



# INSPIRIERT

**FRUCHTIGE  
ALLROUNDER**  
Was sich aus  
Äpfeln und Birnen  
zaubern lässt

**GEMÜTLICHES  
ZUHAUSE**  
Mit wenig Auf-  
wand zur privaten  
Wohlfühloase

# DEN HERBST GENIESSSEN

Jetzt zieht die Natur noch mal alle Register.  
Und auch auf den Tellern powern regionales  
Obst und Gemüse in den Farben der Saison.



Gemeinsame Zeit?  
Genießen wir jetzt doppelt.



Jeden Tag hautnah dabei.

Besonders weiche Bambus Komfortbund Socken  
und Ultra Blickdicht Strumpfhose in matter Optik.  
Mehr zu unseren Produkten erfährst du auf: [nurdie.de](http://nurdie.de)

## LIEBE KUNDEN,

für viele Menschen ist der Herbst eine der schönsten Jahreszeiten. Die Abende sind noch mild und wir laden Freunde und Familie ein letztes Mal in den Garten ein und verwöhnen sie mit gutem Essen. Bei einer Flasche Wein schwelgen wir in Urlaubserinnerungen und freuen uns gleichzeitig auf lange Spaziergänge mit den Kindern durch den Wald, bei denen wir gemeinsam Bastelmaterial für das nächste Projekt sammeln. Haben Sie sich in diesen Zeilen erkannt? Dann ist das neue „ALDI INSPIRIERT“ genau Ihr Magazin! Kulinarisch bleiben wir regional und zeigen in unseren Rezepten ab S. 7, was die Allrounder Äpfel und Birnen auf dem Teller so draufhaben – in süßsauren Kreationen oder als fruchtige Solisten. Unser Reisetipp führt diesmal ins Alpenvorland, genauer: an den Bodensee (S. 40). Entdecken Sie die Region rund um das Schwäbische Meer mit ihren Sehenswürdigkeiten und den weniger bekannten Orten. Und falls Sie das Gefühl haben, dass Ihre Wohnung mal wieder etwas Veränderung vertragen könnte, dann haben wir auch dazu etwas für Sie: Ab S. 44 finden Sie Anregungen für ein schnelles Interior-Makeover – ganz egal, ob Sie ein Industrial-Style-Typ sind oder ein gemütliches cosy Home bevorzugen. Lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich mit uns auf einen goldenen Herbst.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI INSPIRIERT“-Redaktion

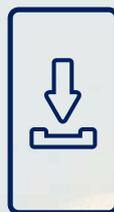
**AUSGEZEICHNET!**  
Beim diesjährigen German Brand Award wurde ALDI SÜD mit snoopstar mit „Gold“ ausgezeichnet.\*

## MIT snoopstar KANN UNSER MAGAZIN NOCH MEHR!

Mit unserer Partner-App snoopstar sind unsere Inhalte schon heute in neuer Dimension erlebbar – und jede Woche kommen weitere hinzu! Mehr Infos auf [aldi-sued.de/snoopstar](http://aldi-sued.de/snoopstar)



**1.** Diesen QR-Code scannen.



**2.** snoopstar-App kostenlos laden & öffnen.



**3.** Magazinseiten mit diesem Hinweis entdecken & scannen. WICHTIG: Die Kamera muss die ganze Seite erfassen. Viel Spaß!



\*Die Auszeichnung erfolgte in der Kategorie Excellence in Brand Strategy and Creation – Brand Communication – Digital Solutions & Apps.

# HERBST

## HERBST-GENUSS

**Inspiration**  **6**  
Schöne Produkte für die Küche und ein Rezept für einen süßen Klassiker: Äpfel im Schlafrock

## ESSEN & TRINKEN

**Perfektes Paar**  **7**  
Äpfel und Birnen kann man nicht vergleichen. Muss man auch nicht, denn zusammen sind sie noch besser

**Champignons**  **16**  
Wir zeigen, wie vielseitig sich die beliebten Pilze zubereiten lassen

**Kürbis**  **22**  
Die farbenfrohe Herbstfrucht präsentiert sich süß und herzhaft

**Zu Besuch ...**  **25**  
... beim Gemüsehof Brun in Heiden, der ALDI SÜD regelmäßig mit frischen Zwiebeln beliefert

**Zwiebelwissen**  **28**  
Wissenswertes über unseren Küchen-Allrounder

## UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

**#Haltungswechsel**  **30**  
ALDI schafft bis 2030 die Frischfleisch-Haltungsformen 1 und 2 ab

**Nachhaltig leben**  **35**  
Alltagstipps für jedermann: Wie Sie klimafreundlich genießen

## NAH & FERN

**Regionalseiten** **38**  
Ausflugstipps und ein Rezept aus Ihrer ALDI SÜD Region

**Reise zum Bodensee** **40**  
Entdecken Sie das beliebte Urlaubsparadies im Dreiländereck Deutschland, Österreich und Schweiz

## LEBEN & MEHR

**Cool Home**  **44**  
Gestalten Sie Ihre Wohnung im lässigen Industrial Style, mit Metallmöbeln und roh verputzten Wänden

**Cosy Living** **46**  
Wie Ihre Wohnung mit neuen Farben und modernen Accessoires zum geliebten Rückzugsort wird

**Die Sauna im Garten** **48**  
Was man wissen sollte, bevor man sein Sauna-Projekt startet

**Familie**  **56**  
Für unsere kleinen Leser: Rätsel und Spiele jetzt im Herbst



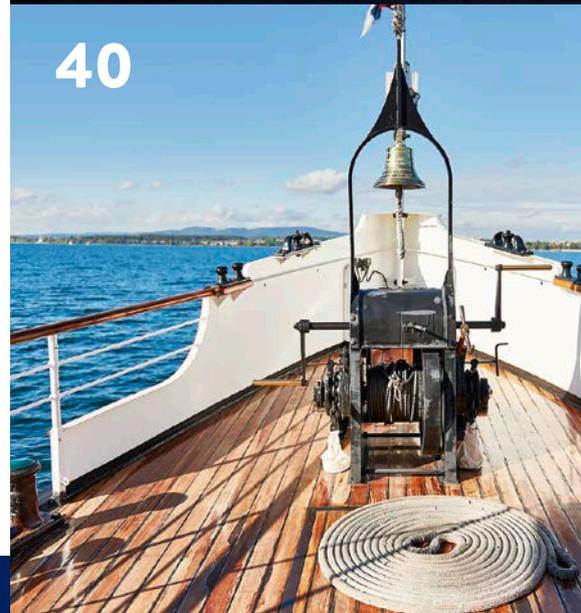
44



22



40





16



## ALLE REZEPTE

- 6 **Äpfel im Schlafrock**  
mit Blätterteig
- 8 **Knusperhähnchen**  
mit gebackenen Äpfeln  
und Birnen
- 9 **Herbstsalat**  
mit Apfel, Feige und  
gebackenen Kichererbsen
- 10 **Gratinierte Birnen**  
mit Gorgonzola und  
Himbeer-Pfeffer-Sauce
- 11 **Apfel-Birne-  
Schaumsüppchen**  
mit Fenchel und  
Zimt-Croûtons
- 12 **Schweinefilet mit  
Pistazien-Parmesan-Kruste**  
und Karamell-Äpfeln
- 13 **Schokoladentarte**  
mit Amaretto-Birnen
- 17 **Champignon-Erdnuss-Suppe**  
mit Kokosmilch
- 18 **Basilikum-Pilze**  
mit Polenta (Maisgrieß)
- 19 **Bruschetta**  
mit Pilzen, Feta und Rucola
- 20 **Pilz-Burger**  
mit Kräuter-Cashew-  
Mayonnaise
- 21 **Pilz-Strudel**  
mit Rindergeschnetzeltem
- 22 **Kürbis-Brötchen**  
mit Zuckerguss
- 23 **Kürbis-Salat**  
mit Gorgonzola und Nüssen
- 23 **Spaghetti**  
mit Kürbis-Spinat-Sauce
- 24 **Zwiebelsuppe**  
nach französischer Art
- 38 **Regionale Spezialität**
- 58 **Blumenkohl-Schäffchen**  
in Käsesauce

30



# INSPIRATION



## ÄPFEL IM SCHLAFROCK mit Blätterteig



**Gut Bio  
Bio Trockenfrüchte**  
Apfelchips,  
80 g

## Fruchtige Knabberei

Leckere Apfelchips kann man mühelos selbst herstellen: einfach Apfelringe bei 70 Grad Umluft im Ofen 3 bis 4 Stunden trocknen. Wem das zu lange dauert, der kauft sich schnell mal welche.



4 **Äpfel** schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel mit **Zitronensaft** beträufeln. 4 TL **Mandeln** (gehobelt) in der Pfanne rösten. 30 g **Marzipan-Rohmasse** mit 25 g **Zucker**, 1 Prise **Zimt** und den Mandeln vermengen. 1 Rolle frischen **Blätterteig** (275 g) in 4 Rechtecke schneiden und diese quadratisch ausrollen. Jeweils 1 Apfel daraufsetzen und die Marzipanfüllung in das Apfelloch drücken, **Butterflöckchen** obenauf setzen. 2 **Eigelb** aufschlagen und die Teigländer damit bestreichen. Die Teigecken oben zusammenführen, fest andrücken und den gesamten Teigmantel mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 20 Minuten backen. Nach Belieben mit **Puderzucker** oder **Karamellsauce** servieren.

**|||** ca. 489 kcal/2043 kJ, 7,1 g Eiweiß, 27 g Fett, 52,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)



**Klassische  
Küchenmaschine**  
verschiedene  
Farben

IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

## Rührstück

Küchenmaschinen gehören schon lange zu den unverzichtbaren Tools im Haushalt. In schickem Design schmücken sie den Arbeitsplatz und sind zudem jederzeit einsatzbereit.



**CROFTON**  
Hochwertige  
Glaskaraffe  
verschiedene  
Modelle

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## GLASKARAFFE

Wasser mit Geschmack, sogenanntes Infused Water, ist die perfekte, ausgewogene Erfrischung. In einer schönen Glaskaraffe serviert, macht es auf dem Tisch auch richtig was her. Besonders praktisch: Auf den abnehmbaren Spieß lassen sich nach Belieben Früchte stecken.

FRUCHTIGES HERBST-DUO

# SÜSSSAURE LEIDENSCHAFT

Äpfel lassen sich nicht mit Birnen vergleichen?  
Wir sagen: müssen sie auch gar nicht! Allein sind sie gut,  
zusammen aber unschlagbar.





## KNUSPERHÄHNCHEN

mit gebackenen Äpfeln und Birnen

Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und von innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Petersilie hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken.

Die Äpfel und Birnen waschen. 1 Apfel schälen, entkernen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Apfelstücke und Petersilie mischen und das Hähnchen damit füllen. Mit Küchengarn in Form binden. Das Butterschmalz schmelzen, mit Paprikapulver, Muskat, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer mischen und die Hälfte davon auf dem Hähnchen verstreichen. Mit der Brust nach oben in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 45 Minuten backen. Das Fleisch noch einmal bestreichen und die Brühe und den Apfelsaft angeießen. Die restlichen Äpfel und die Birnen im Bräter verteilen. 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) erhöhen und weitere 10 Minuten goldbraun und knusprig backen.

||| ca. 664 kcal/2786 kJ, 68,4 g Eiweiß, 28,9 g Fett, 29,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,5 kg), Salz, Pfeffer, 1 Topf Petersilie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 kleine Äpfel, 2 Birnen, 50 g Butterschmalz, 1 TL Paprikapulver, 2 Prisen Muskat, 150 ml Geflügelbrühe, 150 ml Apfelsaft



Gut Bio  
Landhendl  
Ø 1500 g



Unsere  
Empfehlung

Lugana DOC  
0,75 l



## HERBSTSALAT

mit Apfel, Feige und gebackenen Kichererbsen

Die Kichererbsen abspülen und gut trocken tupfen. Mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver und Ingwer mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 35 bis 45 Minuten backen. Zwischendurch wenden, damit nichts anbrennt. In einer Pfanne den Zucker mit 3 cl Wasser aufkochen, die Walnüsse dazugeben und karamellisieren. 2 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, den Zitronensaft, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola und den Kopfsalat waschen. Die Feigen waschen und vierteln. Die Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat anrichten. Mit dem Dressing übergießen und mit den Kichererbsen und karamellisierten Walnüssen bestreut servieren.

ca. 282 kcal/1176 kJ, 5,6 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 26,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

240 g Kichererbsen (Dose), Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kurkuma, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Ingwer (gemahlen), 2 EL Zucker, 50 g Walnüsse, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Senf, 1 EL Agavendicksaft, 1 rote Zwiebel, 150 g Rucola, 200 g Kopfsalat, 4 frische Feigen, 2 Äpfel

Unsere Empfehlung



Baden  
EDITION FRITZ KELLER  
Weißer Burgunder  
0,75 l



King's Crown  
Kichererbsen  
Füllmenge  
400 g

**ÖKO-TEST**

King's Crown Kichererbsen  
Im Test: 20 Kichererbsen  
14 sehr gut  
3 gut

**sehr gut**

Ausgabe 04/2021

ÄPFEL & BIRNEN

Ganze Seite scannen & informieren



Hier das Video zum Rezept entdecken!



## GRATINIERTER BIRNEN

mit Gorgonzola und  
Himbeer-Pfeffer-Sauce

Die Birnen waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse heraus schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Birnen von beiden Seiten goldbraun braten. Die Walnüsse in der Pfanne anrösten. Die Birnen in eine Auflaufform geben, mit dem zerkrümelten Gorgonzola bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf höchster Temperatur (wenn vorhanden: Grillstufe) 4 bis 5 Minuten gratinieren. Die Himbeeren weich kochen, durch ein Sieb streichen und mit dem Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren. Die gratinierten Birnen mit den Walnüssen garnieren und mit der Himbeersauce servieren.

**Tipp:** Dazu passt geröstetes Brot.

⚡ ca. 403 kcal/1678 kJ, 12,3 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 26,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Birnen, 1 EL Butter, 30 g Walnusskerne, 200 g Gorgonzola, 250 g Himbeeren (tiefgekühlt), Salz, 1 TL Pfeffer, 1 EL Honig, 1 EL Pflanzenöl



Unsere Empfehlung

Côtes de Provence  
Rosé AOP  
0,75 l



## APFEL-BIRNE-SCHAUMSÜPPCHEN

mit Fenchel und Zimt-Croûtons

Den Fenchel waschen, putzen und fein hobeln. Das Fenchelgrün beiseitelegen. 1 Birne und 1 Apfel schälen, entkernen und würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Schalotten in etwas Olivenöl andünsten, die Fenchel-, Apfel- und Birnenwürfel hinzufügen und mitbraten. Mit dem Cider ablöschen und die Brühe angießen. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Rinde vom Weißbrot schneiden und das Brot würfeln. In 2 EL Butter goldbraun von allen Seiten anbraten und anschließend mit dem Zimt bestäuben. Die zweite Birne waschen und längs in schmale Scheiben schneiden. Die Birnenscheiben in 1 EL Butter von beiden Seiten leicht gebräunt anbraten und mit Pfeffer bestreuen. Die Suppe noch einmal aufschäumen und mit den Croûtons, den Birnenscheiben und dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

**|||** ca. 382 kcal/1588 kJ, 5,1 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 28,0 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Fenchel, 2 Birnen, 1 Apfel, 2 Schalotten, Olivenöl, 125 ml Cider (alternativ: Weißwein), 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, ½ TL Curry, 4 Scheiben Weißbrot (altbacken), Butter, ½ TL Zimt



Unsere  
Empfehlung



**TAUSENDFARBEN**  
Grauer Burgunder  
0,75 l



## SCHWEINEFILET MIT PISTAZIEN-PARMESAN-KRUSTE und Karamell-Äpfeln

Die Pistazien häckseln. Den Parmesan fein reiben. Die Petersilie hacken. Die Pistazien, den Parmesan, den Zitronenabrieb, das Paniermehl, das Olivenöl, den braunen Zucker und die Petersilie zu einer Paste vermischen. Mit Chili-Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet abspülen, trocken tupfen, halbieren und mit Salz würzen. In Pflanzenöl ca. 5 Minuten scharf anbraten. Abkühlen lassen.

Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben. Die Paste darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 15 bis 20 Minuten backen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit Zucker bestreuen und in Butter 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten.

Wenn der Zucker karamellisiert, mit Apfelsaft ablöschen und leicht reduzieren lassen. Das Schweinefilet aufschneiden und mit den Apfelscheiben servieren.

**|||** ca. 745 kcal/3101 kJ, 189,9 g Eiweiß,  
203,4 g Fett, 88,7 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g Pistazien, 150 g Parmesan, ½ Topf Petersilie, Abrieb von ½ Bio-Zitrone, 3 EL Paniermehl, 100 ml Olivenöl, 1 TL brauner Zucker, Chili-Salz, Pfeffer, 500–600 g Schweinefilet, Pflanzenöl zum Anbraten, 2 Äpfel, 1 EL Zucker, 2 EL Butter, 75 ml Apfelsaft



Unsere  
Empfehlung

**Frescobaldi 1300**  
Toscana IGT  
0,75 l



## SCHOKOLADENTARTE mit Amaretto-Birnen

Das Mehl, 1 Prise Salz, den Zucker, 150 g kalte Butter und das Ei verkneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Tarteform (28 cm) legen, an den Rändern hochziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ein Blatt Backpapier und ungekochte Hülsenfrüchte daraufgeben.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 15 Minuten blindbacken. Das Papier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Schokolade hacken.

Die Crème fraîche und die Milch über dem Wasserbad erwärmen, die Schokolade, 50 g Butter und 1 Prise Salz dazugeben, alles langsam schmelzen. Leicht abkühlen lassen. Die Schokomasse auf den Tarteboden gießen und im Kühlschrank 5 bis 7 Stunden fest werden lassen. Den Zucker, den Amaretto und das Kokosöl mischen. Die Birnen waschen, längs halbieren und durch den Amaretto-Mix ziehen. In einer Grillpfanne ca. 10 bis 15 Minuten braten, bis die Birnen weich sind. Die Tarte mit geschlagener Sahne und den Amaretto-Birnen servieren.

**|||** ca. 499 kcal/2078 kJ, 5,7 g Eiweiß, 33,5 g Fett, 42,2 g Kohlenhydrate (pro Stück)

### ZUTATEN FÜR 8-12 STÜCKE

250 g Mehl, Salz, 75 g Zucker, 200 g Butter (kalt), 1 Ei, 1 Handvoll ungekochte Hülsenfrüchte, 150 g Zartbitterschokolade, 150 g Vollmilchschokolade, 200 g Crème fraîche, 50 ml Milch, 50 g Butter, 2 EL brauner Zucker, 80 ml Amaretto, 1 EL Kokosöl, 4 Birnen, 200 g Schlagsahne

Ganze Seite scannen & informieren



Im Video: Bananen-Tarte Tatin!

Unsere Empfehlung



RAVINI Hugo  
0,75 l

# INSPIRATION

*Süße Versuchung:  
Wein und Schokolade sind  
eine tolle Kombination.*

## UNSER WEINTIPP



**Dornfelder Barrique**  
Rheinhessen/Pfalz  
QbA, 0,75 l

Ein Wein, der im Holzfass reifen durfte – im Barrique –, verspricht ein besonderes Geschmackserlebnis. Die Aromen des Weines und des Eichenholzes verbinden sich und geben dem Wein neue, komplexe Noten. Besonders kräftige Rotweine wie der Dornfelder sind ideal für die Fassreifung. Der deutsche Rotwein-Klassiker besticht durch Vollmundigkeit und fruchtige Waldbeer-Nuancen. [aldi-sued.de/wein](http://aldi-sued.de/wein)



Quelle: Nelson Hornstein, Wein (Durchschnittliche Kategorie), IMA Oktober 2019, Absatz Markt, IFA+DM im Alldi Süd-Vorwettbewerb Deutschland

## GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarken-Produkte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass unsere Moser Roth Schokolade dunkles Sortiment\* jetzt in einem Test der Stiftung Warentest mit „gut“ bewertet wurde.

\*Für ALDI SÜD im Test: „Moser Roth Schokolade“, ermittelt am Produkt von Hersteller August Storck KG.



Stiftung Warentest

test



**GUT (2,0)**

Produktgleich mit der getesteten Moser Roth Schokolade  
Ermittelt am Produkt mit MHD: 01.04.2021  
Im Test: 24 Schokoladen  
13 gut  
Ausgabe 12/2020  
[www.test.de](http://www.test.de)

**MOSER ROTH**

dunkles Sortiment,  
verschiedene Sorten,  
5 x 25 g-Tafeln



## ZUM WEIN ...

**... den passenden Käse:** Cremiger Frischkäse oder milder Schnittkäse harmonieren mit aromatischen Weinen wie z. B. feinherbem Riesling. Ein junger Ziegenkäse schmeckt mit jungen Weißweinen oder einem Dornfelder. Zu würzigem Camembert oder Brie passen kräftige Rote wie Rioja oder Burgunder. Auch Blauschimmelkäse wie Gorgonzola benötigt einen Partner, der ihm etwas entgegengesetzt. Dessertweine wie Portwein oder Sherry sind hierfür ideal.



**Hofburger  
Deutscher  
Camembert**  
45% Fett  
i.Tr., 125 g



„Bio von ALDI?  
Das ist doch kein  
richtiges Bio!“

- Christina

Meinungsfreiheit ist unbezahlbar. **Qualität** nicht.

Wir bei ALDI haben richtig gutes Bio – nach  
EU-Bio-Verordnung erzeugt und unabhängig geprüft.



Mehr erfahren unter: [aldi-sued.de/bio](https://aldi-sued.de/bio)

DELIKAT & VIELSEITIG

# BÜHNE FREI!

Rösten, schmoren, backen: Hitze  
verwandelt den unscheinbaren  
**Champignon** in ein aromatisches  
Geschmackserlebnis





## CHAMPIGNON-ERDNUSS-SUPPE

mit Kokosmilch



Unsere  
Empfehlung

**Wild & Easy**  
**Grüner Veltliner**  
0,75 l

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Pilze im Olivenöl anbraten. Nach 2 Minuten die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und ca. 7 Minuten braten. Ein paar Pilze für die Deko beiseitelegen. Die Brühe und die Kokosmilch angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, die Erdnusscreme einrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Erdnüsse ohne Fett anrösten.

Die Petersilie waschen und hacken. Die Suppe mit Erdnüssen, Pilzen und Petersilie garniert servieren.

**Tipp:** Die vegetarische Variante mit Sahne statt Kokosmilch schmeckt ebenso gut.

**|||** ca. 474 kcal/1962 kJ, 46,5 g Eiweiß,  
160,7 g Fett, 53,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Champignons, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,  
2 TL Olivenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokos-  
nussmilch, 50 g Erdnusscreme, Salz, Pfeffer, Muskat-  
nuss, 1-2 TL Zitronensaft, 50 g Erdnüsse, Petersilie



## BASILIKUM-PILZE mit Polenta (Maisgrieß)

Die Champignons putzen und ggf. halbieren, 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Bio-Zitrone pressen und 3 bis 4 Zesten von der Schale schneiden. Die Pilze und den Knoblauch in reichlich Olivenöl gebräunt anbraten. Den Zitronensaft, die Zesten und den Ahornsirup untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Für die Polenta den Mandeldrink, 600 ml Wasser und die Kokosmilch mischen und aufkochen. 1 Knoblauchzehe hineinpressen und 1½ TL Salz hinzugeben. Den Maisgrieß langsam einrieseln lassen und gut verrühren. Die Hitze reduzieren und unter ständi-

gem Rühren ca. 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Basilikum waschen, fein hacken und unter die marinierten Pilze mischen. Die Polenta mit den Pilzen und halbierten Kirschtomaten servieren.

**|||** ca. 515 kcal/2165 kJ, 11,8 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 53,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Champignons, 3 Knoblauchzehen, 1 Bio-Zitrone, Olivenöl, 1 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 600 ml Mandeldrink, 200 ml Kokosnussmilch, 300 g Maisgrieß (Polenta), Muskat, 1 Topf Basilikum, 200 g Kirschtomaten



**Schneekoppe**  
Bio-Getreide Mix  
Maisgrieß  
800 g

Unsere  
Empfehlung



**Bio-Rheinhessen/  
Pfalz Cuvée**  
weiß QbA  
0,75 l





## BRUSCHETTA

mit Pilzen, Feta und Rucola

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob hacken. Den Rucola waschen und zerzupfen. Die Pilze und die Zwiebel in Olivenöl anbraten. Wenn sie leicht weich sind, den Zucker und den Balsamico-Essig dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Knoblauchzehe pressen und unterrühren. Mit Chili-Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit Butter knusprig rösten. Mit dem Rucola, den Pilzen und dem zerkrümelten Feta belegen und servieren.

ca. 240 kcal/ 1008 kJ, 40 g Eiweiß,  
35,9 g Fett, 109,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Champignons (weiße und braune), 1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe, 60 g Salat (z. B. Rucola), Olivenöl,  
1 TL Zucker, 5 cl Balsamico-Essig, Chili-Salz, Pfeffer,  
8 kleine Scheiben dunkles Krustenbrot, 100 g Feta



**Gut Bio**  
**Bio-Feta**  
200 g



Unsere  
Empfehlung

**Cabernet**  
**Sauvignon**  
**Pinotage SA**  
0,75 l



## PILZ-BURGER

mit Kräuter-Cashew-Mayonnaise

Die Cashewkerne in Wasser über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag abgießen und mit 2 EL Wasser, dem Öl, dem Zitronensaft, dem Ahornsirup, dem Senf und 1 Knoblauchzehen in einem Mixer pürieren. Die Petersilie und das Basilikum waschen, sehr fein hacken und untermischen. Die Mayo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons putzen. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Champignons, die weiße Zwiebel, den Knoblauch und die Walnüsse sehr fein hacken. Alles mischen und in einer Pfanne im Olivenöl weich braten. Die Haferflocken sehr fein mixen. Die Haferflocken, das Mehl und 2 EL Wasser (ggf. mehr) zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zu einer formbaren Masse vermischen. Aus der Masse 4 Patties formen und in

der Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Die rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Salat waschen und trocknen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die übrigen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Burger-Buns erwärmen, aufschneiden und belegen.

**|||** ca. 663 kcal/2764 kJ, 24,3 g Eiweiß, 40,6 g Fett, 45,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g Cashewkerne, 2 EL Pflanzenöl, 1 ½ TL Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Senf, 3 Knoblauchzehen, 1 Zweig Petersilie, 1 Zweig Basilikum, Salz, Pfeffer, 500 g Champignons, 1 weiße Zwiebel, 60 g Walnüsse, 2 EL Olivenöl, 150 g Haferflocken, 2 EL Mehl, Muskatnuss, 1 rote Zwiebel, 8 Blätter Salatherzen Mini-Roma, 2 Tomaten, 4 vegane Burger-Buns



Unsere Empfehlung

Torre de Carlates  
Gran Reserva DOP  
0,75 l





## PILZ-STRUDEL

mit Rindergeschnetzeltem

Den Blattspinat auftauen lassen, die Flüssigkeit gut ausdrücken: Spinat grob hacken, in Öl andünsten und abkühlen lassen. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Den Parmesan reiben. Das Fleisch in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze und die Zwiebel dazugeben, die Pilze nicht ganz weich braten. Den Spinat, den Knoblauch, die Walnüsse und den Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken. Die Mischung abkühlen lassen. Für 2 Strudel den gekühlten Blätterteig nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Jeweils in der Mitte einen Längsstreifen Paniermehl austreuen. Die Füllung

darauf verteilen, die Ränder frei lassen. Den Teig von allen Seiten zur Mitte hin umklappen, die Ränder gut festdrücken und die Strudel verschließen. Beide Strudel wenden, sodass die Verschlussseite unten liegt. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Strudel damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

**|||** ca. 587 kcal/2445 kJ, 30,7 g Eiweiß, 36,9 g Fett, 30,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g Blattspinat (tiefgekühlt), Olivenöl, 400 g Champignons, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300 g Rinder-Minutensteaks, 60 g Walnüsse, 60 g Parmesan, Salz und Pfeffer, Paprikapulver, 2 Rollen frischer Blätterteig (à 275 g), 2 EL Paniermehl, 1 Eigelb

Unsere Empfehlung



**Blätterteig**  
gekühlt, 275 g



**Doppio Tratto**  
**Primitivo Puglia**  
0,75 l

HOKKAIDO-KÜRBIS

# KÜRBISZEIT

Das beliebte Herbstgemüse lässt sich vielseitig verarbeiten und punktet mit großer Vielfalt – und sattem Orange



## KÜRBIS-BRÖTCHEN mit Zuckerguss

350 g **Kürbis** entkernen, vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad Umluft ca. 15 bis 20 Minuten weich garen. 150 ml **Milch**, 20 g **frische Hefe** und 60 g **Zucker** verrühren und abgedeckt ruhen lassen.

Das Kürbisfleisch zu einem Brei zerdrücken. 80 g weiche **Butter**, 500 g **Dinkelmehl**, 1 TL **Salz**, 1 Prise **Zimt** und 1 **Ei** vermischen.

Die Hefemilch und das Kürbispüree zugeben, zu einem glatten Teig kneten und 90 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu Kugeln (ca. 7 cm Ø) formen, mit Abstand zueinander aufs Blech legen und noch mal

45 Minuten ruhen lassen. Die Teigkugeln so mit Küchengarn umwickeln und verknoten (locker, ohne in den Teig zu schneiden), dass jedes Brötchen 8-mal unterteilt ist. Die Kürbis-Brötchen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen das Garn entfernen. Für den Zuckerguss 150 g **Puderzucker** fein sieben, mit 2 bis 3 EL **kaltm Wasser** zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und auf die ausgekühlten Brötchen geben.

ca. 353 kcal/1488 kJ, 8,0 Eiweiß, 8,8 g Fett, 60,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt ca. 10 Portionen)

**Kürbisse**  
verschiedene  
Sorten





## KÜRBIS-SALAT

mit Gorgonzola und Nüssen

400 g **Kürbis** halbieren und entkernen. In Viertel und dann in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 2 bis 3 EL **Olivenöl** vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 20 bis 30 Minuten backen. 500 g **Feldsalat** waschen und putzen. 100 ml **Orangensaft**, 1 bis 2 EL **Olivenöl**, 1 bis 2 EL **Zitronensaft** und 2 EL **Senf** zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Kürbisscheiben auf den Tellern anrichten. Mit 120 g zerkrümeltem **Gorgonzola** und 30 g **Walnüssen** garnieren. Das Dressing darüberträufeln oder dazureichen.

**|||** ca. 418 kcal/1732 kJ, 11,5 g Eiweiß, 32,5 g Fett, 18,0 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

Ganze Seite scannen & informieren



Sehen Sie hier im Video:  
Kürbis-Curry!



## SPAGHETTI

mit Kürbis-Spinat-Sauce

300 g **Spinat** auftauen und das Wasser ausdrücken. 800 g **Kürbis** entkernen und würfeln. 2 **Knoblauchzehen** und 1 **rote Zwiebel** abziehen, hacken und in der Pfanne mit 2 EL **Olivenöl** anschwitzen. Den Kürbis 5 Minuten mitbraten. Mit 150 ml **Weißwein** ablöschen, 250 ml **Gemüsebrühe** eingießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Chilipulver** würzen.

Den Spinat 5 Minuten vor Ende der Kochzeit hineingeben und mitköcheln lassen. 400 g **Spaghetti** al dente kochen. 50 g **Kürbiskerne** ohne Fett anrösten. Die Spaghetti abtropfen lassen, in die Kürbis-Spinat-Sauce geben und darin schwenken. Auf Tellern anrichten und mit den Kürbiskernen garniert servieren.

**|||** ca. 541 kcal/2273 kJ, 16,9 g Eiweiß, 17,2 g Fett, 69,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



## ZWIEBELSUPPE

# GIB MIR... 20 MINUTEN

Die **Zwiebelsuppe**, ein beliebter Klassiker der französischen Küche, ist mit wenig Aufwand zubereitet

800 g **Zwiebeln** schälen und in Ringe oder Halbringe schneiden. In einem Topf 60 g **Butter** schmelzen und die Zwiebeln darin erst anbraten und dann bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten weich schmoren. 1 EL **Mehl** einstreuen und kurz mitbraten. Mit 200 ml **Weißwein** ablöschen. Den Wein leicht einköcheln lassen und anschließend 1 l **Bio-Gemüsebrühe** aufgießen. Die Zwiebelsuppe ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**Tipp:** Die klassische französische Zwiebelsuppe wird mit einem Deckel aus Brot und Käse serviert. Eine moderne Variante ist ein knuspriger Käsetaler. Einfach 80 g geriebenen **Käse** (z. B. Gouda oder Edamer) in 4 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 10 bis 15 Minuten backen. Abkühlen und aushärten lassen und zum Servieren auf die Suppenschale legen. Auch ein Klecks **Schmand** passt perfekt dazu.

ca. 296 kcal/1230 kJ, 8,8 g Eiweiß,  
17,9 g Fett, 14,6 g Kohlenhydrate  
(pro Portion/ergibt 4 Portionen)



**Gut Bio  
Brühen im Glas**

verschiedene Sorten,  
140 g



**HEIMLESE 2020 Cuvée  
weiß QbA, Rheinhausen**  
0,75 l



REPORTAGE

# „OHNE ZWIEBEL FEHLT WAS.“

Säen, ernten, trocknen:  
Bernd Brun baut seit  
vielen Jahren Zwiebeln  
an. Über die Arbeit mit  
einem unterschätzten, aber  
unverzichtbaren Gemüse.

Vor 20 Jahren hat  
Bernd Brun den  
Hof von seinem Vater  
übernommen.



**Z**wiebeln, so weit das Auge reicht. Sie liegen schön gehäufelt in meterlangen Reihen auf dem Acker. Es ist September und Erntezeit. Bis zu 300 Tonnen des aromatischen Wurzelgemüses holt Bernd Brun jetzt täglich aus dem Boden.

**Die Zwiebel ist das vielleicht** am meisten unterschätzte Lebensmittel. Vom Aussehen eher unscheinbar, weder selten noch teuer. Aber in der Küche ist die Wurzelknolle mit der gelbbraunen oder roten Schale unverzichtbar, gibt Speisen Würze, Schärfe und Aroma. Oder, wie Bernd Brun es ausdrückt: „Wenn ich mal keine Kartoffeln habe, esse ich Nudeln oder Reis. Eine Zwiebel lässt sich durch nichts ersetzen.“ Der Landwirt ist einer der Erzeuger, die ALDI SÜD mit Zwiebeln aus der Region versorgen. Bis ins Jahr 1669 reicht die Chronik seines Hofes im westfälischen Münsterland zurück. Bruns Großmutter wurde dieser Hof von ihrer kinderlosen Tante vermacht. Seitdem ist er in Familienbesitz. Bernd Brun hat ihn vor 20 Jahren von seinem Vater übernommen.

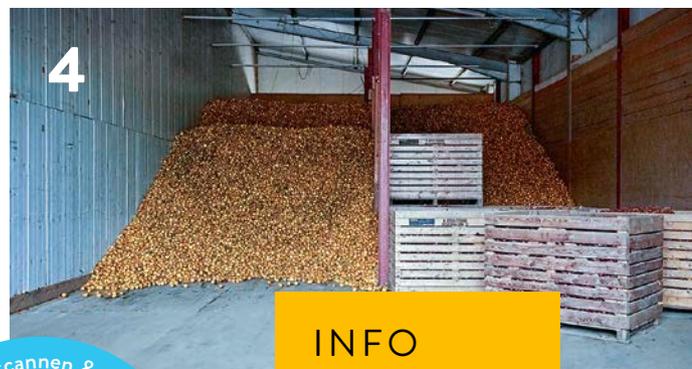
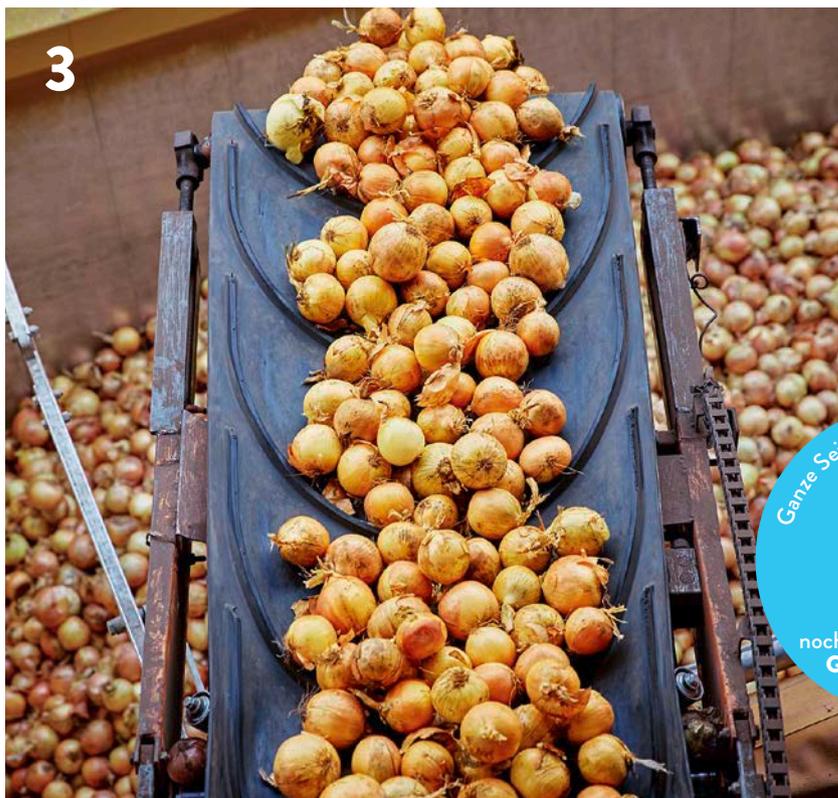
**Seine Arbeit ist bestimmt vom Rhythmus**, den die Natur vorgibt: säen, pflegen, ernten. Das Zwiebeljahr beginnt im Februar, dann kommen die Samen in die Erde, in engen Reihen. Im Anschluss kontrolliert der Landwirt täglich, ob sie vernünftig keimen. In den letz-

Nach zwei Wochen sind die Zwiebeln getrocknet und werden in Netze abgefüllt.



ten Jahren war es im Frühjahr oft schon so trocken, dass er die Felder wässern musste. Nach zwei bis vier Wochen schießt das erste Grün aus dem Acker. Schon lauern die nächsten Gefahren: Unkraut könnte die zarten Keimlinge überwuchern, der Drahtwurm, ein gefürchteter Schädling, die ganze Ernte vernichten. Alles schon passiert.

„**Jede Woche fahren wir die Flächen ab** und schauen, was gemacht werden muss“, erklärt Brun. Kann er das Unkraut mit der Hand ausrupfen, muss geharkt werden oder setzt er doch Pflanzenschutz ein? Muss er bewässern oder ist Starkregen angesagt? Wie viel Dünger ist nötig, damit sich die Zwiebel gut entwickelt? Anspruchslos, wie viele glauben, ist der Zwiebelanbau nicht. „Es gibt immer Überraschungen, die man meistern muss. Aber genau das mag ich. Wer kann schon sagen, dass er jeden Tag mit und in der Natur arbeitet?“



## INFO

**Ort:** Heiden  
(Münsterland)

**Bewirtschaftet von:**  
Bernd Brun, seiner  
Familie und zwei  
Mitarbeitern.

**Produkte:**  
Kartoffeln, Zwiebeln,  
frisches Gemüse  
und je nach Saison  
Erdbeeren, Spargel  
und Grünkohl. Alle  
Produkte werden  
auch im Hofladen  
angeboten.

**Besonderheit:** Der  
Hof blickt auf eine  
über 350-jährige  
Geschichte zurück.  
Bis ins Jahr 1669  
lässt sich die Chro-  
nik zurückverfolgen.

3

**1**  
Bernd Brun prüft, ob  
seine Zwiebeln reif zur  
Ernte sind.

**Den genauen Zeitpunkt** der Ernte erkennt Brun  
am Zwiebellaub: Wenn die grünen Blätter nicht mehr  
senkrecht stehen, sondern umknicken, ist es an der  
Zeit, die Zwiebeln aus der Erde zu holen. Das macht  
der Zwiebelroder, eine landwirtschaftliche Maschine.  
Sie hebt die Zwiebeln aus der Erde und legt sie  
säuberlich in Reihen ab.

2

Ohne Maschinen geht  
es nicht: Diese hier  
sammelt die Zwiebeln  
vom Feld auf.

**Jetzt beginnt der zweite Teil** der Zwiebelproduktion:  
das Trocknen. Frische Zwiebeln halten sich nicht lange,  
erst getrocknet wird das Gemüse lagerfähig. Wenn  
die Witterung es zulässt, bleiben die erntefrischen  
Zwiebeln erst einmal ein paar Tage auf dem Feld liegen.  
Dann werden sie aufgesammelt – auch das erledigt  
eine Maschine – und kommen in eine riesengroße  
Lagerhalle, durch die ein steter Strom erwärmte Luft  
strömt. Damit die Zwiebeln später nicht schimmeln  
oder faulen, dürfen sie nicht zu schnell und nicht zu  
langsam trocknen. „Nach etwa zwei Wochen sind sie  
perfekt: Sie bleiben schön fest, auch wenn man sie  
eindrückt, und haben eine raschelige, papierdünne  
Schale“, sagt Brun. Die ersten Zwiebeln werden direkt  
nach dem Trocknen in Netze abgepackt und verkauft.  
Die anderen warten gut gekühlt in der Lagerhalle von  
Bernd Brun – auf ihren Einsatz als Aromaspender.

3

Ein Förderband  
bringt das Gemüse  
zum Trocknen in  
die Lagerhalle.

4

Kühl und luftig auf-  
bewahrt halten sich  
die Zwiebeln einige  
Monate lang.

„Gute Zwiebeln bleiben  
fest, auch wenn man sie  
eindrückt, und haben eine  
raschelige, papierdünne  
Schale.“

FOOD-FACTS

# RUND UM DIE ZWIEBEL

Sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschen und ein wahrer **Alleskönner**. Erfahren Sie alles, was Sie über die scharfe Knolle wissen müssen.



## DIE GESCHICHTE DER ZWIEBEL

Seit mehr als 5000 Jahren werden Zwiebeln angebaut und gehören damit zu den ältesten Gemüsepflanzen der Menschen. Ihre Anfänge finden sich im alten Ägypten, wo man sie als Nahrungs- und Heilmittel schätzte. Römische Legionäre brachten das Lauchgewächs schließlich nach Mitteleuropa, wo man es im Mittelalter z. B. auch vorbeugend gegen die Pest einsetzte: Als Extrakt in einem Öl oder als Amulett um den Hals getragen, sollte es die tödliche Krankheit fernhalten. Ob diese Bemühungen Erfolg hatten, bleibt fraglich.



Fakt jedoch ist, dass die kleinen scharfen Knollen wahre Alleskönner sind. Zwiebeln werden nicht nur als Gewürz und Gemüsebeilage genutzt, sie stecken auch voller Vitamine und Nährstoffe, die erwiesenermaßen dem menschlichen Körper viel Gutes tun.

## WUSSTEN SIE SCHON?



Um die Hände vom Zwiebelgeruch zu befreien, einfach ein paar Tropfen Zitronensaft in die Innenflächen der Hände geben und verreiben.

## SORTEN

Der Geschmack der Zwiebel ist abhängig von ihrer Sorte, keine gleicht der anderen. Von würzig über scharf bis zu sauer oder mild ist alles dabei!



**Rote Zwiebel**  
Süß und mild-scharf, gut für rohe Speisen.



**Schalotte**  
Besonders leicht, gut für die feine Küche geeignet.



**Weißer Zwiebel**  
Mild-würzig, für helle Saucen.



**Frühlingszwiebel**  
Lecker als Topping auf dem Brot oder im Salat.



**Gemüsezwiebel**  
Würzig-scharf, unsere klassische Zwiebel.



**Silberzwiebel**  
Meist in Gläsern, eingelegt in scharfem Essig.

**Ca. 7,92%**

der in Deutschland angebauten Zwiebeln stammen aus ökologischem Anbau.



**All Seasons  
Zwiebel-Mix**  
tiefgekühlt, 150 g



**12.300,7**

**Hektar**

Zwiebel-Anbaufläche gab es im Jahr 2020 in Deutschland.



**539.650**

**Tonnen**

Zwiebeln wurden in Deutschland im vergangenen Jahr geerntet.



**Platz 3**

der meistgekauften Gemüsesorten hinter Tomaten und Möhren.



**8,7**

**Kilogramm**

Zwiebeln isst jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr.

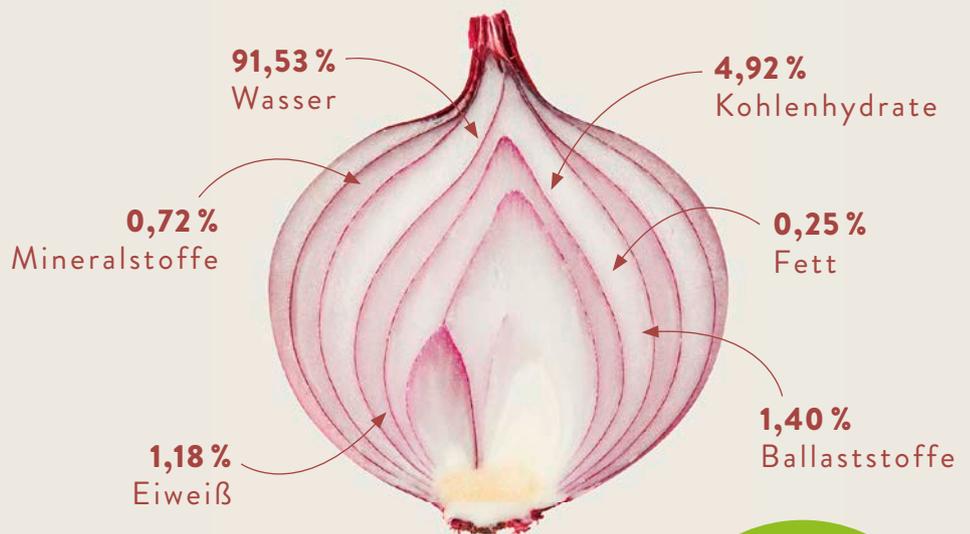


## WEINEN BEIM ZWIEBELSCHNEIDEN?

Der Übeltäter ist das Allicin, ein schwefelhaltiges, ätherisches Öl, das beim Anschneiden freigesetzt wird. Gegen die Tränen hilft ein Schluck Wasser im Mund oder einfach die Zwiebeln zuvor eine Stunde in das Gefrierfach zu legen. Manche Leute setzen sich auch zum Zwiebelschneiden eine Schwimmbrille auf.

## ZWIEBELN LAGERN

Wie lange Zwiebeln ihre Frische behalten, hängt von der Sorte ab. Lauchzwiebeln z. B. lassen sich in einem gut verschlossenen Folienbeutel oder Behälter einige Tage im Kühlschrank lagern. Andere Sorten, wie die Rote oder die Küchenzwiebel, bleiben an einem dunklen, kühlen und gut belüfteten Ort über Monate gut. Tipp: Achten Sie schon beim Kauf auf Qualität. Sind weiche oder faulende Zwiebeln im Netz, verderben auch die anderen schnell.



## HAUPTNÄHRSTOFFE

Neben dem schwefelhaltigen Allicin sind zahlreiche weitere Nährstoffe in der Zwiebel enthalten. Beliebt ist sie aber vor allem wegen ihrer vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten.





#HALTUNGSWECHSEL



## WAS WIR BEREITS TUN.

Mit unserer Tierwohlmarke „FAIR & GUT“ bieten wir allen, die eine tiergerechtere Haltung unterstützen möchten, bei Eiern und Milch sowie Frischfleisch vom Schwein und Hähnchen bereits eine Alternative zu konventioneller Ware an. Als erster großer Lebensmitteleinzelhändler in Deutschland sind wir außerdem im November 2020 der Europäischen Masthuhn-Initiative (EMI) beigetreten und schaffen das Kükentöten bei unseren Schaleiern bald ab. Schon heute ist jedes zweite Schalei frei von Kükentöten.



**GUTE NACHRICHTEN.**

Alle Infos gibt es unter:  
[aldi-sued.de/haltungswechsel](https://www.aldi-sued.de/haltungswechsel)

FÜR MEHR TIERWOHL

# LASST UNS UNSERE HALTUNG ÄNDERN.

Wir möchten, dass **Frischfleisch aus Außenklima- und Premium-Haltung zu einer Selbstverständlichkeit wird.** Dafür müssen Handel, Lieferanten, Landwirtschaft, Politik und Kunden zusammenarbeiten.

**W**ir wagen mit dem #Haltungswechsel einen großen Schritt und stellen in den nächsten Jahren konsequent 100 % unseres Frischfleisch-Sortiments auf die hohen Haltungsformen 3 und 4 (siehe Grafik) um. Diesen Weg gehen ALDI SÜD und ALDI Nord gemeinsam. Das bedeutet, in weniger als zehn Jahren verkaufen wir kein Frischfleisch aus Haltungsform 1 und 2 mehr – nur noch Fleisch aus Außenklima- und Premiumhaltung, wie z. B. Bio-Frischfleisch. Die Umstellung erfolgt bis 2030 und bezieht sich auf die größten Nutztiergruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute in Deutschland; ausgenommen sind (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel. Der #Haltungswechsel ist ein Projekt mit großer Tragweite und birgt auch ein wirtschaftliches Risiko.

Allein können wir ihn nicht stemmen. Denn der Lebensmittelhandel ist ein komplexes System aus vielen Akteuren. Das Umdenken kann nur gelingen, wenn alle an einem Strang ziehen: die Landwirtschaft, der Handel, die Lieferanten, die Politik und auch die Kunden – denn höhere Tierwohlstandards sind mit höheren Kosten bei der Produktion verbunden. Doch wir glauben, dass die Zeit reif ist und dass unsere Kunden bereit sind für den Wandel. Die steigende Nachfrage nach Fleisch aus den Haltungsformen 3 und 4 ermöglicht es uns, auch in Zukunft den besten ALDI Preis anzubieten.



# UND SO WOLLEN WIR UNSER ZIEL ERREICHEN:



15% AUS DEN HALTUNGSFORMEN 3 UND 4\*

Schon 2021

Bereits heute bezieht ALDI ca. **85%** des Frischfleisches aus deutscher Landwirtschaft.

Bis 2025

**VOLLSTÄNDIGER VERZICHT AUF DIE HALTUNGSFORM 1\***

33% AUS DEN HALTUNGSFORMEN 3 UND 4\*

Bis 2026

100% AUS DEN HALTUNGSFORMEN 3 UND 4\*

Bis 2030

**Haltungsform**  
1 2 3 4  
**Außenklima**  
haltungform.de

- ✓ Mehr Platz
- ✓ Frischluft oder Auslauf
- ✓ Futter ohne Gentechnik
- ✓ Einstreu oder Beschäftigungsmaterial

**Haltungsform**  
1 2 3 4  
**Premium**  
haltungform.de

**Rinder:** Mehr Platz als in Stufe 2, Zugang zu frischer Luft, Futter ohne Gentechnik.

**Mastschweine\*\*:** Mind. 40% mehr Platz als in Stufe 1, Zugang zu frischer Luft oder Auslauf, Futter ohne Gentechnik, zusätzliches, organisches Beschäftigungsmaterial wie z. B. Stroh.

**Masthühner:** Mind. 25% mehr Platz als in Stufe 1, Zugang zu frischer Luft, Futter ohne Gentechnik, organisches Beschäftigungsmaterial wie z. B. Stroh, mehr Zeit zum Wachsen.

**Puten:** Mind. 30% mehr Platz als in Stufe 1, Zugang zu frischer Luft, Futter ohne Gentechnik, organisches Beschäftigungsmaterial wie z. B. Stroh, mehr Zeit zum Wachsen.

Zum Beispiel →



**Rinder:** Mehr Platz als in Haltungsform 3, Zugang zu frischer Luft und Auslauf (120 Tage Weide im Jahr), Futter ohne Gentechnik.

**Mastschweine:** Mind. 100% mehr Platz als in Stufe 1, Auslauf, Einstreu und Beschäftigungsmaterial wie z. B. Stroh, Futter ohne Gentechnik.

**Masthühner:** Mind. 80% mehr Platz als in Stufe 1, Auslauf, zusätzlicher Einstreu wie z. B. Stroh, Futter ohne Gentechnik.

**Puten:** Mind. 60% mehr Platz als in Stufe 1, Auslauf, zusätzlicher Einstreu wie z. B. Stroh, Futter ohne Gentechnik.

Zum Beispiel →



\* Bezogen auf Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord & ALDI SÜD) in Deutschland mit Frischfleisch der größten Nutztiergruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute; ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel.

\*\* Unter Neuland-Kriterien gehaltene FAIR & GUT Mastschweine erfüllen die Standards der Haltungsform 4.



BIO UND FAIRTRADE

# DOPPELTER KAFFEEGENUSS!

Gut für den Menschen und die Natur

**W**arum sich Bio und Fairtrade so gut ergänzen? Der Fairtrade-Standard zielt darauf ab, die Handelsbeziehung für Produzenten zu verbessern und einen menschenwürdigen und umweltverträglicheren Anbau zu fördern. Fairtrade setzt sich u. a. für faire Preise, Arbeiterrechte, die Stärkung von Kleinbauern, Geschlechtergerechtigkeit und Kinderrechte ein. Das EU-Bio-Logo steht für den ökologischen Anbau nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung. So ergänzen sich beide Standards und

schaffen die Grundlage, um Mensch und Natur in Einklang zu bringen. Vor über zehn Jahren haben wir unseren ersten Bio-/Fairtrade-Kaffee ins Sortiment aufgenommen. Heute enthält unser Sortiment für alle Kaffeeliebhaber das richtige, faire Produkt: Neben ganzen Bohnen führen wir gemahlene Kaffee sowie Kaffee-Pads. Aber auch als Aktion bieten wir über das Jahr verteilt Bio-/Fairtrade-zertifizierte Kaffees an, wie unseren Bio-/Fairtrade-Instant-Kaffee am 29. Oktober.

[aldi-sued.de/fairtrade](http://aldi-sued.de/fairtrade)



**AMAROY Bio-/Fairtrade Caffè Crema**  
1 kg ganze Bohne



**AMAROY Bio-/Fairtrade Kaffee**  
500 g gemahlen



**AMAROY Bio-/Fairtrade Kaffee-Pads**  
20 Pads à 7,2 g



**AMAROY Bio-/Fairtrade Hochlandkaffee**  
Instant-Kaffee, 150 g

AM 29.10. IN DER AKTION



**DAFÜR STEHEN UNSERE BIO-/FAIRTRADE-KAFFEES**

**BIO:**

- Verzicht auf chemisch-synthetischen Dünger
- Kein Einsatz von Gentechnik & Wachstumsregulatoren
- Kaffeeanbau in natürlicher Mischkultur statt in Monokultur

**FAIRTRADE:**

- Förderung besserer Arbeits- und Lebensbedingungen
- Bezahlen eines Fairtrade-Mindestpreises als Sicherheitsnetz gegen Preisschwankungen
- Bezahlen einer Fairtrade-Prämie für eigene Projekte der Bäuerinnen und Bauern
- Förderung von Umwelt- und Klimaschutz

FAIRE WOCHE

## ZUKUNFT FAIR GESTALTEN

Im September findet die Faire Woche statt. Wir nehmen die Botschaft **für mehr Fairness im Handel** ernst und nutzen unsere Kaufkraft, um Menschenrechte zu stärken!

Vom 10. bis 24. September findet die Faire Woche zum 20. Mal statt. Es ist die größte Aktionswoche mit einer Vielfalt von Veranstaltungen zum fairen Handel in Deutschland und sie wird vom Forum Fairer Handel e. V. ausgerichtet. Diesmal lautet das Motto: „Zukunft fair gestalten – #fairhandeln für Menschenrechte weltweit“.

Bei ALDI SÜD stehen die Menschenrechte das ganze Jahr über im Fokus. Um zur Förderung der Menschenrechte beizu-

tragen, haben wir zahlreiche Partnerschaften mit großen und kleinen Lieferanten, Regierungen und NGOs wie Fairtrade aufgebaut. Gemeinsam wenden wir verschiedenste Prozesse und Programme zur Umsetzung unserer Sorgfaltspflicht an. So erzielen wir in vielen Bereichen Verbesserungen, indem wir z. B. bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie faire Gehälter fördern, die Rechte von Frauen stärken, Kinderarbeit bekämpfen und die Lieferkettentransparenz ausbauen.



# FAIRE WOCHE

10.–24. September 2021

### PROJEKTE VOR ORT

Gemeinsam mit Fairtrade fördert ALDI SÜD seit 2016 Kaffeekooperativen in Honduras. Aktuell wird mit 16 Kooperativen zusammengearbeitet. Gezielte Maßnahmen – z. B. zur stärkeren Integration von Frauen oder zum Umgang mit dem Klimawandel – sollen die Lebensgrundlagen und Zukunftsperspektiven der Menschen vor Ort verbessern.

## VERANTWORTUNG KANN JEDER TRAGEN.

Unsere Textilien erfüllen hohe soziale und ökologische Kriterien. Das lassen wir unabhängig überprüfen und dürfen diese Produkte auch mit dem Siegel „Grüner Knopf“ kennzeichnen.

Der „Grüne Knopf“ ist ein staatliches Siegel und kennzeichnet besonders nachhaltig produzierte Textilien. Das Siegel wird ausschließlich vergeben, wenn bei der Produktion anspruchsvolle soziale und ökologische Standards eingehalten werden. Auch wir als Unternehmen müssen strenge Kriterien erfüllen. Das Siegel steht damit für das gesamte unternehmerische Engagement im Herstellungsprozess nachhaltiger Textilien.

Rund **150 Textilien** bieten wir dieses Jahr an, die nach den Anforderungen des Grünen Knopfs geprüft wurden.



- ✓ Nachhaltige Materialien
- ✓ Verantwortungsvoll produziert
- ✓ Unabhängig zertifiziert

[aldi-sued.de/textilproduktion](https://aldi-sued.de/textilproduktion)

ALDI VERPACKUNGSMISSION

# WENIGER IST MEHR

Im Jahr 2018 startete unter dem Motto „**Vermeiden. Wiederverwenden. Recyceln.**“ die ALDI Verpackungsmission. Unser Ziel: Wir möchten die Verpackungen unserer Eigenmarken reduzieren und unvermeidbare Verpackungen ressourcensparend und umweltfreundlich gestalten.

Verpackungen sind bei vielen Produkten unvermeidbar. Doch wo können wir darauf verzichten? Wodurch lassen sie sich nachhaltiger gestalten? Wie gelingt es uns, wertvolle Rohstoffe in den Recyclingkreislauf zurückzuführen? Das sind einige der Fragen, die wir seit 2018 mit der ALDI Verpackungsmission beantworten. So konnten wir 2020 gemeinsam mit ALDI Nord z. B. das Verpackungsgewicht unserer Eigenmarken im Vergleich zu 2015 bereits um mehr als 70.800 Tonnen reduzieren. Wir bieten unseren Kunden umweltfreundliche, wiederverwendbare Frischenetze an und haben zunehmend unverpacktes Obst und

Gemüse im Angebot. Bis Ende 2025 sollen mindestens 40 % unserer Obst- und Gemüseartikel unverpackt angeboten werden und alle Kunststoffverpackungen der Eigenmarken aus durchschnittlich mindestens 30 % recycelten Materialien bestehen. Damit noch mehr Eigenmarken-Verpackungen den Weg zurück in den Wertstoffkreislauf finden, möchten wir bis Ende 2022 alle Eigenmarken-Verpackungen recyclingfähig gestalten. Die Tipps für die Tonne finden sich auf nahezu allen Eigenmarken-Produkten und helfen unseren Kunden beim richtigen Trennen und Entsorgen von Verpackungsbestandteilen. [aldi-sued.de/muellvermeidung](http://aldi-sued.de/muellvermeidung)



Die ALDI Trennhinweise



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

## Spielzeug

### Kipper, Eisenbahn oder Tee-Service:

Die dänische Spielzeugmarke Dantoy bietet in ihrer „l'm Green“-Reihe Kinderspielzeug aus nachhaltigem Biokunststoff an. Dieser besteht zu mindestens 90 % aus Zuckerrohr – genauer gesagt aus Ethanol, das bei der Zuckerrohrgewinnung entsteht. Die CO<sub>2</sub>-Bilanz des Biokunststoffs ist positiv, da Zuckerrohr CO<sub>2</sub> aus der Luft aufnimmt.

**Dantoy Biokunststoff-Sortiment**  
verschiedene Sets



## BIOPLASTIC

- ✓ Hergestellt aus Zuckerrohr
- ✓ Zu 90 % biobasierte Materialien aus Zuckerrohr von Braskem
- ✓ 100 % recycelbar
- ✓ 100 % erneuerbare Rohstoffe
- ✓ Restprodukt aus der Zuckerrohrproduktion



# NACHHALTIG LEBEN

In unserer Serie finden Sie Alltagstipps, die wir in Kooperation mit DIE UMWELTBERATUNG zusammengestellt haben.  
Heute: wie Sie **klimafreundlich genießen!**



## 1 SAISONAL ESSEN

**Gemüse- und Obstsorten**, die bei uns gerade reif sind, bringen Abwechslung auf den Tisch, schmecken gut und haben auch keinen langen Transportweg hinter sich. Saisonkalender helfen bei der Auswahl, welches Obst und Gemüse gerade passend zur Jahreszeit erhältlich ist.

## 2 REGIONALES BEVORZUGEN

Je weiter das **Obst oder Gemüse** reist, desto mehr CO<sub>2</sub> wird beim Transport erzeugt. Unter seinen Eigenmarken „Einfach Regional“, „Unser Bayern“ und „Unser Franken“ bietet ALDI SÜD eine große Auswahl an regionalem Obst und Gemüse aus Deutschland an.



## 3 VEGANER TAG

Was wir **essen**, beeinflusst das Klima. Die Nahrungsmittelproduktion ist für 27% der weltweiten Treibhausgase verantwortlich. Pflanzliche Lebensmittel wirken sich weniger schädlich auf das Klima aus als tierische. ALDI SÜD bietet eine gut sortierte Auswahl an veganen Produkten, die größtenteils durch die Kennzeichnung mit dem „V-Label vegan“ leicht zu erkennen sind. Das macht es einfach, mal einen veganen Tag auszuprobieren.

## 4 BIO-QUALITÄT GENIEßEN

**Produkte in Bio-Qualität** haben viele Vorteile für die Umwelt: Sie werden z. B. ohne chemisch-synthetische Spritzmittel und Kunstdünger erzeugt. Die schonende Bodenbearbeitung lässt eine größere Artenvielfalt an Pflanzen und Tieren zu. Bei ALDI SÜD wird die umfangreiche Auswahl an Bio-Produkten größtenteils unter den Eigenmarken „Gut Bio“ und „Mamia bio“ sowie der Exklusivmarke „Schneekoppe“ angeboten. Alle Produkte tragen zudem das EU-Bio-Logo und das deutsche Bio-Siegel.

### MEDIATHEK

Spannende, informative und vielfältige Erklärvideos zu Themen der Nachhaltigkeit finden Sie jetzt online unter:  
[aldi-sued.de/mediathek](https://www.aldi-sued.de/mediathek)



ALDI Kaffeerösterei, Rohbau 1960



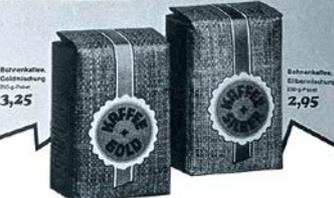
ALDI Kaffeerösterei heute

## KAFFEE-TRADITION

Schon lange bevor die eigene ALDI Rösterei 1961 in Betrieb ging, besaß Kaffee für ALDI einen besonderen Stellenwert. Bereits in Essen-Schonnebeck, wo die Wiege des Unternehmens stand, begannen Karl und Theo Albrecht Anfang der 1950er-Jahre, Bohnenkaffee für ihre Kunden zu rösten. Der selbst hergestellte und qualitativ hochwertige Bohnenkaffee zum günstigen Preis wurde schnell zum wichtigen Markenzeichen von ALDI.

### Der beste Qualitätsbeweis:

(Von diesem Kaffee haben wir im Juni mehr als 1 Million Packungen verkauft.)



IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD



**Amaroy  
Jubiläumskaffee  
60 Jahre Rösterei**  
Ganze Bohne und  
Gemahlen, je 500 g

# HERZSTÜCK

Vor 60 Jahren nahm die **ALDI Kaffeerösterei** in Mülheim a. d. Ruhr ihren Betrieb auf. Heute gehören wir zu den größten und wichtigsten Kaffeeproduzenten Deutschlands.

Im Frühjahr 1961 zog zum ersten Mal ein besonderer Duft durch Mülheim-Heifeskamp: das Aroma von frisch geröstetem Kaffee. Nach mehr als zweijähriger Vorbereitung nahm die über 1700 Quadratmeter große, neu errichtete „Albrecht-Rösterei“ ihre Produktion auf. Schnell entwickelten sich die beiden hier hergestellten Sorten „Gold“ und „Silber“ zum Verkaufsschlager. Die 250-Gramm-Tüten mit ganzen Bohnen behielten über Jahre hinweg ihre typische Kaffeesack-Optik. Ab den 1970er-Jahren änderten sich die Kundenansprüche und fertig gemahlener Kaffee ergänzte fortan das Sortiment. Der von ALDI gefertigte Kaffee kam inzwischen so gut an, dass 1973 eine zweite Rösterei im süddeutschen Ketsch eröffnet wurde, um die Mülheimer Anlage zu entlasten. Auch in Mülheim selbst wurde das

Ursprungsgebäude mehrfach umgebaut und schließlich zwischen 2011 und 2015 umfassend erweitert, um der steigenden Nachfrage gerecht zu werden. Die beiden Röstereien wurden 2017 umfirmiert und tragen seither den Namen NewCoffee. Die NewCoffee ist eine 100%ige ALDI Tochter. Das Angebot an Kaffeespezialitäten hat sich im Laufe der vergangenen 60 Jahre ständig vergrößert, um die gesamte Bandbreite an Kundenwünschen von der ganzen Bohne bis zum Kaffeepad abzudecken. Seit diesem Jahr sind auch Nespresso® kompatible Kaffee-Kapseln im Sortiment. Heute sind wir einer der wichtigsten Kaffeeproduzenten Deutschlands. Doch bei allem Wandel hat sich das Wichtigste über die Jahrzehnte nicht verändert: Bis heute liefert ALDI höchste Kaffee-Qualität zum günstigen ALDI Preis.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Unternehmensgruppe  
ALDI SÜD, Burgstraße 37,  
45476 Mülheim an der Ruhr,  
V.i.S.d.P.: Lina Binder

**E-Mail an die Redaktion:**

inspiriert@aldi-sued.de

Möchten Sie regelmäßig über unser  
aktuelles Angebot informiert werden?  
Dann nutzen Sie unseren E-Mail-  
Service und Sie erhalten kostenlos  
unseren Newsletter:

[aldi-sued.de/newsletter](mailto:aldi-sued.de/newsletter)

**Produktion:** Raufeld Medien GmbH,  
Paul-Lincke-Ufer 42/43,  
10999 Berlin

**Druck:** Prinovis GmbH & Co. KG,  
Betrieb Dresden, Meinholdstraße 2,  
01129 Dresden

Um Ihnen den Lesefluss zu erleichtern,  
verwenden wir im Textlauf ausschließlich  
männliche Bezeichnungen. Bei direkten  
oder indirekten Verweisen auf fremde  
Internetseiten macht sich die  
ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH &  
Co. oHG deren Inhalt nicht zu  
eigen. Die ALDI SÜD Dienstleistungs-  
GmbH & Co. oHG haftet für die  
Inhalte dieser Internetseiten nicht.  
Die Verantwortlichkeit liegt allein  
beim jeweiligen Anbieter.  
Diese Kundenzeitschrift wurde auf  
FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C020233

Titelfoto: Getty Images/Maskot;  
Adobe Stock: S. 42; ALDI SÜD:  
S. 4-6, 8-14, 17-22, 29-34, 36-38,  
42, 44-46, 48-49, 51-53, 55-58;  
Caroline Heinecke mit Raufeld  
Medien: S. 14, 45, 50; Freepik: S. 35,  
49; Getty Images: S. 4, 28-29, 40-  
43, 48, 51-52, 54-55; living4media/  
Tanya Zouev: S. 46; Meike Bergmann  
mit Raufeld Medien: S. 3-5, 7-13, 22-  
24, 38; Marina Jerkovic mit Raufeld  
Medien: S. 5, 16-21; Raufeld Medien:  
S. 35, 39, 58; Shutterstock: S. 4, 7,  
28-29, 57; StockFood/News Life  
Media: S. 6; Stocksy: S. 51; Viviane  
Wild mit Raufeld Medien: S. 25-27

## FOLGEN SIE UNS

- [facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)
- [youtube.com/ALDISUEDDE](https://youtube.com/ALDISUEDDE)
- [instagram.com/ALDISUEDDE](https://instagram.com/ALDISUEDDE)
- [pinterest.com/aldisued](https://pinterest.com/aldisued)
- [xing.com/companies/aldisued](https://xing.com/companies/aldisued)
- [de.linkedin.com/company/aldi-sued](https://de.linkedin.com/company/aldi-sued)

# FÜR UNS, VON UNS

**BIRGITTA M. PER MAIL**

**LIEBES „ALDI INSPIRIERT“-TEAM,**  
zum Muttertag haben meine Töchter  
(Zwillinge, 13 Jahre alt) mir den „Letter-  
Cake“ aus dem Kundenmagazin Mai/Juni  
gebacken. Das „M“ sah toll aus (siehe  
Foto) und hat köstlich geschmeckt.  
Vielen Dank für die schöne Idee und  
liebe Grüße, Birgitta aus Meerbusch

*Liebe Frau M., wir haben uns sehr über das  
Foto gefreut. Der Kuchen sieht wirklich toll  
aus! Großes  
Kompliment an  
die beiden jungen  
Bäckerinnen!*


**JANINE K. PER MAIL**

**LIEBES „ALDI INSPIRIERT“-TEAM,**  
aus dem aktuellen Heft war ich so begeis-  
tert von dem Letter-Cake, dass ich den  
sofort zum Muttertag nachbacken musste.

Meine Mutter wird begeistert  
sein, eine schönere Torte  
habe ich noch nie zustande  
gebracht! Lieben Dank für  
diese Inspiration!  
Viele Grüße  
Janine Kaufmann



*Liebe Frau Kaufmann, der Kuchen ist  
Ihnen wirklich super gelungen! Wir sind uns  
sicher, dass auch Ihre Mutter glücklich und  
begeistert über das „M“ war.*



Unser Sommerheft  
finden Sie unter  
[aldi-sued.de/kunden  
magazin](https://aldi-sued.de/kundenmagazin) oder Sie  
scannen einfach den  
QR-Code:



## SCHREIBEN SIE UNS!

Haben auch Sie  
Anregungen, Tipps  
oder Fragen an  
„ALDI INSPIRIERT“,  
dann senden Sie uns  
eine E-Mail an  
[inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de),  
Stichwort „Leserbrief“.  
**Aus allen Einsendungen  
verlosen wir ein  
Jahresabo von  
„ALDI INSPIRIERT“.**  
Wir freuen uns auf  
Ihre Meinung.

(Die Redaktion behält sich vor,  
Leserbriefe zu kürzen.)

# AUS DER REGION



## MITARBEITERREZEPT

### „NUSSECKEN“

Das Mehl mit dem Ei, dem Salz, 60 g Zucker und 125 g Butter zu einem Mürbeteig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen. Währenddessen die Marzipan-Rohmasse mit der Gabel zerdrücken und den Weinbrand und die gemahlene Mandeln dazugeben. Die Masse beiseitestellen. 150 g Butter, die Crème fraîche, 250 g Zucker und den Vanillinzucker miteinander vermengen und in einem Topf kurz aufkochen lassen. Dann die Masse über die Marzipan-Mandel-Mischung geben und alles gut vermischen. Den Mürbeteig ca. 1 cm dick auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und die Mandelmasse darauf glatt streichen. Bei 200 Grad im Ofen (180 Grad Umluft) 20 bis 25 Minuten backen. Wenn die Masse abgekühlt ist, Quadrate mit ca. 6 cm Länge ausschneiden und diese in Dreiecke teilen. Die dunkle Kuvertüre in ein Schälchen geben und über einem flachen Topf mit kochendem Wasser schmelzen lassen. Die Nussecken hineintunken und auf Pergamentpapier trocknen lassen.

**zkl** ca. 721,3 kcal/3003,0 kJ, 11,6 g Eiweiß, 47,2 g Fett, 57,9 g Kohlenhydrate (12 Stück/pro Stück)

**250 g Mehl, 1 Ei, etwas Salz, 310 g Zucker, 275 g Butter, 100 g Marzipan-Rohmasse, 2 EL Weinbrand, 400 g Mandeln (gemahlen), 100 g Crème fraîche, 2 Packungen Vanillinzucker, 200 g dunkle Kuvertüre**

„Früher hat meine Mutter die Nussecken gebacken, jetzt mache ich sie selbst. Das Marzipan liebe ich besonders, es ist das Highlight der Nussecke.“

**Simon Herborn**, 29 Jahre alt,  
Filialentwicklung, Dormagen



## MITARBEITERTIPP

**Back Family**  
**Marzipan Rohmasse**  
200 g



## REGIONAL UND GUT

## OBST VON HIER

August ist Zwetschgenzeit und Hochsaison für Michael Kusenbach. Auf 17 Hektar kultiviert der Obstbauer zusammen mit seinem Sohn Nicolas in Mülheim-Kärlich die blauen Früchte. Beim Pflücken müssen die Erntehelfer vorsichtig sein. „Sie dürfen die Früchte nicht so viel drehen, sonst geht die Beduftung ab, der feine Flaum, der die Früchte vor dem Austrocknen schützt – und ein Qualitätsmerkmal ist“, sagt Kusenbach, der sich immer freut, wenn er seine Zwetschgen bei ALDI SÜD in der Filiale sieht. „Das sind Produkte aus der Region und die CO<sub>2</sub>-Bilanz ist gut.“ Was viele nicht wissen: Zwetschgen gibt es in ähnlich vielen Sorten wie Äpfel. „Frühe Hauszwetschge, Auerbacher, Cacaks Fruchtbare, die späte Presenta“, zählt Kusenbach auf. Die Sorten unterscheiden sich in erster Linie in ihrem Reifezeitpunkt. Vom Geschmack sind sie alle ähnlich: aromatisch, süß, mit einer leicht säuerlichen Note. Wie der Obstbauer sie am liebsten genießt? „Frisch auf dem Kuchen mit viel Sahne.“

## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

## 1 HERBSTLICHE KRÄUTERKUNDE

**Mülheim** Bevor es in die Winterpause geht, lädt das Kloster Saarn im September zur Kräuterkunde. Schwerpunkt sind u.a. die Farben der Kräuter und ihre gesundheitliche Wirkung auf den menschlichen Körper. Abgerundet werden kann der Ausflug mit einem Spaziergang rund um das historische Kloster-Areal bis hinunter zur Ruhr.

[kloster-saarn.com](http://kloster-saarn.com)

## 2 MIT DEM RAD ZU BEUYS

**NRW** Anlässlich des 100. Geburtstags von Joseph Beuys folgt eine Radroute seinen Spuren in NRW. Auf knapp 300 Kilometern kann das Leben und Wirken des bedeutenden Aktionskünstlers am Niederrhein und im Rheinland aufgespürt und auch in Etappen entdeckt werden.

[nrw-tourismus.de/beuys#beuysbikemitdemradzumjubilaem](http://nrw-tourismus.de/beuys#beuysbikemitdemradzumjubilaem)

## 3 TAUCHGANG MAL ANDERS

**Rheinbach** Ob Schiffswrack, Unterwasservulkane, Höhlen- und Grottenlabyrinth: Das Monte Mare verspricht neue Dimensionen, wenn es um das Tauchen geht. Mit einer eigens entwickelten Unterwasserwelt und zehn Metern Tiefgang bewegen sich Anfänger und Fortgeschrittene in unterschiedlichen Seminaren durch erlebnisreiche Parcours.

[monte-mare.de/rheinbach/tauchen](http://monte-mare.de/rheinbach/tauchen)



Mehr Infos unter  
[aldi-sued.de/  
regional-und-saisonal](http://aldi-sued.de/regional-und-saisonal)

\* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

# AUS IHRER REGION



**MITARBEITERREZEPT**

## OFENGEMÜSE

Zucchini und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten. ½ Schalotte klein schneiden und darüberstreuen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit reichlich Olivenöl begießen. Die Auflaufform in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen (Umluft 160 Grad) schieben. Nach ca. 20 Minuten den Feta und die frischen Kräuter dazugeben und nochmals 10 Minuten backen, sodass der Käse schön zerlaufen kann.

**|||** ca. 451,1 kcal/1867,4 kJ, 39,2 g Eiweiß, 39,2 g Fett, 5,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**2 Zucchini, 4 Tomaten, ½ Schalotte, Salz und Pfeffer, 8 EL Olivenöl, 400 g Feta, frische Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin)**



„Fetakäse verleiht dem Ofengemüse das gewisse Etwas. Aber auch sonst ist Feta so vielseitig einsetzbar, über den Auf-  
lauf gestreut, gegrillt oder für einen frischen Salat.“

**Sabina Bellon**, 26 Jahre, Human Resources, Kirchheim an der Weinstraße



**MITARBEITERTIPP**

**LYTTOS**  
Schafskäse leicht  
150 g,  
Feta 200 g



## REGIONAL UND GUT

## OBST VON HIER

Dieser Hof hat Geschichte, bis ins 16. Jahrhundert lässt sich die Chronik zurückverfolgen. Seit elf Generationen ist er in Familienbesitz. Seine Großeltern hätten noch Vieh gezogen, erzählt Markus Schmitt. Heute ist der Obsthof M.Schmitt ein reiner Acker- und Obstbaubetrieb. Auf 80 Hektar baut der 44-Jährige Obstkulturen an, in und um Finthen, einen Ortsteil von Mainz. Aprikosen, Mirabellen und natürlich Zwetschen – oder Zwetschen, wie man hier in der Region sagt, die blauen Früchte, die alle lieben, weil sie sich so gut verarbeiten lassen, zu Kuchen, Marmelade oder Schnaps. Geerntet wird per Hand vom Boden oder vom Pflückschlitten aus. Eine Leiter ist oft gar nicht mehr nötig, weil die Bäume heute so veredelt werden, dass sie niedriger wachsen. Nach dem Pflücken werden die Früchte nach Größe sortiert, verpackt und ausgeliefert – u. a. in die Filialen von ALDI SÜD.



Mehr Infos unter  
[aldi-sued.de/  
 regional-und-saisonal](http://aldi-sued.de/regional-und-saisonal)

## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

- 1 ES DARF GELACHT WERDEN**  
**St. Ingbert** In der Woche vom 4. bis 10. September treffen sich in der Industriekathedrale auf der Alten Schmelz Kleinkünstler, Kabarettisten und Comedians zur 37. Woche der Kleinkunst. Jury und Publikum entscheiden, wer schließlich die Gewinner vom Kabarettpreis „Die Pfanne“ sind.  
[st-ingbert.de](http://st-ingbert.de)
- 2 JUBILÄUM IM PALMENGARTEN**  
**Frankfurt** Der Palmengarten, einer der größten botanischen Gärten Deutschlands, feiert 150-jähriges Bestehen. Höhepunkte auf dem 22 Hektar großen Areal sind neben der Eröffnung des Blüten- und Schmetterlingshauses auch die Ausstellung zur Entstehungsgeschichte, Soundinstallationen und Konzerte.  
[palmengarten.de](http://palmengarten.de)
- 3 HIWELWANDERUNG**  
**Rheinhessen** Das Land der 1000 Hiwvel lädt zum Wandern in seine hügelige (oder hiwwelige) Landschaft. Auf neun Routen kann man Biotope und Heidelandschaften, historische Orte und Weinberge erkunden. Am Ende der verschieden langen Touren lässt man sich beim Besuch eines Gasthauses oder einer Vinothek verwöhnen.  
[hiwvel-touren.de](http://hiwvel-touren.de)

\* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

# AUS IHRER REGION



## MITARBEITERREZEPT

### LACHSTATAR

Den Lachs, den entkernten Apfel und die Avocado in feine Würfel schneiden, in separate Schüsseln füllen und beiseite- stellen. Den Dill hacken und zum Lachs geben. Die Kapern grob hacken und mit etwas Kapernlake und dem Abrieb der Bio-Zitrone zu den Apfelwürfeln geben. Feine Röllchen von der gesamten Frühlingszwiebel zu den Avocadowürfeln geben. Olivenöl, Zitronensaft und Balsamico-Essig mit Salz und Pfeffer in einem Schälchen zu einer Marinade ver- quirlen. Jeweils 1 kleinen EL der Marinade zum Lachs, zum Apfel und zur Avocado geben und vermischen. Mit einem Anrichtering (Ø ca. 8 cm) erst den Apfel, dann das Lachs- tatar und zum Schluss die Avocadowürfel schichten. Den körnigen Frischkäse mit dem Meerrettich sowie Salz und Pfeffer vermengen und in Nocken auf die Avocadowürfel setzen. Mit Sprossen und Dillspitzen garnieren und der rest- lichen Olivenöl-Zitronen-Marinade beträufeln.

▲▲ ca. 379,6 kcal/1574,5 kJ, 18,2 g Eiweiß, 29,0 g Fett, 9,0 g Kohlenhydrate (pro Portion)

200 g Bio-Räucherlachs, 1 Apfel, 1 Stück reife Avocado, ½ Bund Dill, 20 g Kapern, 1 Bio-Zitrone, 1 Frühlingszwiebel, 4 EL Oli- venöl, 10 ml Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer, 200 g Gut Bio Körniger Frischkäse, 1 TL Meerrettich, 50 g Bio-Sprossen



„Ich koche viel und pro- biere immer wieder Neues aus. Ein ständiger Begleiter ist dabei das fruchtige Bio- Olivenöl. Mit seinem milden Geschmack ist es überall einsetzbar.“

**Wolfgang Zappe**, 51 Jahre, Filialleiter, Karlsruhe-Oststadt



## MITARBEITERTIPP

**Gut Bio  
Bio-Ölivenöl**  
750 ml



## REGIONAL UND GUT

## OBST VON HIER

Als Andreas Blaser in den 1990er-Jahren den stillgelegten Obstanbaubetrieb seiner Großeltern in Meckenbeuren-Senglingen übernahm, war er gerade mal 19 Jahre alt. Bald wurde ihm klar, dass er nicht nur beim Obstanbau alle Fäden in der Hand halten will, sondern auch beim Verkauf. Und so gründete er 2004 die Blaser Obst GmbH – und ist seitdem nicht nur Produzent, sondern auch Großhändler. Die Vorteile: „Ich bin von Anfang an beim Produkt dabei und weiß, was auf der Plantage passiert.“ Die Blaser Obst GmbH vermarktet heute die Früchte vieler Erzeuger aus der Bodenseeregion, natürlich auch die aus eigenem Anbau, z. B. Zwetschgen: Pflückfrisch werden die blauen Früchte noch am Tag der Ernte verpackt und ausgeliefert. Und seine Nachfolge hat Andreas Blaser auch schon geregelt: Sohn Lukas wird den Betrieb voraussichtlich 2022 übernehmen. Er ist dann 19 Jahre alt, genauso alt wie sein Vater damals.



Mehr Infos unter  
[aldi-sued.de/  
regional-und-saisonal](https://aldi-sued.de/regional-und-saisonal)

## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

## 1 REISE IN DIE VERGANGENHEIT

**Schwäbisch Hall** Das Hohenloher Freilandmuseum zeigt 70 historische Gebäude, u. a. Bauernhöfe und Handwerkerhäuser aus dem 16. bis 20. Jahrhundert. Die originalgetreue Einrichtung macht das Alltagsleben früherer Zeiten wieder lebendig.

[wackershofen.de](https://wackershofen.de)

## 2 DER WALD VON OBEN

**Titisee** Hier im Action Forest kann sich jeder mit der Natur messen und den Wald aus der Perspektive eines Eichhörnchens betrachten. Auf fünf unterschiedlich schweren Parcours bewegt man sich durch die Baumwipfel des Hochschwarzwaldes.

[action-forest.com](https://action-forest.com)

## 3 MÄRCHENSEE

**Seebach** Der Mummelsee, ein kreisrunder See auf 1000 Höhenmetern, zählt zu den touristischen Hotspots der Schwarzwaldregion. An die etlichen Sagen, die sich um den See ranken, knüpft auch die Erlebniswelt Mummelsee an. Hier gibt es Spaß und Action für Groß und Klein: lebendige Märchenfiguren, Abenteuerspielplatz, Kunstpfad, Mountainbiketouren und Tretbootfahren.

[mummelsee.de](https://mummelsee.de)

\* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.



## MITARBEITERREZEPT

## NUSS-SAHNE-TORTE

Für den Mürbeteig die Zutaten vermengen. Den Teig in eine gefettete Springform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) 10 Minuten goldgelb backen. Anschließend die Nuss-Nougat-Creme auf dem Mürbeteig verstreichen. Für den Biskuitteig die Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen und das Eigelb mit 6 EL lauwarmem Wasser sowie Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver einsieben, die gemahlene Haselnüsse dazugeben und das Eiweiß unterheben. Den Biskuitteig in eine gefettete Springform geben und im Ofen bei 160 Grad (140 Grad Umluft) 45 Minuten backen. Den abgekühlten Biskuitteig durchschneiden. Die untere Hälfte mit Haselnusslikör tränken und auf den Mürbeteigboden setzen. 2 Becher Schlagsahne mit 2 Päckchen Vanillinzucker steif schlagen, die Vanillepaste und die zerkleinerten Hanuta einrühren und auf dem getränkten Tortenboden verteilen. Die zweite Hälfte des Biskuitbodens draufsetzen. Die restliche Sahne mit Vanillinzucker und Sahnesteif steif schlagen und die Torte rundherum bestreichen. Mit Sahnetupfen, Giotto-Kugeln und Haselnüssen verzieren.

⚠ ca. 827,3 kcal/3443,1 kJ, 11,3 g Eiweiß, 57,4 g Fett, 65,0 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 12 Portionen)

**Für den Mürbeteig:** 100 g Butter, 100 g Zucker, 1 Ei, 200 g Mehl, 1 TL Backpulver. 60 g Nuss-Nougat-Creme. **Für den Biskuitteig:** 6 Eier, 6 EL lauwarmes Wasser, 200 g Zucker, 1 Pck. Vanillinzucker, 150 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 190 g Haselnüsse (gemahlen). 80 ml Haselnusslikör. **Füllung:** 6 Becher à 200 g Schlagsahne, 6 Pck. Vanillinzucker, 2 Pck. Sahnesteif, 2 TL Vanillepaste, 2 Stk. Hanuta. **Zum Verzieren:** 12 Giotto-Kugeln, 14 Haselnüsse (geschält)



„Die Vanillepaste darf in meinem Vorratsschrank nicht fehlen.“

Eva Kugler, 52 Jahre, Abteilung Logistik, Zentrallager Regenstau

## MITARBEITERTIPP



Back Family  
Vanillepaste  
alkoholfrei, 50 g



## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

### 1 UNTERWASSERWELTEN

**München** Was gibt es Schöneres, als an einem verregneten Herbsttag in exotische Unterwasserwelten einzutauchen. Im Sea Life im Olympiapark München sind 4500 verschiedene Meerestiere, darunter Rochen und die größte Hai-Vielfalt Deutschlands, zu bestaunen und es gibt Wissenswertes über Ökosysteme zu erfahren. [visitsealife.com/muenchen](http://visitsealife.com/muenchen)

### 2 WEINTOUR

**Bischberg** Auf dem MainRadweg durch das sonnenverwöhnte fränkische Weinland radeln – das ist im frühen Herbst ein besonderer Genuss. Auf der Strecke zwischen Bischberg und Schweinfurt säumen diverse Weingüter den Weg, in denen regionale Köstlichkeiten und der berühmte fränkische Weißwein serviert werden. [mainradweg.com](http://mainradweg.com)

### 3 DEM HIMMEL GANZ NAH

**Scheidegg** Der Naturerlebnispark Skywalk Allgäu zählt mit seinen 40 Metern Höhe zu den höchsten Baumwipfelpfaden in Deutschland. Tatsächlich ist der Blick von oben atemberaubend und die Abenteuer, die man in der Luft erleben kann, sorgen für Nervenzitgel. Ein Erlebnis für die ganze Familie. [skywalk-allgaeu.de](http://skywalk-allgaeu.de)

## REGIONAL UND GUT

## OBST VON HIER

Die Fränkische Schweiz ist eines der größten Obstanbaugebiete Deutschlands. Hier, im Landkreis Forchheim, baut Thomas Härtel Kirschen und Zwetschgen an. Vor fünf Jahren ist der Obstbauer noch einen Schritt weiter gegangen – er hat angefangen, seine Ware selber zu vermarkten. Nun ist er Erzeuger und Großhändler in Personalunion. „Es steckt viel logistischer Aufwand dahinter“, sagt der 42-Jährige. Pflücken, sortieren, verpacken und zwischendurch noch Preisverhandlungen. Aber es lohnt sich, sagt Thomas Härtel. Importware aus anderen Ländern wird oft unreif gepflückt, damit sie die langen Transportwege übersteht. Härtel hat kurze Wege. Von seinem Betrieb zum Zentrallager von ALDI SÜD in Adelsdorf sind es gerade mal 20 Minuten Fahrzeit. „Als regionaler Erzeuger Sorge ich dafür, dass reife Ware frisch vom Baum direkt zum Kunden gelangt – und darauf bin ich stolz.“



Mehr Infos unter  
[aldi-sued.de/  
regional-und-saisonal](http://aldi-sued.de/regional-und-saisonal)

\* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

# BODENSEE

Wer die Region um den Bodensee einmal abseits von Lindau und Konstanz kennenlernen möchte, findet unzählige Ziele, die einen Besuch rechtfertigen. Hier sind ein paar **Anregungen für entspannende Orte**, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

1

Am Nordufer des Sees liegt die Wallfahrtskirche Alt-Birnau, die seit dem 14. Jahrhundert von den Zisterziensern der Abtei Salem betreut wird.

2

Auf einem traditionellen Dampfschiff mit den Kindern über den Bodensee schippern – dieses Vergnügen startet in Hohentwiel.

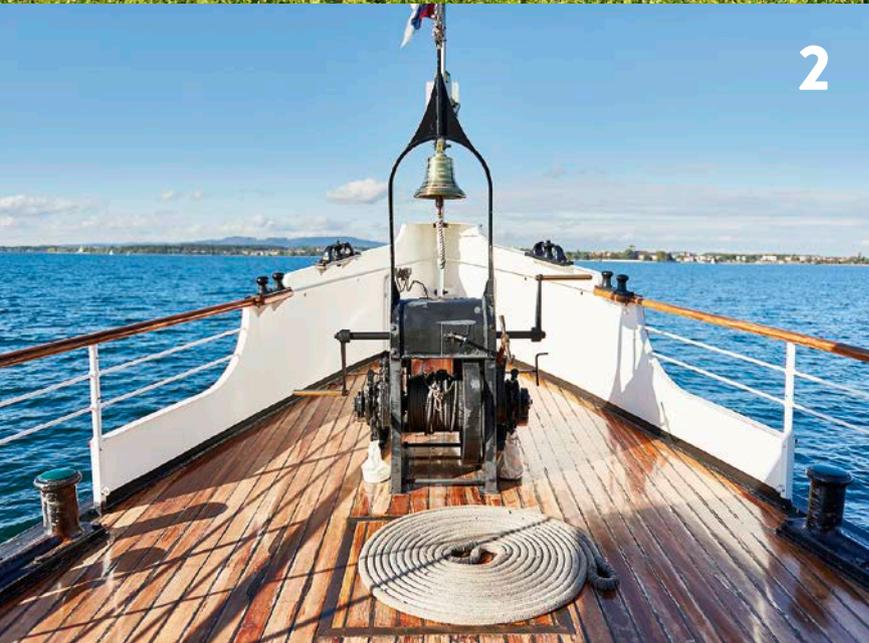
3

Kilometerlange Wanderwege führen direkt durch die Weinberge, Rast macht man auf einem der 300 Weingüter.

1



2



3



**W**er in den Urlaub fährt, gerät meist schon bei der Planung in Stress. Egal, ob mit Freunden, dem Partner oder der ganzen Familie, jeder will etwas anderes. Kein Problem für den Bodensee! Hier kommen Kulturliebhaber, Sportenthusiasten und Gourmets gleichermaßen auf ihre Kosten. Und für Kinder hat der Bodensee sogar mehr Abenteuer zu bieten, als man in einen Urlaub packen kann. So mancher plant gleich mehrere Besuche, denn in der Region kann man das ganze Jahr über toll Urlaub machen. In den Sommermonaten fühlt es sich hier fast mediterran an und im Winter wird es selten richtig kalt. Grund dafür ist der See, der eine ausgleichende Wirkung auf die Temperaturen hat: Mit seinen 63 Kilometern in der Länge und einer beeindruckenden Tiefe von 250 Metern fasst der Bodensee so viel Wasser, dass er sich nur langsam erwärmt und auch wieder abkühlt.

**Weil das Klima am Bodensee so mild ist,** gedeihen Wein und Obst prächtig. Malerisch liegen Streuobstwiesen zwischen hügeligen Weinterrassen, und beim Wandern entdeckt man immer wieder alte Kirschbäume. Besonders gut aber scheinen hier Äpfel zu gedeihen. Beim Thurgauer Dorf Altnau z. B. oder in der Gemeinde Frickingen im Salemer Tal wurden



4



4

Auch der Hafen von Lindau, der schönen Bodenseeeinsel am Ostufer, begeistert Besucher.

Apfelrundwege eingerichtet, die zu entspannten Wanderungen einladen. Für Groß und Klein ist vielleicht der Obsthof Kitt in Überlingen spannend, bei dem auf Anfrage Führungen und Hofbesuche möglich sind.

**Wer statt Obst lieber Blumen mag**, wird auf der Insel Mainau glücklich. Hier empfängt der barocke Schlossgarten seine Besucher ganzjährig mit saisonalen Blüten von z. B. Hortensien, Dahlien und Tulpen. Spätestens im Italienischen Rosengarten kommen Urlaubsgefühle auf, im Winter sieht der eingeschneite Garten wie verzaubert aus. Auch die jüngsten Gäste werden in Mainau nicht vergessen, für sie gibt es im zweitgrößten Schmetterlingshaus Deutschlands Spannendes zu entdecken. 120 verschiedene Arten flattern hier bunt schillernd durch die Luft. Einige von ihnen besitzen eine beeindruckende Flügelspannweite von bis zu 30 Zentimetern, andere Falter machen eher mit ihren raffiniert gemusterten Flügeln auf sich aufmerksam. Für kleine Forscher kann man sich im Internet sogar vorab eine aufregende Schatzsuche herunterladen. So macht das Erkunden doppelt Freude!

**Für alle, die Geschichte und Kultur** miteinander verbinden möchten, ist ein Tagesausflug auf die Festungsrueine Hohentwiel genau das Richtige. Die größte begehbare



6

5

In der Burg Meersburg gibt es über 30 originalgetreu eingerichtete Räume aus der Ritterzeit. An einigen Wochenenden darf hier sogar übernachtet werden.

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD



crane®  
Wasserfester Rucksack  
verschiedene Farben,  
21 l Volumen

6

Vom 18. September bis 10. Oktober 2021 laden 24 Orte am Nordufer des Bodensees anlässlich der Apfelwochen zum Probieren neuer Apfelsorten ein.

7

Das Konstanzer Wahrzeichen, die leicht bekleidete Imperia, erntete anfangs scharfe Kritik. Heute ist sie ein beliebtes Fotomotiv.



### Genießen Sie das 4-Sterne-Idyll am Bodensee!

Haben Sie Sehnsucht nach Natur, Ruhe und mildem Klima? Erkunden Sie die Schönheiten des Bodensees und gewinnen Sie eine Reise ins malerische Friedrichshafen. Es geht für zwei Personen ins 4-Sterne-Hotel Traube am See in Friedrichshafen (Veranstalter: Berge & Meer). Das Hotel liegt nur 200 Meter vom Bodensee entfernt. Auf Sie warten drei Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Frühstück. Die Anreise ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit zwischen dem 1. Januar und dem 1. Dezember 2022 möglich. Eine Barabläse ist nicht möglich.

*Die schönen Eisvögel  
lassen sich im natur-  
geschützten Rheindelta  
bewundern.*

Burguine Deutschlands thront in 500 Metern Höhe auf einem früheren Vulkan. Auf dem Weg nach oben informiert der Geschichtspfad, warum die Burg vor 1000 Jahren von besonderer strategischer Bedeutung war. Kinder können auf der Wanderung Vulkansteine sammeln, denn früher war es Brauch, diese beim Besuch der Burg abzugeben, damit den Bauherren das Material nicht ausging. Oben angekommen, wird man nicht nur mit der atemberaubenden Aussicht auf die Alpen belohnt, auch die lange Burgmauer wirkt imposant. In der Festung werden zwischen den verschlungenen Treppen und versteckten Schlupfwinkeln nicht nur bei Kindern Ritterfantasien wahr ...



\* Sie können an dem Gewinnspiel in der Zeit vom 20.09.2021, 9:00 Uhr, bis zum 26.09.2021, 23:59 Uhr, im Internet unter [aldi-sued.de/friedrichshafen](http://aldi-sued.de/friedrichshafen) teilnehmen. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel erfolgt durch Ausfüllen des elektronischen Teilnahmeformulars auf dieser Seite. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).

## WOHNTREND

## INDUSTRIAL

Dieser Wohntrend bringt rauen **Fabrikcharme** in unser Zuhause – und lässt sich gut mit anderen Stilen kombinieren



Möbel aus Metall und massivem Holz, rohe Wände, viel Licht – das alles ist typisch für den Industrial Style. Er entstand, als Künstler Fabriketagen zu Wohn- und Arbeitsräumen umfunktionierten und vorhandenes Mobiliar wie Stahlspinde und Industrieleuchten übernahmen. Daraus hat sich längst ein eigenständiger Trend entwickelt, der Fabrikcharme und Behaglichkeit verbindet. Das Schöne daran: Er funktioniert auch ohne Loft!

## TIPPS

Warmes Vollholz trifft auf kühles Metall, ein schickes Ledersofa steht vor einer rohen Ziegelwand: Industrial lebt von Gegensätzen. Wer will, wird selber kreativ: Aus einer alten Holzplatte und Beinen aus Metall lässt sich ein robuster Tisch zimmern, ein Spiegel erhält mit gitterförmig aufgeklebten schwarz lackierten Holzplatten Fabrikfenster-Ästhetik. Flohmärkte sind Fundgruben für ausrangierte Industrie- und Werkstattmöbel. Die dürfen gerne verwittert oder angerostet sein. Etwas Patina gehört zum Look dazu!

# Hängeleuchte aus Holz

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

Steht stabil, sieht edel aus und bietet genug Platz für Freunde und Familie: Für den Tisch und die zwei Sitzbänke wurden rustikale Holzplatten und Metallgestelle mit schwarzer Pulverbeschichtung kombiniert.

Sitzgruppe  
Industrial  
3-teilig



Tisch und Sitzbank  
sind auch einzeln  
erhältlich



Kostenlose  
Lieferung!

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## HEAVY METAL

Zum Industrial Flair gehören Metall und lackierte Oberflächen ebenso dazu wie Holz, dem man seine Jahre ansieht. Die Kommode verbindet beide Materialien: Korpus und Schubladen sind aus patiniertem, gealtertem Holz, die Tür ist aus Metall. In dem stilistisch passenden Regal kommen Bücher oder Dekoartikel gut zur Geltung.



**Kommode Industrial**  
ca. 119 cm x 110 cm x 42 cm  
(B x H x T)



**Hochregal Industrial**  
ca. 89 cm x 212 cm x  
42 cm (B x H x T)



Kostenlose  
Lieferung!



### Das benötigen Sie:

3 Holzleisten (Ø 25 mm):  
1 x 40 cm, 2 x 25 cm (eines  
der kurzen Stücke mit zwei  
45°-Winkeln zusägen lassen),  
Holzleim, Pinsel, Holzlasur,  
Lampenfassung mit textilum-  
manteltem Kabel, Glühbirne



**1** Aus den 3 Leisten einen Holzwinkel zusammensetzen. Die Schnittkanten mit Holzleim bestreichen, 1 bis 2 Minuten fest andrücken und anschließend gut trocknen lassen.



**2** Den Winkel mit Holzlasur oder Farbe bestreichen und trocknen lassen. Mehrere dünne Schichten mit Zwischentrocknung bringen die besten Ergebnisse.

**3** Das Kabel locker um den Holzwinkel wickeln, sodass die Fassung am vorderen Ende überhängt. Die Glühbirne in die Fassung schrauben.



**4** Die Hängeleuchte an der Wand befestigen: z. B. mit Schrauben und Dübeln oder versteckt mit Klebenägeln.



## WOHTREND BOHO

# SO SCHÖN GEMÜTLICH

Draußen ist es windig und kühl?  
Macht nichts, dann machen wir es uns  
eben **drinnen so richtig gemütlich.**

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

LIVING STYLE  
Modernes  
Steckregal



ALDI  
LIEFERT  
Kostenlose  
Lieferung!

Teppich Rauten  
200 cm x 290 cm

IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

TUKAN  
Sitzpouf Makramee



**D**raußen toben die ersten Herbststürme ums Haus und sorgen dafür, dass wir uns wieder gerne in den eigenen vier Wänden verkriechen. Wer es dort so richtig gemütlich haben möchte, sollte den neuen Wohntrend Cosy Living ausprobieren. Mit ihm verwandelt sich jede Wohnung in eine Wohlfühloase, die man gar nicht mehr verlassen will: Mit warmen oder neutralen Farben, kuscheligen Teppichen, flauschigen Decken und weichen Kissen machen wir es uns zu Hause schön und heimelig. Das geht relativ unkompliziert – im Grunde passt Cosy Living zu jeder Einrichtung und lässt sich mit Designerstücken wie Vintagemöbeln gleichermaßen umsetzen. Entscheidend sind Accessoires und Materialien.

# Die perfekte Begleiterin

Neu und gemütlich gestylt fühlen wir uns (auch) mit den Lieblings-Sommeroutfits bis in den Spätherbst wohl.



## Shoppingtour

Zum entspannten Frühstücksbrunch mit den Freundinnen passt der Sweater im Oversized Look. Schuhe im gleichen Farbton verlängern die Beine optisch: Zum Glück sind schwarze Combat-Boots gerade richtig angesagt.

## Ultra Blickdicht

Eine gute schwarze Strumpfhose gehört in jede Garderobe. Diese hier gibt's in matter sowie ultra-blickdichter Optik.

**nurdie.de**



Traumteam: Zarte Röcke und Kleider zu schwarzen Strumpfhosen? Hält für immer! Versprochen.

## Citytrip

Die hübschen Blumenkleider aus dem Sommer müssen noch lange nicht zum Winterschlaf im Schrank verschwinden. Mit einer schwarzen Strumpfhose kombiniert, darf das Lieblingskleid noch bis tief in den Herbst ausgeführt werden. Statt einer Übergangsjacke komplettiert ein grober Strickpullover den Look, und das Outfit für den Stadtbummel ist perfekt!



## Gassigehen

Im Herbst tragen wir eine softe Strumpfhose und einen gemütlichen Mantel zum leichten Rock und Pullover. Wer sagt denn, dass man beim Spaziergang mit dem Hund nicht auch schick sein darf?

## GEWINNSPIEL NUR DIE

Möchten Sie auch top gestylt durch den Herbst gehen? Dann beteiligen Sie sich an unserem Gewinnspiel! Mit etwas Glück können Sie sich bald über 1 von 3 NUR DIE Herbstpaketen, bestehend aus Fein- und Strickprodukten (Strumpfhosen & Socken), freuen.

Beantworten Sie dafür folgende Frage: Womit kombinieren Sie am liebsten Ihre Strumpfhose?\*

\* Sie können an dem Gewinnspiel in der Zeit vom 13.09.2021 um 9.00 Uhr bis 19.09.2021 um 23.59 Uhr im Internet unter [aldi-sued.de/nurdie](http://aldi-sued.de/nurdie) teilnehmen. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel erfolgt durch Beantwortung der Frage und durch Ausfüllen des elektronischen Teilnahmeformulars auf dieser Seite. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).

WELLNESS

# SAUNA IM GARTEN

Haben Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt, sich eine eigene Sauna in den Garten zu stellen? Dann starten Sie doch **Ihr neues Projekt!** Hier lesen Sie, was Sie rund um Sauna und Saunieren wissen sollten.



Mit den richtigen Utensilien wird das Saunieren noch schöner.



**Eine gute Vorbereitung** ist beim Aufstellen einer Gartensauna Gold wert. Denn nur wer sich vorab beim Amt über die Rechtslage informiert, den Nachbarn oder das Fundament in der Planung berücksichtigt, kann später ganz unkompliziert seine Wellness-Oase genießen.

## 1 BAUGENEHMIGUNG

Wer sich für eine eigene Gartensauna entscheidet, der sollte sich an die zuständigen Behörden wenden. Denn die Frage nach einer Baugenehmigung hängt von den Bundesländern und ihren Gemeinden ab.

## 2 GRENZABSTAND

Der geeignete Platz für die Außensauna sollte mit den ortsüblichen Bestimmungen abgeglichen werden. Gerade die Fragen des Grenzabstands zum eigenen Haus und zu Nachbarns Garten sind entscheidend und werden bundesweit unterschiedlich geregelt.

## 3 FUNDAMENT

Auch der Boden will durchdacht sein. Für den Aufbau einer Schwitzhütte eignet sich ein witterungsfestes, nicht brennbares Fundament, wie ein klarer Stein- oder Betonboden, der auf lange

Kostenlose Lieferung!



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

**Gartensauna Lahti**  
Größen M und L

Sicht Gewicht tragen muss. Mit einem stabilen Stand kann die Hütte nicht in den Untergrund absinken, sodass Feuchtigkeit von unten in die Sauna dringt und Schäden entstehen.

## 4 BEFEUERUNG

Die Wahl des Ofens ist ebenfalls entscheidend. Wer seine Sauna mit Holz befeuern möchte, hat es vielleicht uriger, muss aber weitere Brandvorschriften beachten, stets Feuerholz nachlegen und vielerorts den Bezirksschornsteinfeger kommen lassen. Bei Strom wiederum ist zwischen Normal- und

Starkstrom zu unterscheiden. Bei Starkstrom kommt ein Elektriker, der die entsprechenden Kabel verlegt. Für normalen Strom reicht oftmals eine Kabeltrommel, mit der man die Energie vom Wohnhaus oder Schuppen bezieht.

## 5 BRANDSCHUTZ

Ein Blick in die Brandschutzverordnung für die Gartensauna ist aus verschiedenen Perspektiven ratsam. Sei es das Fundament, die Bäume, die in der Nähe stehen, oder die Befuerung: Auskünfte dazu und zu möglichen Folgegenehmigungen, die den Brandschutz betreffen, können beim Schornsteinfeger und dem ortsansässigen Amt eingeholt werden.

## 6 PRIVATSPHÄRE

Um sich und die Nachbarn vor Unannehmlichkeiten zu bewahren, empfiehlt sich ein Sichtschutz. Wer auf Privatsphäre großen Wert legt, sollte die Sauna samt Schutz in die Nähe der zusätzlichen Wellness-Elemente wie Dusche oder Ruheinseln stellen. Hier empfiehlt es sich, diesen Platz von vorneherein in die Planung mit einfließen zu lassen. Mit einem Wellness-Tempel, bei dem alles an Ort und Stelle ist, spart man sich lange Laufwege und mögliche Blicke vom Nachbarn.

# PEELING

Im Grunde ist es egal, ob man als Basis für sein Peeling Zucker oder Salz nimmt. Beide nutzen die Wirkung der Kristalle. Zucker aber enthält Glykolsäure und der sagt man ja nach, dass sie die Haut schön geschmeidig macht. Auf 5 EL braunen oder weißen **Zucker** kommen 2 EL **Honig**, 3 EL **Oliven- oder Kokosöl** und je nach Gusto ein paar Tropfen **ätherisches Öl**. Alles gut vermischen: fertig! Nun das Peeling auf der Haut sanft mit kreisenden Bewegungen verteilen, abspülen und sich über seine glatte gepeelte Haut freuen.

Aromatisieren Sie Ihr DIY-Zuckerpeeling doch mal mit Lavendel.

# SAUNA MACHT SCHÖN.

Sitzen, schweigen, schwitzen – aber gönnen Sie sich auch ein paar **Treatments**, die den Aufenthalt in der Sauna noch schöner machen

## AUFGUSS

In Finnland spritzen sie einfach **Bier** aus der Flasche auf den Saunaofen. Das riecht wie frisch gebackenes Brot und kann auch sehr lecker sein. Ein bisschen aromatischer wird es mit einem Sud aus frischen Kräutern. Einfach eine Handvoll unbehandelter **Kräuter** (z. B. Minze, Rosmarin oder Lavendel) mit 1 l kochendem **Wasser** aufgießen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Den duftenden Aufguss durch ein Sieb gießen und anschließend unverdünnt verwenden.

## PFLEGE

Durch das Schwitzen in der Sauna ist die Haut bestens vorbereitet, um mit Ölen oder Cremes verwöhnt zu werden. Was ihr jetzt fehlt, ist Feuchtigkeit. Die ist z. B. in dermatologischen Cremes mit Urea oder in verschiedenen Ölen (z. B. Arganöl) enthalten. Echte Saunaheros duschen übrigens nie nach der Sauna und waschen sich schon gar nicht mit Duschgel oder Seife – schließlich hat sich der Körper schon selbst gereinigt.



# NATÜRLICH GEPFLEGT

Gut für Haut, Haare und Umwelt:  
**BIOCURA Nature** ist vegane, zertifizierte Naturkosmetik von ALDI SÜD

Erfahren Sie,  
in welchen Filialen wir  
unsere **BIOCURA Nature**  
Pflegeserie anbieten:  
[aldi-sued.de/  
biocura-nature](http://aldi-sued.de/biocura-nature)

## ZARTER DUFT, SANFTE PFLEGE

BIOCURA Nature umfasst fünf Artikel: Shampoo, Handseife, Handcreme, Gesichtspflege und Körperbutter. Für dezenten Duft und nachhaltige Pflege sorgen Inhaltsstoffe wie feuchtigkeitsspendende Bio-Aloe Vera, reichhaltige Bio-Sheabutter und pflegendes Kokos-Extrakt.



**BIOCURA**  
**Handseife Nature**  
Bio-Rhabarber &  
Bio-Himbeere oder  
Bio-Ingwer &  
Bio-Zitrone, 300 ml



**BIOCURA**  
**Handcreme Nature**  
mit Bio-Aloe Vera  
& Bio-Sheabutter,  
200 ml



**BIOCURA**  
**Shampoo Nature**  
Bio-Aloe Vera &  
Bio-Kokos,  
250 ml



**BIOCURA**  
**Körperbutter Nature**  
mit Bio-Aloe Vera &  
Bio-Sheabutter,  
200 ml



**BIOCURA**  
**Gesichtscreme Nature**  
Bio-Aloe Vera &  
Hyaluron, 50 ml



**D**ie neue Pflegeserie von ALDI SÜD besteht aus natürlichen, rein pflanzlichen Inhaltsstoffen und kommt ganz ohne Mikroplastik aus. Alle Produkte sind mit dem „NATRUE“-Siegel für Naturkosmetik zertifiziert. Das bedeutet, sie werden ohne umweltbelastendes Mineralöl und synthetische Farb- und Duftstoffe produziert und beinhalten ausschließlich natürliche oder naturnahe Rohstoffe. Aber es kommt noch besser: Vom Shampoo bis zur Körperbutter sind alle Produkte komplett vegan und entsprechend mit dem Siegel „Veganblume“ gekennzeichnet. Das ist durchaus etwas Besonderes, denn Naturkosmetik enthält oft Bienenwachs oder Lanolin. Vegane Kosmetik verzichtet auf diese tierischen Substanzen und ersetzt sie z. B. durch pflanzliche Fette. Und das ist noch nicht alles: Denn alle Produkte werden ohne Tierversuche entwickelt und hergestellt. Probieren Sie die neue Pflege doch einfach mal aus: **BIOCURA Nature** wird zur Zeit in über 980 Filialen testweise angeboten.

Die braunen Flaschenkörper von Shampoo, Handcreme und Handseife sowie der Creme-Tiegel der Körperbutter bestehen zu 50 Prozent aus recyceltem Kunststoff und sind entsprechend mit dem Logo der ALDI Verpackungsmission gekennzeichnet.



# I'M ON FIRE!

Abends ist es jetzt schon wieder kühler. Doch an schicken **Kaminen und Feuerstellen** verlängern wir gerne unsere Zeit im Freien.

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## GARTENKAMIN

Die Abende werden kühler und es wird wieder früher dunkel. Sie wollen trotzdem lieber noch draußen bleiben? Mit einem Kamin für den Garten oder die Terrasse lässt sich die Zeit im Freien noch etwas verlängern. Laden Sie Ihre Freunde zu einer gemütlichen Gartenparty ein oder lassen Sie es ganz romantisch am flackernden Ofen knistern. Das stilvolle Lagerfeuer spendet wohlige Wärme und verbreitet ein angenehmes Licht. Und ist eine tolle Alternative, wenn ein Kamin im Haus nicht möglich oder nicht gewollt ist.



Kostenlose  
Lieferung!



Buschbeck  
Feuerstelle  
Colorado M

Kaminholzregal  
1,2 m oder 2,4 m



Kostenlose  
Lieferung!



IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## HOCH GESTAPELT

Damit es im Kamin kräftig lodert und nicht raucht, sollte Brennholz stabil und vor allem sonnig und trocken gelagert werden.



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

## WÄRMEQUELLE

Ein großer Vorteil der Infrarotheizstrahler besteht darin, dass sie sich innen und außen nutzen lassen. Da sie elektrisch sind, benötigen sie einen Stromanschluss. Die Wärmeabgabe erfolgt auf direktem Weg und die Wärme verpufft nicht durch die Luft.

Heizstrahler Helios  
(Infrarot)

Infrarotheizstrahler benötigen nur eine kurze Aufheizphase.



Kostenlose  
Lieferung!

## RAUF AUF DIE WIPPE

Wippsägen sind der Traum eines jeden Kaminbesitzers. Denn diese Geräte wurden mit ihrem extragroßen Sägeblatt speziell zum Bearbeiten von Brennholz entwickelt. Einfach Wippe mit leichtem Druck nach vorn zum Sägeblatt schieben, bis das Holzstück geteilt ist.

IM OKTOBER BEI ALDI SÜD



Scheppach  
Wippkreissäge  
HS720



Kostenlose  
Lieferung!

WINTERFEST

# AUF DIE HECKE, FERTIG, LOS!



Jetzt legen Sie den Grundstein für ein **neues blühendes Gartenjahr** und schützen Pflanzen und Tiere vor der Kälte

Mit dem Herbst schaltet die Pflanzenwelt ein paar Gänge runter. Die beste Zeit also, um vor dem ersten Frost Bäume, Sträucher und Stauden von überflüssigen und kranken Ästen zu befreien – so tanken die Pflanzen den Winter über Kraft für das kommende Jahr.

✓ **Gehäckselten Schnittabfall** können Sie zum Mulchen von Pflanzen und Beeten nutzen, kranke Äste und Zweige sind zuvor zu entfernen. Aufgetürmt zu kleinen Reisighaufen bietet der Herbstschnitt zudem ein warmes Winterquartier für Igel & Co. Wer keinen Schnittabfall zum Abdecken hat, kann Laub nehmen.

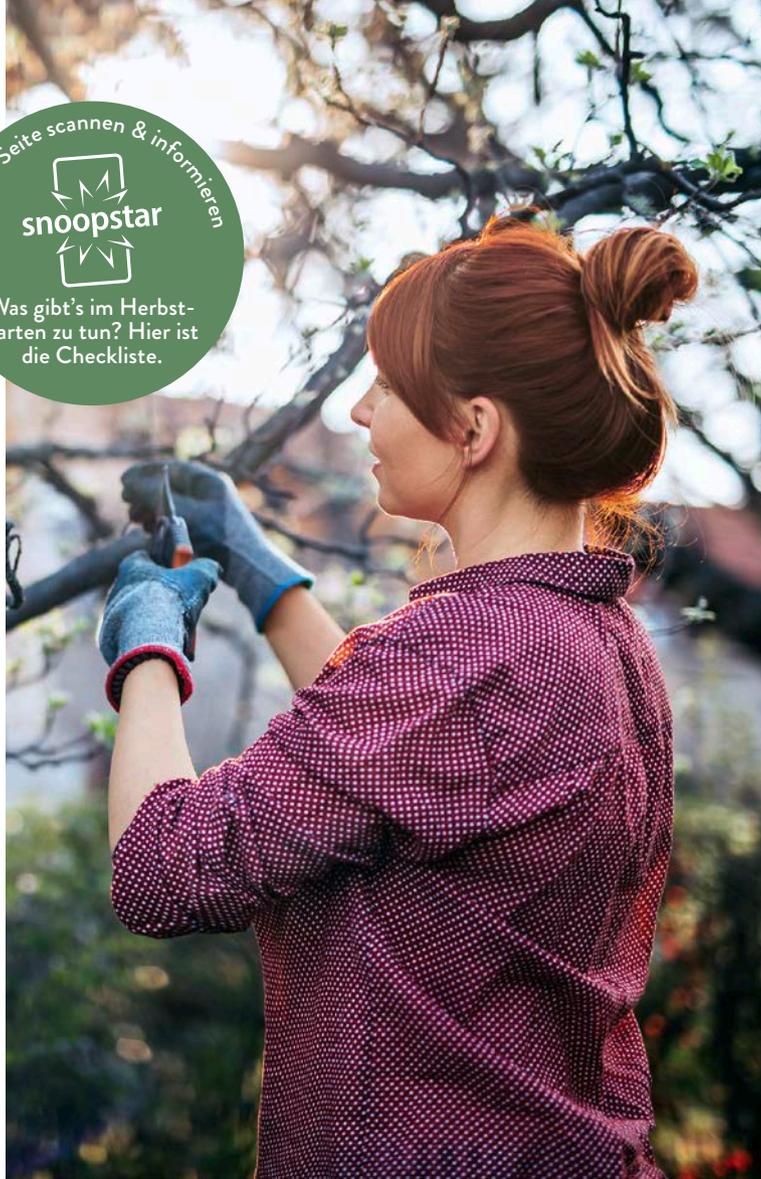
✓ **Dem Rasen** tut Laub jedoch gar nicht gut. Deshalb: runter damit! Ist der Rasen frei von Blättern, freut er sich vor der Winterruhe über einen letzten Schnitt: Halme um die fünf bis sechs Zentimeter überstehen den Winter ganz gut.

✓ **Auch Regentinnen** oder Markisen müssen vom Laub, Geäst und Schmutz befreit werden. Gartenmöbel und Geräte gehören in den Schuppen. Das Wasser muss aus den Regentonnen geholt und die außen stehenden Hähne müssen abgedreht werden. Nur so lassen sich bei Frost und Hagel größere Schäden vermeiden.

Ganze Seite scannen & informieren



Was gibt's im Herbstgarten zu tun? Hier ist die Checkliste.



Kostenlose Lieferung!

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

Gut ausgerüstet geht die Arbeit im Garten gleich leichter von der Hand.



Scheppach  
Laubsammler  
LSP-360



Ferrex  
20 V-Akku-Teleskop-Heckenschere

Um brütende Vögel zu schützen, ist laut Bundesnaturschutzgesetz das radikale Schneiden der Hecken und Gehölze von Anfang März bis Ende September untersagt. Planen Sie Ihren Herbstschnitt ab Oktober ein.



Ferrex  
40 V-Akku-Laubsauger



Empfindliche Pflanzen lassen sich mit Mulch oder Laub vor Kälte schützen. Kübelpflanzen stellt man auf Styropor- oder Vliesmatten und umwickelt die Kübel mit Jute, Vlies oder Noppenfolie.



GARDENLINE  
Abfallsack mit Kehrkannte\*

\* Die Blätter dienen der Veranschaulichung.

# DER HERBST KOMMT!



Gerade jetzt lohnt sich ein Waldspaziergang doppelt: Du kannst mit Freunden eine Schnitzeljagd machen oder dich vor deinen Eltern hinter Bäumen verstecken. Und: Du findest **im Wald unglaublich viel Bastelmaterial**.

## Baut euch eine Wetterstation aus Kiefernzapfen!

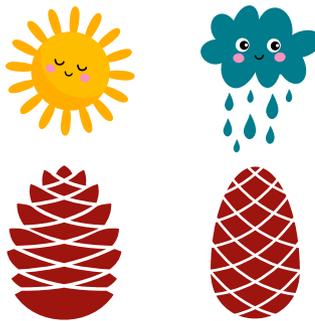
Ihr braucht: **Kiefernzapfen, Knetmasse**

1.



Nehmt möglichst große Kiefernzapfen, kleinere gehen aber auch. Drückt etwas Knetmasse fest auf das Fensterbrett, sie sollte nicht zu dünn sein. Steckt die Zapfen fest in die Knete, sodass sie nicht wackeln.

2.



Nun könnt ihr die Zapfen jeden Tag beobachten. Bleibt es **sonnig und trocken**, **öffnen** sich die Schuppen. Wird es **regnen**, **schließen** sie sich und liegen ganz eng am Zapfen an.



Bis zu 25 cm lang kann der buschige Schwanz eines Eichhörnchens werden. Er hilft, beim Sprung von Ast zu Ast die Richtung zu halten. Beim Klettern und Springen sorgt er dafür, dass das Eichhörnchen sein Gleichgewicht behält.



## VON EUCH FÜR UNS

Familie Buchdrucker aus Augsburg hat uns diesen schönen bunten Schmetterling geschickt, den die Kinder Sara (11 J.), Simon (9 J.), Levi (6 J.) und Finja (3 J.) gemeinsam aus alten „ALDI INSPIRIERT“-Magazinen gebastelt haben. Vielen Dank dafür!

## Wusstet ihr schon ...

... dass Eichhörnchen einen äußerst feinen Geruchssinn besitzen? Sie können **Nüsse** bis zu einer **Tiefe von 30 cm** unter dem Schnee erschnuppeln. Und sie riechen auch, ob die Nuss noch essbar ist.



### Wie erntet man Pilze richtig?

Entscheidet euch:

- Abschneiden mit einem Pilzmesser
- Aus der Erde herausreißen

### Was fressen Eichhörnchen?

Kreuze an:

- Eicheln
- Insekten
- Nüsse

Lösung: Abschneiden mit einem Pilzmesser; Nüsse, Insekten

## WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

Schau dir jede Bilderreihe ganz genau an. Überlege, welches Bild als Nächstes folgt. Male es in das Kästchen.


### IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD



**Warum? Schlaue Geschichten**  
verschiedene Titel, je 128 Seiten

### IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

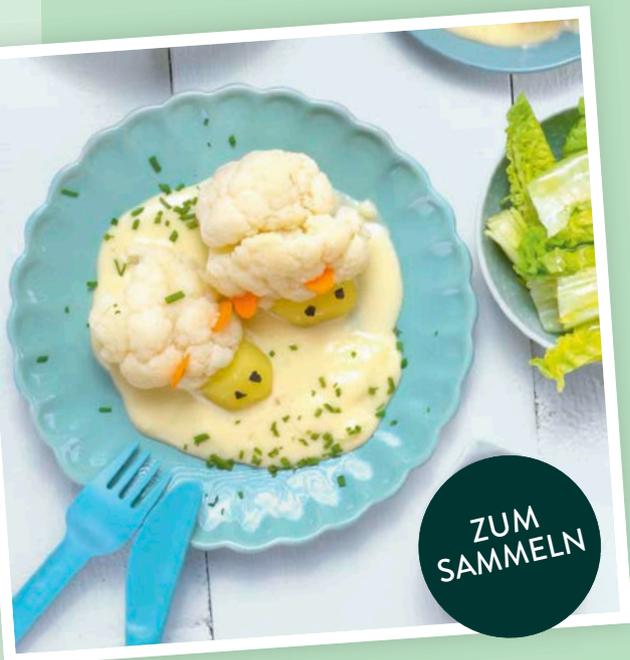


**Activity Umweltbücher**  
verschiedene Titel, 36–90 Seiten, teilweise mit Stickern

### IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD



**Fun Science**  
verschiedene Experimentierkästen



ZUM SAMMELN

# BLUMENKOHLSCHÄFCHEN

Wahrhaft nahrhaft und niedlich noch dazu: Diese **Schäfchen in Käsesauce** müsst ihr probieren!

Zusammen kochen!



## FÜR 4 PORTIONEN

1 Blumenkohl  
Salz  
4–5 kleine Kartoffeln  
100 g Gouda  
50 g Parmesan  
125 g Mozzarella  
40 g Butter  
1 EL Mehl  
200 ml Milch  
Pfeffer  
½ Zitrone  
1 Möhre  
2 schwarze Oliven (geviertelt)  
Schnittlauch

**1** Den Blumenkohlstrunk entfernen, den Blumenkohlkopf in Röschen teilen und in einen großen Topf mit Dämpfeinsatz legen. Über kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten dämpfen.



**2** Die Kartoffeln schälen und in einem anderen Topf in Salzwasser ca. 15 bis 20 Minuten weich kochen.



**3** Den Gouda und den Parmesan reiben. Den Mozzarella in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl und die Milch hinzufügen und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und alle 3 Käsesorten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 Spritzern Zitronensaft abschmecken.

**4** Die Möhre schälen und 8 dünne Scheiben abschneiden. Pro Schäfchen 1 Kartoffel auf den Teller legen und jeweils 1 Blumenkohlröschen als Körper anlegen. In jeden Blumenkohl 2 Möhrenscheiben als Ohren, in die Kartoffel je 2 Olivenstücke als Augen stecken. Die Käsesauce auf den Teller gießen und mit Schnittlauch als Gras garnieren.



Schaue dir das Rezept auch einmal im Video an.

# URLAUB

WIE ER UNS GEFÄLLT.

Gewinnen Sie  
einen Aufenthalt mit  
3 Übernachtungen für  
2 Personen im 4-Sterne-  
Hotel „Traube am See“ in  
Friedrichshafen!

Wie Sie am Gewinnspiel teilnehmen  
können, erfahren Sie auf der Seite 43.  
Veranstalter der Gewinnreise ist  
Berge & Meer.

**ALDI REISEN**

[aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



# LASST UNS UNSERE HALTUNG ÄNDERN.

WIR WERDEN UNSER FRISCHFLEISCH\* KONSEQUENT AUF DIE  
TIERGERECHTEREN HALTUNGSFORMEN 3 UND 4 UMSTELLEN.



#HALTUNGSWECHSEL

Unsere Ziele:

**SCHON 2021**

15 % aus den  
Haltungsformen  
**3 und 4\***

**BIS 2025**

**vollständiger**  
Verzicht auf die  
Haltungsform **1\***

**BIS 2026**

33 % aus den  
Haltungsformen  
**3 und 4\***

**BIS 2030**

100 % aus den  
Haltungsformen  
**3 und 4\***

Achte bei deinem Einkauf auf die  
Haltungsformen 3 & 4 – für mehr Tierwohl.



**3** z. B. Frischluft, mehr Platz als  
Stufe 2, Futter ohne Gentechnik

**4** z. B. bei Bio: Auslauf, mehr Platz als  
Stufe 3, Futter ohne Gentechnik

Mehr Infos unter: [aldi-sued.de/haltungswechsel](https://aldi-sued.de/haltungswechsel)



\*Bezogen auf Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord & ALDI SÜD) in Deutschland mit Frischfleisch der größten Nutztiergruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute; ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel.