quelle in Österreich. *Zurück zum Ursprung* Kühe dürfen mindestens 120 Tage des Jahres auf der Weide verbringen – meist sind es sogar bis zu 200. Unsere typisch österreichischen Bergbauernbetriebe setzen auf robuste Nutztierassen, die auf artenreichen Weiden grasen und obendrein mit dem Klimawandel besser zurechtkommen als hochgezüchtete Leistungskühe.

## Prüf nach! ... wo die *Zurück zum Ursprung* Bergbauern BIO-Heumilch herkommt

Bei der Bergbauern BIO-Heumilch und allen anderen *Zurück zum Ursprung*-Produkten kann jeder Artikel anhand des Mindesthaltbarkeitsdatums oder Chargencodes bis zu den Bauern rückverfolgt werden.

### Und so einfach geht's:

Rufen Sie online die Seite [zurueckzumursprung.at](http://zurueckzumursprung.at) auf oder laden Sie sich die **Ursprung-App** auf Ihr Smartphone. Wählen Sie das gewünschte Produkt aus und klicken Sie auf den Prüf Nach!-Button, um in die Detailansicht zu gelangen. Hier können Sie den Chargencode bzw. das Mindesthaltbarkeitsdatum auswählen.

In der Liste ist nun ersichtlich, welche Betriebe die Rohstoffe für Ihr *Zurück zum Ursprung*-BIO-Lebensmittel geliefert haben und von wem es verarbeitet wurde. Das Prüfprotokoll zeigt, dass Ihr Produkt alle Qualitätskriterien erfüllte – denn nur nach Produktfreigabe wird dieses auch an die HOFER Filialen ausgeliefert.



**BIO-VOLLMILCH**  
aus der Region Murau, Kitzbühel oder Mühlviertel, länger frisch 1l

dauerhaft erhältlich

per Stück

**1,29**

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



App öffnen und „Scann mich“ wählen



Artikel-Barcode scannen



Prüf Nach!-Button wählen



Artikel rückverfolgen



Die Ursprung-App  
jetzt downloaden:



für iOS



für Android

# Rezepte für das gute Gewissen

Für den guten Geschmack sorgen frische Zutaten, spannende Gewürze und raffinierte Rezepte. Wer auch noch mit gutem Gewissen kocht, der greift beim Einkauf öfter zum HOFER BIO-Sortiment.

Erntefrisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Nüsse, Backwaren, Fisch und Fleisch, Milchprodukte und vieles mehr gibt es bei HOFER auch in BIO-Qualität. Achten Sie auf die HOFER BIO-Marken, die Lebensmittel aus ökologischem Anbau oder nachhaltiger Produktion kennzeichnen. So schmecken unsere köstlichen Rezeptideen nicht nur dem Gaumen, sondern auch dem Gewissen.





**BIO-MARONI**  
geschält, vorgekocht  
100 g  
ab 04.01.2020 erhältlich

per Packung

**1,89**

19,90/kg

## Haferflocken-Palatschinken mit Topfenfülle und Orangen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Palatschinken:

250 ml Milch  
100 g großblättrige Haferflocken  
3 Eier  
100 g Weizenmehl universal

#### Topfenfülle:

4 unbehandelte Orangen  
500 g Magertopfen  
100 ml Milch  
3 Pkg. Vanillezucker  
200 g BIO-Maroni, gegart

etwas Öl zum Ausbacken  
Honig zum Beträufeln

### ZUBEREITUNG

1. Milch und Haferflocken mischen und 15 Minuten rasten lassen. Haferflocken über einem Sieb abgießen, dabei die Milch in einer Schüssel auffangen.
2. Milch und Eier mit dem Pürierstab mixen. Nach und nach das Mehl zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Haferflocken zugeben, nur kurz mixen, sodass sie grob zerkleinert werden.
3. Eine mittelgroße Pfanne mit wenig Öl erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Palatschinken ausbacken.
4. Für die Füllung Orangen abreiben, schälen und filetieren. Abrieb mit Topfen, Milch und Vanillezucker glatt rühren. Orangenfilets untermischen. Maroni grob hacken.
5. Palatschinken mit Topfenfülle und Maroni belegen und zweimal zusammenklappen. Zum Schluss etwas Honig über die Palatschinken träufeln.



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



**BIO-NATURNUSMIX**  
Cashewkerne, Studentenfutter,  
Nussmix, Cranberries und Cashews  
300 g / 250 g

dauerhaft erhältlich

per Packung

**3,49**

1,16/1,40/100 g



## Honig-Couscous

mit frischem Obst und Nüssen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Couscous:

300 ml Milch  
200 g Couscous  
30 g Honig  
1 Prise Salz

#### Topping:

Obst nach Wahl (z.B. Apfel, Birne  
und Trauben)  
100 g BIO-Naturnussmix  
nach Belieben etwas Zimt  
und Honig

### ZUBEREITUNG

1. Die Milch aufkochen, anschließend den Topf vom Herd nehmen. Couscous, Honig und Salz zugeben, kurz unterrühren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
2. Währenddessen Obst waschen und portionieren. BIO-Naturnussmix grob hacken.
3. Honig-Couscous auf 4 Schalen aufteilen und mit Obst und Nüssen garnieren. Nach Belieben mit etwas Zimt und Honig verfeinern.



**GESAMTZEIT:** 10 Min.  
Zubereitungszeit: 7 Min.  
Kochzeit: 3 Min.

# Kohlrabi-Carpaccio

mit eingelegten Tomaten und Mozzarella

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Kohlrabi, geschält
- 1 Glas eingelegte Tomaten
- 50 g Sonnenblumenkerne  
Saft und Abrieb von
- 1 unbehandelten Zitrone
- 2 Pkg. Mozzarella Bambini (à 125 g  
Abtropfgewicht), abgetropft
- 1 Bund Basilikum
- 1 BIO-Roggenvollkornbrot  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Kohlrabi mit einem Hobel oder dem Messer sehr dünn schneiden, auf einen Teller geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Tomaten abtropfen, dabei das Öl auffangen, Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten.
2. Zitronensaft und Einlegeöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden. Die Kohlrabi-scheiben leicht überlappend auf Teller geben und mit ausreichend Dressing marinieren.
3. Mozzarella, Sonnenblumenkerne, Tomatenstreifen, Basilikum und Zitronenabrieb daraufgeben und mit BIO-Vollkornbrot servieren.

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

**BIO-VOLLKORNBROT**  
diverse Sorten  
500 g / 400 g

dauerhaft erhältlich

per Packung

**1,19**

2,38/2,98/kg

**BIO-GETREIDEMIX**  
diverse Sorten  
750 g

ab 04.01.2020 erhältlich

per Packung

**2,19**

2,92/kg



## Lauwarmer Bulgursalat mit frischen Ofen-Falafeln

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Falafel:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Petersilie, grob geschnitten
- 1-2 EL Weizenmehl universal
- 1 Msp. Chiliflocken, frisch gemahlen

#### Bulgursalat:

- 200 g Bulgur
- 2 Stück Junglauch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 100 g Haselnusskerne, geröstet

#### Dressing:

- 1 EL Tomatenmark
- 60 ml Olivenöl
- 40 ml Tafellessig
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

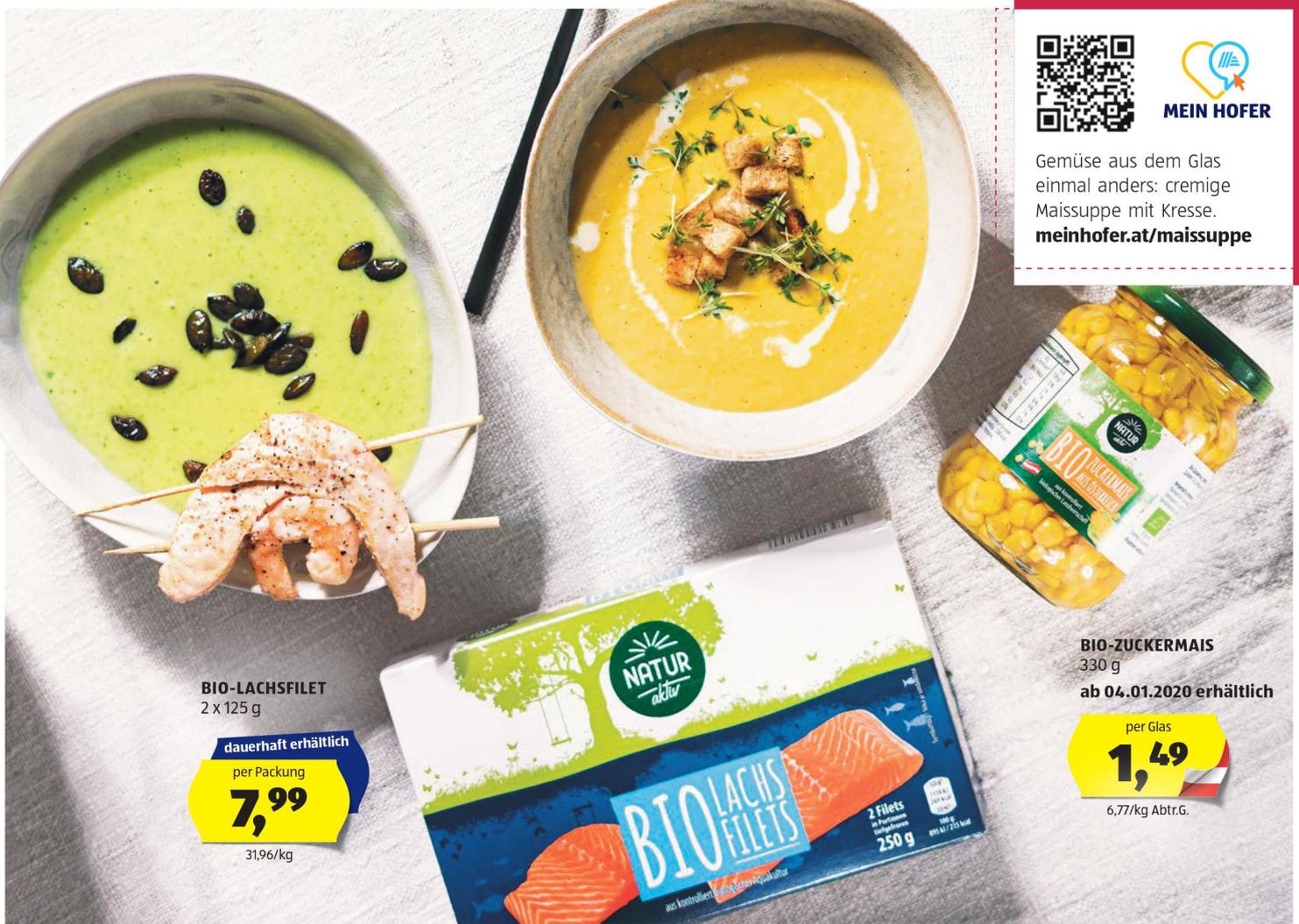
1. Für die Falafeln die Kichererbsen abgießen und mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab kräftig mixen. Masse mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Backrohr auf 200° C (Heißluft) vorheizen.
2. Bulgur laut Packungsanleitung garen. Währenddessen das Gemüse klein schneiden. Für das Dressing die Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse, Haselnüsse und Dressing zum heißen Bulgur geben, alles gut vermengen und bis zum Gebrauch rasten lassen.
4. Aus der Falafelmasse mit feuchten Händen 12 tischtennisballgroße Kugeln formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Falafeln 20 Minuten im Backrohr backen.
5. Salat in eine Schüssel geben und noch lauwarm mit den frischen Falafeln servieren.



**GESAMTZEIT:** 1 Std. 10 Min.  
Zubereitungszeit: 50 Min.  
Backzeit: 20 Min.



Gemüse aus dem Glas  
einmal anders: cremige  
Maissuppe mit Kresse.  
[meinhofer.at/maissuppe](http://meinhofer.at/maissuppe)



**BIO-LACHSFILET**  
2 x 125 g

dauerhaft erhältlich

per Packung

**7,99**

31,96/kg



**BIO-ZUCKERMAIS**  
330 g

ab 04.01.2020 erhältlich

per Glas

**1,49**

6,77/kg Abtr.G.

## Pikante Erdäpfel-Lauchsuppe mit Lachs-Garnelenspieß

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Suppe:

- 1 Stange Lauch, geputzt
- 50 g Butter
- 500 g speckige Erdäpfel, geschält
- 1 TL Chiligewürzmischung
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- 1 Bund Petersilie, gezupft

#### Topping:

- 50 g Kürbiskerne, geröstet
- 2 Stück tiefgefrorene BIO-Lachsfilets, aufgetaut
- 4 tiefgefrorene Garnelen, aufgetaut

etwas Öl zum Braten  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Lauch in Ringe schneiden und in der Butter anschwitzen. Erdäpfel grob zerkleinern und mit Gemüsebrühe zum Lauch geben. Chili, Salz und Pfeffer zugeben und Suppe 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.
2. Crème fraîche und Petersilie zur Suppe geben und im Standmixer oder mit einem Pürierstab kräftig mixen. Suppe warm stellen.
3. BIO-Lachsfilets der Länge nach halbieren. Lachsfilets und Garnelen aufspießen, würzen und in einer Pfanne mit Öl auf mittlerer Stufe jeweils 3 Minuten von jeder Seite braten.
4. Die Suppe in Suppenteller geben, je 1 Lachs-Garnelenspieß hineingeben und mit Kürbiskernen bestreuen.



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

## Cremige Maissuppe

### ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- 1 speckiger Erdapfel, geschält
- 400 g abgetropfter Mais
- 450 ml Wasser
- 250 ml Obers
- Saft von ½ Zitrone
- Kresse, Schlagobers oder Croûtons zur Dekoration
- Salz, geriebene Muskatnuss

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln in einem Topf mit Butter anschwitzen. Den grob gewürfelten Erdapfel und Mais zugeben und kurz mit anschwitzen. Alles mit Salz und Muskatnuss würzen.
2. Wasser zugeben und 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen. Obers zugeben und alles kräftig im Standmixer oder mit dem Pürierstab mixen. Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Suppe in Schalen geben und mit Kresse, geschlagenem Obers oder Croûtons servieren.



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

# Sauerkraut-Schinkenquiche

mit Kräutertopfen

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Quiche:

- 1 Pkg. Mürbteig aus dem Kühlregal
- 200 g Sauerrahm
- 4 Eier
- 500 g Sauerkraut (425 g Abtropfgewicht)
- 200 g Beinschinken, gewürfelt

### Kräutertopfen:

- 250 g Topfen
- 50 ml Milch
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- ½ Bund Basilikum, fein geschnitten

Salz, Pfeffer  
etwas Petersilie zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mürbteig entrollen, mit dem Backpapier in eine Quicheform (ø 22 cm) geben. Teig mit den Händen festdrücken, mit dem überstehenden Teig den Rand verstärken. Form kalt stellen.
2. Sauerrahm und Eier mixen und mit abgetropftem Sauerkraut und Schinken mischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse in die Form auf den Teig geben, Form auf unterster Schiene auf das Gitter des Backrohrs geben und Quiche etwa 45 Minuten goldbraun backen.
4. Für den Kräutertopfen alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Quiche in Stücke schneiden, mit Petersilie bestreuen und den Kräutertopfen dazu reichen.



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



### BIO-TOPFEN

Speisetopfen, Magertopfen  
aus Milch der Region Mühlviertel  
250 g

dauerhaft erhältlich

per Stück

**-,99**

3,96/kg





zurück  
zum  
Ursprung

BIO-SCHNITTLAUCH

ohne  
Übertopf

dauerhaft erhältlich

per Stück

1,89

## Schwammerlgulasch

mit Laugenknödeln und Fisolen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Laugenknödel:

- 4 altbackene Laugenweckerl (ca. 300 g)
- 1 EL Weizenmehl universal
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Topf Schnittlauch, fein geschnitten

#### Schwammerlgulasch:

- 1 kg braune und weiße Champignons
- 50 g Butter
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 1 EL Paprikapulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Obers
- 100 g Fisolen, halbiert

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Für die Knödel die trockenen Laugenweckerl in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Mehl in einer Schüssel mischen. Milch mit Salz und Pfeffer aufkochen und über die Weckerl gießen. Eier zugeben und alles rasch vermengen. Masse 15 Minuten rasten lassen.
2. Schwammerl klein schneiden und in der Butter auf mittlerer Stufe braten. Zwiebeln und Paprikapulver zugeben, kurz mitbraten und mit Brühe und Obers aufgießen.
3. Gulasch 20 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Laugenmasse zu 12 Knödeln formen, in kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und Knödel leicht wallend mit Deckel 15 Minuten ziehen lassen.
5. Die Fisolen in sprudelndem, sehr salzigem Wasser 3-4 Minuten kochen, abgießen und sofort zum Gulasch geben.
6. Das Gulasch in tiefe Teller geben und mit 1 Knödel belegen. Schnittlauch über die Knödel streuen, restliche Knödel dazu servieren.



**GESAMTZEIT:** 1 Std. 10 Min.  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Rast- und Kochzeit: 50 Min.



# Knusprige Hendlkeulen

mit Wurzelgemüse

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- je 4 Hendlöber- und -unterkeulen
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bund Thymian, gezupft
- 8 speckige BIO-Erdäpfel mit Schale
- 4 Karotten mit Schale
- 4 Pastinaken mit Schale
- 2 rote Zwiebeln, geschält

Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180° C (Heißluft) vorheizen. Hühnerkeulen mit der Hälfte des Olivenöls, Thymian, Salz und Pfeffer mischen.
2. Erdäpfel achteln, Karotten und Pastinaken mit Schale der Länge nach vierteln. Zwiebeln in Spalten schneiden.
3. Das Gemüse mit restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und die Hühnerkeulen darauf verteilen.
5. Backblech ins Backrohr einschieben und 30 Minuten knusprig backen.

Tip

Funktioniert auch mit klein geschnittenem Brokkoli, Karfiol und Kohlrabi!



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



BIO-ERDÄPFEL  
AUS ÖSTERREICH  
1,5 kg

dauerhaft erhältlich

per Packung

**1,99**

1,33/kg



# Spinat-Schupfnudeln

mit Weiderind und marinierten Radieschen

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Schupfnudeln:

500 g speckige Erdäpfel, geschält  
250 g tiefgefrorener Spinat, aufgetaut  
2 Dotter  
100 g Weizenmehl universal  
100 g Grieß  
50 g Walnüsse, grob gehackt

### Radieschen:

1 Bund Radieschen, fein geschnitten  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
30 ml Essig  
50 ml Öl

### Sonstiges:

4 Rindersteaks (à ca. 180 g)  
etwas Öl und Butter zum Braten  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Erdäpfel vierteln und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Erdäpfel abgießen und kurz ausdampfen lassen. 100 g Spinat mit den Händen gut ausdrücken und fein hacken. Erdäpfel, Spinat, Dotter, Mehl, Grieß und etwas Salz zu einem kompakten Teig verkneten.
2. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, diese in den Händen zu Schupfnudeln rollen und auf ein bemehltes Backblech geben. Backrohr auf 140° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Radieschen mit den restlichen Zutaten verrühren und salzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Steaks in einer Pfanne mit Öl auf hoher Stufe rundum anbraten und für 15 Minuten ins Backrohr geben, anschließend entnehmen und an einem warmen Ort rasten lassen.
5. Die Schupfnudeln 5 Minuten auf mittlerer Stufe in Butter braten, dann restlichen Spinat und Walnüsse zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Steaks in Tranchen schneiden. Die Schupfnudeln auf Teller geben, Steakstreifen und Radieschenvinaigrette daraufgeben.



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



**BIO-RINDERSTEAKS**

dauerhaft erhältlich

per kg

**29,99**

**RUMPSTEAK** vom Weiderind



# HOFER Profi Kochtipps

## 1. Palatschinken ausbacken:

Palatschinken gelingen am besten in einer Teflonpfanne, die auf höchster Stufe erhitzt wird. Je eine Schöpfkelle Teig eingießen und so schwenken, dass sich der Teig gleichmäßig bis zum Rand verteilt. Auf mittlerer Hitze von beiden Seiten dünn ausbacken. Vor der ersten Palatschinke die Pfanne leicht fetten, die folgenden Palatschinken benötigen in der Regel kein weiteres Öl.

## 2. Weizenmehl durch Dinkelmehl ersetzen:

Glattes Weizenmehl kann grundsätzlich problemlos durch glattes Dinkelmehl ersetzt werden und umgekehrt – die Mengenangabe bleibt unverändert.

## 3. Nudelwasser salzen:

Damit die Nudeln nach dem Kochen auch schmecken, kann mit dem Salz ruhig großzügig umgegangen werden. Das Nudelwasser sollte immer leicht versalzen schmecken.

## 4. Fisch auftauen:

Den Tiefkühlfisch am besten am Vortag vom Gefrierschrank in den Kühlschrank geben. Hier kann er über Nacht langsam auftauen und verliert nicht an Qualität. Sollte der Fisch eingeschweißt verpackt sein, die Flüssigkeit nach dem Auftauen entleeren und den Fisch danach mit Küchenrolle abtupfen.

## 5. Fleisch braten:

Je nach Größe sollte das Fleisch mindestens eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank genommen werden, damit es Zimmertemperatur bekommt. Dadurch wird nicht nur die Garzeit kürzer, sondern das Fleisch auch zarter. Aufgrund des Temperaturunterschieds würde sich kaltes Fleisch in einer sehr heißen Pfanne zusammenziehen und zäh werden.

## 6. Granatapfel leicht entkernen:

Den Granatapfel horizontal halbieren, die Granatapfel-Hälften jeweils mit der Schnittfläche über eine Schüssel halten und mit einem Löffel kräftig von oben und von den Seiten auf die Schale klopfen, bis sich alle Kerne gelöst haben.

## 7. Grüne Farbe der Fiolen erhalten:

Fiolen in kochendem, sehr salzigem Wasser für einige Sekunden blanchieren und danach sofort in Eiswasser abschrecken. So behalten sie bei der Weiterverarbeitung ihre saftige, grüne Farbe.

## 8. Richtige Bratpfanne verwenden:

Bei der Wahl der Bratpfanne auf die richtige Größe achten. Als Faustregel gilt: Ein Drittel des Pfannenbodens sollte frei bleiben, damit die Pfanne durch das Bratgut nicht zu stark abkühlt. Dies gilt sowohl für Gemüse- als auch für Fleisch- und Fischgerichte.



# Jeder Tasse wohnt ein Zauber inne

Der Genuss einer Tasse Tee ist ein Erlebnis für alle Sinne. Das wilde Blubbern der Perlen im Wasserkocher, der Duft zarter Aromen, die in der Tasse auf den Aufguss warten, die heiße Flüssigkeit, die verwegen durch den Gaumen tanzt, der verführerische Geschmack des ersten Schlucks.

**D**er Genuss einer Tasse Tee ist wie eine kleine Auszeit vom Alltag: ein geschmacklicher Ausflug in ferne Länder und gleichzeitig eine kleine Reise zum Inneren, zum eigenen Mittelpunkt. Sprüche und Weisheiten zum Tee gibt es wahrscheinlich so viele wie es Sorten gibt. Und wie schon der japanische Autor Kakuzo Okakura 1906 in seinem Buch vom Tee schrieb: Es liegt ein feiner Zauber im Geschmack des Tees.

## Tee ist Kulturgeschichte

Nach Wasser ist Tee das am meisten konsumierte Getränk der Welt. Rund um den Globus werden jährlich fünf Billionen Tassen Tee getrunken. Es gibt kaum ein Getränk, das über so lange Zeit zum Alltag verschiedener Kulturen gehörte und diesen auch bis heute prägt. Die Teegeschichte und somit die Geburtsstunde der beliebten heißen Tasse reicht weit zurück. Wir kennen überlieferte Teerituale aus Japan, China, Indien, aber auch aus England und Ostfriesland, und lieben es, unsere Teestunde nach diesen Traditionen zu zelebrieren.

## Nachhaltiger Anbau

Die Teepflanze mit dem klingenden Namen *Camellia sinensis* wird meist aus China, Indien, Kenia, Sri Lanka und Indonesien nach Europa importiert. Weit weg und trotzdem nachhaltig: HOFER achtet in seinem Sortiment auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und setzt sich dafür ein, dass die Grundsätze der strengen Sozialstandards in der Produktion eingehalten werden. ▶



*„Unser Team verkostet bis zu 300 Tassen Tee pro Tag - in diesem Beruf sollte man Tee also schon mögen.“*

– Stefan Feldbusch, Teetester –

Exakt 2,86 Gramm Tee werden für die Verkostung aufgegossen.



So weit das Auge reicht: Felder der echten Teepflanze *Camellia sinensis*.

## „Geerntet werden üblicherweise zwei Blätter und die Knospe.“

– Stefan Feldbusch, Teetester –

**FEEL GOOD BIO FAIRTRADE TEA**  
20 Beutel, Evening Delight,  
Sweet & Fresh,, Beautiful Shine,  
Chai me better

ab 29.01.2020 erhältlich

per Stück

**1,79**



Die Teesorten bestehen zu einem großen Teil aus Rohwaren, die von UTZ, Fairtrade und der Rainforest Alliance zertifiziert sind (siehe Infobox rechts).

In vielen Anbaugeländen ist die Ethical Tea Partnership (ETP) aktiv. Das Ziel der internationalen Organisation ist es, die Arbeits- und Umweltbedingungen der Teeindustrie vor Ort nachhaltig zu verbessern. Teeunternehmen weltweit etablieren soziale und ökologische Standards in der Teeproduktion und unterstützen Produzenten vor Ort durch Zertifizierungen und Trainings.

### Sorgfältige Ernte

Die Teeernte findet im Frühling, Sommer und Herbst statt. Dabei wird typischerweise nach dem Prinzip „two leaves and a bud“ geerntet. Gepflückt werden also zwei Blätter und die Knospe. Um ein Kilogramm Tee zu produzieren, braucht man etwa die vierfache Menge an frischen Pflanzen. Die sorgfältig von Hand geerntete Rohware wird anschließend in den Teegärten sortiert, verpackt und an Teehändler und Teeproduzenten aus aller Welt angeboten.

### Die Reise des Tees

Tee ist empfindlich. Er verträgt keine Feuchtigkeit, keine großen Temperatur-

schwankungen und keine fremden Gerüche. Bis die kostbaren Teeblätter allerdings als fertiges Produkt bei HOFER in der Filiale verfügbar sind, haben sie noch einen Weg vor sich und müssen auf Containerschiffen besonders gut verpackt und in beschichteten Papiersäcken geschützt werden. Im Teelager des Produzenten angekommen, werden noch einmal Qualität und Geschmack geprüft, bevor es in den Herstellungsprozess geht.

### Qualitätsprüfung

Der Teetester braucht ausgebildete sensorische Fähigkeiten. Er ist dafür verantwortlich, die angebotenen Qualitäten und die Eignung für das Angebot zu beurteilen. Neben dem Geruchs- und Geschmackstest wird der Tee im Labor auch auf Rückstände getestet. Aber zurück zur verantwortungsvollen Aufgabe der Teetester: Sie können mit ihrem ausgeprägten Geschmacks- und Geruchsempfinden die Rohwaren so zusammenstellen, dass ein Aromenspektrum entsprechend der vorgegebenen Rezeptur entsteht. Das Endergebnis muss auf gleichbleibend hohem Niveau sein, obwohl die Rohwaren natürlichen Schwankungen unterliegen und der Geschmack je nach Saison variiert – eine Meisterleistung. ▶

# Wir übernehmen Verantwortung

Gemeinsam mit seinen Lieferanten setzt HOFER bei seinem Teesortiment auf anerkannte Zertifizierungsstandards, um eine verantwortungsvolle Beschaffung der Rohwaren zu garantieren.

## UTZ

Das 1997 in den Niederlanden gegründete Nachhaltigkeitsprogramm für Kaffee, Kakao, Tee und Haselnüsse wurde in Zusammenarbeit mit Handel und Herstellern ins Leben gerufen. Das UTZ-Siegel auf der Verpackung steht für verantwortungsvolles Wirtschaften mit Rücksicht auf Mensch und Umwelt.

## RAINFOREST ALLIANCE

Die Rainforest Alliance setzt sich für den Erhalt der Artenvielfalt und für die nachhaltige Sicherung der Lebensgrundlagen durch umweltgerechte Landnutzung ein. Das Siegel mit dem grünen Frosch vernetzt engagierte Landwirte, Handelsunternehmen und Betriebe mit der Gemeinschaft bewusster Konsumenten.

## FAIRTRADE

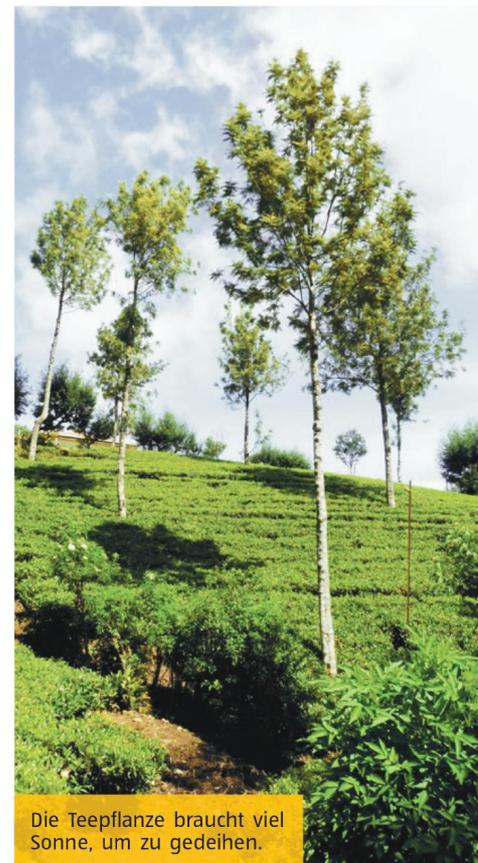
Tee wird sowohl von Kleinbauernfamilien als auch von Teeplückerinnen und Teeplückern in Teegärten geerntet.

FAIRTRADE hilft dabei, die Lebens- und Arbeitsbedingungen im Tee-Anbau zu verbessern. Die FAIRTRADE-Standards sind ein Regelwerk, das von Kooperativen, Plantagen und Unternehmen entlang der gesamten Wertschöpfungskette eingehalten werden muss. Es umfasst soziale, ökologische und ökonomische Mindestanforderungen, um nachhaltige Entwicklung der Produzentenorganisationen in den so genannten Entwicklungsländern zu gewährleisten.

## BIO-ZERTIFIZIERT

Auch BIO-zertifizierter Tee ist bei HOFER zusätzlich nach einem der genannten Sozialstandards zertifiziert. Für österreichischen BIO-Tee der Marke *Zurück zum Ursprung* muss keine zusätzliche Zertifizierung vorliegen.

Das Angebot an zertifiziertem Tee trägt dazu bei, die Rückverfolgbarkeit und Transparenz in der Lieferkette von Tee deutlich zu verbessern. Diese wesentlichen Elemente sind enorm wichtig für die Beschaffung und Vermarktung von nachhaltigem Tee. Das Ziel von HOFER ist es, auch bei Tee eine Rückverfolgbarkeit bis zum Ursprung zu bieten.



Die Teepflanze braucht viel Sonne, um zu gedeihen.

**RETRO WASSERKOCHER** im Retro Design mit elektronischer Bedienung und LED-Display im Handgriff, verschiedene Farben, 3 Sensor-Touch-Funktionstasten für 9 Einstellungen, 7 Temperaturstufen, Überhitzungsschutz, ca. 1,7l Fassungsvermögen

- schwarz
- cremeweiß
- rot

ab 02.03.2020 erhältlich

per Stück

**34,99**



Von Hand geerntete Teeblätter.





Nicht nur der Geschmack, sondern auch die Infusion muss überzeugen.



Am Verkostungstresen wird alles für den Qualitätstest vorbereitet.

### Mit allen Sinnen

Nicht nur der Genuss einer Tasse Tee ist ein Erlebnis für alle Sinne. Auch bei der Qualitätsprüfung des Teeeinkäufers sind alle Sinne gefragt. Damit Sie Ihren HOFER Lieblingstee immer im gewohnten Geschmack und in gleichbleibender Qualität genießen können, muss sich Stefan Feldbusch zu 100 Prozent auf seine Fähigkeiten verlassen können. Die Gabe des Tee-Schmeckens hat er durch intensives Training geschult und durch Erfahrung perfektioniert.

Auf dem Verkostungstresen reiht der Experte die Teemuster von den leichten bis zu den kräftigen Sorten auf. Auf weißem Karton kann er die Farbe des Teeblatts optisch gut beurteilen. Zunächst wird an dem trockenen Teeblatt gerochen und die Struktur mit den Fingern erfühlt. Für den Aufguss wiegt der Teetester

2,86 Gramm mit einer Handwaage ab – das Gewicht entspricht exakt einem Sixpence-Stück. Der Tee wird in einem genormten Porzellanbecher mit 150 Millilitern Fassungsvermögen abgefüllt und mit frischem, kochendem Wasser aufgebrüht. Nach einer Ziehzeit von fünf Minuten wird der Tee in eine Tasse umgegossen – weiß und geschmacksneutral, versteht sich, damit dem Auge und dem Gaumen auch nicht die kleinste Abweichung von den Vorgaben entgeht. Die aufgegossenen Teeblätter, die sogenannte Infusion, wird auf dem Deckel des Porzellanbechers ausgelegt, damit Stefan Feldbusch daran riechen und die Farbe und Beschaffenheit prüfen kann. Nun wird es laut im Verkostungsraum, denn der Experte und seine Teetester-Kollegen beginnen das kollektive und geräuschvolle „Teeschlürfen“. Für den Geschmackstest wird der Aufguss nämlich nicht getrunken, sondern mit

viel Sauerstoff in den Mund gesaugt und am Gaumen geknott hin- und herbewegt, damit sich die Aromen voll entfalten. Nach dem Ausspucken wird es so richtig spannend. Die Teetester fassen die Sinneseindrücke in Worte und beraten, ob die Probe alle Anforderungen erfüllt und der Tee abgefüllt im HOFER Regal landet. ■

#### ◀ STEFAN FELDBUSCH

Teeeinkäufer und Teetester der Tee Markenhandels GmbH, mit ausgebildeten sensorischen Fähigkeiten, der Affinität zu Tee und viel Erfahrung – auch wenn es zum Kuchen auch gerne einmal ein Latte macchiato sein darf.

# Nachgefragt beim Tee-Experten

## Was genau macht ein Teetester?

Ein Teetester ist ein Einkäufer mit der Kompetenz, Tee zu testen, um dessen Qualität professionell und objektiv zu beurteilen. Dabei geht es nicht um die persönlichen Vorlieben, sondern um die strukturierte Beurteilung eines Geschmacksprofils. Unser Team verkostet täglich 200 bis 300 Tassen Tee. Im Einkaufsprozess versuchen wir, die beste Rohware zu finden. Die Verkostung dient aber auch der sensorischen Qualitätssicherung, denn Teeprodukte im Handel dürfen geschmacklich nicht variieren. Auch in der Produktentwicklung testen wir für den Kunden, ob die Rezepturvorgaben sensorisch erfüllt werden.

## Beeinflusst die Ziehzeit die Wirkung von Tee?

Jein. Nach drei Minuten löst sich das Koffein im Tee und entfaltet seine anregende Wirkung. Nach fünf Minuten lösen sich auch

Gerbstoffe, die die Koffeinaufnahme im Körper verhindern und so die anregende Wirkung beeinflussen.

## Beutel oder loser Tee?

Das ist eine Geschmacksfrage. Die Qualität des Tees ist jedenfalls gleich, denn die kleineren Partikel im Teebeutel stammen von derselben Rohware. Der Beutel erleichtert allerdings die Zubereitung, da die ideale Aufgussmenge vorportioniert ist.

## Gehören Zucker, Honig und Zitrone in den Tee?

Erlaubt ist, was schmeckt! Süße und Säure können dem Tee sogar Volumen verleihen und für einen intensiveren Geschmack sorgen.

## Trinken Sie auch privat noch Tee?

Auch wenn ich ab und zu gerne zum Kaffee greife, bin ich doch ein leidenschaftlicher Teetrinker. Am liebsten Darjeeling mit ein bisschen Honig.



## ZITRUSPRESSE

inkl. 2 austauschbaren Presskegeln für kleine und große Früchte, elektrisch betriebene professionelle Konstruktion, verstellbare Fruchtfleischregulierung, abnehmbarer Fruchtsaftbehälter mit ca. 1l Kapazität

- schwarz
- weiß

ab 09.03.2020 erhältlich

per Stück

**12,99**



**FRÜCHTETEE**  
Fruchtmischung  
50 Teebeutel

dauerhaft erhältlich

per Packung

**1,18**

**SCHWARZER TEE /  
GRÜNER TEE**  
Kräutermischungen  
25 Teebeutel

- Earl Grey
- Grüner Tee oder
- Darjeeling

dauerhaft erhältlich

per Packung

**1,09**



Eine kreative Geschenk-  
idee für die kalte Jahreszeit:  
Teebeutel mit DIY Foto-An-  
hängern [meinhofer.at/diy](http://meinhofer.at/diy)



## Winterlicher Vogersalat mit Früchtetee-Dressing

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Dressing:

- 100 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 1 Teebeutel Früchtetee
- 100 ml Olivenöl
- 80 ml weißer Balsamicoessig

#### Salat:

- 1 rote Zwiebel
- 100 g Walnusskerne
- 1-2 Rollitos Frischkäse, z.B. Orient Pfeffer
- 10 getrocknete Datteln
- 1 Pkg. Vogersalat, gewaschen
- 1 Granatapfel, die Kerne herausgelöst
- beliebige Sprossen oder Gartenkresse zum Garnieren

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing Zucker und Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Topf vom Herd nehmen, Früchtetee zugeben und 8 Minuten ziehen lassen. Teesirup mit den restlichen Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zwiebel in Ringe schneiden und mit dem Dressing mischen, 15 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Walnüsse rösten, Frischkäse in Scheiben schneiden und Datteln grob hacken.
3. Vogersalat auf einer Platte anrichten. Frischkäse, Datteln, Granatapfelkerne und Walnüsse darauf verteilen. Die Zwiebeln mit beliebig viel Dressing auf den Salat geben und mit Sprossen oder Kresse garnieren.

.....



**GESAMTZEIT:** 30 Min.  
Zubereitungszeit: 22 Min.  
Ziehzeit: 8 Min.



*Tipps*  
 Wer möchte,  
 kann zusätzlich  
 etwas Chili in die  
 Fleischmarinade  
 geben!



## Zitronen-Putenbrust

mit Grüntee-Nudeln und Erbsen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Putenbrust:

- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 50 ml Öl
- 8 Putenbruststeaks (à ca. 75 g)

#### Grüntee-Nudeln:

- 500 g Nudeln nach Wahl
- 150 ml Wasser
- 150 ml Obers
- 3 Beutel Grüntee

#### Erbsen:

- 200 g tiefgefrorene Erbsen, aufgetaut
- 2 EL Butter

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Zitronenabrieb, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Öl mischen. Putenbruststeaks in einer Schüssel mit der Marinade mischen. Pute 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
2. Die Nudeln laut Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen. Wasser und Obers in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren und Grünteebeutel zugeben. Beutel nach 3 Minuten entfernen.
3. Das Fleisch in einer Pfanne goldbraun braten. Nudeln abgießen und tropfnass zum Tee-Obers geben. Erbsen in Butter kurz braten und zu den Nudeln geben.
4. Die Nudeln auf Teller geben und jeweils 2 Stücke Putenbrust daraufgeben.

.....



**GESAMTZEIT:** 1 Std. 30 Min.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Rastzeit: 1 Std.

# Lachs mit Teekruste

und Cranberry-Karfiolreis

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Fisch mit Teekruste:

- 2 Beutel Pfefferminztee
- 100 g weiche Butter
- 1 Dotter
- 100 g Brösel
- 2 Stück tiefgefrorene Lachsfilets, aufgetaut
- 50 g glattes Weizenmehl

### Karfiolreis:

- 1 kleiner Karfiol, in Röschen
- 2 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Cranberries, gehackt

### Dip:

- 200 g Joghurt
- Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- Msp. Chiligewürz
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten

- etwas Öl zum Braten
- Petersilie zum Bestreuen
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Teebeutel aufschneiden und den Tee in eine Schüssel geben. Butter, Dotter, Brösel und etwas Salz zugeben und verrühren. Die Masse in Folie zu einer Rolle einwickeln und 2 Stunden kalt stellen.
2. Backrohr auf 200° C (Ober-/Unterhitze mit Grillfunktion) vorheizen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Lachs mit Küchenpapier trocken tupfen, würzen und in Mehl wenden. Fisch 1 Minute rundum braten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Für den Dip alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Karfiolröschen im Standmixer zerkleinern. Gemixten Karfiol in einer Pfanne mit Butter auf mittlerer Stufe 5 Minuten braten, dann Gemüsebrühe und Cranberries zugeben und weitere 5 Minuten garen.
5. Die Teekruste in dünne Scheiben schneiden, auf den Fisch geben und diesen 5 Minuten auf der zweithöchsten Stufe im Backrohr gratinieren.
6. Den Karfiolreis auf Teller geben, mit je einem Fischfilet belegen und mit Petersilie bestreuen. Joghurdip dazu servieren.



**GESAMTZEIT:** 2 Std. 35 Min.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Rastzeit: 2 Std.



*Tipps*  
Die restliche Teekruste können Sie problemlos einfrieren!





*Tipps* ↗  
 wer mag, kann dem Gugelhupf noch einige gehackte Schokoladenstücke zugeben!

## Gewürzgugelhupf

mit Orangentee-Zuckerguss

### ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

#### Gugelhupf:

- 3 kleine unbehandelte Orangen
- 370 g weiche Butter + etwas mehr für die Form
- 300 g feiner Kristallzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 2 Prisen Salz
- 6 Eier
- 450 g glattes Weizenmehl
- 100 g Rosinen, gehackt
- 1 Pkg. Backpulver
- 3 TL Zimt
- 1 Msp. Muskatnuss, gemahlen

#### Fertigstellung:

- 100 ml Wasser
- 1 Teebeutel Orangentee
- ca. 300 g Staubzucker
- 50 g ungesalzene Snackpistazien, geschält
- nach Belieben einige Orangenscheiben zum Verzieren

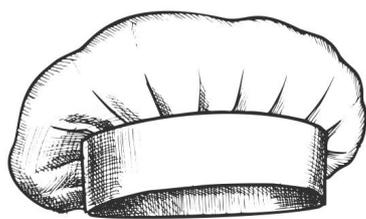
### ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 160° C (Heißluft) vorheizen. Orangen abreiben, den Saft auspressen und zur Seite stellen. Eine Gugelhupfform mit Butter ausstreichen.
2. Für den Rührteig Butter, Zucker, Vanillezucker, Orangenabrieb und Salz schaumig rühren. Nach und nach Eier zugeben. Mehl mit Rosinen, Backpulver, Zimt und Muskatnuss mischen und esslöffelweise im Wechsel mit dem Orangensaft in den Teig einrühren.
3. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und auf einem Gitter im Backrohr ca. 70 Minuten backen.
4. Den fertigen Gugelhupf 20 Minuten in der Form auskühlen lassen, danach stürzen und weitere 90 Minuten komplett auskühlen lassen.
5. Für den Guss Wasser aufkochen und Teebeutel zugeben. Orangentee 8 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Pistazien schälen und grob hacken. Staubzucker sieben und mit dem Tee zu einem glatten Zuckerguss mischen. Den ausgekühlten Gugelhupf mit dem Zuckerguss garnieren und mit Pistazien bestreuen. Nach Belieben zusätzlich mit Orangenscheiben verzieren.



**GESAMTZEIT:** 3 Std. 30 Min.  
 Zubereitungszeit: 30 Min.  
 Back- und Rastzeit: 3 Std.





# Kleine Meister kochen auf!

Kinder lieben Küchen, vor allem wenn es etwas zu entdecken gibt und sie beim Kochen dabei sein können. Warum ist das so und was lernen Kinder dabei? Mit den richtigen Aufgaben macht Kochen Kindern Spaß.

**F**ür Kinder ist die Küche ein spannender Ort. Einerseits weil interessante Dinge dort passieren: Verschiedene Geräusche wie Topfgeklapper, brummende Küchenmaschinen und Mixer ertönen, unterschiedliche gute Gerüche sind wahrnehmbar und es gibt so manche Möglichkeit, aufregende Kochvorgänge zu beobachten, zu kosten und zu stibitzen. Andererseits liegt die Neugier oft daran, dass Eltern an diesem Ort werken und Essen zubereiten. „Motivierten Kindern sollte man Aufgaben in der Küche überlassen, denn so fühlen sie sich ernst genommen und ‚groß‘. Außerdem haben sie bei Tisch oft mehr Interesse am Essen als andere. Erstaunlicherweise schmecken Kindern selbst zubereitete Gerichte meist gleich viel besser“, das verrät uns Ernährungstrainerin Daniela Klauser im Gespräch zum Thema Kochen mit Kindern.

## Erlebnisreiche Kochschule

„Kinder erleben beim Kochen Freude und Selbstvertrauen, weil Erwachsene ihnen etwas zutrauen, und sie sind stolz, wenn sie kleine Aufgaben übernehmen dürfen“, erklärt die Kochexpertin. Auch das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie werde durch gemeinsames Kochen gestärkt. „Für andere Familienmitglieder zu kochen, bereitet Kindern großen Spaß.“

Die Kreativität und Feinmotorik könne beim Kochen wunderbar gefördert werden. „Allein die unterschiedliche Haptik von Lebensmitteln im rohen und gekochten Zustand ist spannend für Kinder. Sie lieben es zu experimentieren – angreifen, umrühren, kneten, zerteilen, vermischen – Kinder tun alle diese Dinge von sich aus gerne, und beim Kochen können sie ihre grobmotorischen Fähigkeiten verfeinern“, so die Ernährungstrainerin. Dabei werden Küchenutensilien zu faszinierenden Spielzeugen. „Besonders stolz sind Kinder, wenn sie auch mit scharfen Messern schneiden dürfen und sie wollen das meist auch sehr bald. Das Selbstbewusstsein der Kinder steigt, wenn ihnen auch eine schwierigere Aufgabe zugetraut wird und sie diese unter Beaufsichtigung gut meistern können“, verrät Daniela Klauser. Anerkennendes Lob und Feedback sei an dieser Stelle ein wichtiger Faktor. Nach dem Prinzip „Lernen durch Tun“ rät sie Eltern: „Konfrontieren Sie Ihr Kind langsam mit den Küchengeräten, so geben Sie ihm ein Gefühl des ‚Großwerdens‘ und des Vertrauens in seine Fähigkeiten und seine Person. Erklären Sie allerdings gleichzeitig, was alles passieren kann.“ Doch welche Aufgaben eignen sich nun gut für die kleinen Spitzenköche? ▶



**„Beim Kochen lernen Kinder nicht nur das Kochen an sich, sie lernen auch gute Lebensmittel zu schätzen.“**

– Daniela Klauser,  
Ernährungstrainerin –

## Kocherlebnis für Kleine und Große

Kinder brauchen, je nach Alter und Kocherfahrung, unterschiedlich viel Hilfe und Aufsicht. Kindergartenkinder helfen gerne als Salatwäscher oder Obstschneider mit. Eine ebenso heiß begehrte Kinderaufgabe (ab 5 Jahren) ist das Trennen von Eiern oder z.B. Spaghetti auf ihre „Al dente“-Konsistenz prüfen. Für die Großen (7-13 Jahre) gibt es deutlich mehr Möglichkeiten. „Wenn Sie zusammen mit älteren Kindern kochen, versuchen Sie, ihnen die Führung zu überlassen. Erlauben Sie ihnen, zu experimentieren, Varianten

auszuprobieren, das Essen zu kosten und abzuschmecken“, empfiehlt die Ernährungstrainerin.

Neben der Kochhilfe bieten sich auch viele Hilfsarbeiten für den Esstisch an. „Trauen Sie Ihren Kindern ruhig schon etwas zu und lassen Sie sie Teller, Gläser, Besteck und so weiter zum Tisch tragen und den Tisch dekorieren. Kinder haben meist selbst ein gutes Gefühl dafür, was Sie können. Beobachten Sie Ihr Kind und entscheiden Sie individuell über geeignete Aufgaben“, berichtet Daniela Klausner. „Lassen Sie Ihre Kinder

in der Küche frei experimentieren und stehen Sie als Elternteil nur im Hintergrund unterstützend zur Seite.“ Gerade die Großen brauchen Freiraum, um die Welt selbst zu entdecken – so wird beim Kochen ihre Eigenständigkeit geschult. Große Freude haben Kinder auch mit einem farbenfrohen Geschirr. Bei HOFER gibt es jetzt ein passendes Kinderset. ■

### DANIELA KLAUSNER

ist dipl. Ernährungstrainerin, Bloggerin und (Koch-)Expertin im Bereich Kinderkochen und Kinderernährung. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Wien.

### KINDER-FRÜHSTÜCKSET

5-teiliges Set bestehend aus Teller, Schüssel, Becher sowie Löffel und Gabel, spülmaschinen- und mikrowellengeeignet, in verschiedenen farbenfrohen Designs

ab 02.03.2020 erhältlich

per Set

5,99



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Chili con Carne:

600 g FairHOF Faschiertes  
60 ml Castello Olivenöl  
2 Zwiebeln, in Streifen  
1 l Carloni passierte Tomaten  
1 Glas Natur Aktiv BIO-Mais  
(220 g Abtropfgewicht), abgetropft  
1 Dose Gartenkrone Kidney-Bohnen  
(255 g Abtropfgewicht), abgetropft  
250 g Lasagneblätter  
150 g Milfina Crème fraîche  
250 g Milfina geriebener Pizzakäse

#### Salat:

1 Kopf grüner Salat, gezupft/gewaschen  
50 ml Milfina Joghurt  
50 ml Lomee Tafelessig  
50 ml Castello Olivenöl

Salz und Pfeffer  
etwas Basilikum zum Bestreuen

## Chili con Carne-Lasagne

mit grünem Salat

### ZUBEREITUNG

1. Das Faschierte in einem Topf mit Olivenöl kräftig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel zugeben und kurz mitgaren. Passierte Tomaten zugeben und alles etwa 40 Minuten unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe garen. Mais und Bohnen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Chili con Carne mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Backrohr auf 180° C (Heißluft) vorheizen. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Abwechselnd Lasagneblätter und Chili con Carne in die Form schichten, bis diese fast voll ist. Zum Schluss Crème fraîche daraufgeben und mit Käse bestreuen.
3. Die Form auf dem Gitter des Backrohrs für ca. 45 Minuten auf mittlerer Stufe einschieben.
4. Joghurt, Essig und Öl mit etwas Salz vermengen und den Salat damit marinieren. Lasagne aus dem Rohr nehmen, mit Basilikum bestreuen und portionieren, Salat dazu servieren.



**GESAMTZEIT:** 1 Std. 50 Min.  
Zubereitungszeit: 20 Min.  
Koch- und Backzeit: 1 Std. 30 Min.





## Tipps für Kochen mit Kindern

- **Kleine Kinder (5-7 Jahre)**  
können gut kneten, mixen, rühren, mischen, schneiden, pürieren. Lassen Sie Ihr Kind z. B. voller Spannung beobachten, wie sich ganze Erdäpfel in Püree verwandeln!
- **Größere Kinder (7-13 Jahre)**  
können einfache Gerichte bereits selbst kochen, sie wollen experimentieren und eigene Erfahrungen sammeln. Lassen Sie Ihr Kind doch einmal eine individuelle Eierspeise zaubern oder das Pizzastück selbst belegen.





# Mit Knopfi nachhaltig durch den Wald

Hilf Knopfi, den Wald vom Müll zu befreien. Findest du all die Dinge, die nicht in den Wald gehören?



## Welches Wort wird gesucht?

Wenn man es braucht,  
wirft man es weg!  
Wenn man es nicht braucht,  
holt man es wieder zurück!

Es hat zwei Flügel  
und kann doch nicht fliegen.  
Es hat einen Rücken  
und kann doch nicht liegen.  
Es trägt eine Brille  
und kann doch nicht sehen.  
Es hat ein Bein  
und kann doch nicht stehen.  
Zwar kann es laufen,  
aber nicht gehen.



	+		+		=	30
	+		+		=	20
	+		+		=	13
	+		+		=	<input type="text"/>

Wie lautet das Ergebnis?



Viel Spaß beim Ausmalen!



# FITNESSROUTINE für den Alltag

Alle Jahre wieder ... wenn die Weihnachtszeit vorbei ist, starten viele Menschen ambitioniert mit Vorsätzen ins neue Jahr. Mehr Bewegung und Sport stehen bei den Österreichern oft an oberster Stelle. Aber was hilft bei der Umsetzung?

**F**ür viele Menschen ist der Jahreswechsel oft eine Art Neuanfang. Wer seine Vorsätze klar definiert, sich realistische und messbare Ziele vornimmt, hat gute Chancen, diese auch zu erreichen. Zudem sind smarte Vorsätze leichter umzusetzen, wenn man diese aufschreibt und mit Freunden oder dem Partner bespricht. Doch aller Anfang ist schwer. Das gilt auch für den Neustart oder Wiedereinstieg in Hinblick auf Training und Bewegung. Der sogenannte innere Schweinehund ist oft hartnäckig. Er bestimmt unser Gehirn und viele

Bereiche unseres Handelns und hasst Veränderungen. Für Letztere hat er allerhand Kniffe parat, um uns an alte Denk- und Verhaltensmuster zu binden.

### **Bewegung zur Gewohnheit machen**

Wir haben Bernd Marl zum Thema Fitness im Alltag und sportliche Gewohnheiten befragt. „Wer mehr Bewegung in seinen Alltag bringen möchte, findet die Lösung zum Erreichen eigener Ziele oft in einer Veränderung des Verhaltens, wie zum Beispiel durch neue Angewohnheiten“, weiß der Sport-Coach. Fitness bedeutet für ihn „ein Alltag frei von Beschwerden“.

### 1 BALANCEKISSEN/BALANCEBOARD

- **Balancekissen:** optimal für Gleichgewichts- und Koordinationstraining, entlastet als Sitzkissen die Wirbelsäule und trainiert gleichzeitig den Rücken, Ø 37 cm, max. Benutzergewicht: 120 kg, inkl. Pumpe oder
- **Balanceboard:** ideal für Gleichgewichts- und Koordinationstraining, mit aufsteckbarem Adapter zur Höhenverstellung, Ø 39 cm, max. Benutzergewicht: 100 kg

ab 02.01.2020 erhältlich

### 2 KURZHANTEL-SET

- optimaler Halt durch geriffelte, verchromte Hantelstange, Scheiben aus Gusseisen, Gesamtgewicht: 10,3 kg
- 2 x 2 kg-Scheiben und
  - 4 x 1 kg-Scheiben

ab 06.02.2020 erhältlich

### 3 FITNESSBAND

- für ein vielseitiges Training unterschiedlicher Muskelpartien, aus stabilem und weichem Latex-Material:
- 2 x Fitness- und 2 x Rubber-Bänder: je 2 Zugstärken,
  - Power-Fitnessband leicht: Breite: 17 mm (blau), Bandlänge gesamt: 208 cm oder
  - Power-Fitnessband mittel: Breite: 21 mm (grau), Bandlänge gesamt: 208 cm

ab 02.01.2020 erhältlich



Um das zu erreichen, empfiehlt der Experte die Durchführung eines regelmäßigen Trainings: „Dieses sollte idealerweise eine Kombination von Mobilisations-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen sein.“ Dabei gehe es nicht darum, Muskelberge aufzubauen oder irgendwelche ausgefallenen und schwierigen Übungen zu machen. Ziel ist es, einfache Bewegungen für die Wirbelsäule, Hüfte und Schulter täglich zu absolvieren und eine Gewohnheit zu schaffen, mit der es gelingt, selbstständig Übungen zu Hause durchzuführen, um so fit für den Alltag zu werden.

### Die Macht der Gewohnheit

Gewohnheiten prägen maßgeblich unser Leben und sind deshalb auch entscheidend bei Veränderungen. „Wer sich zum Ziel setzt, mehrmals pro Woche Übungen zur Verbesserung seiner Beweglichkeit und Kraft durchzuführen, findet die Lösung beziehungsweise den ersten Schritt in einer Veränderung seines Verhaltens“, erklärt Bernd Marl. Er weiß: Wem das langfristig gelingt, kann daraus eine Fitnessroutine in Form einer Gewohnheit machen. ▶

## Die Macht der Gewohnheit

### Welche 3 Prinzipien stehen dahinter?

#### 1. Der Auslöser

Der Auslöser einer Gewohnheit ist meist ein Bedürfnis oder die Lust nach etwas, wie zum Beispiel das Verlangen nach etwas Süßem, wie ein Stück Schokolade.

#### 2. Die Belohnung

Durch die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn entsteht eine Belohnung. Diese ist zugleich der Grund, warum Verhaltensmuster in Form einer Gewohnheit entstehen.

#### 3. Die Routine

Durch die mehrmalige Wiederholung von Handlungen entsteht langfristig eine Routine, die zur Gewohnheit wird. Die Stärke liegt darin, bestimmte Routinetätigkeiten nicht mehr zu hinterfragen, sondern diese einfach zu tun – so gelingt es auch im Sport ganz einfach, dranzubleiben.

# 5 Schritte zur Fitnessroutine

## 1. Klarheit schaffen

Das bedeutet, sich selbst darüber im Klaren zu sein, was und warum etwas verändert werden soll und wie es zu schaffen ist. Nur so kann aus dem Zugang „ich sollte“ die Grundeinstellung „ich muss“ entstehen.

## 2. Mini-Ziele setzen

Kleinere Etappenziele am Weg zum Vorhaben (Training) unterstützen dabei, schnell und häufig ein Erfolgserlebnis zu erzielen.

## 3. Erfolg sichtbar machen und Fortschritte dokumentieren

Das kann z.B. in Form eines Trainingstagebuches sein, in welchem jede Trainingseinheit eingetragen und abgehakt wird. Eine einfachere Variante wäre ein Foto vor oder nach dem Training.

## 4. Verbündete suchen

Das kann z.B. ein Personal Trainer, eine Trainingsgruppe, ein Forum im Web oder eine andere Gemeinschaft sein, um sich auszutauschen. Die Dynamik der Gruppe kann sehr motivierend sein!

## 5. Auf Rückschläge vorbereiten

Es gibt Phasen, in denen Rückschläge – z.B. durch Krankheit oder andere Unterbrechungen – vorkommen. Das Wichtigste dabei ist, sich im Voraus Gedanken darüber zu machen, wie man damit umgehen möchte.



*„Ziel einer Trainingsroutine ist es, etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun.“*

– Mag. Bernd Marl,  
Personaltrainer und Sport Coach –



**VELI LOŠINJ**  
KROATIEN

pro Person/Aufenthalt  
ab **149,-**

Reisezeitraum: 02.04.20 – 15.10.20

Vitality Hotel Punta \*\*\*\*  
3, 4 oder 7 Nächte, HP, inkl. Teilnahme  
am hoteleigenen Vitalprogramm

ab sofort buchbar



01 38 600



hofer-reisen.at

Reisecode:  
9403181

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.

Auch das Geheimnis sportlicher Bestleistungen liegt in antrainierten Automatismen. Wie kann man sich nun diese Macht der Gewohnheit zunutze machen? „Dahinter steht ein klares psychologisches Konzept. Gewohnheiten setzen sich aus den drei Prinzipien Auslöser, Belohnung und Routine zusammen“, erklärt der Experte. Der präventive Ansatz sei deshalb schwer umzusetzen, weil oft die Belohnung nicht klar ist. „Bei einer Verletzung beispielsweise wäre die Belohnung das Zurückerlangen der Gesundheit“, so Bernd Marl. Auf Basis dieser Prinzipien empfiehlt der Coach fünf Schritte, um eine neue Gewohnheit zu schaffen, regelmäßige Trainingsübungen durchzuführen.

## Fünf Schritte für eine neue Fitnessroutine im Alltag

Der erste Schritt, um Gewohnheiten zu ändern oder neue Gewohnheiten zu etablieren ist: Klarheit schaffen. „Zu Beginn ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, was und warum etwas verändert werden sollte und wie es

machbar wird“, betont der Personal Trainer. Sein Tipp für eine neue Fitnessroutine: In Ruhe notieren, warum man etwas verändern möchte und dazu ein konkretes Ziel formulieren – ich muss dies und das, damit ich jenes erreichen kann. „Ein Beispiel wäre, dass jemand die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessern möchte, weil das tägliche Sitzen im Büro bereits Auswirkungen, wie Bewegungseinschränkungen in der Wirbelsäule oder Hüfte, hat“, erklärt Bernd Marl. Wer sein Warum kennt, sollte sich im nächsten Schritt Mini-Ziele setzen, die am Weg zum Vorhaben liegen.

Denn wer bereits vor dem Training schnelle und häufige Erfolgserlebnisse erlebt, beginnt mit hoher Wahrscheinlichkeit, auch die Übungen zu machen. Mini-Ziele vor morgendlichen Fitnessübungen können z.B. das Anziehen der Jogginghose, Zähneputzen, ein Glas Wasser oder das Ausrollen der Trainingsmatte sein. Der Fokus sollte stets am eigenen Fortschritt liegen. Um sich darauf zu konzentrieren, empfiehlt der Fitness-Coach, die eigenen Erfolge durch



Stehen Sie für die Ausgangsposition schulterbreit, drehen Sie die Fußspitze leicht nach außen und erzeugen Sie Spannung im ganzen Körper. Halten Sie die Kurzhantel mit beiden Händen in der Mitte und gehen Sie mit geradem Rücken nach unten und oben, ohne dabei die Knie über die Zehenspitze zu schieben (Gewicht nach hinten verlagern). 8-10 Wiederholungen pro Seite für 3 Durchgänge.



Diese Übung zur Kräftigung der Schultermuskulatur ist im Stehen oder Sitzen möglich: Das Fitnessband zwischen die Hände spannen und auseinanderziehen. 8-10 Wiederholungen pro Seite für 3 Durchgänge.



Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie diese auf das Balancekissen. Nun ziehen Sie abwechselnd ein Bein zum Körper und halten diese Position für mindestens 5 Sekunden mit 3 Durchgängen pro Seite. Diese Übung kräftigt die Gesäßmuskulatur und hinteren Oberschenkel.



Fotos oder ein Trainingstagebuch sichtbar zu machen. Das gemeinsame Erreichen von Zielen motiviert ungemein, deshalb ist es sinnvoll, sich Verbündete für das eigene Trainingsvorhaben zu suchen. Im letzten Schritt sollte man sich bereits im Vorfeld Gedanken über mögliche Rückschläge und die eigene Vorgehensweise und Reaktion darauf machen. Bernd Marl weiß: „Für viele wäre eine Krankheit zum Beispiel ein Grund, danach nie wieder mit dem Training zu starten. Wer sich von derartigen Rückschlägen nicht überraschen lässt und vorbereitet ist, wird nicht zögern, das Training fortzusetzen.“

### Die ideale Trainingszeit

Am besten eignen sich Randzeiten in der Früh und am Abend, um neue Gewohnheiten in den Alltag zu bringen, da wir zu diesem Zeitpunkt ohnehin gewisse Routineabläufe automatisch und ohne darüber nachzudenken, durchführen. „Diese bestehenden Gewohnheiten können wir gut nutzen, um neue Gewohnheiten, wie Trainingsübungen, daran anzuknüpfen“, erläutert der Sportwissenschaftler. Ergänzend

empfiehlt er weitere Möglichkeiten, sich zu motivieren: „Hilfreich können zum Beispiel ein Hintergrundbild am Desktop oder Smartphone sowie ein einfacher Zettel am Badezimmerspiegel oder ein Kalendereintrag sein.“

### Tipps für das Training zu Hause

Wer nun bereit und motiviert ist, eine regelmäßige Trainingsroutine in den Alltag zu integrieren, hat viele Möglichkeiten im Indoor- und Outdoorbereich. Für ein Training zu Hause sind laut Experte Bernd Marl klassische Übungen wie Ausfallschritte, Kniebeugen und Stützvarianten sehr zu empfehlen.

Zusätzliches Trainingsequipment – wie ein Balancekissen – unterstützt das Gleichgewichts- und Koordinationstraining optimal und fördert zusätzlich dynamisches Sitzen im Büroalltag. Auch Kurzhanteln oder verschiedene Fitnessbänder sind vielseitig einsetzbar und auch bei wenig Platz im Indoor-Bereich gut geeignet. ■

**BERND MARL** ist selbstständiger Personal Trainer und Sportwissenschaftler im Sportpark Athletik Zentrum in Graz sowie Athletiktrainer in der Fußballakademie Steiermark.

# Die zauberhafte Welt der Orchidee

Kennen Sie einen Haushalt ohne Orchidee am Fensterbrett? Orchideen sind mit Abstand die meistverkauften Topfpflanzen Europas – und das nicht ohne Grund. Die blühende Grazie ist immer ein passendes Mitbringsel und beliebtes Geschenk.

„Die Orchidee ist wohl die einzige Zimmerpflanze, die man als charmante Aufmerksamkeit zu jedem Anlass überreichen kann“, ist Expertin Susanne Beck, Account-Managerin beim Lieferanten Green Partners, überzeugt. Auch (und besonders!) zum Valentinstag. Im Gegensatz zu ihren immergrünen Kollegen macht die Königin der Zimmerpflanzen optisch so richtig was her und nimmt es in ihrer Aussagekraft allemal mit einem Blumenstrauß auf. Und mit ein bisschen Glück und dem bekannten grünen Daumen blüht sie nicht nur am Valentinstag, sondern mehrmals im Jahr.



*„Was das Farbspektrum betrifft, lässt die Orchidee fast keine Wünsche offen.“*

– Susanne Beck,  
Account-Managerin von  
Green Partners –



## Artenvielfalt der Orchidee

Es gibt eine Vielzahl an verschiedenen Sorten mit unterschiedlichsten Blüten. Was das Farbspektrum betrifft, lässt die Orchidee fast keine Wünsche offen. Es gibt mehrfarbige Sorten mit auffälligen Zeichnungen. Auch die Blütengrößen können von wenigen Millimetern bis hin zu 20 Zentimetern variieren. Viele Orchideen duften himmlisch – manche Sorten intensiver, manche dezenter. Susanne Beck hat tagtäglich mit „Orchidaceae“, der Pflanzenfamilie der Orchideen, zu tun und erklärt, dass es um die 1.000 Gattungen bzw. bis zu 30.000 verschiedene Arten gibt. Wussten Sie, dass auch die Vanillepflanze eine Orchidee ist?

## Spieglein, Spieglein an der Wand, welche ist die Schönste im ganzen Land?

Bei dieser Vielfalt ist es schwierig, die richtige Wahl zu treffen. Wobei es in dieser Sache gar keine falsche Wahl gibt. Jede Sorte hat ihre Vorzüge und am Ende entscheidet, welche am besten zu Ihnen und Ihrem Wohnambiente passt.

Phalaenopsis, Dendrobium, Miltonia, Cambria, Brassia, Oncidium und Paphiopedilum: Diese Namen klingen nach rassigen Schönheiten – und das sind sie auch. Hinter dem Namen **Phalaenopsis** steckt die grazile Schmetterlingsorchidee. Sie ist ein ideales Geschenk für unerfahrene Pflanzenfreunde, denn sie verzeiht kleine Pflegefehler. Ohne großen Aufwand kann man sich an einer wochenlangen Blütenfülle erfreuen. Auch die **Cambria**, ein Hybrid aus mehreren Gattungen, erweist sich als besonders pflegeleicht und blühfreudig. Die **Dendrobium-Sorten** unterscheiden sich stark von ihren Verwandten – die fast schon majestätisch anmutende Blütenkrone macht sie zum Blickfang.

Was die **Dendrobium Nobile** so besonders macht, sind ihre Blüten, die direkt aus dem Stamm wachsen und einen intensiven Duft verströmen. Ihre Schwester, die **Dendrobium Sa-Nook**, hat eine besonders lange Blühdauer. Orchideenliebhaber können sich an den verschiedenen Blütenformen und Zeichnungen gar nicht sattsehen. Da wären beispielsweise die kleinen, gelben Blüten der **Oncidium-Orchidee**, die an eine spanische Tänzerin im wallenden Kleid erinnern. Oder die sternförmigen Blüten der robusten **Brassia**, die oft als „außerirdische“ Schönheit beschrieben wird. ■



**ORCHIDEENVIELFALT**  
im 11/12-cm-Topf,  
Höhe inkl. Topf: 40-70 cm  
ab 02.01.2020 erhältlich

per Stück  
**6,99**



Cambria



Dendrobium Nobile



Dendrobium Sa-Nook



Oncidium-Orchidee



Brassia

# Der grüne Daumen



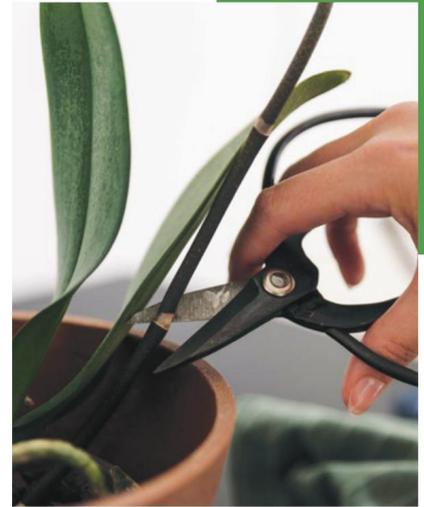
## Einkauf

Susanne Beck rät, beim Kauf einer Orchidee auf grüne Wurzeln und pralle Blätter zu achten. Auch an den Knospen kann man die Qualität der Pflanzen gut erkennen. Diese sollten frisch und saftig aussehen. Sobald sie sich bräunlich verfärben und beginnen, einzutrocknen, sollte man die Finger davon lassen.



## Das richtige Gießen

Weniger ist mehr: Gießen Sie die Orchidee einmal in der Woche mit wenig Wasser. Im Winter reicht es, wenn Sie alle zehn Tage wässern. Am besten die Pflanze nach dem Gießen aus dem Übertopf nehmen und gut abtropfen lassen oder einfach nur samt Innentopf für ein paar Minuten in Wasser tauchen.



## Der Schnitt

Verblühte Blütenstiele müssen regelmäßig entfernt werden – allerdings erst, wenn sie vollständig eingetrocknet sind. Dann dürfen Sie die Stiele zurückschneiden. Dabei den Stängelansatz mit mindestens zwei neuen Knospen stehen lassen.



## Düngen & umtopfen

Verwenden Sie ausschließlich Orchideendünger und achten Sie auf die richtige Dosierung laut Verpackungshinweis. Es empfiehlt sich, alle zwei Wochen zu düngen.

Wenn Sie die Orchidee umtopfen möchten, tun Sie dies nach der Blüte im Frühjahr. Auch bei der Erde empfiehlt es sich, auf ein spezielles Orchideenprodukt zurückzugreifen. Orchideenerde ist grobkörniger und luftig, sodass keine Staunässe im Topf entstehen kann.

### ▲ SUSANNE BECK

Die Account-Managerin von Green Partners hat nicht nur beruflich einen grünen Daumen. Sie gibt ihr Expertinnen-Wissen im richtigen Umgang mit Orchideen gerne an Pflanzenfreunde weiter.

## Optimaler Standort

Die Orchidee ist sonnenempfindlich. Wählen Sie einen hellen Ort, aber kein direktes Sonnenlicht. Außerdem mag sie keinen Luftzug.





# Ein Hoch auf die Liebe!

Valentinstag wird auf der ganzen Welt zelebriert. Im Zeichen der Liebe wird mit Geschenkritualen gefeiert. Schenken bringt Freude, macht glücklich und verbindet Menschen. Das gelingt insbesondere mit persönlichen Geschenken.

**D**er geschichtlichen Überlieferung nach geht der Ursprung des Valentinstag auf den heiligen Valentin von Terni, der im dritten Jahrhundert lebte, zurück. Der römische Priester vermählte Liebespaare von unterschiedlichen Kulturkreisen und Städten nach christlichem Brauch und beschenkte sie mit einem Blumenstrauß aus dem eigenen Garten. Aufgrund der sittenwidrigen Trauungen wurde Bischof Valentin am 14. Februar 269 hingerichtet. In etwa 100 Jahre später wurde jeder 14. Februar gefeiert und gilt seither als Gedenktag des heiligen Valentin.

## Valentins-Bräuche im antiken Rom und Mittelalter

Weitere Erzählungen über die Erfindung des Valentinstags führen in das antike Rom und Mittelalter. Im Römischen Reich wurde dieser Tag ursprünglich der Göttin Juno, als Beraterin und Patrona von Ehe und Familie, gewidmet. An diesem hohen Festtag wurde die Göttin Juno mit Blumenopfern beehrt und Frauen mit Blumen beschenkt. Junge Mädchen gingen an diesem Tag für ein Liebesorakel in den Juno-Tempel und holten sich Rat für die richtige Partnerwahl.

Anderen Geschichten zufolge ist der Valentinstag als Festtag des Fruchtbarkeitsgottes Lupercus bekannt. Demnach suchten im Mittelalter junge Männer ihre „Valentine“ per Losentscheid aus und verbrachten mit ihr den Tag. Dieser Brauch war auch in England bekannt und wurde von dort nach Amerika überliefert, von wo aus

er weltweit populär wurde. Ob alle Legenden den wahren Begebenheiten entsprechen, ist bis heute unklar. Sicher ist jedoch, dass Menschen auf der ganzen Welt jedes Jahr diesen Tag der Liebenden auf unterschiedliche Art und Weise feiern. Was steckt hinter der Begeisterung für Valentinsbräuche und Schenkrituale?

## Geschenkrituale fördern Gelassenheit und Glücksempfinden

Das Brauchtum des Schenkens bringt Gelassenheit ins Leben und ist ein Akt der Zuneigung und Dankbarkeit. Wer schenkt, tut zuerst sich selbst und dann dem anderen gut. Interessant ist, dass die Freude für das Schenken nichts mit dem Vermögen zu tun hat. Bereits kleine Aufmerksamkeiten machen Schenkende glücklich. Menschen, die Geld für andere ausgeben, sind sogar glücklicher als jene, die es nur für sich verwenden.

## Geschenke vereinen Menschen

Schenken schafft eine Verbindung zwischen Menschen. Denn mit einem Geschenk zeigen wir, dass wir an den anderen gedacht haben und vermitteln dabei gleichzeitig immaterielle Werte wie Sympathie. So helfen bereits kleine Aufmerksamkeiten, soziale Beziehungen zu festigen und aufrechtzuerhalten. In Liebesbeziehungen ist Schenken auch ein Teil der Beziehungsgestaltung. Nicht jeder Mann erfreut sich an technischem Equipment und praktischen Dingen. Genauso wenig ist jede Frau eine Romantikerin und lässt nur persönliche Geschenke als ein Zeichen der Zuneigung gelten. Klassische Parfümerie- und Modeartikel können für Mann und Frau gleichermaßen passen. Ein wichtiger Schlüssel für das richtige Geschenk zum Valentinstag ist übrigens: zuhören, notieren!

## Aufmerksamkeit und Persönliches schenken

Neben den traditionellen Bräuchen gibt es auch wunderbare Möglichkeiten für Eigenkreationen zum Valentinstag. Das wohl beste Geschenk am 14. Februar – und das ganze Jahr über – ist Aufmerksamkeit. Persönliche Geschenke sind deshalb etwas ganz Besonderes zum Valentinstag. Unter [hoferfotos.at](http://hoferfotos.at) können ganz einfach individuelle Geschenkideen verwirklicht werden. Neben einzigartigen Fotobüchern kann aus einer Vielzahl origineller Fotogeschenke wie Kerzen, Trinkgefäßen, Shirts, Wohnaccessoires, Uhren oder Zubehör für Smartphones oder Tablets gewählt werden. Selbst kreierte Fotogeschenke oder Fotobücher mit individuellen Texten sind schnell umgesetzt und nachhaltig.



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

### HOFER FOTOS Artikel nur online erhältlich.

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

\* Gültig von 13.01.2020 bis 16.02.2020, ab einem Warenkorbwert von € 20,-. Die Aktion ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Eine nachträgliche Verrechnung oder Auszahlung des Gutscheins ist nicht möglich. Nur einmal pro Kunde einlösbar.

Sie sind für viele Jahre ein liebevoller Begleiter und speichern romantische Momente und schöne Erinnerungen mit den Liebsten. Wer dennoch gerne zu Blumen greift, kann auch hier für einen bleibenden Eindruck sorgen. Neben Schnittblumen sind zum Valentinstag auch Orchideen wegen ihres langen Lebens sehr beliebt. Auch ein blumiger Schokoladen-Genuss lässt am Valentinstag die Herzen höherschlagen. Wie einfach köstliche Valentins-Schokokreationen gelingen, lesen Sie auf den Folgeseiten. ▶

- 1 LEINWAND KLASSIK**  
Drucken Sie Ihr schönstes Foto im Großformat als hochwertige Leinwand.
- 2 FOTOBUCH HARDCOVER A4**  
Verewigen Sie Ihre schönsten Fotomotive in einem Fotobuch. Ob als Andenken oder Geschenk – in einem Fotobuch bleiben Ihre Erinnerungen lebendig.
- 3 EINZEL ETIKETT**  
Verschönern Sie Ihre Champagner-Flasche mit einem individuellen Etikett! Mit einem individuellen Label machen Sie einen edlen Champagner noch etwas spezieller! Versehen mit einer schönen Botschaft, einem romantischen Bild oder einem originellen Design, sticht die Champagner-Flasche noch mehr aus der Masse.

**€ 5 Gutschein\***  
auf alle HOFER FOTOS Produkte  
mit dem Code LIEBE20

1 per Stück  
ab 9,99

2 per Stück  
ab 14,99

3 per Stück  
ab 2,99

# Internationale Valentins-Bräuche



In Deutschland und Österreich werden traditionell gerne Blumen oder Pralinen und Schokolade verschenkt. Auch romantische Einladungen in Restaurants oder Ausflüge als nicht-materielles Geschenk sind sehr beliebt bei den Österreichern. Wir haben für Sie eine Weltreise der Liebe gemacht und stellen Ihnen typische Valentinstag-Bräuche aus anderen Ländern vor.

## Anonyme Liebesbotschaften in Finnland und Dänemark

In Finnland wird am Valentinstag die Freundschaft zelebriert. Demnach beschenken Finnen alle Menschen, die ihnen wichtig sind, mit kleinen Geschenken. Interessant ist, dass in Finnland meistens anonymisiert geschenkt wird. Auch in Dänemark ist der Valentinstag geheimnisvoll. Kleine Aufmerksamkeiten werden anonym verschickt und die glücklichen Beschenkten dürfen den Absender erraten. Traditionell schenken Dänen Blumensträuße mit Schneeglöckchen, aber auch Blumenherzen, Naschereien und Schokolade erfreuen sich großer Beliebtheit.

**CHOCEUR NOIR**  
diverse Sorten  
100 g

dauerhaft erhältlich

per Stück

**-,99**



## Romantik pur in Schweden und Italien

Die Schweden feiern den Valentinstag als „Tag aller Herzen“. Liebespaare schenken sich Weingummi-Herzen als Zeichen ihrer Zuneigung. Auch die Italiener haben einen romantischen Valentinsbrauch, und hängen sogenannte Liebesschlösser als Symbol für Glück und ewige Liebe auf. Am Valentinstag treffen sich italienische Liebespaare deshalb an Brücken und verewigen an den Geländern ihre Schlösser, oft mit Gravur ihrer Namen und Datum des Kennenlernens. Anschließend werfen die Paare den Schlüssel ins Wasser.

## Englische Liebesgedichte und Liebeslöffel aus Wales

Die Engländer verschenken seit dem 15. Jahrhundert Liebesgedichte. Daraus entwickelte sich im 19. Jahrhundert der noch heute gültige Valentinsbrauch, selbst dekorierte Karten mit Gedichten zu schenken. Anders und hölzern ist der Valentinsbrauch in Wales. Gefeierte wird der „walisische Valentinstag“ am 25. Jänner im Gedenken an St. Dwynwen als Beschützerin der Liebe. Als Symbol werden in Wales bereits seit dem 17. Jahrhundert Liebeslöffel aus Holz verschenkt.

## Schokolade-Tag in Japan

In Japan machen Frauen den ersten Schritt. Denn hier schenken am 14. Februar traditionell nur die Frauen ihren Männern dunkle Schokolade. Damit erfreuen japanische Frauen nicht nur ihre Liebespartner, sondern auch Freunde, Familienangehörige, Arbeitskollegen oder den Chef. Exakt einen Monat später dürfen sich am 14. März die Japanerinnen über weiße Schokolade als Geschenk der Männer freuen. Wer den Valentinstag nach japanischem Brauch feiern möchte, sollte allerdings beachten, dass die Menge und Qualität der Schokolade den Grad der Beliebtheit und Anerkennung widerspiegeln. ■





Süße Geschenkidee oder zum Selber-Vernaschen:  
DIY Blütenschokolade  
**meinhofer.at/  
bluetenschokolade**



## Schokolade

mit essbaren Blüten

### ZUTATEN

nach Belieben Choceur Zartbitter-, Bitter- oder Vollmilch-Schokolade  
Blütenblätter von essbaren Blumen

### ZUBEREITUNG

1. Zunächst etwas Wasser im größeren Topf zum Kochen bringen. Die Schokolade klein hacken, in einen kleineren Behälter geben und diesen auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen.
2. Die Schokoladenstücke langsam schmelzen lassen und so lange mit einem Holzlöffel rühren, bis eine homogene Masse entsteht.  
Achtung: Zartbitterschokolade jedoch nicht über 50° C, und Vollmilch- sowie weiße Schokolade nicht über 45° C erhitzen!
3. Die flüssige Schokolade gleichmäßig in die Vertiefungen der Schokoladentafelform aus Silikon gießen. Leicht rütteln, damit etwaige Luftbläschen entweichen können. Mit einer Spachtel o.Ä. alles glatt streichen.
4. Die verschiedenen Blütenblätter über die geschmolzene Schokolade streuen. Die Schokolade auf Raumtemperatur abkühlen lassen und anschließend für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Nach dem Aushärten die fertige Schokoladentafel durch leichtes Auseinanderziehen der Form herauslösen und anschließend luftdicht in Zellophanpapier verpacken.



**GESAMTZEIT:** 1 Std. 30 Min.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Rastzeit: 1 Std.

## Schoko-Cookies

in Herzform

### ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

- 125 g weiche Butter
- 150 g Kristallzucker
- Prise Salz
- 1 Ei
- 1 Dotter
- 200 g glattes Weizenmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g gehackte Schokolade



Teigreste vom Ausstechen verkneten, ausrollen und nochmals Herzen ausstechen!

### ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker und Salz schaumig rühren, dabei nach und nach die restlichen Zutaten zugeben. Teig nochmals kurz mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. Backrohr auf 190° C (Heißluft) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit verschiedenen Herzausstechern Herzen ausstechen.
3. Die Herzen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backrohr auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen. Anschließend kurz überkühlen lassen.



**GESAMTZEIT:** 2 Std. 30 Min.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Back- und Rastzeit: 2 Std. 15 Min.





# Tschüss Plastiksackerl

## Biologisch abbaubare Kreislaufsackerl bei HOFER

Im Rahmen der Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ setzen wir uns mit unserer Verpackungsmission für die Reduktion von Verpackungsmüll ein. Daher haben wir seit Juli 2019 unsere biologisch abbaubaren Kreislaufsackerl für 3 Cent im Sortiment, welche ab 01.01.2020 die klassischen Plastik-sackerl vollständig ersetzen werden. Die Kreislaufsackerl bestehen zu 40 % aus Kartoffelstärke, einem Abfallprodukt aus der Lebensmittelherstellung, und tragen das TÜV-Zertifikat „OK compost HOME“. Somit können die Kreislauf-sackerl für das Sammeln von Lebensmittelabfällen ebenso verwendet werden wie für die direkte Entsorgung am hauseigenen Komposthaufen oder in der Biotonne.

## Wir packen's an! Die große HOFER Verpackungsmission

Seit mehreren Jahren arbeiten wir im Rahmen der Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ daran, Verpackungsmaterial zu reduzieren oder nachhaltiger zu gestalten. Mit dem Leuchtturmprojekt „Die HOFER Verpackungsmission: Vermeiden. Wiederverwenden. Recyclen.“ haben wir

uns ambitionierte Ziele gesetzt: Bis zum Jahr 2025 wird der Materialeinsatz der Exklusivmarken-Verpackungen im gesamten Sortiment um 30 Prozent reduziert. Außerdem werden bis 2022 100 % der Verpackungen unseres Standardsortiments recyclingfähig.

### Was wir bisher erreicht haben

Wir verfolgen ein klares Prinzip im Umgang mit Verpackungen und konnten in den vergangenen Jahren bereits viel erreichen. Ein Fokus der „HOFER Verpackungsmission“ liegt auf dem Bereich Obst und Gemüse. Das Angebot an unverpackten Artikeln wird laufend ausgebaut, wobei dies durch den Einsatz von Natural Branding noch weiter forciert wird. Als weiteres deutliches Zeichen werden **Wattestäbchen** mit Plasticschaft sowie Einwegplastikprodukte – wie Becher, Geschirr und Besteck – bis Ende 2019 aus dem Sortiment genommen. Nur durch den Wegfall der Plasticschäfte bei Wattestäbchen werden zukünftig noch einmal ca. 50 Tonnen Plastik im Jahr eingespart.

Zukünftig achtet HOFER noch stärker auf Recyclingfähigkeit. Bis Ende 2022 sollen 100 Prozent der Verpackungen recyclingfähig sein. Doch nicht nur die

Reduktion von Verpackungen ist HOFER ein Anliegen, sondern auch grundsätzlich ein bewusster Umgang mit Plastikmüll. Seit 2015 haben sich bereits über 2.000 HOFER Mitarbeiter im Rahmen von über 180 Flurreinigungsaktionen für eine saubere Umwelt eingesetzt.

Wir wissen, dass der Weg beim Thema Verpackungen noch ein weiter ist. Allerdings sind wir uns unserer wichtigen Rolle bei diesem Thema bewusst und werden weiterhin verstärkt den Fokus auf nachhaltige Verpackungen und Verpackungsoptimierungen setzen. So sorgen wir schon heute für ein besseres Morgen.

### WATTSTÄBCHEN MIT PAPIERSCHAFT 300 Stück

dauerhaft erhältlich

per Box

**-,75**



# NEUES JAHR! NEUER JOB!



Da bin ich mir sicher.

Dein Weg  
zum  
Traumjob!

Du willst  
einen unserer

Traumjobs  
in der Zentrale



Traumjobs  
in der Filiale



## Zahlen, Daten & Fakten

- Buchhaltung
- Finance & Controlling
- IT
- Personalverrechnung
- Qualitätsmanagement

## Organisation, Kreativität & Empathie

- Human Resources
- Marketing & Customer Experience
- Projektmanagement
- Supply Chain Management
- Zentraleinkauf

## Alles rund um den Verkauf

- Filialführung
- Filialteam
- Regionalverkaufs-  
leitung

**Jetzt bewerben**

[s.hofer.at/traumjobs](https://s.hofer.at/traumjobs)



**ALLE  
KAUFEN BIO  
EIN ZUM**

**HOFER  
PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.

