



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD  
Ausgabe Januar/Februar 2020

# inspiriert



*So frisch, so gut,  
so einfach*

Starten Sie genussvoll ins neue Jahr mit leichten Rezepten,  
guten Vorsätzen und vielen bunten Ideen

## Neustart

Nachhaltigkeit, Familie,  
Fitness: Ziele, die Sie zum  
Jahresanfang motivieren

## Snackkultur

Was der Food-Trend 2020  
über unsere heutige  
Lebensweise aussagt

## Beste Reste

Kamelle und Co. vom  
Karneval kreativ verarbeiten:  
Wir zeigen, wie es geht



## *Liebe Kunden,*

das Jahr 2020 liegt vor uns wie ein leeres Buch, das nur darauf wartet, mit schönen, spannenden, lustigen oder berührenden Geschichten gefüllt zu werden. Was wird es bringen? Bessere Fitness, gesünderes Essen, weniger Stress, mehr Zeit für Freunde und Familie? Gute Vorsätze gehören zum Jahresanfang einfach dazu. Wie es Ihnen gelingt, Ihre Vorsätze durchzuziehen, verraten wir Ihnen ab Seite 22. Lesen Sie, wie Sie erfolgreich Ordnung in Ihren Kleiderschrank bringen, warum der „Grüne Knopf“ eine gute Sache ist und was sich hinter dem Trend „Leaf to root“ verbirgt.

Haben Sie schon einmal etwas von Snackification gehört? Der aus den USA stammende Food-Trend kündigt einen Wandel in unseren Essgewohnheiten an: Die üppige Mahlzeit zur festgelegten Zeit wird immer mehr durch kleine, gesunde Snacks ersetzt die man isst, wenn der Hunger kommt, und nicht, wenn die Uhr gerade 12-Uhr-Mittag schlägt. Ob Snackification auch was für Sie sein könnte, erfahren Sie ab Seite 10.

Das Gegenteil von Trend ist Tradition – und ganz egal, ob Sie nun Karneval, Fasching oder Fastnacht feiern: Lustig wird es auf jeden Fall! Vor allem, wenn die ganze Familie mit Kind und Kegel durch die tollen Tage tanzt. Ab Seite 16 finden Sie ein paar Ideen rund um Kostüme und Kamelle. Lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich mit uns auf ein tolles 2020!

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

*Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion*







# Inhalt

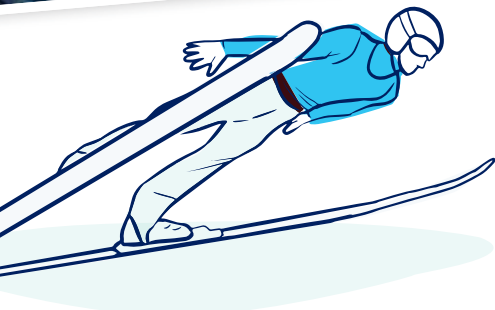
Ausgabe Januar/Februar 2020



18



34



4 ALDI inspiriert



10

## Genussvoll leben

### **Spaß im Winter** 6

Organisieren Sie Ihre eigene Superbowl-Party oder entdecken Sie das thüringische Eisenach

### **Spezial: Food-Trend 2020** 10

Snackification ist der neue Trend – gesunde, variantenreiche Snacks für mittags oder zwischendurch

### **Alaaf, Narri – Narro!** 16

Tolle Kostüme und köstliche Leckereien für die fünfte Jahreszeit

## Inspiriert einkaufen

### **Gute Vorsätze** 22

Besser leben, besser essen: wie es Ihnen gelingt, Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr in die Tat umzusetzen

### **Leaf to root** 28

Vom Blatt bis zur Wurzel alles verwerten? Das geht! Ideenreiche Rezepte helfen dabei

### **Kohl ist cool** 32

Zu Besuch bei Hans Bayha, dessen Familienbetrieb ALDI SÜD mit Kohl beliefert







## Alle Rezepte

- 7 **Wintersalat**  
mit Granatapfel
- 12 **Tapas**  
Herzhafte Snacks
- 12 **One Pot**  
mit Garnelen und Gnocchi
- 13 **Bowl**  
mit Quinoa und Süßkartoffel
- 13 **Gemüsebällchen**  
mit Kräutern, Erbsen und Feta
- 14 **Suppe im Glas**  
Nudelsuppe zum Aufbrühen
- 14 **Lunch-Box**  
Kreativ befüllt
- 15 **Schichtsalat**  
mit Linsen, Fenchel und Roter Bete
- 15 **Müsliriegel ohne Backen**
- 18 **Schoko-Bonbon-Bruch**  
Bunt und lecker
- 19 **Tortilla-Nuggets**  
Würzig paniert
- 19 **Tofffee-Käsekuchen**  
mit Brownie-Boden
- 19 **Salzstangen-Muffins**  
Pikant mit Tomate
- 28 **Kartoffelpuffer**  
Schnell gemacht
- 28 **Crispy Chips**  
aus Kartoffelschalen
- 29 **Nicecream**  
mit Banane und Mandelmilch
- 29 **Smoothie**  
aus brauner Banane
- 29 **Fenchel-Pfanne**  
mit Orange und Weißwein
- 34 **Kohlroulade**  
mit Hackfleisch-Feta-Füllung
- 35 **Kohltarte**  
mit Ziegenkäse
- 35 **Kohluppe**  
mit Orangensaft
- 44 **Rosa Gnocchi**  
mit Feldsalat und Pilzen
- 45 **Süße Galette**  
mit gemischten Beeren und Vanilleeis
- 47 **Regionale Spezialität**
- 59 **Erdäpfelkas**  
Würziger Kartoffelaufstrich

### Schönes entdecken

#### **C'est si bon** 38

Auf nach Paris: Frankreichs lebendige Hauptstadt ist immer ein attraktives Reiseziel

#### **Von Herzen** 42

Am 14. Februar ist Valentinstag. Anregungen, wie Sie Ihre Lieben überraschen können

### Gut informiert

#### **Schutz der Meere** 48

ALDI SÜD und ALDI Nord etablieren ein neues Siegel für Produkte, die frei von Mikroplastik sind

#### **Im Auftrag der Frische** 50

Mit ausgeklügelter Logistik bringt ALDI SÜD Obst und Gemüse in Rekordzeit vom Feld in die Filialen

#### **Ein Vater erzählt** 54

In seinem Blog „papas\_rasselbande“ berichtet Chris von seinem Alltag mit Kind – ab jetzt auch bei uns





# Inspiriert im Winter



REZEPTE GIBT'S  
UNTER ALDI-SUED.DE/  
VEGANE-BURGER

## SUPERBOWL

**Ready – Set – Hut!** Am 2. Februar steigt die nächste große Superbowl-Party. Wenn im Hard Rock Stadium in Miami die Spieler alles geben und rund um den Erdball Millionen von Menschen vor dem Fernseher mitfiebern, können auch Sie das weltgrößte Sportereignis mit einer Party feiern. Schmücken Sie Ihr Wohnzimmer in den Farben der beiden Teams, typische amerikanische Snacks wie Burger oder Chickenwings gehören natürlich auch dazu. Und weil die Zeit bis 0.30 Uhr recht lang werden kann – so spät ist es bei uns, wenn der Superbowl startet –, verkürzen Sie sich doch die Wartezeit mit Party- und Tippspielen: „Welcher Spieler macht die meisten Punkte?“ oder „Welches Team erreicht die meisten Interceptions?“. Als Interception wird übrigens bezeichnet, wenn der Verteidiger einen Wurf des Quarterbacks abfängt und damit das Angriffsrecht wechselt.

## Wachmacher

Das US-amerikanische Kultgetränk hilft mit seinem Koffeingehalt beim Wachbleiben in der Superbowl-Nacht.

Mountain Dew  
koffeinhaltig



IM JANUAR BEI  
ALDI SÜD

## Snack des Monats

Leckere Sandwiches, frische Salate und viele weitere Snacks. Im **Snack-Regal** finden Sie monatlich wechselnde Fertiggerichte für den Hunger zwischendurch.



IM FEBRUAR BEI  
ALDI SÜD

SKYR-FRÜHSTÜCKSBECHE  
verschiedene  
Sorten, je 285 g



2 in 1 Ketchup  
und Senf,  
2 in 1 Ketchup und  
Mayonnaise  
je 190 g

IM JANUAR BEI  
ALDI SÜD





## EISENACH

**Erkunden Sie Deutschlands Mitte!** Eisenach hat einfach alles, was es für einen Kurzurlaub braucht: Die idyllische Lage am nordwestlichen Rand des Thüringer Waldes lädt zum Wandern und Verschnaufen ein. Auch für Geschichtsfans gibt es viel zu entdecken: Die imposante Wartburg hoch über Eisenach gehört seit 1999 zum UNESCO-Weltkulturerbe, die Geburtsstadt von Johann Sebastian Bach galt als Zentrum der europäischen Musik und Autofreunde sind eingeladen, die 120-jährige Automobilbautradition Eisenachs zu erkunden. Regionale Köstlichkeiten von Rostbrätel über Rostbratwurst bis hin zu Thüringer Klößen sorgen für neue Energie.

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

## Saftkur

IM JANUAR  
UND FEBRUAR  
BEI ALDI SÜD

Happy Drink  
Programm  
6 x 330 ml



Für eine Saftfastenkur im Frühjahr ist das „Happy Drink Programm“ von rio d'oro ideal. Eine Tagesration umfasst 6 Säfte: 2 Säfte mit Ballaststoffen, 2 Säfte mit Frucht, Gemüse und Vitamin C und 2 Säfte mit hohem Anteil an Gemüse.



FRUCHT DER SAISON

## Granatapfel

Wie leuchtende Rubine blitzen auf dem Teller die saftigen Kerne des Granatapfels. Kein Wunder, dass die Frucht des aus Kleinasien stammenden Weidengewächses schon seit Jahrtausenden nicht nur die Speisepläne, sondern auch die Mythen und Kunstwerke der Menschen inspiriert. Durch die feste Schale ist der Granatapfel, der seinen Namen der apfelähnlichen Form verdankt, lange haltbar. Geschmacklich passen die saftigen Kerne zu süßen und herzhaften Speisen gleichermaßen.



Für 4  
Portionen

## Wintersalat

400 g **Kürbis** schälen, würfeln, mit 2 TL **Pflanzenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 30 Minuten backen. 100 g **Walnüsse** ohne Zugabe von Fett rösten. 3 EL **Olivenöl** mit 2 EL **Essig**, 3 EL **Orangensaft**, 1 TL **Senf**, 1 TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. 400 g **Salat** waschen, trocken schleudern und auf 4 Tellern verteilen. 1 **Avocado** aushöhlen, in kleine Stücke teilen und dann mit den **Kürbiswürfeln**, den **Walnüssen**, den **Granatapfelkernen** und 60 g **Ziegenfrischkäse** auf dem Salat verteilen. Das Dressing dazu reichen.

ca. 407 kcal/1706 kJ, 8,8 g Eiweiß, 31,7 g Fett, 18,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)



„No brand needed“-Kollektion von ALDI SÜD mit

# Julien Bam

Fresh, cool und frei – so beschreibt Julien Bam die Kollektion, die er exklusiv für ALDI SÜD entworfen hat. Was dem Youtuber, Tänzer und Sänger noch wichtig ist, verrät er uns im ALDI SÜD Fragebogen.



## 1. Julien, was macht dich glücklich?

Ganz ehrlich, wenn ich meine Zuschauer mit meinen Videos zum Lachen bringen kann.

## 2. Was ärgert dich?

Wenn Dinge schief laufen. Das gehört zwar irgendwie immer dazu, weil man auch mal Fehler macht oder es einfach nicht rundläuft. Aber ärgern tut es einen ja trotzdem.

## 3. Tiefenentspannt oder Kontrollfreak?

Schon der Kontrollfreak. Das Wort tiefenentspannt ist mir leider fremd :-).

## 4. In welcher Situation warst du das letzte Mal schüchtern?

Ich bin ohnehin eher der introvertierte Typ. Das zeigt sich nicht so in meinen Hauptvideos. Aber auf dem Julien Bam Kanal spiele ich ja auch immer Rollen und performe nicht auf einer Bühne. Deshalb würde ich sagen, dass ich bei öffentlichen Auftritten eher schüchtern bin.

## 5. Bist du schon mal mit deinem Style angeeckt?

Ich habe ja vor ein paar Jahren angefangen, Badelatschen zu allem zu tragen. Ganz einfach, weil ich zu faul war, Schuhe zu binden. Ich hatte sie dann auch zu einem Anzug auf einer Preisverleihung an. Da hat der eine oder andere schon komisch geguckt. Aber ich glaube,

solange man sich wohlfühlt, strahlt man es auch aus. Inzwischen sind die Latschen ja mein Markenzeichen.

## 7. Wie entstand die Idee zu deiner Modekollektion?

Um mal zu zeigen, dass man keine Marke braucht, um cool zu sein. No brand needed, so heißt meine Kollektion, die ich mit ALDI SÜD zusammen rausbringe. Schon in meiner Schulzeit gab es diesen Markendruck, aber durch Social Media ist das einfach nochmal krasser geworden. Ein Markenlogo ist heute zum Sinnbild für den Status geworden. Auf dem Schulhof bedeutet das: Gruppenbildung. Die „Coolen“ tragen immer die neuesten Marken und Modelle und die anderen erfahren sogar Ausgrenzung oder auch Mobbing, weil sie kein Markenlogo auf ihrer Brust tragen.

## 8. Meinst du, Logos sind überbewertet?

Ich meine, das ist doch nicht cool?! Wieso beurteilen wir Menschen anhand solcher Statussymbole, und das schon vom Kindesalter an? Warum ist man ein besserer Mensch, wenn man ein bestimmtes Markenlogo auf seinem Shirt oder seinen Schuhen hat? Ich bin der Meinung, dass man auch ohne ein Designerlogo einen coolen Style besitzen kann.

## Gewinnspiel

Mit etwas Glück gehört Ihnen schon bald ein Teil aus der „No brand needed“-Kollektion by Julien Bam. Am Gewinnspiel teilnehmen können Sie unter: [aldi-sued.de/Bam-gewinnspiel\\*](http://aldi-sued.de/Bam-gewinnspiel*)



**Hoodie**  
No brand needed by Julien Bam

**Shirt**  
No brand needed by Julien Bam

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

\*Sie können am Gewinnspiel in der Zeit vom 27.01.2020 bis zum 31.01.2020, 23.59 Uhr, unter [aldi-sued.de/Bam-Gewinnspiel](http://aldi-sued.de/Bam-Gewinnspiel) teilnehmen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahme ab 18 Jahre. Bitte teilen Sie uns auch die gewünschte Kleidergröße mit. 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).



# ALDI SÜD informiert



## Familienfreundlich einkaufen

### ALDI SÜD wurde ausgezeichnet

Die Zeitung WELT AM SONNTAG wollte wissen, welches Unternehmen von den Kunden als besonders familienfreundlich bewertet wird. Beim Ranking konkurrierten sieben Lebensmittel-Discounter. Die meisten Kunden wählten ALDI SÜD zum Spitzenreiter. Wir erhielten hierbei das Prädikat Gold. Wir freuen uns sehr darüber, dass Familien sich bei ALDI SÜD so willkommen fühlen, und bedanken uns bei allen, die für uns gestimmt haben.

#### Mehr Infos unter:

► [Website aldi-sued.de/de/infos/aldi-sued-im-test/familienfreundliches-unternehmen-2019](http://Website aldi-sued.de/de/infos/aldi-sued-im-test/familienfreundliches-unternehmen-2019)



## ÖKO-TEST

Westcliff Kräuter-Genuss  
Pure Kräuter  
Im Test: 24 Kräutertees  
3 sehr gut, 8 gut

# sehr gut

Ausgabe 10/2018

## Gut bewertet

### ALDI SÜD Artikel ausgezeichnet

Immer wieder werden Produkte aus unserem Sortiment von unabhängigen Verbraucherschutzorganisationen und Stiftungen geprüft. Bei ÖKO-TEST schnitt die **Westcliff Kräutertee-Mischung** mit „sehr gut“ ab. Ebenfalls mit „sehr gut“ wurde von Stiftung Warentest das Hundefutter **Romeo SELECT Feine Pastete mit Rind & Gemüse** bewertet. Das **Colorwaschmittel Tandil Color** war Sieger im Test und erhielt die Note „gut“. Eine Übersicht über diese und viele weitere getestete Produkte finden Sie auf der ALDI SÜD Webseite.

#### Mehr Infos unter:

► [Website aldi-sued.de/testergebnisse](http://Website aldi-sued.de/testergebnisse)

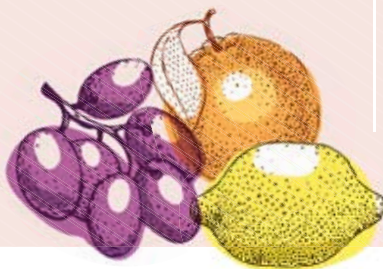
Unsere Filialen werden von unterschiedlichen Lieferanten beliefert, daher kann es vorkommen, dass in den Filialen Ware vorhanden ist, die nicht getestet wurde. Für ALDI SÜD im Test: „Kräuter-Genuss Pure Kräuter“ von Ostfriesische Tee Gesellschaft GmbH & Co. KG, „Romeo Select Feine Pastete“ von Herbert Ospelt Anstalt und „Tandil Color Colorwaschmittel“ von Dalll Werke GmbH & Co. KG.



## NATUR Lieblinge – kleine SCHÄTZE

### Saisonales Obst und Gemüse in Spitzenqualität

Ab Anfang Februar finden Sie bei uns unter dem Logo „NATUR Lieblinge – kleine SCHÄTZE“ saisonal wechselnde Obst- und Gemüsesorten in Premiumqualität. Lassen Sie sich das ganze Jahr über von unseren „NATUR Lieblingen“ für eine ausgewogene, frische Ernährung begeistern: Ab Anfang Februar präsentieren wir Ihnen z. B. erstklassige Trauben und Zitrusfrüchte. Kosten Sie doch mal!



Stiftung Warentest	GUT (2,3)
test	Im Test: 15 Colorwaschmittel 9 gut Ausgabe 07/2019 www.test.de
19HD40	



Stiftung Warentest	SEHR GUT (1,4)
test	Im Test: 31 Alleinfuttermittel für Hunde 6 sehr gut Ermittelt am Produkt mit MHD: 15.06.2020 Ausgabe 06/2019 www.test.de
19GB87	



# FOOD TREND 2020

# SNACKIFICATION




Wir essen heute anders als noch zu Großmutter's Zeiten. Statt der traditionellen, zeitlich festgelegten Hauptmahlzeiten gibt es kleine, ausgewogene Snacks.

## **(VOR-)GESTERN:**

MITTAGS, 12.30 UHR:  
DIE MUTTER HAT GEKOCHT  
UND DIE FAMILIE  
VERSAMMELT SICH  
PÜNKTlich AM TISCH.





**Die Welt befindet sich in stetem Wandel** – so auch unsere Alltagskultur. Der Takt der Zeit schlägt schneller, die Lebensentwürfe werden vielfältiger und die Menschen immer mobiler. Es gibt kaum einen Bereich, in dem nicht alte Muster neuen Bedürfnissen angepasst werden. Das beeinflusst auch die Essgewohnheiten. Die wenigsten kehren zum Mittagessen heim, Lunch isst man in der Kantine oder auf einer Bank im Park. Immer mehr Menschen essen „to go“ oder betreiben zu Hause „Meal Prep“, indem sie Mahlzeiten portionsweise über die Woche „präparieren“. Die klassischen Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendbrot werden durch mehrere Mini-Mahlzeiten ersetzt. Kulinarische Inspiration gelangt aus fremden Länderküchen zu uns, z. B. spanische Tapas oder nahöstliche Mezze. Vor allem aber geht es heute um bewusste Ernährung. Der Snack hat sein ungesundes Image verloren. Fettiges Fast Food wird zunehmend durch fittes „Fast Good“ ersetzt: Gemüsesuppen, bunte Bowls und Häppchen bestimmen die aktuellen Food Trends. Quinoa und Hirse, Reis und Hülsenfrüchte, Nüsse, Körner und Kräuter sorgen für Ausgewogenheit und Abwechslung. Ehemalige Hauptzutaten wie Fleisch und Fisch nehmen Nebenrollen ein. Um all diese Entwicklungen zu beschreiben haben US-amerikanische Trendforscher den Begriff „Snackification“ entwickelt. Snackification – das bedeutet, zeitlich und örtlich flexibel, individuell und abwechslungsreich zu essen, mit Liebe fürs Detail und Arrangement. Genießen Sie mit uns das gute Essen von heute!

## HEUTE:

WIR ESSEN, WANN UND WO ES UNS PASST – UND ZWAR BEWUSST, VIELSEITIG UND MIT VIELEN GUTEN ZUTATEN.



NACHHALTIG VERPACKT: FÜR DAS  
DIY-WACHSPAPIER STOFF ZUSCHNEIDEN,  
WACHSTÜCKCHEN AUF DEM TUCH  
VERTEILEN, BACKPAPIER DARAUFLEGEN  
UND EINBÜGELN



ALLES IN  
EINEM TOPF

## TAPAS

*Verschiedene herzhaftes Snacks*

Für die Albondigas genannten spanischen Hackbällchen 250 g **Rinderhack**, 1 **Ei**, 1 gepresste **Knoblauchzehe**, 15 g **Pinienkerne**, 1/2 Topf **Petersilie**, 2 EL **Semmelbrösel** und 1 TL **Salz** vermengen und zu ca. 20 kleinen Bällchen formen. In **Öl** von allen Seiten knusprig braten. 1 gehackte **Zwiebel** in 1 TL **Öl** glasig dünsten, 500 g **gehackte Tomaten**, 2 gepresste **Knoblauchzehen**, 1 EL **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** und 1 EL getrocknete **Kräuter** dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Hackbällchen vor dem Servieren ca. 30 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Für die Speckpflaumen 6 Scheiben **Bacon** halbieren und 12 **Trockenpflaumen** (alternativ Datteln) darin einwickeln. In einer Pfanne mit 1 EL **Öl** von allen Seiten knusprig braten. Dazu **Oliven**, **Käse** und **Brot** reichen.

▲▲ ca. 356 kcal/1490 kJ, 19,7 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 29,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)

PEPPEN SIE  
IHRE TAPAS  
MIT GESALZENEN  
MANDELN AUF



## ONE POT

*mit Garnelen und Gnocchi*

2 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. 4 Stangen **grünen Spargel** waschen und die Enden kürzen. In mundgerechte Stücke schneiden. 1 **Zucchini** und 1 **Aubergine** waschen und würfeln. 500 g **Gnocchi** in einem Topf in 2 EL **Öl** goldbraun anbraten und beiseitestellen. 400 g aufgetaute **Garnelen** 3 Minuten braten und herausnehmen. Den Knoblauch und das Gemüse in 2 EL **Öl** kurz anrösten, eine Dose **gehackte Tomaten** dazugeben und 150 ml Wasser angießen. Aufkochen und 5 bis 7 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel bissfest gegart ist. Mit **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit 1 EL **Honig** abschmecken. Die Gnocchi und die Garnelen hineingeben, erwärmen und servieren.

▲▲ ca. 345 kcal/1445 kJ, 26,8 g Eiweiß, 3,3 g Fett, 49 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)





JEDER KANN  
SICH SEINE BOWL  
NACH GESCHMACK  
ZUSAMMENSTELLEN

## BOWL

mit *Quinoa und Süßkartoffel*

60 g **Quinoa** waschen, in 120 ml **Salzwasser** aufkochen und 12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten abgedeckt quellen lassen. ½ **Süßkartoffel** schälen, würfeln und mit 1 EL **Olivenöl** vermengt im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 20 bis 25 Minuten backen. ½ **Brokkoli** waschen, putzen und in Röschen teilen. Ca. 7 Minuten bissfest garen. 70 g **Tofu** würfeln und in 1 TL **Olivenöl** knusprig anbraten. Eine **Avocado** halbieren und entkernen. Eine Hälfte mit 3 EL **Bio-Haferdrink Natur**, 1 EL **Zitronensaft**, ½ TL **Ahornsirup**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing pürieren. Die andere Avocadohälfte in Scheiben schneiden. 1 Handvoll **Salat** waschen. 2 **Frühlingszwiebeln** waschen und in Längstreifen schneiden. ½ **Granatapfel** entkernen. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten, mit **Kräutern** garnieren und das Dressing dazu reichen.

⌚ ca. 946 kcal/3959 kJ, 37 g Eiweiß, 50,8 g Fett, 78,5 g Kohlenhydrate (pro Schüssel)

## GEMÜSEBÄLLCHEN

mit *Kräutern, Erbsen und Feta*

250 g **Erbsen** aus der Dose in 1 EL **Butter** andünsten. 100 ml **Brühe** und 50 g **Sahne** angießen, alles 5 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Eine **Frühlingszwiebel** und ½ Topf **Petersilie** waschen und sehr fein hacken. Zusammen mit 100 g zerkrümeltem **Feta**, 2 zerdrückten, **gekochten Kartoffeln**, 100 g **Mehl**, 2 **Eiern**, **Salz** und **Pfeffer** zum Erbsenbrei geben. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Falls der Teig noch zu weich ist, noch ein wenig mehr **Mehl** dazugeben. Die Bällchen in Semmelbröseln wenden und in heißem **Öl** ausbacken.

⌚ ca. 230 kcal/965 kJ, 11,6 g Eiweiß, 13 g Fett, 15,1 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)

IM JANUAR BEI  
ALDI SÜD



Gewürzkräuter im  
Terrakotta-Topf  
verschiedene Sorten



PASSENDEN DIPS  
GIBT'S BEI  
ALDI SÜD IM  
KÜHLREGAL





Genussvoll leben

WARMER LUNCH IM BÜRO



## SUPPE IM GLAS

*Nudelsuppe zum Aufbrühen*

Ein Glas mit 500 ml Fassungsvermögen vorbereiten: 1 TL **Bio-Gemüsebrühe** und 1 EL **Bio-Veggie-Streichcreme** (z. B. Kräuter-Tomate, Linse-Curry oder Ananas-Kokos) auf den Boden des Glases geben. 1 EL **Mais** aus der Dose, 1 EL **Erbsen** aus der Dose und 1 gehackte **Frühlingszwiebel** einfüllen. Die nächste Schicht besteht aus Proteinen wie etwa ½ gebratene, gewürfelte **Hähnchenbrust**, 70 g **Tofuwürfel** oder 70 g **Nordseekrabben**. Ca. 85 g al dente gekochte **Suppennudeln** (am besten kleine Sorten) dazugeben. Mit 2 EL gehackter **Petersilie**, **Pfeffer** und ¼ TL **Paprikagewürz** abschließen. Das Glas bis zum Verzehr kühl stellen. Mit ca. 200 ml **kochendem Wasser** aufgießen und 4 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Einfach umrühren und genießen!

ca. 308 kcal/1292 kJ, 14,9 g Eiweiß, 5,9 g Fett, 47 g Kohlenhydrate (pro Portion)



**Bio-Veggie Streichcreme**  
Kräuter-Tomate,  
180 g



**Bio-Gemüsebrühe**  
140 g



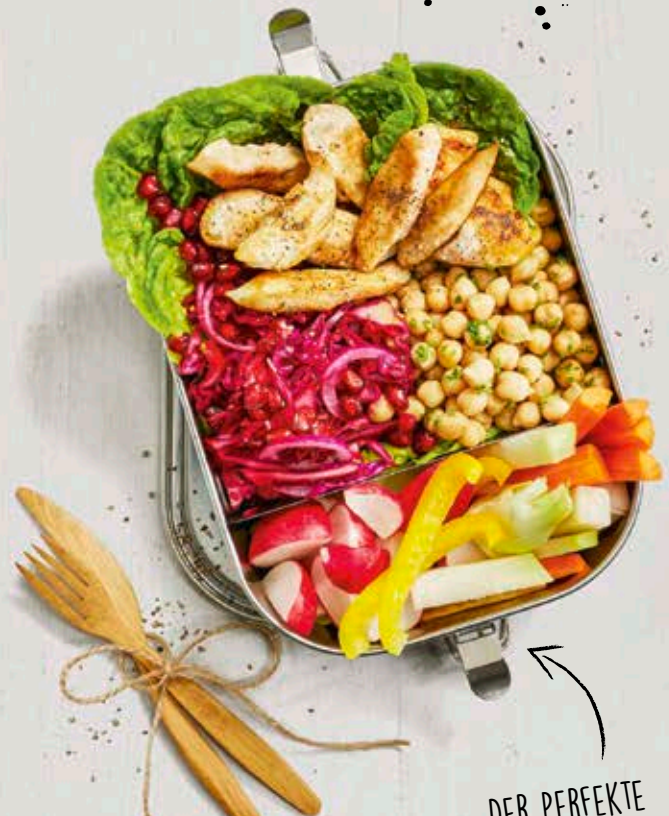
**Kichererbsen**  
850 ml

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

## LUNCH-BOX

*mit Kichererbsen, Rohkostsalat und Hähnchenbrust*

DER PERFERTE SNACK FÜR UNTERWEGS

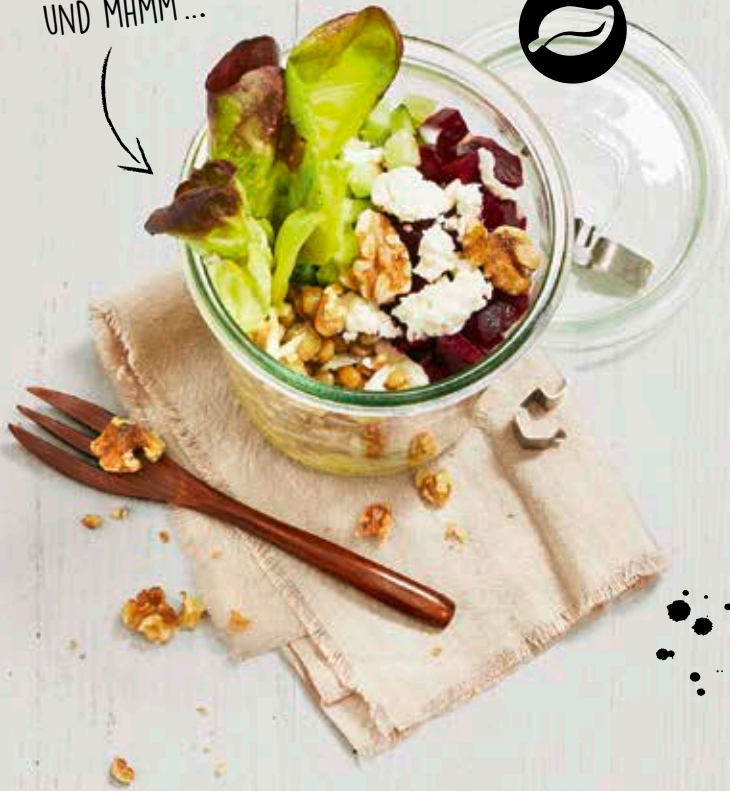


200 g **Kichererbsen** abtropfen lassen und mit ½ Topf **gehackter Petersilie** vermischen. 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Zitronensaft**, 1 TL **Baharatgewürz**, **Salz** und **Pfeffer** mischen und unterheben. 1 **Hähnchenbrustfilet** abspülen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in 1 EL **Öl** ca. 8 Minuten von beiden Seiten braten. In Scheiben schneiden. ½ **Kohlrabi** und 1 **Apfel** schälen und ¼ **Rotkohl** waschen. Das Gemüse fein raspeln und mischen. Mit 1 TL **Apfelessig**, 1 EL **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Box mit der Hähnchenbrust, den Kichererbsen, dem Rohkostsalat und viel buntem Gemüse füllen.

ca. 660 kcal/2764 kJ, 63,9 g Eiweiß, 20,5 g Fett, 50,7 g Kohlenhydrate (pro Box)



UMRÜHREN,  
LÖFFELN  
UND MHMM...



## SCHICHTSALAT

mit *Linsen, Fenchel und Roter Bete*

50 g **Linsen** nach Packungsanweisung kochen und abgießen. ½ **Fenchel** waschen, fein raspeln und untermischen. 5 **Walnusskerne** grob hacken und ohne Fett anrösten. 4 EL **Olivenöl**, 1 EL **Senf**, 1 TL **Agavendicksaft** und 1 EL **Zitronensaft** verrühren und mit ¼ TL **Bio-Ingwer** (gemahlen), **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Das Dressing als Erstes ins Glas geben, den Linsen-Fenchel-Mix darüber. ⅓ **Gurke** waschen, würfeln und einfüllen. 1 gekochte **Rote Bete** würfeln und darübergeben. Zum Schluss 100 g zerkrümelten **Feta**, die **Walnusskerne** und eine Handvoll **frischen Salat** einfüllen und das Glas verschließen.

⚖ ca. 535 kcal/2238 kJ, 36,2 g Eiweiß, 26,5 g Fett, 34,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)



**Bio-Berglinsen**  
500 g



## MÜSLIRIEGEL OHNE BACKEN

*vegan und ohne Kristallzucker*

Zutaten (für ca. 15 Riegel):

- 120 g **Datteln**
- 100 g **Bio-Basis Müsli 5-Kornmix**
- 100 g **zarte Haferflocken**
- 50 bis 80 g **Sonnenblumenkerne, Mandeln, Nüsse etc.**
- 80 g **Agavendicksaft oder Honig**
- 130 g **Mandel- oder Nussmus**
- Gewürze und Trockenfrüchte zum Verfeinern**

Die Datteln mit etwas heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen lassen. Das Müsli mit den Haferflocken, den gehackten Nüssen bzw. Kernen vermischen. Die Datteln zusammen mit etwas Wasser fein pürieren. Den Agavendicksaft und das Nussmus glatt rühren – falls es zu fest ist, beides kurz in einem kleinen Topf erwärmen. Die Haferflocken-Müsli-Nuss-Mischung und das Dattelmus zugeben. Alles gut miteinander verkneten. Die Masse ggf. mit Gewürzen oder Trockenfrüchten verfeinern. In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben (max. 20 cm x 30 cm). Festdrücken, im Kühlschrank trocknen lassen und in Riegel schneiden. Dort halten sie sich ca. 1 Woche, man kann sie aber auch einfrieren.

**Tipp:** Das Nussmus können Sie einfach selber machen, indem Sie Nüsse und Mandeln rösten und in einem kräftigen Mixer in mehreren Etappen hacken, mahlen und zu einer Paste mixen.

Evtl. etwas Öl zugeben.

⚖ ca. 166 kcal/276 kJ, 4,8 g Eiweiß, 7,9 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate (pro Riegel)



Als Teil der #ALDIfamily postet Kathrin Runge regelmäßig tolle Rezepte auf Instagram und auf ihrem Blog ([backenmachtgluecklich.de](http://backenmachtgluecklich.de)).



Genussvoll leben

\* KARNEVAL \*

# Zusammen ZUM ZUG

Den meisten Spaß am Fasching bringt das Verkleiden. Voll im Trend liegen dieses Jahr Familien- und Partnerkostüme.



\* ZIRKUS \*

**Manege frei!** Durchforsten Sie Ihren Kleiderschrank nach Streifen, Punkten, Karos, Plüsch und Pailletten. Für ein zünftiges Zirkus-Outfit eignet sich fast alles, es muss nur schön bunt sein. Lustige Hüte, DIY-Haarbänder oder beklebte Partyhütchen vervollständigen das Kostüm.

IM FEBRUAR BEI  
ALDI SÜD



Super Dickmann's  
250 g





T-SHIRTS MIT GANZ VIEL WATTE BEKLEBEN

**\* CANDY \***

**Das zuckersüße Kostüm** basteln Sie ganz einfach selbst. Alles, was Sie dafür benötigen, ist neben Pappe und der passenden Kleidung: viel Watte. Färben Sie diese mit Sprühfarbe, Kreide oder Farbpulver ein. Die getrockneten Bällchen kleben Sie auf Kopfschmuck, Kleid und Papptüten.



**Chips im Kessel**  
geröstet, 150 g

**\* SERIE \***

**Um den Look** aus der spanischen Fernsehserie „Haus des Geldes“ zu kopieren, kombinieren Sie einen roten Overall bzw. eine rote Hose und passenden Hoodie mit einer Dalí-Maske.



**Plüschkostüm**  
verschiedene Modelle



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD



Genussvoll leben

VON WEGEN

# rolle Kamellen

Wohin mit Crackern, Keksen und Kamellen nach dem Rosenmontagszug? Wir haben da eine Idee: Verarbeiten Sie die süßen und herzhaften Naschereien zu kreativen Gerichten und laden Sie Ihre Freunde zum **fröhlichen Beute-Bufferet** ein!

BUNT UND LECKER

## SCHOKOLADEN-BONBON-BRUCH

Eine Rührschüssel aus Metall in einen großen Topf voll Wasser stellen. 400 g **Schokolade** in kleine Stückchen hacken,  $\frac{2}{3}$  von der Schokolade in die Schüssel geben. Auf dem Herd auf mittlerer Stufe erwärmen und die Schokostückchen vorsichtig umrühren, bis sie geschmolzen sind. 50 g **Bonbons** mit dem Nudelholz zerschlagen und auspacken. Die Schokolade aus dem Wasserbad nehmen. Die restliche Schokolade unter die geschmolzene Schokolade rühren, bis sie sich aufgelöst hat, und in eine kleine Auflaufform gießen. Wenn die Schokolade etwas abgekühlt, aber noch zäh ist, kann sie mit den Bonbonsplittern und anderen Süßigkeiten dekoriert werden. Im Kühlschrank aushärten lassen und in grobe Stücke brechen.

ca. 274 kcal/1147 kJ, 3,7 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 34,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/40 g)



Veggie Maus  
350 g



WURZIG PANIERT

## TORTILLA-NUGGETS

400 g **Hähnchenbrust** in große Stücke schneiden.  
200 g **Tortilla-Chips** in der Verpackung zerkleinern.  
Je einen flachen Teller mit einem verquirlten **Ei**,  
5 EL **Mehl** und den **Tortilla-Chips** füllen. Das  
Hähnchenfleisch im Mehl wälzen, im Ei wenden  
und anschließend mit den Tortilla-Chips vermengen.  
In einem Topf in reichlich **Öl** knusprig frittieren.  
⚡ ca. 682 kcal/2856 kJ, 59 g Eiweiß, 16,1 g Fett,  
71 g Kohlenhydrate (pro Portion/2 Portionen)



**Tortilla Chips**  
300 g

SCHOKOLADIG

## TOFFIFEE-KUCHEN

200 g **Butter**, 200 g **Schokolade** und 200 g **Zucker**  
über einem Wasserbad schmelzen. 300 g **Mehl**,  
2 EL **Backpulver** und 40 g **Kakao** mischen und  
250 ml **Milch**, 3 **Eier** und die Schokoladen-Sahne-  
Mischung unterrühren. 8 **Toffifees** halbieren und  
unter den Teig mischen. Den Teig in eine mit Back-  
papier ausgelegte Springform (ø 24–26 cm) füllen  
und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und  
Unterhitze (160 Grad Umluft) 45 bis 50 Minuten  
backen. Abkühlen lassen. 130 g **Karamellbonbons**  
in 20 ml **Sahne** und 50 ml **Wasser** langsam schmelzen  
und zu einer Karamellsauce verrühren. 20 g **Zart-  
bitter-Kuvertüre** im Wasserbad schmelzen. Den  
Schokokuchen mit der Karamellsauce und der Kuver-  
türe übergießen und mit ein paar Toffifees und ca.  
100 g grob gehackten **Haselnüssen** garnieren.  
⚡ ca. 471 kcal/1971 kJ, 7,6 g Eiweiß, 23 g Fett,  
55,2 g Kohlenhydrate (pro Stück/12 Stücke)

**Toffifee**  
250 g

PIKANT MIT TOMATE

## SALZSTANGEN-MUFFINS

250 g **Mehl** mit 1 Päckchen **Backpulver** mischen.  
100 g **Salzstangen** in kleine Stücke brechen und  
unter das Mehl mischen. 2 **Eier**, 6 EL **Öl**, 250 ml  
**Milch**, ½ TL **Salz** und ¼ TL **Zucker** hinzufügen  
und alles schnell zu einem glatten Teig verrühren.  
Ein Muffinblech mit etwas Öl einfetten und  
die Mulden zu ¾ mit dem Teig füllen. In die Mitte  
jeweils 1 **Minitomate** setzen. Im vorgeheizten  
Backofen bei 195 Grad Ober- und Unterhitze  
(175 Grad Umluft) ca. 25 Minuten backen.  
⚡ ca. 174 kcal/728 kJ, 4,3 g Eiweiß, 6,9 g Fett,  
22,5 g Kohlenhydrate (pro Muffin/12 Stück)



**Salzstangen**  
250 g



Genussvoll leben

AUS DER NATUR

# SCHÖN GEPFLEGT

**Pflanzliches Öl** ist ein echtes Beauty-Elixier!  
Welches das richtige für Sie ist und wie es  
angewendet wird lesen Sie hier.

(Halb-) Trocknende Öle  
ziehen schnell ein und  
sind auch für unreine  
Haut geeignet

## SONNENBLUMENÖL

Der relativ geringe  
Anteil an gesättigten  
Fettsäuren macht es mild  
und hautberuhigend.



## DISTELÖL

ist geruchsneutral, wirkt  
mattierend und kann dabei  
helfen, Hautreizungen  
zu mildern.



## OLIVENÖL

Trockene Haut und Haare  
profitieren von der  
rückfettenden Wirkung,  
verhindert Spliss.



## KOKOSÖL

ist reich an ungesättigten  
Fettsäuren und hat einen  
leicht kühlenden Effekt.



Nicht trocknende Öle  
sind reichhaltiger  
und für trockene  
Haut geeignet



## Körper

Trockene Ellenbogen oder Schienbeine? Winterhaut braucht öfter mal eine Portion Extrapflege. Sorgen Sie mit Olivenöl für neue Geschmeidigkeit. Pflanzliche Öle enthalten hautähnliche Lipide, die sich wie ein Film auf die Haut legen und die Arbeit der Hautbarriere unterstützen. Am besten tragen Sie das Öl nach dem Duschen oder Baden auf die noch feuchte Haut auf. So kann es besser einziehen. Auch als Bestandteil von Masken, Peelings oder als Zusatz im Badewasser oder Fußbad verwöhnen pflanzliche Öle.

## Gesicht

Massieren Sie abends ein paar Tropfen Öl in die gereinigte Gesichtshaut ein, damit die Pflegewirkstoffe und die Feuchtigkeit länger in der Haut bleiben und wirken können. Bei eher fettiger Haut empfiehlt sich ein Öl, das reich an Linolsäure ist, wie Distel- oder Sonnenblumenöl. Bei trockener und sensibler Haut kann Kokosöl helfen, denn es lindert Juckreiz und lässt sich sogar zum Abschminken verwenden. Nur bei unreiner Haut sollten Sie auf Kokosöl verzichten, da es komedogen wirkt, also die Poren verstopfen kann.

## Haare

Öl liefert den Haaren Feuchtigkeit, Nährstoffe, Vitamine und Fettsäuren und macht sie geschmeidiger. Es legt sich wie ein Schutzfilm um jedes einzelne Haar und sorgt dafür, dass es die Feuchtigkeit speichert. Als tägliche Pflege gegen Spliss können Sie z. B. 1 bis 2 Tropfen Olivenöl sparsam in die Spitzen einarbeiten. Wenn Sie sich aber eine Intensivpflege in Form einer Leave-in-Kur gönnen wollen, dann massieren Sie 1 EL Öl in handtuchtrockenes Haar. Lassen Sie es 30 Minuten oder über Nacht einwirken. Ein Tipp: Ein Handtuch über dem Kopfkissen schützt vor Flecken. Anschließend das Öl mit Shampoo gründlich auswaschen.

## Hände

Gegen trockene Winterhaut an den Händen hilft eine reichhaltige Oliven- oder Kokosöl-Packung. Massieren Sie nach einem sanften Peeling das Öl sorgfältig ein, ziehen Sie ein Paar Handschuhe über und lassen Sie das Öl für mindestens eine Stunde einwirken. Auch das Nagelbett und die Nagelhaut werden mit einer sanften Öl-Massage wieder geschmeidig.

## Zähne

Zahlreiche Menschen schwören bei der Zahnpflege auf das sogenannte Ölziehen. Bei dieser aus dem Ayurveda stammenden Technik nimmt man etwas Öl in den Mund, schwenkt es dort hin und her und zieht es durch die Zahnzwischenräume. Nach ca. 15 bis 20 Minuten wird es ausgespuckt. Das Öl soll Schadstoffe, Bakterien und Viren binden und sogar Zahnstein lösen. Kokosöl scheint hierfür besonders gut geeignet zu sein.

## Bart

Cooler Schnauzer oder stattlicher Vollbart: Mann trägt gerne wieder Bart. Passend zum (gar nicht mehr so neuen) Trend erleben auch längst vergessen geglaubte Produkte wie das Bartöl eine Renaissance. Denn oft ist Barthaar störrisch und hart. Neben speziellen Bartpflegeprodukten können auch Oliven- oder Kokosöl für Geschmeidigkeit und gesunden Glanz sorgen. Einfach ein- bis zweimal am Tag ein paar Tropfen in den Handflächen verreiben und in den Bart einkneten.



## DIY-HAARKUR mit Mango und Kokosöl

**1 Mango** schälen und das Fruchtfleisch pürieren. **2 Eigelb**, **Saft von ½ Zitrone** und **4 TL Kokosöl** hinzugeben und alles gut zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Nach der Haarwäsche die Haarkur mit einem breiten Pinsel oder den Fingern auf das handtuchtrockene Haar auftragen und gut bis in die Spitzen einkneten. Die Haare mit einem Handtuch abdecken und die Kur ca. ½ Stunde einwirken lassen. Zum Schluss die Kur gut mit lauwarmem Wasser ausspülen.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD



**Lippenpflege Urea**  
10 ml

IM JANUAR BEI ALDI SÜD



**Natives unfiltriertes Bio-Olivenöl extra**  
750 ml



**Bio-Kokosöl**  
kaltgepresst,  
250 ml



# Gute Vorsätze 2020

**Wann, wenn nicht jetzt?** Egal, ob Sie etwas für Ihre Familie, Ihre Fitness oder die Umwelt tun möchten: Gute Vorsätze motivieren – und bringen Sie voran. Listen Sie Ihre Ziele für die kommenden Monate möglichst konkret auf. Am Ende des Jahres können Sie sicher viele Häkchen setzen!





# Das will ich 2020 nicht verpassen:

1.1. Neujahrslauf

21.1. totale Mondfinsternis

29.3. letzte Folge "Lindenstraße"

24.4. Deutscher Filmpreis wird verliehen

12.6. bis 12.7. Fußball-Europameisterschaft 2020

25.8. bis 30.8. Leichtathletik-EM

3.10. 30. Jahrestag deutsche Wiedervereinigung



## Inspiziert einkaufen

### Mit der Familie kochen

Wie viel eine gemeinsame Mahlzeit am Tag zum Gefühl der Zusammengehörigkeit beiträgt, wissen Sie vielleicht noch aus Ihrer eigenen Kindheit. Wenn sie aus organisatorischen Gründen nicht regelmäßig stattfindet, können Sie das miteinander in Ihrer Familie stärken, indem Sie einen neuen, festen Termin etablieren: Einmal in der Woche wird zusammen gekocht. Spielerisch lernen auch die Jüngsten den richtigen Umgang mit Lebensmitteln. Papa, Mama und die Kids arbeiten Hand in Hand und es gibt garantiert kein Gemecker über das Essen. Guter Plan!



FAMILIENREZEPTE  
FÜR 7 TAGE AUF  
ALDI-SUED.DE

### Bewusst einkaufen

Sie möchten künftig beim Einkauf auf mehr Nachhaltigkeit achten? Wir unterstützen Sie bei diesem guten Vorsatz mit passenden Angeboten, die Sie ganz einfach an verschiedenen Siegeln oder Logos erkennen: vom EU-Bio-Logo über die Fairtrade-Zertifizierung bis zum Fair & Gut Logo, das eine tiergerechtere Haltung garantiert. Sie sehen auf den ersten Blick, welche Produkte nachhaltiger produziert wurden. Das gilt auch für die vegetarischen oder veganen Produkte, die das V-Label tragen.

**Neu ist der Grüne Knopf:** Er kennzeichnet Textilien, die besonders sozial- und umweltverträglich hergestellt wurden. Mehr Infos zu Siegeln und Logos:

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



IM JANUAR  
BEI ALDI SÜD



Massagerolle  
verschiedene  
Modelle und Farben

## ★ Mehr Zeit für uns!

Schaffen Sie **Familieninseln im Alltag**. Verabreden Sie gemeinsame Aktivitäten, die Groß und Klein Spaß machen. Das kann ein Sonntagsausflug sein, ein Spieleabend am Samstag, ein wöchentlicher Schwimmbadbesuch oder ein monatlicher Kinoabend. Freuen Sie sich darauf!





# Faszientraining

Ein sportlicher Vorsatz: **beweglicher werden!** Als Teil des Bindegewebes umhüllen Faszien unsere Muskeln und Organe. Das Massieren und Lockern mit der Faszienrolle kann Verspannungen lösen, das Bindegewebe elastisch halten und so auch Schmerzen lindern.

**40% ZU WISSEN**  
Regelmäßiges Training steigert den Effekt. Integrieren Sie kleine Übungseinheiten in Ihren Tagesablauf. Dieser Vorsatz zählt sich aus!



## 1. Waden

Stützen Sie den Körper mit den Armen nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden und bewegen Sie die Rolle von der Kniekehle bis zum Fußgelenk hin und her. Der Oberkörper bleibt stabil, das jeweils andere Bein ist angewinkelt.



## 2. Oberschenkel hinten

Stützen Sie den Körper mit den Händen ab. Winkeln Sie ein Bein an und bewegen Sie die Rolle unter dem gestreckten Bein vom Po bis zum Knie hin und her, ohne dass der Po zwischendurch den Boden berührt.



## 3. Po

Setzen Sie sich mit dem Po auf die Faszienrolle und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken ab. Die Beine sind angewinkelt. Bewegen Sie sich auf der Rolle langsam zwischen Oberschenkel und Rücken hin und her.



## 4. Oberschenkel außen

Legen Sie sich seitwärts in Hüfthöhe auf die Faszienrolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie hin und her.



## 5. Oberschenkel vorne

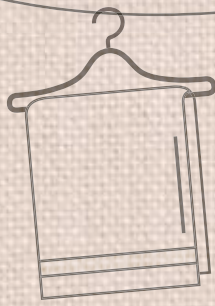
Legen Sie sich auf beide Ellenbogen, gestützt mit dem Oberschenkel auf die Rolle. Halten Sie Ihren Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule gerade. Der Blick geht Richtung Boden. Rollen Sie von der Leiste bis zum Knie. Der Rücken sollte dabei stabil bleiben.



## 6. Rücken

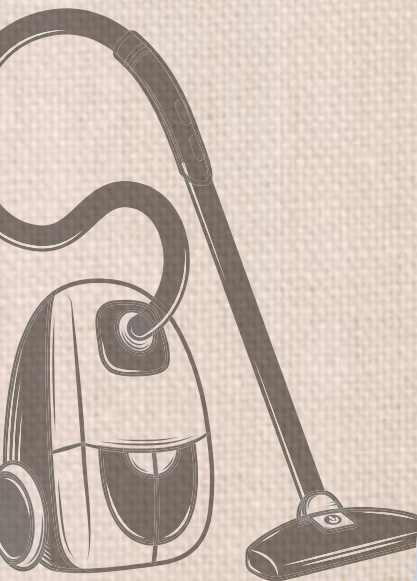
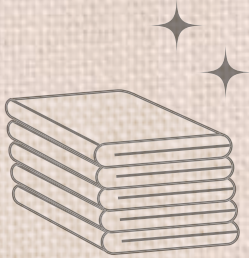
Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und bewegen Sie sich mit dem Rücken auf der Rolle. Beginnen Sie am Steißbein, rollen Sie zum Schulterbereich und wieder zurück. Die Arme sind vor dem Körper verschränkt, die Füße bleiben angewinkelt und fest aufgestellt.





# Raus damit!

Ein Vorsatz für mehr Lebensfreude: Mit einem **guten Ordnungssystem** sparen Sie Zeit, Geld und Nerven



## Go blitzt es bald im Haus

### ① Übersicht

Ein Raum ist viel einfacher sauber zu halten, wenn die Dinge darin staubfrei verstaut sind. Das gilt für das Bad genauso wie für die Küche oder Ihr Schlafzimmer. Früher stand die wuchtige Wäschtruhe neben dem Kleiderschrank. Heute können Sie dekorative Boxen nutzen, die gut kombinierbar sind.

### ② Termine

Ob Sie einmal die Woche staubsaugen oder zweimal im Monat wischen: Wenn Sie Ihre Putzaktivitäten planen und regelmäßige Termine festlegen, fällt es Ihnen sehr viel leichter, Ihren Haushalt immer sauber zu halten.

### ③ Richtung

Von oben nach unten und von innen nach außen! So lautet die Devise der Profis. Wer sich an dieses einfache Schema hält, entfernt den Schmutz am effektivsten. Was nützt Ihnen der gebohrte Fußboden, wenn später Staub aus dem Regal auf ihm landet?

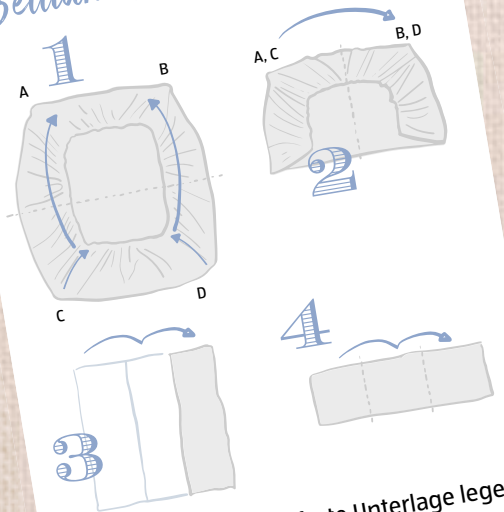
### ④ Augenmaß

Gute Vorsätze scheitern oft an Überforderung. Das gilt auch für das Putzen und die Sauberkeit in der Wohnung. Fangen Sie deshalb mit kurzen Aufräum- und Putzaktionen an. Erfreuen Sie sich an Ihren kleinen Erfolgen!

## Aufräumen mit Spaß

Ihre Kinder holen das Spielzeug gern aus der Kiste, aber räumen es nicht wieder ein? Vielleicht liegt das daran, dass die Kleinen das Aufräumen als spaßfreie Zeit empfinden. Es geht aber auch anders: Schon im Kindergartenalter können Sie Ihre Kids für das Ordnen und Sortieren begeistern. Machen Sie es gemeinsam („Du ein Klötzchen, ich ein Klötzchen!“) oder verbinden Sie das Aufräumen mit spannenden Aufgaben („Schaffst du es, deine Stofftiere der Größe nach zu ordnen?“). Auch Teenager lassen sich motivieren: „Wie wäre es mit einer Extrastunde Onlinespiele für ein aufgeräumtes Zimmer?“

## Bettlaken zusammenlegen



(1) Das Laken auf eine feste Unterlage legen und die unteren Ecken (A, B, C und D) von außen nach innen stülpen. (2) Die unteren Ecken Naht auf Naht in die oberen Ecken (A und B) schieben. (3) Das Laken umdrehen und entlang der Längsseite dritteln. (4) Noch einmal dritteln. Fertig!





## Capsule Wardrobe

Wenn der Kleiderschrank nicht überquillt, sondern nur ca. 30 bis 40 Kleidungsstücken Platz bietet, lässt sich prima Ordnung halten. Diese minimale Ausstattung reicht völlig aus, wenn Ober- und Unterteile sowie Kleider gut aufeinander abgestimmt sind. Wer sich nicht auf eine reduzierte „Capsule Wardrobe“ beschränken möchte, dem helfen kleinere, voneinander getrennte Einheiten wie spezielle Fächer für Unterwäsche und T-Shirts oder Boxen für Strümpfe. Auch platzsparende Falstechniken für Bettwäsche und eine Ordnung nach Stoffen und Farben erleichtern die Übersicht.

IM JANUAR  
BEI ALDI SÜD



**Mein 8-Wochen-Programm Aufräumen**  
und viele weitere Bücher für einen guten Start ins neue Jahr

## EXPERTENRAT GEGEN KNITTERFALTEN



**Meike Kamps**  
Quality Assurance Technician  
ALDI SÜD

Wer möglichst knitterfreie Kleidung im Schrank haben möchte, kann zu Stoffen mit einem hohen Elasthananteil oder Kunstfasern wie Polyester oder Polyacryl greifen. Bei Naturfasern wie z. B. Seide, Leinen oder Baumwolle sollten Sie damit rechnen, dass die Stoffe zumindest nach der Wäsche knittern.

**Franziska Reiners**  
Quality Assurance Technician  
ALDI SÜD



Sowohl beim Waschen als auch beim Bügeln bieten die Pflegehinweise auf dem Pflegeetikett eine gute Orientierung. Nehmen Sie Textilien außerdem sofort nach Ende des Waschgangs aus der Trommel, streichen Sie sie noch feucht glatt und hängen Sie Ihre Blusen und Oberhemden zum Trocknen auf einen Bügel.



**Patrycja Grzadziel**  
Quality Assurance Technician  
ALDI SÜD

Kleidung aus Strick, Jersey oder Viskose sollten Sie im Schrank immer liegend lagern. Pullover, Hosen und Kleinteile sind gefaltet in Plastikboxen oder Schubladen gut aufgehoben. Auf den Bügel gehören Blusen und Oberhemden. Unser Tipp: Bestücken Sie Ihren Kleiderschrank saisonal. Denn auch zu volle Schubladen führen zu Knitterfalten.

**Mehr Infos zum Thema Stoffe und Nachhaltigkeit finden Sie unter:**  
[nachhaltigkeit.aldi-sued.de](https://nachhaltigkeit.aldi-sued.de)



Inspiziert einkaufen

# Leaf to root

Vom „Blatt bis zur Wurzel“ alles verwerten? Das geht! Diese ideenreichen Rezepte helfen dabei, nachhaltig zu kochen und Lebensmittel sinnvoll zu nutzen.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Vegan Milker  
auch in Schwarz  
erhältlich



Bio-Speise-  
kartoffeln  
1,5 kg

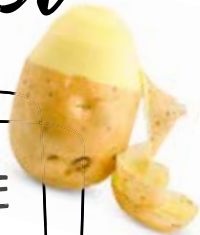


## Kartoffel

### DAS KANN DIE KARTOFFELSCHALE AUCH NOCH

*Geschirrspülmittel  
Zusammen mit Wasser  
und etwas Waschsoda  
wird aus dem vermeint-  
lichen Abfallprodukt  
ein natürliches  
Geschirrspülmittel  
mit Fettlösekraft.*

*Grillanzünder  
Die Schalen auf der Hei-  
zung gut trocknen lassen  
und im Kamin anzünden.*



## Kartoffelpuffer

1 kg **Kartoffeln** schälen, reiben und auspressen. 1 **Zwiebel** schälen und fein reiben. Kartoffel- und Zwiebelmasse mit 1 **Ei** und 1 TL **Salz** gut vermengen. 1 EL **Mehl** untermischen. Reichlich **Öl** in einer Pfanne erhitzen, den Kartoffelteig portionsweise hineingeben, etwas platt drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.

**|||** ca. 208,2 kcal/1120 kJ, 5,5 g Eiweiß, 3,0g Fett, 37,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)



## Crispy Chips

Die Schale von 1 bis 2 **Kartoffeln** heiß abwaschen, mit 2 TL **Öl** vermengen, kräftig salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 10 bis 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

**|||** ca. 58 kcal/242,6 kJ, 0,5 g Eiweiß, 5,0 g Fett, 3,0 g Kohlenhydrate (pro Portion/2 Portionen)



# Banane



## DAS KANN DIE BANANENSCHALE AUCH NOCH

*Politur  
für Lederschuhe  
oder Edelstahl*

*Mückenstich  
Juckreiz von  
Insektenstichen und  
Hautreizungen  
lindern*

## Nicecream

Eine überreife **Banane** schälen, grob in Scheiben schneiden, in einen Gefrierbeutel füllen und mindestens 3 Stunden einfrieren. Die gefrorenen Bananenstücke in den Mixer geben, etwas **Mandelmilch** und 2 EL **Kakaopulver** hinzugeben. Die Masse cremig schlagen. Etwas **Schokolade** hacken und als Topping verwenden.  
⌚ ca. 133 kcal/556,4 kJ, 3,5 g Eiweiß, 5,0 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/2 Portionen)



## Smoothie

Eine überreife **Banane mit Schale** heiß abwaschen, grob in Scheiben schneiden und zusammen mit 200 ml **Pflanzenmilch** (z. B. Hafer- oder Mandeldrink), 1 TL **Haferflocken** und 1 Prise **Zimt** cremig pürieren. Besonders nachhaltig wird's mit selbst gemachter Pflanzenmilch.  
⌚ ca. 110 kcal/460,2 kJ, 1,7 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/2 Portionen)



## Krumme Dinger

Die Natur ist vielfältig. Und ein kleiner Schönheitsfehler sagt nichts über den Geschmack von Obst und Gemüse aus. Bereits seit 2017 bietet ALDI SÜD Obst und Gemüse mit kleinen Makeln unter dem Label „Krumme Dinger“ an. Krumme Dinger sind eine gute Gelegenheit, um ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung zu setzen.



## Fenchel-Pfanne

2 **Fenchelknollen** waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Das **Fenchelgrün** hacken. 1 **Orange** filetieren. Den Fenchel in 1 EL **Olivenöl** knusprig braten, die Orangen und 4 cl **Weißwein** dazugeben und aufkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit dem Fenchelgrün garniert servieren.  
⌚ ca. 93,5 kcal/391,2 kJ, 2,5 g Eiweiß, 6,0 g Fett, 6,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/2 Portionen)

# Fenchel



## DAS KANN DER FENCHEL AUCH NOCH

*Tee  
Aus den Samen und dem  
getrockneten Kraut*

*Pesto  
Aus Fenchelgrün, Öl,  
Zitronensaft, Knoblauch  
und Salz wird ein  
tolles Pesto.*



# Trennen S



RESTMÜLL

## Schwarze Tonne

### Das gehört hinein:

Frittierfett, Gummi, Hygieneartikel, Taschentücher, kaputte Tassen und Teller, Zigarettenkippen, Asche, Fotos, Scherben aus Spiegel- oder Fensterglas, Spielzeug, Staubsaugerbeutel, Tierstreu mit Bentonit oder Silikat, Windeln, Glüh- und Halogenlampen, Kerzen.

### Das darf nicht hinein:

Elektronische Geräte, LED- und Energiesparlampen auf dem Wertstoffhof oder in einer entsprechenden Sammelstelle abgeben, Batterien, Bauschutt.

BIOMÜLL



## Braune Tonne

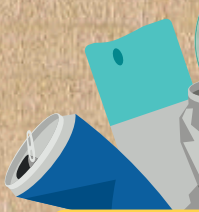
### Das gehört hinein:

Organischer Abfall wie Obst und Gemüse, Eierschalen, Essensreste ohne Verpackung, Fischgräten und Knochen, Gartenabfälle, Haare, Kaffeesatz samt Filter, Naturrinde von Käseprodukten, Laub, Tee und Teebeutel, Reisig, Blumenerde, Tierstreu (außer sie enthält Bentonit oder Silikat, dann gehört sie in den Restmüll).

### Das darf nicht hinein:

Zigaretten, Asche, Tierexkrememente, Alttextilien, Windeln, Watte, Produkte aus kompostierbaren Kunststoffen, Plastikrinde von Käseprodukten, behandeltes Holz.

LEICHT



### D

Alufolie bitte vor Dosen, K Fertigge wie z. B

Plast Shamp Dosen Supp

Entle müs nicht Müll



## Batterien

Batterien bestehen – je nach Typ – zu großen Teilen aus Wertstoffen wie Aluminium, Eisen, Mangan, Nickel oder Zink. Zusätzlich können sie auch umweltschädliche Schwermetalle wie Blei, Cadmium oder Quecksilber enthalten. Deshalb ist es so wichtig, sie in einer Sammelstelle abzugeben.

## Batterieentsorgung/-rückgabe bei ALDI SÜD

In jeder unserer Filialen werden Batterien zurückgenommen. Keinesfalls gehören Akkus oder Batterien in den Restmüll.



# Sie richtig

und verpackt. Häufig sind wir unsicher, wie  
h bei unserem restlichen Müll wissen wir  
orientierungshilfen zum richtigen Trennen  
packungen direkt auf unseren Produkten.

## VERPACKUNGEN



### Gelbe Tonne

#### Das gehört hinein:

Aludeckel, Joghurtbecher (Aludeckel  
her abtrennen), Konservendosen,  
Korken, Menüs, Flüssigkeitskartons,  
Milchtüten, unbepandete  
Plastiktuben, Shampoo- und Spülmittelflaschen,  
Styroporverpackungen,  
Tierfutterdosen, Zahnpastatuben.

#### Bitte beachten:

Aludeckel & Co. vor dem Wegwerfen  
ausgespült werden. Der  
Wegwerfen wird ohnehin gereinigt.

## ALTPAPIER



### Blaue Tonne

#### Das gehört hinein:

Karton, Papier, Papiertüten,  
Pappe, Zeitschriften und  
Zeitungen, Bücher, Prospekte,  
Kataloge.

#### Das darf nicht hinein:

Verschmutztes Papier  
(gebrauchte Taschentücher,  
Servietten, Küchenpapier,  
Tapetenreste, Pizzaschachteln,  
Tiefkühlverpackungen), beschich-  
tetes Papier (Kassenzettel,  
Backpapier oder Fotopapier)  
sowie Kuverts mit Kunststoff-  
fenster oder Luftpolsterfolie  
gehören in den Restmüll.

## GLAS



### Braune, weiße und grüne Glastonne

#### Das gehört hinein:

Alle Gläser und Glasflaschen, auf  
denen Sie kein Pfandsymbol  
finden. Weißes und braunes  
Glas sollten farbrein gesammelt  
werden, der Rest – also auch  
blaues Glas – gehört in den  
Grünglascontainer.

#### Das darf nicht hinein:

Fenster- und Spiegelglas gehören  
in den Sperrmüll, kleine Scherben  
und Spiegel können über den  
Restmüll entsorgt werden,  
Blei-, Kristall- und Trinkgläser  
sowie Glühbirnen oder Vasen  
gehören ebenfalls in den Restmüll.

## GUT ZU WISSEN

Wer seinen Müll richtig trennt,  
leistet einen wichtigen Beitrag zum  
Umweltschutz. Noch mehr „Tipps  
für die Tonne“ gibt es auf der Nach-  
haltigkeitsseite von ALDI SÜD unter  
[nachhaltigkeit.aldi-sued.de](http://nachhaltigkeit.aldi-sued.de)



SELBSTERKLÄRENDE  
TRENNHINWEISE FINDEN  
SIE AUF DEN VERPACKUNGEN  
UNSERER EIGENMARKEN







# BLAUE Rotkohlfelder

Wilhelm Bayha baut in der Filderebene, südlich von Stuttgart, Rotkohl und andere Kohlsorten an. Er zeigt uns, wie das Kraut vom Feld in die Filiale kommt.



FÜR DIE ZUBEREITUNG  
EMPFEHLT BAYHA, DEN KOPF  
ZU HALBIEREN UND DANN  
DEN STRUNK MIT EINEM  
MESSER ZU ENTFERNEN



**W**elcher Name ist eigentlich richtig: Rotkohl oder Blaukraut? Die Antwort auf diese Frage liegt nahe, sobald man seinen Blick über die Felder von Wilhelm Bayha schweifen lässt: Hier wächst Blaukraut! Der Acker leuchtet in allen Lila- und Blautönen. Doch so eindeutig wie es auf den ersten Blick erscheint, ist es nicht. „So wie der Kohl hier wächst, sieht er blau aus“, sagt Wilhelm Bayha. „Wenn man aber die äußeren Blätter und die Wachsschicht entfernt, ist er eher rot.“

**Wilhelm Bayha hat sich auf Kohl spezialisiert.** Sein Hof liegt mitten in der Filderebene, aus der auch das berühmte Filderkraut kommt. Der Filderboden besteht aus Löslehm, der Feuchtigkeit gut speichert und an die Pflanzenwurzeln abgeben kann. Von den 120 Hektar Ackerfläche sind in diesem Jahr ca. 30 Hektar dem Kohl vorbehalten. „Wir tauschen die Felder regelmäßig mit unseren Kollegen, um die Fruchtfolge einzuhalten“, erklärt Bayha. So lasse sich der Schädlingsdruck minimieren.

**Der Hof ist ein echter Familienbetrieb.** So kümmert sich Bayhas Frau Birgit um das Personalwesen und die Organisation des Hofes. Die beiden Zwillinge Dominik und Philipp – beide haben Landwirtschaft studiert – arbeiten ebenfalls im Betrieb. Dazu kommen drei feste Mitarbeiter und zwischen 15 und 50 Saisonarbeiter.

**Das Kohljahr** beginnt für die Bayhas um die Weihnachtszeit, wenn die Kohlpflanzen bei spezialisierten Zuchtbetrieben bestellt werden. Die ersten Pflänzchen kommen Anfang März in die Erde. Je nach Sorte benötigt der Rotkohl zwischen 80 und 135 Wachstumstage, bis er reif ist. Die Erntezeit reicht von Ende Juli bis in den November hinein. Die Ernte erfolgt halbautomatisch: Die Kohlköpfe werden per Hand auf Förderbänder gelegt und dann verladen.

**Dass wir selbst im tiefsten Winter** nicht auf frischen Rotkohl verzichten müssen, haben wir u.a. dem riesigen Lager der Bayhas zu verdanken. Der größte Teil des Kohls gelangt direkt vom Feld in die Kühlkammer, wo er bei 0,5 bis 1 Grad Celsius auf die Bestellung wartet. Wenn es soweit ist, werden die Köpfe aus dem Lager geholt und nach dem Entfernen der äußeren Blätter in Kästen sortiert – dann geht es auch schon in die ALDI SÜD Gesellschaft und von dort in die Filialen.

So sieht die Kohlpflanze im Ganzen aus. Nur die von den äußeren Blättern geschützten Köpfe werden geerntet. Der Rest der Pflanze bleibt auf dem Feld und wird unter die Erde gepflügt.

## BAYHA GEMÜSE

**Ort:** Filderstadt

**Bewirtschaftet von:**  
Familie Bayha

**Produkte:** Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Spitzkohl, Lauch, Chinakohl, Eisbergsalat, Sellerie, Endivien, Karotten, Kohlrabi, Wurzelpetersilie und Blatt-petersilie

**Besonderheit:** Die Filderebene ist berühmt für den Kohlanbau. Das Filderkraut ist eine Spitzkohlsorte, die auf dem Löslehm-boden der Fildern angebaut wird. Seit 2012 ist die Filderebene als geschützte geografische Angabe bei der EU registriert.



Inspiziert einkaufen

# Winter

Was wäre die Winterküche ohne Kohl?

Genießen Sie unsere **drei Rotkohlklassiker** –  
mit und ohne Fleisch

ZUM VERSCHNÜREN  
DER KOHLROULADEN  
EIGNET SICH  
BAUMWOLLGARN  
AM BESTEN

## ROULADE

mit Hackfleisch-Feta-Füllung

In einem Topf Salzwasser aufkochen. Den Rotkohl waschen, die 6 bis 8 äußeren, zarten Blätter abtrennen und für 30 Sekunden in das kochende Wasser geben. Herausholen, kalt abschrecken und den Strunk keilförmig ausschneiden. Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, der Zwiebel, dem Senf und dem Ei mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta in dicke, längliche Streifen schneiden. Auf jedes Rotkohlblatt je 1 bis 2 EL Fleischfüllung geben, und in die Mitte je einen Streifen Feta drücken. Die Seiten des Blattes einschlagen, die Roulade aufrollen und mit Garn festbinden. Die Rouladen zunächst im Butterschmalz anbraten, in eine ofenfeste Form geben, die Brühe angießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 30 Minuten schmoren.

ca. 536 kcal/2245 kJ, 41,2 g Eiweiß, 31,2 g Fett, 19 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**1 Rotkohl, 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 eingeweichtes Brötchen, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Senf, 1 Ei, Salz und Pfeffer, 300 g Feta, 1 EL Butterschmalz, 800 ml Brühe**





# SUPPE

fruchtig mit Orangensaft



Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Strunk entfernen, den Kohl in Streifen schneiden und waschen. Die Zwiebel schälen, würfeln und im Öl andünsten. Den Kohl dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Brühe angießen und den Essig dazugeben. 30 Minuten sanft köcheln lassen. Den Orangensaft dazugeben und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.

ca. 107 kcal/448 kJ, 3,8 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 9,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**700 g Rotkohl, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 600 ml Brühe, 1 EL Essig, 100 ml Orangensaft, Salz und Pfeffer, gehackte Kräuter zum Garnieren**

# TARTE

mit Ziegenkäse



Das Mehl, das Salz, die Butter und das Eigelb zügig zu einem glatten Teig verarbeiten – ggf. etwas Wasser untermengen. Kalt stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rotkohl putzen, hacken und waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter andünsten, den Rotkohl dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit dem Zucker, dem Zimt, Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico und Brühe ablöschen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne mit den Eiern und dem Frischkäse verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, eine eingefettete Tarteform damit auslegen. Die Rotkohlmischung auf dem Teig verteilen, die Sahne-Frischkäse-Mischung darübergießen. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 30 bis 35 Minuten backen. In den letzten 7 Minuten die Mandelstifte darübergeben und mitbacken.

ca. 760 kcal/3182 kJ, 16,5 g Eiweiß, 54,5 g Fett, 51,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**250 g Mehl, ½ TL Salz, 125 g kalte Butter, 1 Eigelb, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Rotkohl, 2 EL Butter, 1 TL Rohrzucker, ¼ TL Zimt, Salz und Pfeffer, 2 EL Balsamicoessig, 150 ml Brühe, 150 ml Sahne, 50 g Frischkäse, 2 Eier, 100 g Ziegenkäserolle, 20 g Mandelstifte**





# WINTERWISSEN AUS ALLER WELT



Schwyzer  
Kräuterli  
200 g

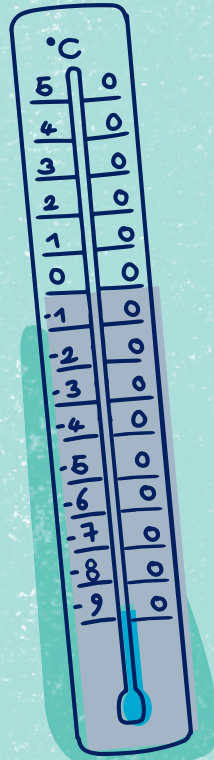
IM FEBRUAR BEI  
ALDI SÜD

Wo ist es am kältesten? Und wie schützen sich die Menschen im hohen Norden gegen den Frost? Spannende **Fakten rund um den Winter** auf der ganzen Welt.

## -90 °C DER KÄLTESTE ORT

SIBIRIEN

Klar, der liegt in der Antarktis. Hier wird es bis zu -90 Grad Celsius kalt. Der kälteste bewohnte Ort ist im Vergleich dazu fast gemütlich: Im sibirischen Oimjakon liegt die Durchschnittstemperatur im Winter bei -50 Grad Celsius, Rekord: -67,8 Grad Celsius.



## 1796 – SKISPRUNG

Skispringen wurde erstmals im Jahr 1796 in einem Reisebericht aus Norwegen erwähnt. Doch erst ab dem 19. Jahrhundert hat die Wintersportart auch über die Grenzen Norwegens hinaus Beachtung gefunden. Seit 1924 ist Skispringen olympische Disziplin.

NORWEGEN



JAPAN



## SCHNEEREICHSTE REGION

Die schneereichste Region der Welt liegt im Nordwesten Japans. In den Japanischen Alpen gibt es Orte, an denen bis zu 38 Meter Neuschnee im Jahr fallen. Ganze Bergwälder verschwinden regelmäßig unter den Schneemassen. Die verschneiten Landschaften sind ein beliebtes Fotomotiv.



## SAUNA

Das Schwitzen im heißen Dampf ist vor allem in Skandinavien und Russland traditionell verbreitet. Je kälter die Winter, desto beliebter die Sauna. Denn das Saunieren hat viele positive Effekte auf den Körper und stärkt unter anderem das Immunsystem.



SKANDINAVIEN

RUSSLAND

## WARME KLEIDUNG

Ob in Alaska oder Sibirien – in den Eisregionen tragen alle warme Kapuzen. Aus gutem Grund, denn die meiste Hitze verliert unser Körper über den Kopf. Zu Hause schlüpft man dann in warme Pantoffeln, denn sind die Füße warm, geht es dem Menschen gut.



SIBIRIEN

ALASKA

## POLARLICHTER

Je näher man sich an den Polen der Erde befindet, desto häufiger sieht man sie: die Polarlichter. Sie entstehen durch Sonnenwinde, die Sauerstoffatome in der Atmosphäre aufladen. Mit ein bisschen Glück kann man sogar in Deutschland Polarlichter sehen, so schön wie im arktischen Winter sind sie hier aber lange nicht.



## 37 METER – DER GRÖSSTE SCHNEEMANN

Der größte Schneemann der Welt war eine Schneefrau. Sie wurde 2008 in Bethel, Maine, in den USA errichtet und Olympia getauft. Sie wog rund 6000 Tonnen und war 37 Meter hoch. Ihre eher untypische Figur erinnerte mehr an einen Schornstein als an die üblichen drei Schneekugeln.



USA

## FISCH UND FLEISCH

Hauptnahrungsmittel in Alaska sind Fisch und Fleisch. Gemüse kommt nur selten auf den Teller. Einerseits liefern Fisch und Fleisch wichtige Energie für die Kälte. Andererseits lässt sich auf dem Permafrostboden auch kein Gemüse anbauen.

ALASKA



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD



Damen  
Fell Pantoletten



Schönes entdecken

# Paris, mon amour

Gibt es einen  
schöneren Ort für  
den Valentinstag als  
Paris? So genießen  
Sie Ihren **perfekten  
Tag in der Stadt  
der Liebe.**

## GUT ZU wissen

Paris ist die meistbesuchte Stadt der Welt und zum Valentinstag am 14. Februar sind Sie sicher nicht allein auf der Suche nach romantischen Orten. Die meisten Pariser geben Ihnen gewiss gerne Insider-Tipps, wenn Sie nett auf Französisch nachfragen.





DIE ÎLE SAINT-LOUIS:  
EIN ROMANTISCHES  
JUWEL FÜR VERLIEBTE



**Beginnen Sie den Tag** mit einem typisch französischen Frühstück. In einer der vielen Boulangerien um die Ecke locken frische Brioches, Pains au chocolat oder lauwarme Croissants. Bei einem Café au Lait und frisch gepresstem Orangensaft besprechen Sie dann ganz gemütlich das gemeinsame Tagesprogramm. Entspannt und gestärkt starten Sie so in einen romantischen Tag in Paris.

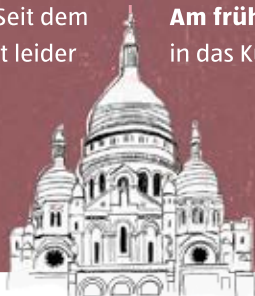
**Die Île Saint-Louis (1)** ist die Nachbarinsel der trubeligen Île de la Cité in der Seine und perfekt für einen romantischen Vormittagsspaziergang. Hier gibt es jede Menge kleiner Läden zu erkunden, leckere Spezialitäten zu naschen und Hand in Hand malerische Gässchen zu entdecken. Wer die Zweisamkeit sucht, schlendert die hier ruhige Seine-Promenade entlang.

**Über die Pont Saint-Louis** geht es dann zum Wahrzeichen Notre-Dame de Paris (2). Seit dem Brand im April 2019 lässt sie sich derzeit leider

nur von außen bewundern. In der gotischen Kathedrale spielt eine der berühmtesten Liebesgeschichten der Welt: In Victor Hugos Roman „Der Glöckner von Notre-Dame“ gewährt der unansehnliche Quasimodo der zum Tode verurteilten schönen Tänzerin Esmeralda Unterschlupf.

**Das déjeuner**, ein frühes, leichtes Mittagessen, genießen viele Pariser gerne im Viertel Saint-Germain oder in den Gourmet-Abteilungen der berühmten Luxus-Kaufhäuser auf dem Boulevard Haussmann (3). In den Galeries Lafayette oder bei Printemps dreht sich am 14. Februar alles um Herzen und die Liebe. Zum Champagner speisen französische Pärchen an diesem Tag gerne Austern, Crêpes oder Tartes.

**Am frühen Nachmittag** geht es steil bergauf in das Künstlerviertel Montmartre (4) mit





## Schönes entdecken

seinen charakteristischen Windmühlen. Hier befindet sich auch die „Je-t'aime-Mauer“, auf der das Bekenntnis „Ich liebe dich“ in über 250 Sprachen verewigt ist. Die perfekte Kulisse für alle verliebten Selfie- und Social-Media-Fans.

**Für den Spätnachmittag** gibt es viele romantische Orte, an denen einem trotz Außentemperaturen von 4 bis 8 Grad warm ums Herz wird. Paris stellt sich auf den Valentinstag ein und bietet Verliebten aus aller Welt unzählige Angebote. So beginnt am 14. Februar die Orchideenschau im tropischen Gewächshaus des Jardin des Plantes (5), das Rodin-Museum (6) verlä-

ngert seine Öffnungszeiten und zum Besuch des Pariser Aquariums wird ein Glas Champagner gereicht. Nicht weit von der Brücke der Lieben den am Quai Saint-Bernard (7) gibt es sogar ein jährliches Gruppenküssen. Zu Tanzmusik können alle Verliebten am Ufer der Seine hemmungslos knutschen.

**Abends lockt die glitzernde Seine** (8). Eine Bootsfahrt ist zwar selten spontan möglich und sollte im Vorfeld organisiert werden. Aber wo ließe sich ein Tag in der Stadt der Liebe besser Revue passieren lassen als auf dem Fluss? Bei einem Candle-Light-Dinner mit Ihrem Schatz!







SCHÖNER BLICKFANG:  
VIELE METROSTATIONEN  
IN PARIS WURDEN IM  
ELEGANTEN ART-  
NOUVEAU-STIL ERBAUT

## Die Stadt der Liebe in Zahlen

**37** Brücken

Die **Seine** hat 37 Brücken, an denen Paare gerne sogenannte Liebesschlösser anbringen. Auf der Pont des Arts wurden 2015 knapp eine Million Liebesschlösser mit einem Gewicht von 45 Tonnen entfernt.

**77 x 53** cm

Im **Louvre** wollen jährlich über zehn Millionen Besucher einen Blick auf das Lächeln der Mona Lisa werfen. Ihre Originalmaße betragen nicht 90-60-90, sondern 77 x 53 cm.

**850** Millionen

Die Kathedrale **Notre-Dame de Paris** fiel am 15. April 2019 einem Großbrand zum Opfer. Innerhalb weniger Tage wurden 850 Millionen Spendengelder für die berühmte Pariser Dame zugesagt.

**800** Flaschen

An einem Revue-Abend im **Moulin Rouge** auf dem Montmartre werden bis zu 800 Flaschen Champagner geleert. Der Champagner stammt aus dem eigenen Weinkeller.



♥ GEWINNSPIEL ♥

## ROMANTISCH IN DIE BERGE

**Gewinnen Sie** eine Reise für 2 Personen ins 4-Sterne-Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal im österreichischen Bad Hofgastein (Reiseveranstalter: Eurotours International).

Auf Sie warten 3 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension, ein 2000 qm<sup>2</sup> Wellnessbereich mit Hallenbad und Sauna. Anreisen sind auf Anfrage und nach Verfügbarkeit bis zum 1. April 2020 möglich.

Besuchen Sie uns im Internet auf **aldi-sued.de/Oesterreich-Gewinnspiel**.

Dort finden Sie das Teilnahmeformular.\*



\* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel in der Zeit vom 10.02.2020 bis zum 17.02.2020, 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag #aldisüdreiseg Glück auf der Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten oder unter aldi-sued.de/Oesterreich-Gewinnspiel teilnehmen. Dort erhalten Sie jeweils auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und je nach Teilnahmeart per E-Mail oder über Facebook benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf aldi-sued.de.



Schönes entdecken

# Botschaft mit Herz

Am 14. Februar ist Valentinstag – die beste Gelegenheit, seine Lieben mit persönlichen Aufmerksamkeiten zu überraschen

## LOVE LETTERS

Einen Plätzchenteig ausrollen, die Buchstaben ausschneiden, backen und mit rosa Zuckerguss verzieren – fertig ist die ganz persönliche Liebesbotschaft zum Versenden. Den Zuckerguss können Sie ganz einfach mit etwas Himbeersaft einfärben.

GESTALTEN SIE  
INDIVIDUELLE BOTSCHAFTEN  
MIT ALDI FOTO:  
ALDI FOTOS.DE

## ROSEN FÜR DICH!

Diese Rosen lassen sich bedenkenlos verspeisen. Schneiden Sie ein Band vom ausgerollten Blätterteig ab und legen Sie es auf eine Arbeitsfläche. Halbieren Sie einen Apfel und entkernen Sie ihn. Den Apfel in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben übereinanderlappend auf den Blätterteig legen, sodass die Schalenseite etwas darüber hinausragt.

Nun alles einrollen, in Muffinformen geben und backen – fertig!



## LIEBESHÄPPCHEN

Überraschen Sie Ihren Lieblingemenschen doch einmal mit Kanapees in Herzform. Dazu Toastscheiben rösten, in Herzform ausstechen und mit allem belegen, was das Herz begehrt.



## FÜR MEINE SCHOKOLADENSEITE

Eine ganz besondere Schokoladentafel: Verpacken Sie doch einmal Schokolade mit individuellem Liebesgruß. Dafür einfach eine Banderole aus einem Papierstreifen beschriften und darüberziehen – fertig!



Ferrero  
Die Besten  
Classic Tubo  
83 g





# Zum Fressen gerne

Liebe geht durch den Magen. Verbringen Sie den Valentinstag in romantischem Ambiente – mit rosaroten Leckereien für zwei

## Rosa Gnocchi

mit Feldsalat und Pilzen

Die Kartoffeln und die Rote Bete durch eine Kartoffelpresse drücken. ½ TL Salz, Ei und Mehl dazugeben und zu einem fluffigen Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu langen Stangen rollen und in 2 cm lange Stücke teilen. Die Stangen plattdrücken und Herzchen ausstechen oder -schneiden. In einen großen Topf kochendes Salzwasser gießen, die Gnocchi hineingeben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann herausnehmen. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und mit Zitronensaft 15 Minuten marinieren. Die Gnocchi in einer Pfanne in Butter anbraten. Den Feldsalat waschen und mit den Pilzen, der Zwiebel, den Gnocchi und der Hälfte des Blauschimmelkäse auf einem Teller anrichten. In die Pfanne den Rest vom Käse bröckeln, mit Sahne ablöschen und zu einer Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die anderen Zutaten träufeln.

**1** ca. 867 kcal/3629 kJ, 26,7 g Eiweiß, 52,2 g Fett, 66,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten:

**400 g Kartoffeln (gekocht),  
100 g Rote Bete (gekocht),  
1 Ei, 50 g Mehl, 40 g Butter,  
200 g Champignons, 1 rote Zwiebel,  
Saft einer Zitrone, 200 g Feldsalat,  
80 g Blauschimmelkäse,  
100 ml Sahne, Salz und Pfeffer**





ROMANTISCHE DRINKS  
MIT ROTEM SIRUP ODER SAFT  
EINFÄRZEN



## Süße Galette

*mit gemischten Beeren und Vanilleeis*

Das Mehl, 30 g Zucker, den Vanillinzucker, den Zimt, die Butter in Flöckchen, das Ei, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank 45 Minuten ruhen lassen. Die Beeren waschen, abtropfen lassen und mit 60 g Zucker, der Stärke und dem Zitronensaft mischen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Beeren mittig auf den Teig geben, dabei einen breiten Rand frei lassen und diesen dann rundherum zur Mitte hin umklappen. Mit einem Pinsel etwas Eiweiß auf die Teigländer streichen und sie verkleben. Dann die Tarte für 10 bis 15 Minuten in das Gefrierfach stellen. Das restliche Eiweiß auf den Teig streichen, 10 g Zucker darauf geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Vanilleeis servieren.

ca. 499 kcal/2087 kJ, 13,9 g Eiweiß, 18,4 g Fett, 63,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten:

- 150 g Dinkelmehl**
- 100 g Zucker**
- ½ Pck. Vanillinzucker**
- Msp. Zimt**
- 100 g Butter (kalt)**
- 1 kleines Ei**
- Salz**
- 200 g gemischte Beeren**
- Saft von ½ Zitrone**
- 1 EL Stärke**
- 1 Eiweiß**
- 1 EL Puderzucker**
- 1 Kugel Vanilleeis**



## Gut informiert



Aus  
Ihrer  
Region



UNSER  
Tipp

### 1 TerraZoo in Rheinberg

#### Auf Entdeckungstour bei Echsen, Schlangen und Spinnen

In der dunklen Jahreszeit entführt ein Ausflug in den TerraZoo in Rheinberg in eine andere Welt. In den Terrarien sind zahlreiche Reptilien und exotische Tiere aus wärmeren Gefilden zu sehen. Sogar einen Albino-Alligator können die Gäste bestaunen. Es gibt spannende Aktionen, thematische Führungen und Veranstaltungen für Familien.

**Mehr Infos unter:**

► Website [terrazoo.de](http://terrazoo.de)

## Hier muss man hin

### 2 Karneval in Köln

#### In den Nachbarschaften feiern

„Et Hätz schleiht em Veedel“ lautet das Motto für die Kölner Karnevalssession 2020. Es ist nicht nur eine Hommage an die 86 kölschen Veedel, es soll vor allem den rund 50 Zügen, die zwischen Weiberfastnacht und Veilchendienstag in den Stadtteilen stattfinden, Rückenwind geben. Wer an den Straßenkarnevalstagen Alternativen zum großen Getümmel sucht, ist hier richtig.

**Mehr Infos unter:**

► Website [koelnerkarneval.de](http://koelnerkarneval.de)



### 3 Architektur in Oberhausen

#### Ausstellung über Peter Behrens

Das LVR-Industriemuseum präsentiert die neu konzipierte Dauerausstellung über den Architekten und Designer Peter Behrens. Zu sehen sind nach Originalentwürfen entwickelte Architekturmodelle sowie aktuelle und historische Fotografien seiner Bauten – vom früheren Wohnhaus von Peter Behrens in Darmstadt bis zur Tabakfabrik in Linz.

**Mehr Infos unter:**

► Website [industriemuseum.lvr.de](http://industriemuseum.lvr.de)

### 4 Hopsen in Düsseldorf

#### AirHop Trampolinpark

Viel Bewegung und sportlichen Spaß auch im Winter garantiert ein Besuch im Düsseldorfer AirHop Trampolinpark. Hier finden sich auf über 4000 Quadratmetern Besonderheiten wie das Action-Spiel „Wipe Out“, bei dem die Springer über rotierende Schaumstoffarme hüpfen oder sich darunter wegducken müssen.

**Mehr Infos unter:**

► Website [airhoppark.de](http://airhoppark.de)





Für **1**  
Springform  
(ø 28 cm)

## Mitarbeiterrezept

# Laura Bengschs Käsekuchen

Backen findet Laura Bengsch manchmal etwas schwierig. Doch dieser einfache Käsekuchen gelingt ihr einfach immer.

- Zutaten:
- 400 g Mehl**
  - 1 Päckchen Backpulver**
  - 6 Eier**
  - 130 g Butter**
  - 350 g Zucker**
  - ca. 120 ml Öl**
  - 500 ml Milch**
  - 1 Pck. Vanillinzucker**
  - 1 Pck. Puddingpulver (Vanille)**
  - 1 kg Quark**

Für den Teig das Mehl, das Backpulver, 2 Eier, die Butter und 150 g Zucker zu einem Teig verarbeiten. Eine Springform (ø 28 cm) mit 1 EL Öl einfetten. Den Teig halbieren. Aus der einen Hälfte den Rand formen und mit der anderen Hälfte den Boden auslegen. Für die Füllung den restlichen Zucker, 100 ml Öl, 4 Eier, die Milch, den Vanillinzucker, das Puddingpulver und den Quark gut verrühren. In die Form gießen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 75 Minuten backen. Wenn er zu dunkel wird, einfach mit einem Blatt Backpapier abdecken.

⚠ ca. 539 kcal/2257 kJ, 15,7 g Eiweiß, 23,7 g Fett, 62,2 g Kohlenhydrate (pro Stück)

## Meine Empfehlung

„Die Bio-Butter gehört bei mir zu jedem Wocheneinkauf dazu, weil sie richtig gut schmeckt, günstig ist und ich bessere Haltungsbedingungen bei Tieren unterstützen möchte.“

Laura Bengsch,  
28 Jahre, Sekretariat Verkauf  
(Regionalgesellschaft Langenfeld)

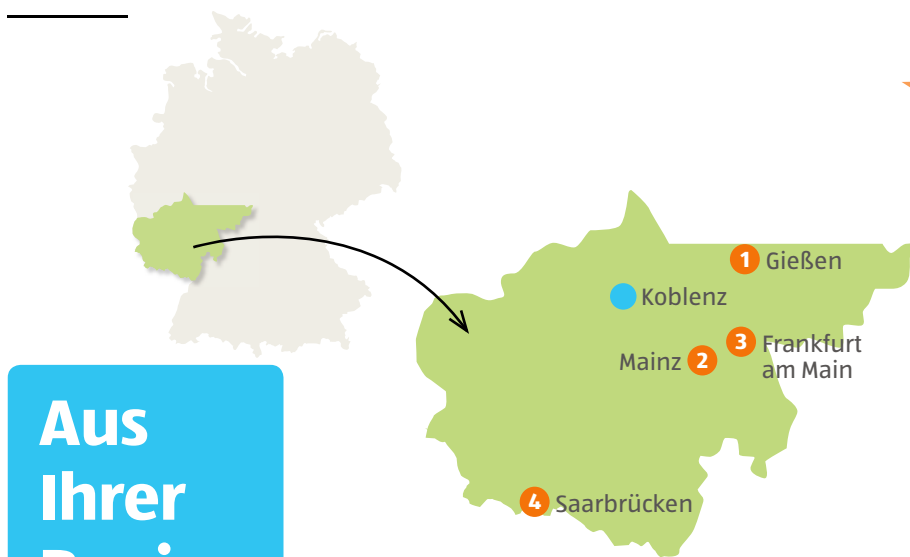


DAS ALDI SÜD  
SORTIMENT BIETET  
EINE GROßE  
AUSWAHL AN BIO-  
LEBENSMITTELN



**Bio-Butter**  
250 g





**Aus Ihrer Region**



### 1 Leonardo da Vinci in Gießen

#### Die Welt des Erfinders und Ingenieurs

Noch bis zum 29. März wirft die interaktive Sonderausstellung „Leonardo im Mathematikum“ einen modernen Blick auf die Ideen und Maschinen Leonardo da Vincis. An rund 20 Stationen im Gießener Mathematikum können junge und erwachsene Besucher verschiedene Mechanismen selbst ausprobieren und herausfinden, welche seiner Maschinen tatsächlich funktionieren und was den genialen Geist vor mehr als 500 Jahren zu seinen Entwicklungen inspirierte.

**Mehr Infos unter:**

► Website [mathematikum.de](http://mathematikum.de)

**UNSER Tipp**

## Hier muss man hin

### 2 Kinderfastnacht in Mainz

#### Maskenfest in der Rheingoldhalle

Seit mehr als 100 Jahren veranstaltet der Mainzer Carneval-Verein 1838 e. V. ein Kindermaskenfest für Nachwuchsnarren und ihre Eltern. Im Foyer der Rheingoldhalle gibt es Spielangebote und auf der Bühne wechseln sich vielseitige Programmpunkte ab. Für jede Altersgruppe ist etwas dabei.

**Mehr Infos unter:**

► Website [mainzer-carneval-verein.de](http://mainzer-carneval-verein.de)



### 3 Van Gogh in Frankfurt

#### 120 Gemälde im Städel bewundern

„Making van Gogh. Geschichte einer deutschen Liebe“ heißt eine Schau im Frankfurter Städel Museum. Mehr als 120 Gemälde des Vorreiters der modernen Malerei sind hier noch bis zum 16. Februar zu sehen – darunter 50 zentrale Werke wie die berühmten Selbstbildnisse des Künstlers. Alles dreht sich hier um die Frage: Welche Rolle spielte van Gogh für die deutschen Expressionisten?

**Mehr Infos unter:**

► Website [staedelmuseum.de](http://staedelmuseum.de)

### 4 Klarinette in Saarbrücken

#### Sitzkissenkonzert für Kinder

Das Saarländische Staatstheater lädt Familien mit Kleinkindern ab fünf Jahren zum zweiten Sitzkissenkonzert ins Mittelfoyer ein. Dort wird am 19. und 25. Januar und am 11. Februar „Das kleine Ich-bin-Ich“ nach dem gleichnamigen Kinderbuch von Mira Lobe und Susi Weigel aufgeführt. Die Musik zu der komischen Geschichte stammt von Elisabeth Naske.

**Mehr Infos unter:**

► Website [staatstheater.saarland](http://staatstheater.saarland)





Für **4**  
Burger

**Mitarbeiterrezept**

## Rebecca Golisz' Frühstücksburger

Die ALDI SÜD Mitarbeiterin stellt ihr Rezept für einen perfekten Start in den Tag vor – ideal für das gemütliche Familienfrühstück.

- Zutaten:
- 1 EL Butter**
  - 4 Eier**
  - 1 Packung Bacon**
  - Salz und Pfeffer**
  - 1 Packung Toastbrötchen (Weizen, Mehrkorn oder Roggen)**
  - 4 TL Frischkäse**
  - 4 Schmelzkäsescheiben**

Die Butter in zwei Pfannen erhitzen. In der einen Pfanne aus 4 Eiern Spiegeleier braten und in der anderen Pfanne den Bacon kross braten. Das Spiegelei etwas salzen und pfeffern. Nun die 4 Toastbrötchen auseinanderziehen und toasten. Danach jeweils eine Hälfte mit Frischkäse bestreichen. Besonders gut eignet sich die Geschmacksrichtung Kräuter. Das Spiegelei, sobald es fertig ist, in der Pfanne in 4 Teile schneiden. Jeweils 1 Schmelzkäsescheibe drauflegen und kurz zerfließen lassen. In der Zwischenzeit den Bacon aus der Pfanne nehmen und mit einem Blatt Küchenrolle trocken tupfen. Nun die Spiegeleiecken auf das mit Frischkäse bestrichene Toastbrötchen legen und mit den Baconstreifen bestücken. Die andere Toasthälfte auflegen und etwas andrücken.

ca. 422 kcal/1768 kJ, 12,9 g Eiweiß, 30,9 g Fett, 20,1g Kohlenhydrate (pro Burger)

**Meine Empfehlung**

„Bei meinem Großeinkauf Anfang des Monats kommen meist 5 bis 6 Päckchen Toastbrötchen in den Korb. Sie sind ideal für meine leckeren Frühstücksburger, weil sie so schön knusprig werden!“

*Rebecca Golisz,  
28 Jahre, Erstkraft Sekretariat Verkauf  
(Regionalgesellschaft Kirchheim)*



**DIE TOASTBRÖTCHEN SIND DANK PORTIONSBEUTEL GUT HALTBAR**



**Toastbrötchen**  
verschiedene Sorten,  
4 x 55 g



## Gut informiert



UNSER  
Tipp



### 1 Erlebnisspaß in Grafenhausen

**Im Schwarzwaldhaus der Sinne kommen Kleine und Große ins Staunen**  
„Gugge – mache – wunderfitze“, diese alemannischen Begriffe bedeuten „schauen, machen und neugierig sein“. Und genau dazu werden die jungen und erwachsenen Besucher des Schwarzwald-

hauses eingeladen. Das Mitmachmuseum präsentiert auf drei Etagen eine spannende Erlebniswelt rund um die menschlichen Sinne. Erwachsene haben auf den Parcours genauso viel Spaß wie Kinder.

**Mehr Infos unter:** [Website schwarzwaldhausdersinne.de](https://www.schwarzwaldhausdersinne.de)



### 2 Fasnet in Wolfach Früh, laut und lustig

Am Fastnachtsonntag findet um halb sechs Uhr morgens in Wolfach der „Wohlauf“, ein traditionelles Wecken, statt. Die Narren erscheinen in Nachthemd mit Zipfelmütze und haben jede Menge Lärminstrumente bei sich. Am Nachmittag gibt es dann einen großen Umzug – und ein amüsantes Fasnetsspiel, ein Theaterstück mit jährlich wechselnden Themen.

**Mehr Infos unter:**

[Website narro-wolfach.de](https://www.narro-wolfach.de)

### 3 Oldtimer in Langenburg Autos bestaunen im Schloss

Hoch über der Jagst liegt das Schloss Langenburg. Die repräsentative Renaissance-Schlossanlage besitzt einen prächtigen Garten, ist aber auch in den Wintermonaten einen Besuch wert. Hier ist das Deutsche Automuseum Schloss Langenburg untergebracht, dessen Sammlung über 60 seltene und formschöne Exponate umfasst.

**Mehr Infos unter:**

[Website schloss-langenburg.de](https://www.schloss-langenburg.de)

### 4 Urgeschichte in Blaubeuren Kunst und Kultur der Eiszeit

Am Südrand der Schwäbischen Alb liegen die Wurzeln der jüngeren Altsteinzeit Europas. Die Venus vom Hohle Fels, die als älteste Menschendarstellung der Welt gilt, wurde hier vor 40.000 Jahren geschaffen. Jetzt ist sie der Star im urmu, dem Urgeschichtlichen Museum Blaubeuren. Besucher können viel über das eiszeitliche Leben und die Ausgrabung von Funden erfahren.

**Mehr Infos unter:**

[Website urmu.de](https://www.urmu.de)





Für **12**  
Portionen

## Mitarbeiterrezept

# Renate Ohnemus' Windbeutelorte

Mit dieser süßen Köstlichkeit sorgt die ALDI SÜD Mitarbeiterin für leuchtende Augen bei jeder Kaffeetafel.

Zutaten für den Boden:

**2 Eier**

**80 g Zucker**

**1 Pck. Vanillinzucker**

**60 g Mehl**

**40 g Speisestärke**

**1 TL Backpulver**

Für die Füllung:

**400 g Sahne**

**6 EL Gelierzucker (2:1)**

**200 g Schmand**

**200 g Crème fraîche**

**2 Pck. Vanillinzucker**

**2 Pck. Mini-Windbeutel**

Für den Tortendeckel:

**500 g rote Grütze**

**1-2 EL Gelatinefix**

Für den Biskuitboden die Eier, den Zucker und den Vanillinzucker schaumig schlagen. Das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver vermischen, anschließend auf die Eimasse sieben und unterheben. Den Teig in eine Springform (ø 28 cm) geben und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze (155 Grad Umluft) 15 bis 20 Minuten backen. Den Boden erkalten lassen. Für die Füllung die Sahne mit 3 EL Gelierzucker steif schlagen. Den Schmand mit der Crème fraîche, nochmals 3 EL Gelierzucker und dem Vanillinzucker verrühren und unter die Sahne heben. Einen Tortenring über den Biskuitboden legen und 1/3 von der Sahnecreme auf den Boden geben. Die Windbeutel darauf verteilen und mit der restlichen Sahnecreme bedecken. Die rote Grütze mit Gelatinefix verrühren und auf der Torte verteilen. Mindestens drei Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Tipp: Anstatt der roten Grütze können auch frische Beeren oder anderes Obst und 2 Päckchen Tortenguss verwendet werden.

ca. 417 kcal/1748 kJ, 4,6 g Eiweiß, 25,2 g Fett, 40,1g Kohlenhydrate (pro Stück)

## Meine Empfehlung

„Schon in meinem Elternhaus wurde mit dem guten Mehl von ALDI SÜD gekocht und gebacken. Und auch ich habe es immer vorrätig, z. B. für meine Windbeutelorte.“

Renate Ohnemus,  
61 Jahre, Mitarbeiterin Logistik  
(Regionalgesellschaft Mablberg)



DAS FEINE 405-ER  
MEHL IST BESONDERS  
VIELFÄLTIG  
VERWENDBAR



**Weizenmehl**  
Type 405, 1 kg



## Gut informiert



Aus  
Ihrer  
Region

UNSER  
Tipp



### 1 Rodeln in Oberbayern

#### Am Blomberg gibt es Rodelbahnen in jeder Schwierigkeitsstufe

Eine erste Rodelpartie zum Einstimmen auf dem Übungshang, anschließend eine Abfahrt von der Mittelstation und schließlich die zwei Kilometer lange Abfahrt von der Bergstation. Am Blomberg können sich Anfänger an den Rodelspaß herantasten. Auch nach Sonnenuntergang darf hier jeden Samstag gerodelt werden: Bis März wird zwischen 19 und 22 Uhr auf der Rodelbahn bis zur Mittelstation das Licht angeknipst.

Mehr Infos unter:

► Website [blombergbahn.de](http://blombergbahn.de)



### 2 Helau in Kitzingen

#### Deutsches Fastnachtmuseum

Nicht in Köln oder Mainz, sondern im unterfränkischen Kitzingen befindet sich das Deutsche Fastnachtmuseum. Seit den 1960er-Jahren wird hier eine spannende Sammlung mit mehreren Tausend Objekten zu den Themen Fastnacht, Karneval und Fasching zusammengetragen.

Mehr Infos unter:

► Website [deutsches-fastnacht-museum.byseum.de](http://deutsches-fastnacht-museum.byseum.de)

### 3 Stars in Augsburg

#### Urmel aus dem Eis kennenlernen

Im Augsburger Puppentheatermuseum sind sie alle zu bewundern: Kater Mikesch, Urmel, Jim Knopf, Lukas der Lokomotivführer, Kalle Wirsch, die Katze mit Hut und unzählige andere der legendären „Stars an Fäden“. Wechselnde Sonderausstellungen und Workshops runden das Programm ab.

Mehr Infos unter:

► Website [augsburger-puppenkiste.de](http://augsburger-puppenkiste.de)

### 4 Legenden in Fröttmaning

#### Für Familien im Fußballfieber

In der FC Bayern Erlebniswelt können die Besucher den legendären Verein in all seinen Facetten erleben. Auf 3050 Quadratmetern Fläche sind Pokale, Schuhe und Trikots der großen Bayern-Stars von früher und heute zu sehen. Besonders beliebt: die interaktiven Stationen der Ausstellung.

Mehr Infos unter:

► Website [fcbayern.com](http://fcbayern.com)





Für **4**  
Portionen

### Mitarbeiterrezept

## Mandy Bergers Teigtaschen

Ob süß oder herzhaft: Die ALDI SÜD Mitarbeiterin nutzt für ihre Snack-Varianten den ALDI SÜD Blätterteig aus der Kühlung.

**Süß:** Den Blätterteig ausrollen und in gleich große Rechtecke schneiden (ca. 8 Stück). Das Blech mit Backpapier belegen. Alle Ränder der Rechtecke mit Eigelb bepinseln. Ca. ½ bis 1 EL Erdbeermarmelade in die Mitte der Teigtaschen geben. Die Ecken der Taschen zuklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Alle auf dem Blech liegenden Taschen mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft (ca. 220 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Teigtaschen goldgelb sind.

⚖ ca. 179 kcal/749 kJ, 2,2 g Eiweiß, 9,7 g Fett, 19,4 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten:

**1 Rolle Blätterteig (275 g), 2 Eigelb, ca. 160 g Erdbeermarmelade**

**Herzhaft:** Den Blätterteig ausrollen, in drei gleich große Dreiecke schneiden. Das Blech mit Backpapier belegen. Die Teigdreiecke zuerst mit einer Scheibe Schinken und dann mit Käse belegen, der zuvor in die gleiche Form geschnitten wurde. Die Dreiecke vorsichtig zu einem Hörnchen rollen. Alle Hörnchen mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft (ca. 220 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Hörnchen goldgelb sind.

⚖ ca. 180 kcal/754 kJ, 5,6 g Eiweiß, 11,3 g Fett, 12,5 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten:

**1 Rolle Blätterteig (275 g), 60 g Schinken, 60 g Käse, 2 Eigelb**

### Meine Empfehlung

„Schon in meiner Kindheit gehörten Teigtaschen, ob süß oder herzhaft, zu den Highlights im Alltag. Das hat sich bis heute nicht geändert: Den frischen Blätterteig von ALDI SÜD habe ich immer im Haus.“

*Mandy Berger,  
33 Jahre, stellvertretende Filialleiterin  
(Regionalgesellschaft Roth)*



**VIelfältig  
VERwendbar und  
ZEITSPAREND**



**Blätterteig**  
Wonnemeyer,  
Rolle à 275 g



# FÜR UNSERE UMWELT

Mikroplastik gelangt auf verschiedenen Wegen in die Umwelt und die Meere. Häufig liegen die Quellen in unserem Alltag. ALDI möchte das ändern und engagiert sich für die Vermeidung von Mikroplastik. Machen Sie mit!

Wir befreien unsere Produkte von Mikroplastik, damit weniger Plastik in die Umwelt und die Meere gelangt. Dabei wendet ALDI eine besonders strenge Definition von Mikroplastik an. Wir verzichten nicht nur auf festes Mikroplastik wie z. B. Peelingkörner oder Trübungsmittel, sondern entfernen auch gelartige und flüssige Kunststoffe (Polymere), die biologisch nicht abbaubar sind, aus unseren Eigenmarken. Wenn Sie sich für mikroplastikfreie Produkte in Ihrem Haushalt entscheiden und bewusst mit Plastikabfällen umgehen, leisten Sie einen wichtigen Beitrag für weniger Mikroplastik in unserer Umwelt und den Meeren.

Mehr Infos unter:

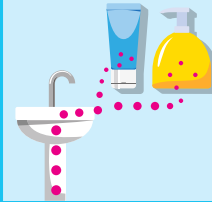
► Website [nachhaltigkeit.aldi-sued.de](https://nachhaltigkeit.aldi-sued.de)

## Was ist Mikroplastik und wie gelangt es in die Umwelt?

### Primäres

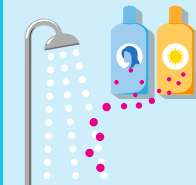
#### Mikroplastik Typ A

gelangt als Bestandteil von Putz-, Wasch- oder Reinigungsmitteln sowie Kosmetika (z.B. Peelingkörner) in die Gewässer.



### Biologisch nicht abbaubare Polymere

gelangen als flüssige oder geförmige Bestandteile von z. B. Haarstylingprodukten oder Sonnencremes in die Gewässer.



**Sekundäres Mikroplastik** entsteht durch die Zersetzung von falsch entsorgten Plastikabfällen in der Umwelt.



### Primäres

#### Mikroplastik Typ B

entsteht z. B. durch Reifenabrieb oder beim Waschen von Kleidung mit synthetischen Fasern.



## Völlig frei von Mikroplastik

Immer mehr ALDI Eigenmarken sind frei von Mikroplastik. Das gilt bereits für folgende Rezepturen:



**100 %**

unserer Eigenmarken-Babypflegeartikel



**35 %**

unserer Eigenmarken-Reinigungs- und Waschmittel



**60 %**

unserer Eigenmarken-Kosmetikartikel



## Achten Sie auf dieses Logo

Es kennzeichnet unsere Produkte, die frei von Mikroplastik sind, und bietet Ihnen so Orientierung bei Ihrem Einkauf.



Mehr Informationen zur Grünen Woche auf: [gruenewoche.de](http://gruenewoche.de)

# SCHAU VORBEI – AUF DER GRÜNEN WOCHEN IN BERLIN

Bei der **Internationalen Grünen Woche** ist der nachhaltige und faire Handel ein wichtiges Thema. Ob für Kaffee oder Kakao: ALDI SÜD engagiert sich.



GRÜNE WOCHEN

Die Internationale Grüne Woche findet vom 17. bis 26. Januar in Berlin statt. Sie ist die weltweit größte Messe für Ernährung, Landwirtschaft und Gartenbau.

## Fairer Kakao

Über 40 Prozent unserer relevanten kakao-haltigen Artikel bieten wir mit Fairtrade-zertifiziertem Kakao an. Als Mitglied der Initiative Forum Nachhaltiger Kakao unterstützen wir gemeinsam mit dieser, der Bundesregierung und der Regierung der Elfenbeinküste das Projekt PRO-PLANTEURS. Das Projekt unterstützt seit 2015 circa 20.000 Kakaobauern und -bäuerinnen in der Elfenbeinküste dabei, ihren Ertrag umweltschonend zu steigern und bessere Einkommen zu erzielen. Das Ziel: Die Lebenssituation der Bauern nachhaltig zu verbessern und den Kakaoanbau für nachfolgende Generationen attraktiver zu machen.



Foto: Ieidy Yojani Deras

Honduras

WIR FÖRDERN KAFFEE-KOOPERATIVEN IN HONDURAS

## Guter Kaffee

ALDI SÜD ist einer der größten Lebensmittel-einzelhändler von nachhaltig angebautem Kaffee in Deutschland. Neben Standards wie UTZ-Certified oder Bio bieten wir auch verschiedene Fairtrade-zertifizierte Kaffee-produkte an. Seit 2016 fördern wir gemeinsam mit Fairtrade bis zu 4.650 Kaffee Kleinbauern aus 22 Fairtrade-zertifizierten Kooperativen in Honduras. Das Ziel: Verbesserung der nachhaltigen landwirtschaftlichen Praktiken, um mit veränderten Umweltbedingungen bestmöglich umzugehen.



Foto: Nabii Zorkot

Elfenbeinküste

WIR UNTERSTÜTZEN KAKAOBAUERN IN DER ELFENBEINKÜSTE

## ACHTEN SIE AUF DIESE LOGOS





# Im Auftrag der Frische



Es ist nicht leicht, als Obst und Gemüse den Ansprüchen von ALDI SÜD zu genügen. Denn nur die frischeste Ware darf ins Regal. Wie das klappt? Mit modernster Logistik und Qualitätssicherung!

Äpfel, Paprika, Pilze, Kartoffeln, Zwiebeln, Zitronen ... Frische Lebensmittel sind die wichtigsten Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Bei ALDI SÜD wird deshalb auf eine große Auswahl und Frische beim Obst- und Gemüseangebot geachtet.

## Frische immer im Fokus

Das ausgeklügelte Logistiksystem von ALDI SÜD macht es möglich, in Deutschland angebaute Produkte in den meisten Fällen binnen 24 Stunden ins Regal zu bringen. Frischer geht es nicht – außer natürlich aus dem eigenen Garten. Neben dem Rekordtempo vom Feld in die Filiale sichern auch weitere Maßnahmen die Qualität: Das täglich gelieferte frische Obst und Gemüse wird beim Wareneingang in den Regionalgesellschaften von einem Expertenteam genau geprüft. So stellen wir sicher, dass die Ware unseren Anforderungen entspricht.





## Regionalfenster

Das Regionalfenster informiert unsere Kunden über die Herkunft und den Verarbeitungs- oder Verpackungsort der Produkte.

Wo wurde der Apfel angebaut?  
Wo wurde das Schwein gehalten?  
Die Antwort sehen Sie hier:



Regionalfenster	
<input checked="" type="checkbox"/>	Wo kommt es her?
<input checked="" type="checkbox"/>	Wo wurde es verarbeitet?
<input checked="" type="checkbox"/>	Wie hoch ist der regionale Anteil?
Neutral geprüft durch: Kontroll GmbH	
<a href="http://www.regionalfenster.de">www.regionalfenster.de</a>	

Bei verarbeiteten Produkten wird Ihnen hier der regionale Rohstoffanteil genannt. Nebenzutaten dürfen auch aus anderen Regionen bezogen werden.

Wo wurde der Apfel verpackt? Wo wurde das Fleisch zu Wurst verarbeitet? Hier finden Sie den Ort der Verarbeitung.

## Regionale Produkte

Wir bieten lokale Produkte je nach Region unter unseren Labeln „Einfach Regional“, „Unser Bayern“ und „Unser Franken“ an. Anhand der prägnanten Logos erkennen unsere Kunden die regionalen Produkte ganz einfach.

EINFACH  
REGIONAL



Unsere Ansprüche an Lieferanten im In- und Ausland sind übrigens weitaus höher, als es die Gesetze vorschreiben. Und das Beste: ALDI SÜD kann bei all diesen strengen Anforderungen sein Obst und Gemüse auch noch zu einem besonders günstigen Preis anbieten. Ermöglicht wird das durch die großen verkauften Mengen.

### Regionale Produkte haben Priorität

Die heimische Landwirtschaft bietet eine Fülle von frischen Produkten. Bei ALDI SÜD haben diese regionalen Erzeugnisse immer Priorität. Übers Jahr werden ca. 40 Prozent unseres Obst- und Gemüseangebots aus Deutschland bezogen. Im Sommerhalbjahr liegt der Anteil sogar oft über 50 Prozent. Importware kommt nur dann infrage, wenn gleichwertige heimische Ware nicht verfügbar ist oder die Artikel nicht in Deutschland angebaut werden können. Das „Regionalfenster“ macht die Herkunft der

Ware für unsere Kunden transparent. Darüber hinaus bieten wir Produkte mit Regionalfenster je nach Region unter unseren Labeln „Einfach Regional“, „Unser Bayern“ und „Unser Franken“

**Unser Ziel: frisches Obst und Gemüse anzubieten, das unseren Kunden eine ausgewogene Ernährung einfach macht.**

an. Die Vorteile beim Einkauf regionaler Produkte sind vielfältig: Kurze Transportwege wirken sich nicht nur positiv auf die Frische aus,



## Gut informiert

Diese Zeichen auf unseren Produkten helfen Ihnen beim nachhaltigen Einkauf:



### Gut-Bio-Logo

Alle Bio-Eigenmarken von ALDI SÜD tragen jetzt das Gut-Bio-Logo. Das gut erkennbare Zeichen löst den bisherigen ALDI Bio Smiley ab.



### Bio-Logos

Alle Bio-Produkte bei ALDI SÜD tragen das EU-Bio-Logo. Das deutsche Bio-Siegel und das EU-Bio-Logo kennzeichnen Produkte, die der EG-Öko-Verordnung entsprechen und aus biologischem Anbau bzw. ökologischer Produktion stammen.



### Das Fairtrade Siegel steht für:

- Stabile Preise und zusätzliche Fairtrade-Prämie
- Bessere Arbeitsbedingungen
- Schutz der natürlichen Ressourcen und Förderung der Bio-Landwirtschaft
- Zertifizierung und unabhängige Kontrolle



sondern auch auf die Umwelt. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß wird bei kurzen Fahrten reduziert. Außerdem stärken wir durch regionale Produkte die lokale Wirtschaft.

### Siegel helfen beim nachhaltigen Einkauf

Auch das EU-Bio-Logo bietet Orientierung für einen nachhaltigen Einkauf. Hier können unsere Kunden sicher sein, dass sie ein Produkt aus ökologischer Landwirtschaft in den Korb legen. Die Einhaltung der Richtlinien für diese Bio-Produkte wird durch unabhängige, akkreditierte Kontrollstellen gewährleistet. Das Siegel Fairtrade steht für fairen Handel und bessere Arbeitsbedingungen. Hier können unsere Kunden ebenfalls sicher sein, ein nachhaltiges Produkt zu kaufen. Neben unseren Bio-Fairtrade-Bananen und unseren Fairtrade-zertifizierten Junior-Bananen finden unsere Kunden auch eine Menge weiterer frischer Bio-Artikel im Obst- und Gemüseregal.

### Transparenz für unsere Kunden

Gut zu wissen: Für Importwaren gelten bei ALDI SÜD die gleichen strengen Vorschriften wie bei Produkten aus dem Inland. Die Lieferdauer hängt vom Ursprungsland ab. Waren aus





Mehrwegnetze:  
Für Ihren Einkauf von losem  
Obst und Gemüse können Sie  
demnächst in allen Filialen  
unsere wiederverwendbaren  
Frischernetze nutzen



Spanien und Italien treffen nach ca. drei bis vier Tagen in den Filialen ein. Zudem ist das Ursprungsland ausnahmslos auf jedem Produkt – bzw. bei losen Artikeln auf der Kiste – verzeichnet. Übrigens: Alle unsere Obst- und Gemüseartikel müssen für die Anlieferung an ALDI SÜD auf Ebene der Erzeuger eine gültige Sozialevaluierung oder einen alternativen Standard wie Fairtrade oder Rainforest Alliance o.ä. erfüllen. Dies gilt für exotische Produkte wie die Avocado gleichermaßen wie für Gemüse aus Südeuropa oder deutsche Ware.

Weitere Infos unter:

► Website [nachhaltigkeit.aldi-sued.de](https://nachhaltigkeit.aldi-sued.de)

Mehr dazu, wie  
Sie gut einkaufen und  
bewusst leben können,  
erfahren Sie unter:  
[aldi-sued.de/  
cr-kundenbroschuere](https://aldi-sued.de/cr-kundenbroschuere)



## Frischetipps für zu Hause

- Frisches Obst und Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Es enthält viele Vitamine, die unser Körper benötigt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen.
- Mit Ausnahme von Tomaten, Bananen und exotischen Früchten halten sich die meisten Obst- und Gemüsesorten im Gemüsefach des Kühlschranks am längsten frisch.
- Frisches Obst und Gemüse sollte immer gründlich gewaschen und schonend verarbeitet werden.

Tipps und Tricks für den richtigen Umgang mit Lebensmitteln unter:

► Website [nachhaltigkeit.aldi-sued.de](https://nachhaltigkeit.aldi-sued.de)

## Unser Obst und Gemüse lässt die Hüllen fallen

Als einen Teil unserer ALDI Verpackungsmission vermeiden wir Verpackungen, wo immer möglich, so auch bei unserem Obst und Gemüse: Seit 2015 konnten wir die Menge an unverpacktem Obst und Gemüse nahezu verdoppeln.

Jährlich  
**60 TONNEN**  
weniger Kunststoff

durch den Verzicht auf Folie bei Salatgurken

Jährlich  
**260 TONNEN**  
weniger Kunststoff

dank Banderole statt Plastikfolie  
bei Fairtrade-Bio-Bananen



# PAPA IST AUCH DER BESTE

HIER SCHREIBT CHRIS  
VOM INSTAGRAM-ACCOUNT  
PAPAS\_RASSELBANDE ÜBER SEINEN  
ALLTAG MIT KIND UND KEGEL



Chris ist Papa von 4 Kindern. Zu Hause gibt es feste Kuschelrituale, die alle lieben. Aber das war nicht immer so, denn Chris musste das Kuscheln mit seinen Kindern erst lernen.

„Papaaa! Kuscheln!“ Ich liebe es, wenn mein kleiner Sohn das sagt. Oft kuschelt er sich dann zu mir und fordert mit einem liebevollen „Rücken ei ei“ ein paar Streicheleinheiten von mir. Das sind wunderbare Momente, die ich genauso genieße wie er. Aber das war nicht immer so.

Ich wurde 1972 geboren und hatte eine tolle Kindheit. Allerdings bin ich in einer Familie mit klassischer Rollenverteilung groß geworden: Meine Mama war ab meiner Geburt zu Hause, mein Papa war der starke Ernährer. Meine Streicheleinheiten habe ich mir immer von meiner Mama geholt. Ich wäre dafür nie zu meinem Dad gegangen. Nicht falsch verstehen, mein Papa war auch ein sehr liebevoller Mensch. Aber auf eine andere Art: Er ist mit mir zum Fußballtraining gefahren, wir waren angeln, er hat mir das Radfahren beigebracht. Und obwohl er der Strengere von beiden war, hat er mir immer geholfen, wenn ich mal was angestellt habe. Ich wusste also immer, von wem ich was bekomme. Ich hatte mir darüber auch nie groß Gedanken gemacht – bis ich 1998 zum ersten Mal Vater wurde.

Ich muss gestehen, dass ich mich am Anfang echt schwergetan habe, mit meinem Sohn zu kuscheln. Ich kannte das nicht und es fühlte sich irgendwie komisch an. Zum Glück ist Kindern ziemlich egal, mit welchen Gedanken und Gefühlen wir uns beschäftigen. Sie holen sich, was sie brauchen. Dazu hat mir meine damalige Frau die Scheu

genommen, indem sie mir den Kleinen immer und immer wieder anvertraut hat. Oft in Situationen, in denen er Zuneigung brauchte, weil er z. B. krank war, sich weh getan oder schlecht geträumt hatte. So verlor ich im Laufe der Zeit die Scheu. Heute sind die väterlichen Kuscheleinheiten längst feste Rituale, die für mich völlig normal sind.

Es gibt sogar Studien, die belegen, wie wichtig das ist. Kurz zusammengefasst: Es spendet Trost, es zeigt den Kindern, dass man sie liebt, es kommt zur Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin, das zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Und Kuscheln stimuliert das Gehirn, was sich positiv auf die Kreativität des Kindes auswirkt. Außerdem zeigen starke Väter ihren Jungs, dass Zärtlichkeit keine Schwäche ist. Dadurch prägen wir das spätere Rollenbild der Kinder auf positive Art und Weise.

Ich hätte diese Studien nicht gebraucht, man spürt auch so, wie gut das Kuscheln Papa und Sohn tut. Ich genieße das sehr und heute habe ich eher Angst, dass diese Zeit irgendwann vorbei sein wird. Aber da sogar mein 13-Jähriger manchmal noch meine Nähe sucht, weiß ich, dass mir diese Schmusmomente noch ein paar Jahre erhalten bleiben. Und irgendwann kommen ja auch die Enkelkinder – hoffentlich.

*Euer Chris*



# KUSCHELSPIEL

Streicheln, kabbeln, kitzeln – bei diesem lustigen Spiel tun Sie so als würden Sie eine Pizza auf dem Rücken Ihres Kindes backen

## 1. TEIG KNETEN

Massieren Sie dafür ganz leicht und vorsichtig den Rücken Ihres Kindes.



## 2. TEIG AUSROLLEN

Streichen Sie mit Ihren Händen behutsam von innen nach außen über den Rücken. Sparen Sie die Wirbelsäule dabei aus.

## 3. PIZZA BELEGEN

Legen Sie Salami, Paprika und Co. auf den „Teig“, indem Sie mit der flachen Hand den Rücken massieren oder leichte Kreisbewegungen machen.

## 4. PIZZA BACKEN

Jetzt kommt die Pizza in den Ofen: Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis sie warm sind. Lassen Sie die Wärme wirken, indem Sie die Hände auf den Rücken Ihres Kindes ablegen.

## 5. PIZZA ESSEN

Das Beste zum Schluss!  
Jetzt darf gefuttert werden:  
Kitzeln Sie dazu mit Ihrem Gesicht Richtung Kopf am Rücken entlang.

### GUT ZU WISSEN:

Bereits in den ersten Minuten nach der Geburt beginnen Babys mit dem Bonding. Der intensive Kontakt zwischen Mutter, Vater und Baby reduziert Stress und stärkt die emotionale Komponente zwischen Eltern und Kind. Die bindungsbildende Phase hält fast das gesamte erste Lebensjahr an.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD



**Badespaß Mix Frozen**  
mit Badefarbe, Schaumbad,  
Knetseife und Knisterbad

## Impressum

### Herausgeber:


ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG  
Unternehmensgruppe ALDI SÜD  
Burgstraße 37  
45476 Mülheim an der Ruhr

V. i. S. d. P.: Marco Ganser

### 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

 **Folgen Sie uns auf Facebook:**  
facebook.com/ALDI.SUED

 **ALDI SÜD auf YouTube:**  
youtube.com/ALDISUEDDE

 **Instagram**  
instagram.com/ALDISUEDDE

 **Pinterest**  
pinterest.com/aldisued

 **XING**  
xing.com/companies/aldisued

### 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.



## Bildnachweise

Titelfoto: Meike Bergmann mit Raufeld  
ALDI SÜD: S.6, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 24, 27, 28, 29, 41, 43, 48, 49, 55, 57; Adobe Stock: S.4, 7, 21, 22-23, 29, 60; Freepik: S.16, 22-23; Getty Images: S.2-3, 5, 9, 10, 24, 27, 37, 38, 39, 40-41, 52; Guiskard Studio: S.59; iStockphoto: S.5, 20-21, 28, 29, 53; Jan Kopetzky mit Raufeld: S.5, 24, 50, 53; Martin Rümmele mit Raufeld: S.16-17; Meike Bergmann mit Raufeld: S.4, 5, 11-15, 18-19, 32-35, 42-45; Raufeld: S.6, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 57, 59; Shutterstock: S.16, 25, 52; Stockfood: S.7, 28, 29, 51, 59; Unsplash: S.22, 36, 37; Viviane Wild mit Raufeld: S.32-33



# Spiel und Spaß INDOOR

Wenn es draußen kalt ist, macht das Basteln drinnen erst richtig Spaß. Wir haben zwei **Spietipps für kalte Tage**, die sich leicht nachmachen lassen. Oder vielleicht gefällt euch das Suchbild besser? Viel Spaß!



Auf diesem Bild haben wir **zehn Fehler** versteckt. Findest Du sie?

## Auflösung





# POMPON-PARCOURS

Sammele Küchen- und Toilettenpapier-Rollen und klebe sie mit Masking Tape so an die Wand, dass ein Mini-Pompon oder eine kleine Kugel bis ans Ziel kullern kann.



Eis schmeckt auch im Winter und mit den **Stielen** kann man super basteln...

**Stieleis**  
Schoko, Mandel,  
je 6 Stück



# EISSTIEL-KATAPULT



*Hier die Eisstiele aufeinander kleben*

- 1.** Du brauchst: **10 abgewaschene Eisstiele**, **3 kleine Gummis**, **Masking Tape** und z. B. einen **Limonadendeckel** zum Schießen.
- 2.** Schneide 2 kleine Kerben in 2 Eisstiele. Die Kerben sollen später das Gummi am Rutschen hindern.
- 3.** Stapele 8 Eisstiele übereinander und befestige sie an beiden Seiten mit Gummis. Lege den 1. eingekerbten Stiel auf den Tisch und fixiere darauf den 8er-Eisstiel-Stapel mit doppelt gefaltetem Masking Tape so, dass ein Kreuz entsteht.
- 4.** Klebe auf den 2. eingekerbten Eisstiel mit Masking Tape oder Klebstoff den Limonadendeckel. Lege den Stiel dann parallel zum 1. eingekerbten Stiel auf den dicken Stapel, die Öffnung des Limonadendeckels zeigt nach oben. Verbinde den oberen und unteren Stiel mit einem Gummi an den Kerben. Fertig ist dein Eisstiel-Katapult. Zum Schießen eignen sich übrigens auch Popcorn und Marshmallows!



*Für uns,  
von uns*



Werner P. via E-Mail

**Liebes Team,**

*heute, in einer ruhigen Minute, habe ich die Ausgabe November/Dezember durchgeblättert. Dieses NUR Anschauen hat mir viel Freude bereitet.*

*Weihnachtsfreude erfüllte mein Herz!*

*Vielen Dank!*



Petra Zacharias per E-Mail

**Sehr geehrte Damen und Herren,**

*ich bin großer Fan von Ihrem Magazin „ALDI inspiriert“, welches man leider nicht immer in der Filiale bekommt, da es dann schon vergriffen ist. Ich habe aber entdeckt, dass man es auch online anschauen kann. Ich bin sehr begeistert von der Möglichkeit, einzelne Seiten, beziehungsweise Rezepte, auch als Pdf speichern zu können. Eine tolle Idee, Dankeschön! Meine Frage ist, ob man auch ältere Magazine noch irgendwo anschauen kann?*

Liebe Frau Zacharias, Sie haben die Möglichkeit, sich alle Ausgaben online unter [aldi-sued.de/kundenmagazin](http://aldi-sued.de/kundenmagazin) anzuschauen und auch herunterzuladen.

### SCHREIBEN SIE UNS!

Haben auch Sie Anregungen, Tipps oder Fragen zu ALDI inspiriert, dann senden Sie uns eine E-Mail an [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de), Stichwort „Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen Zusendungen wird auf dieser Seite veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!





# ERDÄPFELKAS

Würziger Kartoffelaufstrich



„Kartoffeln aufs Brot? Mein Freund ist Berliner und er war skeptisch, als ich ihm zum ersten Mal Erdäpfelkas servierte. Heute liebt er den Aufstrich – vor allem als Teil einer echten bayerischen Brotzeit.“

**Nadine Vogl, 34 Jahre, Mediengestalterin aus München**

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Petersilie waschen und hacken. Die Kartoffeln kochen, pellen und durch ein grobes Sieb passieren. Mit der sauren Sahne, der Sahne, den Zwiebelwürfeln und der Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kräftig geröstetem Brot verstreichen und genießen.

ca. 219 kcal/919 kJ, 5,5 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 33,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 8 Portionen:

1 rote Zwiebel, ½ Topf Petersilie,  
400 g Kartoffeln (4 bis 5 Stück,  
gerne auch mehligkochend),  
200 ml saure Sahne, 100 g Sahne,  
Salz und Pfeffer, 8 bis 10 Scheiben  
dunkles Brot



**Bio-Saure Sahne**  
200 g





# Romantisches Österreich

**Gewinnen Sie  
eine Reise für  
2 Personen nach  
Bad Hofgastein!**

Weitere Infos finden Sie auf  
Seite 41 und unter:  
[Website aldi-sued.de/  
Oesterreich-Gewinnspiel](http://www.aldi-sued.de/Oesterreich-Gewinnspiel)

Veranstalter der Gewinnreise ist  
Eurotours International

**aldi-reisen.de**