



inspiriert

Zum
Mitnehmen

Grüner Daumen

Garten und Balkon fordern wieder mehr Aufmerksamkeit. Wir freuen uns darauf

Grüne Küche

Starten Sie mit farbenfrohen Gerichten ins Frühjahr

Grüne Wälder

Trailrunning, das Laufen im Gelände, ist anspruchsvoll, aber kurzweilig

Süße Ostern

Kochen und Backen mit kreativen Rezepten & Tipps für ein geselliges Frühlingfest





Liebe Kunden,

Ostern ist ein geselliges Fest. Familien und Freunde kommen zum Brunchen zusammen, Eier werden dekoriert und, wenn es das Wetter zulässt, in der Natur versteckt und gesucht. Denn Ostern ist auch ein Frühlingfest. Alles fühlt sich frisch an, nicht nur die Deko ist hell und freundlich, auch die Speisen, die serviert werden, sind leicht und bekömmlich. In diesem Heft finden Sie ab Seite 10 eine ganze Reihe von Anregungen, mit denen die Ostervorbereitungen ganz entspannt von der Hand gehen – so bleibt auch für einen ausgedehnten Osterspaziergang genug Zeit. Überhaupt zieht es uns nun wieder stärker in die Natur. Gartenbesitzer können es kaum abwarten, die Saison auf der eigenen „Scholle“ zu beginnen. Und wer keinen Garten hat, wird auf Balkon und Fensterbrett aktiv. Ab Seite 26 geben wir Tipps, wie Sie die erwachende Natur in Ihr Heim holen können, und in der Heftmitte finden Sie einen Kalender, der Sie sicher durchs Gartenjahr führt. Natürlich halten wir viele weitere Themen für Sie bereit: was Sie alles für den Food-Trend Buddha Bowls benötigen, warum Trailrunning nicht nur etwas für trainierte Sportler ist und weshalb sich gerade in der Vorsaison ein Trip auf die Insel Usedom lohnt.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion

Inhalt

Ausgabe März/April 2019



22



20



26

10



34



38



40



Alle Rezepte

- 7 **Tomaten-Möhren-Aufstrich**
mit Sonnenblumenkernen
- 13 **Fanesca**
Ostersuppe aus Ecuador
- 13 **Osterschinken im Brotteig**
Klassiker aus Österreich
- 14 **Skidne Æg**
Dänische Senfeier
- 14 **Torta Pasqualina**
Spinattörtchen aus Italien
- 16 **Pas'cha**
Quarkspeise aus Russland
- 17 **Osterchüechli**
Schweizer Milchreiskuchen
- 18 **Paçoca de amendoim**
Brasilianische Erdnuss-
schnitten
- 18 **Mazanec**
Osterbrot aus Tschechien
- 21 **Gesprenkelte Ostertorte**
Festlicher Blickfang
- 33 **Ofenmöhren**
mit Fenchel und Linsen
- 34 **Buddha Bowls**
5 bunte Varianten
- 49 **Regionale Spezialität**
- 55 **Fruchtschnitten**
für Ostern und unterwegs
- 59 **Gegrillter Chicorée**
mit Balsamicodressing

Genussvoll leben

Frühlingsfit 6

Die Freiluftsaison hat begonnen: bunte Tipps und Anregungen rund ums Rad und Draußensein

Ostern weltweit 10

Unser Feiertags-Spezial
Von Brasilien nach Dänemark und zurück: internationale Oster-spezialitäten zum Nachkochen

Bunte Osterdeko 22

Pastell war gestern: Verzieren Sie Ihre Ostereier im coolen Neon-Look

Inspiziert einkaufen

Garten und Balkon 26

So machen Sie Ihr grünes Paradies frühlingsfit. Mit Gartenkalender zum Heraustrennen

Buddha Bowls 34

Kunerbunt, schnell gemacht und voller guter Zutaten: köstliche Gerichte aus der Schale

Frühlingsfrisch 38

Endlich ist die Mützenzeit vorbei! Gönnen Sie Ihrem Haar eine pflegende Frühjahrskur

Schönes entdecken

Usedom entdecken 40

Viel Sonnenschein, mondäne Seebäder und herrliche Naturstrände machen Usedom zum Traumziel

Über Stock und Stein 44

Verlassen Sie die ebene Laufstrecke und gehen Sie ins Gelände: Tipps rund um den Laufftrend Trailrunning

Gut informiert

Gegen Plastikmüll 50

Vermeiden, Wiederverwenden, Recyclen: ALDI SÜD und ALDI Nord sind gemeinsam gegen Verpackungsabfall aktiv

Gutes tun 52

Für eine glückliche Kindheit: ALDI SÜD unterstützt mit Auridis bundesweit nachhaltige soziale Projekte

Familie 56

Schöne Bastelideen fürs Osterfest und ein Gewinnspiel mit tollen Preisen für Kinder



Inspiriert im Frühling



Amsterdam im Frühling

Amsterdam ist eine der fahrradfreundlichsten Städte der Welt. Man sollte hier nur nicht auf die Idee kommen, sein Rad an einer Laterne festzumachen, dann wird es auch mal abgeschleppt. Zum Glück gibt es Stellplätze an fast jeder Ecke. Und das gut ausgebaute Radwegenetz endet nicht an den Stadtgrenzen: Nur anderthalb Stunden fährt man durch den Nationalpark Zuid-Kennemerland bis zum nächsten Nordseestrand bei Zandvoort. Wer im April reist, kann sich auf ein besonderes Erlebnis freuen: Am 27. April ist Koningsdag (Königstag) in den Niederlanden. Überall tragen die Menschen dann orangefarbene Kleidung und feiern ausgelassen. Feiern Sie einfach mit!

► Website aldi-reisen.de

WIE SIE AMSTERDAM AUF WASSERWEGEN ENTDECKEN FINDEN SIE ONLINE UNTER: ALDI-INSPIRIERT.DE/AMSTERDAM



Beschützer

Im Straßenverkehr ist es wichtig, sich zu schützen. Vor allem Kinder sollten beim Radfahren und Skaten stets einen Helm tragen

Fahrrad-/Skatehelm für Kinder
verschiedene Farben

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

TYPISCH FÜR AMSTERDAM SIND DIE GRACHTEN

UNSER Tipp

Welche Ausrüstung ein Fahrrad haben muss, um straßentauglich zu sein, steht in der StVZO. So müssen an Vorder- und Hinterrad jeweils zwei Reflektoren angebracht sein, als Alternative sind reflektierende Streifen am Reifen, an den Felgen oder in den Speichen erlaubt. An den Pedalen sind je zwei Reflektoren vorgeschrieben. Und Sie benötigen ein weißes Vorderlicht und ein rotes Rücklicht, jeweils mit Reflektor, sowie eine Klingel und zwei unabhängige Bremsen.

IM APRIL BEI ALDI SÜD

Wegweiser

Vorschläge für tolle Touren mit dem Rad inklusive Download der GPS-Daten

Bike Guide
verschiedene Touren



FAHRRADCHECK

Der Frühling ist die beste Zeit, um das Rad wieder auf Vordermann zu bringen. Vor dem Check sollte es noch einmal gründlich geputzt werden, am besten mit einem Schwamm und etwas Spülmittel. Häufig entdeckt man gleich beim Beseitigen des Winterschmutzes die ersten Mängel. Zur genauen Kontrolle wird das Fahrrad dann „kopfüber“ auf Sattel und Lenker gestellt, so kommt man bequem an alle beweglichen Teile heran. Kontrollieren Sie die Bremsen und ziehen Sie die Bremszüge nach, falls diese sich gelockert haben. Abgenutzte Bremsblöcke lassen Sie austauschen. Die Fahrradkette wird mit einem alten Tuch abgerieben und danach gut eingölt. Falls sie jedoch hartnäckigen Rost angesetzt hat, sollte man sie am besten gleich austauschen, sie könnte sonst während der Fahrt reißen.

NOCH MEHR TIPPS FÜRS RADFAHREN UNTER ALDI-INSPIRIERT.DE/RADFAHREN



IM APRIL BEI ALDI SÜD



Packesel

Ob für den Wocheneinkauf oder den Tagesausflug: Abnehmbare Gepäcktaschen machen das Rad zum idealen Transporter

Fahrrad-Gepäcktaschen erhältlich als Tasche „Urban“, modischer Rucksack oder Shopper, schnelle Montage, mit verstaubarer Regenhülle und seitlichen Reflektoren



FRUCHT DER SAISON

Tomate

Wussten Sie, dass die Tomate botanisch gesehen eine Beere ist, also eigentlich zum Obst gehört? In China z. B. isst man die saftige Frucht gerne mit Zucker – einen leicht süßlichen Geschmack hat sie ja von Natur aus. Und vielseitig ist sie nicht nur in ihrer Verwendung: Tomaten gibt es in allerlei Farben und Formen. Ursprünglich stammen die auch Paradiesapfel genannten Früchte aus sonnigen Regionen Südamerikas. Ihre Herkunft merkt man ihnen an: Tomaten mögen es gar nicht kalt, sie verlieren im Kühlschrank schnell ihr Aroma.



Tomaten-Möhren-Aufstrich mit Sonnenblumenkernen

100 g **Sonnenblumenkerne** über Nacht in Wasser einweichen. 2 **Möhren** schälen und halbieren und im Backofen auf einem Backblech 40 Minuten bei 160 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) rösten. Kurz abkühlen lassen. Die Sonnenblumenkerne abseihen und mit 1 **Knoblauchzehe** im Mixer pürieren. Die Möhren und 3 EL **Tomatenmark** dazugeben und weitermixen. Etwa 2 EL **Olivenöl** dazugeben, damit eine cremige Konsistenz entsteht. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zitronensaft** abschmecken und in ein sauberes Einmachglas füllen.
 ⚖ ca. 99 kcal/414 kJ, 2,7 g Eiweiß, 8 g Fett, 3,5 g Kohlenhydrate
 (pro Portion à 35 g / ergibt ca. 10 Portionen)

Inspiriert im Frühling

FRAUENTAG

Am 28. Februar vor genau 110 Jahren fand in den USA eine Demonstration für das Frauenstimmrecht statt. Im Jahr darauf wurde sie wiederholt: Dies war der Start einer weltweiten Bewegung für die Rechte der Frauen, die im Jahr 1911 auch Deutschland erreichte. Ging es damals vor allem um das Frauenwahlrecht, steht der Internationale Frauentag heute allgemein für die Gleichstellung der Geschlechter und wird am 8. März begangen. Vor allem in Ostdeutschland ist es üblich, Frauen an diesem Tag Blumen zu überreichen.



Schaukelstuhl

Schaukeln und schwingen zwischen den Bäumen: Mit der Nestschaukel wird der Garten zum Spielplatz

Nestschaukel für den Garten

IM APRIL BEI ALDI SÜD

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



Dinner for two

Im Freien schmeckt das Frühstück gleich noch mal so gut

Balkon-/Bistro-Set
Ein Tisch und zwei Stühle, auch in anthrazit erhältlich

Snack des Monats

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



Asia-Boxen
verschiedene
Sorten

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



Bloggerbande

Multimedia-Abenteuer für Kids

Ab 4. März gibt es bei ALDI SÜD exklusiv drei neue Detektiv-Fälle der „Bloggerbande“. Das Besondere: Die Nachwuchsdetektive treten zusätzlich zum Buch auch interaktiv über einen Online-Blog mit den jungen Lesern in Kontakt. Zeitgemäße Themen, crossmedial aufbereitet, bringen Kinder und Jugendliche zum Lesen und machen sie mit Chancen und Risiken der digitalen Welt vertraut. Deshalb unterstützen die Stiftung Lesen und Lehrer-Online die Buchaktion von ALDI SÜD. Die spannenden Abenteuer der Bloggerbande lassen sich auch gut in den fächerübergreifenden Unterricht integrieren.

Mehr Infos unter:

Website die-bloggerbande.de

Apple Pay

Schnell und noch einfacher bezahlen

Ab jetzt können Kunden bei ALDI SÜD besonders unkompliziert und sicher digital bezahlen. Bei der Zahlungs-App Apple Pay für Smartphones ersetzt ein Fingerabdruck oder das eigene Gesicht die Unterschrift oder PIN. Daten zur Transaktion oder Bankkarte werden nicht gespeichert und können weder erraten werden, noch verloren gehen. Selbst, wer sein Smartphone verliert, bleibt laut Apple sicher, denn nur man selbst kann es zum Bezahlen verwenden.

Mehr Infos unter:

Website apple.com/de/apple-pay



ALDI SÜD informiert

ALDI SÜD goes Southside

ALDI SÜD eröffnet Festivalfiliale

Ob es um Gummistiefel, Kaffee, Zelte oder Brezeln geht: Auf dem nächsten Southside Festival, das vom 21. bis 23. Juni in Neuhausen ob Eck stattfindet, muss kein Besucher mehr auf die wichtigen Dinge und Kleinen Extras für den Festivalbesuch verzichten. Denn in der temporären ALDI SÜD Festival-Filiale gibt es alles, was die Fans brauchen. Mehr erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von „ALDI inspiriert“, in der wir Ihnen Tipps für das perfekte Festivalstyling geben.



Freuen Sie sich auf viele große Namen!

Die Foo Fighters, Mumford & Sons, die Toten Hosen und The Cure stehen beim legendären Southside Festival ebenso auf der Bühne wie viele andere internationale Stars. Mit dem Rapper und Songwriter Macklemore oder der Band Tame Impala kommen sowohl Rapfans als auch Indie-Liebhaber auf ihre Kosten. Für Elektrofans legt die DJ-Legende Steve Aioki auf. Neben dem hochkarätigen und abwechslungsreichen Bühnenprogramm ist es aber vor allem die familiäre und entspannte Atmosphäre, die das Southside Festival so beliebt macht. Als Support Act ist diesmal ALDI SÜD mit einer Southside-Festivalfiliale dabei.

Mehr Infos unter:

Website aldi-inspiriert.de/festival

ALDI SÜD Inside

Relaunch Unternehmensblog

Ob es um Verantwortung, Filialen oder Produkte geht – jetzt können Sie noch besser in den Dialog mit uns treten: Unter dem Namen ALDI SÜD Inside bloggen unsere Mitarbeiter zu aktuellen Themen. Die Beiträge lassen sich nun auch in den sozialen Netzwerken teilen und eine Abonnement-Funktion sorgt dafür, dass Sie nichts mehr verpassen.

Mehr Infos unter:

Website blog.aldi-sued.de

Gut bewertet

ALDI SÜD Artikel ausgezeichnet

Unabhängige Stiftungen und Verbraucherschutzorganisationen prüfen häufig Produkte aus unserem Sortiment. Mit „sehr gut“ bewertete Öko-Test beispielsweise die Kinderzahnbürste **Friscodent Kids weich** (Interbros GmbH). Stiftung Warentest benotete unter anderem das Katzenfutter **Cachet Classic Knusper-Mix** (Saturn Petcare GmbH) mit „gut“ (ermittelt am Produkt mit MHD: 10.01.19). Unsere Filialen werden von unterschiedlichen Lieferanten beliefert, daher kann es vorkommen, dass in den Filialen Ware vorhanden ist, die nicht getestet wurde oder ein anderes Testergebnis erzielt hat.

Mehr Infos unter:

Website aldi-sued.de/testergebnisse





ANLEITUNGEN FÜR
DIE TISCHDEKO FINDEN
SIE ONLINE AUF:
**ALDI-INSPIRERT.DE/
KUNDENMAGAZIN**

Frohe Ostern

WELTWEIT



Über den Tellerrand geguckt

Was kommt in diesem Jahr auf Ihre Ostertafel? Holen Sie sich Ihre Inspiration doch einmal aus der Ferne. Denn in allen Ländern, in denen Ostern gefeiert wird, kann man sich sicher sein: Zum Osterfest werden kulinarische Köstlichkeiten aufgetafelt. Probieren Sie z. B. eine traditionelle Fanesca. Die feine Suppe mit Fisch wird in Ecuador in der Osterwoche, der „Semana Santa“, gereicht und ist ein echter Sattmacher.

Die italienische Torta Pasqualina, ein herzhaftes Blätterteiggebäck mit Mangold oder Spinat, wird bei uns als handliches Törtchen serviert – perfekt für das Osterbuffet. Oder begeistern Sie Ihre Gäste lieber mit Naschwerk wie in Russland und in Brasilien? Starten Sie mit uns eine österliche Reise um die Welt!

**Holzaufsteller
Frühjahr/
Ostern**
Eier, 2er-Set

IM MÄRZ BEI
ALDI SÜD



TIPP: ZUM OSTERSCHINKEN
PASSEN MEERRETTICH, EIER Salat
UND SAURE GURKEN



IM APRIL BEI
ALDI SÜD

Pinot Noir Rosé
Pays d'Oc IGP
0,75 l

PROBIEREN SIE DIE
FANESCA AUS ECUADOR

ECUADOR

Ostersuppe Fanesca

Zutaten für 8 Portionen:

- 400 g Kabeljaufilets (tiefgekühlt)
- 150 g Reis
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1/2 Weißkohl
- 1 Butternusskürbis
- 3 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Butter
- 1 TL Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g Mais (Dose)
- 150 g Erbsen (Dose)
- 300 ml Milch
- 200 g Frischkäse
- 200 g Sahne
- 2 Eier (hart gekocht)
- 1 Zweig Petersilie
- 50 g Käse (gerieben)

Den Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag den Reis nach Packungsanweisung gar kochen. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser in ca. 7 Minuten bissfest kochen. Die Zucchini fein würfeln. Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Kohl putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Kürbis schälen, entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 250 ml Wasser 2 bis 3 Minuten abgedeckt in einer Pfanne dünsten. Den Fisch herausnehmen, den Sud aufbewahren. Die Zucchini, den Lauch, den Kohl, den Kürbis und den Knoblauch in einem großen Topf in der Butter auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten dünsten. Den Fischsud und 500 ml Wasser angießen, den Kümmel, die Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen. Den Reis, die Bohnen, den abgetropften Mais, die abgetropften Erbsen und den Fisch hineingeben. Die Milch angießen und alles 10 Minuten köcheln lassen. Die Eier pellen und halbieren. Den Frischkäse und die Sahne einrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter entfernen und mit gehackter Petersilie, geriebenem Käse und den Eiern garniert servieren.
 ⚡ ca. 266 kcal/1115 kJ, 21,2 g Eiweiß, 11,2 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ÖSTERREICH

Osterschinken im Brotteig

Die Zwiebel und die Möhre schälen und grob würfeln. Das Gemüse, die Nelken, das Lorbeerblatt und den Piment mit 1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen. Den Schinken hineingeben und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Brotbackmischung gemäß Packungsanweisung zubereiten, den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und den Schinken darin einschlagen. Die Teigränder mit Wasser bestreichen und den Braten mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Schinken im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 45 Minuten backen. Mit etwas Backpapier abdecken und weitere 30 Minuten backen. Den heißen oder lauwarmen Osterschinken zum Servieren in ca. 2 bis 3 cm dicke Scheiben aufschneiden.

⚡ ca. 529 kcal/2213,3 kJ, 53 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 47,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 4 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pimentkörner
- 1,5 kg Schweineschinken (roh, geräuchert), etwas Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche, 1 Packung Brotbackmischung (Bauernbrot)

Bauernbrot
Brotbackmischung,
1 kg



Genussvoll leben



ZU SENFEIERN WIRD
IN DÄNEMARK EIN
STÜCK BROT GEREICHT



Bepflanzte
Ostergefäße
verschiedene
Varianten



DÄNEMARK

Skidne Æg

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten braun anschwitzen. Die Milch nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesens angießen und aufkochen lassen. Den Senf zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken und alles leicht köcheln lassen. Die Eier pellen und in der Sauce erwärmen. Die Senfeier mit gehackter Petersilie garnieren und mit dem Brot servieren.

⚡ ca. 365 kcal/1527,2 kJ, 16,5 g Eiweiß, 29,1 g Fett, 11,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 12 Törtchen:
300 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel
Olivenöl
Salz
Muskat (gemahlen)
13 Eier (Größe S)
150 g Ricotta
60 g Parmesan
500 g Blätterteig
1 TL Butter
Pfeffer

Zutaten für 4 Portionen:
8 EL Butter
8 EL Mehl
1 l Milch
6 EL Senf
Salz
Zucker
8 Eier (hart gekocht)
Schwarzbrot
1 Zweig Petersilie

ITALIEN

Tortina Pasqualina

Den Spinat putzen und waschen. Die Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in einem großen Topf mit etwas Olivenöl andünsten. Den Spinat und 3 EL Wasser dazugeben und den Spinat zusammenfallen lassen. Herausnehmen, ausdrücken und fein hacken. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Muskat würzen. 1 Ei, den Ricotta und die Hälfte des Parmesans vermengen und zum Spinat geben. Den Blätterteig ausrollen und 12 Teigkreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen. Den restlichen Teig zusammenkneten, ausrollen und 12 kleinere Teigkreise (ca. 8 cm Durchmesser) ausstechen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Backpapier auslegen oder einfetten und je 1 großen Teigkreis hineinlegen und die Ränder hochziehen. Die Spinatfüllung in die Mulden geben und vorsichtig je 1 Ei hineinschlagen. Mit Pfeffer würzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die überstehenden Teigränder nach innen einschlagen.

Die kleineren Teigkreise als Deckel auflegen. Die Törtchen mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 17 bis 25 Minuten backen.

⚡ ca. 314 kcal/1315 kJ, 13,1 g Eiweiß, 22,6 g Fett, 12,3 g Kohlenhydrate (pro Stück)

DIE ITALIENISCHEN
BLÄTTERTEIGTÖRTCHEN SCHMECKEN
WARM UND KALT



Blätterteig
275 g



Pas'cha

Die Rosinen am Vortag in Rum einlegen. Den Quark in ein sauberes Geschirrtuch geben, das Tuch zubinden und den Quark mindestens 3 Stunden abtropfen lassen. Zwischendurch immer mal wieder pressen. Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, dann das Ei und die Sahne unterrühren. Die Mischung in einem Topf unter ständigem Rühren langsam erhitzen, ohne sie zu kochen. Abkühlen lassen. Den Vanillinzucker, den Zitronensaft und den Quark in den Topf geben und alles gut verrühren. Jeweils die Hälfte der Trockenfrüchte und der Nüsse klein hacken und mit den abgetropften Rosinen unter die Quarkmasse rühren. Alles in einen mit einem feuchten Geschirrtuch ausgelegten, sauberen Blumentopf aus Ton füllen, das Tuch oben umschlagen und mit einer Konservendose beschweren. Den Topf auf einem Gitter platzieren und mindestens 12 Stunden kühl stellen. Unter das Gitter am besten eine Schüssel stellen, um die durch das Blumentopfloch abfließende Molke aufzufangen. Zum Servieren die Pas'cha auf einen Teller stürzen und mit den übrigen Nüssen und Trockenfrüchten garniert servieren.

Tipp: Anstelle eines großen Topfes können Sie auch mehrere kleine Blumentöpfe verwenden.

ca. 599 kcal/2508 kJ, 3,2 g Eiweiß, 46,3 g Fett, 37,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

- Zutaten für 6 Personen:
- 70 g Rosinen
 - 50 ml Rum
 - 400 g Quark (Magerstufe)
 - 50 g Butter
 - 2 EL Zucker
 - 1 Ei
 - 125 g Sahne
 - 1 Päckchen Vanillinzucker
 - 1 EL Zitronensaft
 - 200 g Trockenfrüchte
 - 50 g Nüsse

QUARKSPEISE MIT TROCKENFRÜCHTEN UND NÜSSEN



Osterchüechli

- Zutaten für 12 Stücke:
- 250 g Mehl
 - 120 g Zucker
 - Salz
 - 200 g Butter
 - 3 Eier
 - 160 g Milchreis
 - 700 ml Milch
 - 1 Päckchen Vanillinzucker
 - 150 ml Sahne
 - 50 g Mandeln (gemahlen)
 - Puderzucker

Das Mehl, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, 130 g Butter und 1 Ei zügig zu einem Teig verkneten und kühl stellen. Den Reis mit der Milch aufkochen und köcheln lassen, bis er weich und cremig ist. Die restlichen Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die restliche Butter, den restlichen Zucker, den Vanillinzucker, die Sahne und die Eigelbe zu einer Creme verrühren. Die Masse mit den Mandeln unter den Milchreis rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Eine Springform (24 cm Durchmesser) einfetten. Den gekühlten Teig ausrollen und in die Form drücken, mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Milchreisfüllung eingießen und glatt streichen und das Osterchüechli im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 45 Minuten backen. Abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

ca. 372 kcal/1558 kJ, 5,5 g Eiweiß, 20,9 g Fett, 38 g Kohlenhydrate (pro Stück)

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



Holzaufsteller Frühjahr/ Ostern Tulpe, 3er-Set

BRASILILIEN



Paçoca de amendoim

Die Erdnüsse und die Kekse getrennt in einem Mixer fein zerkleinern. Das Erdnusspulver, die Kekskrümel und die Kondensmilch in einer Schüssel vermengen. Eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse einfüllen, glatt streichen und mindestens 3 Stunden kühl stellen. Die gekühlte Masse in kleine Quadrate schneiden oder in Kreisform ausstechen und in Pralinenförmchen legen. Nach Wunsch mit gehackten Erdnüssen garnieren und gekühlt servieren.

⚡ ca. 298 kcal/1248 kJ, 10 g Eiweiß, 19,6 g Fett, 18,3 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 15 Stück:

250 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

170 g Butterkekse

1 Dose gesüßte Kondensmilch

(ca. 400 g)

TSCHECHIEN

Osterbrot Mazanec

Die Rosinen am Vortag in Rum einlegen. 200 ml Milch leicht erwärmen. Die Hefe mit dem Zucker in etwas warmer Milch auflösen. Die Butter in der restlichen warmen Milch schmelzen lassen. Die Hefemischung mit der Buttermischung, 3 Eiern, dem Vanillinzucker, 1 Prise Muskat, 1 Prise Salz und dem Mehl zu einem Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort rund 2 Stunden gehen lassen. Die Mandeln und die Rosinen in den Teig kneten. Den Teig halbieren, 2 runde Laibe formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Jeweils mit einer umgedrehten Schüssel abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. Das letzte Ei trennen, das Eigelb und die übrige Milch verquirlen. Die Laibe kreuzweise einschneiden und mit der Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 40 Minuten backen. Zum Schluss mit Mandeln und Puderzucker dekorieren.

⚡ ca. 352 kcal/1475 kJ, 8,9 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 41,3 g Kohlenhydrate (pro Scheibe)

Zutaten für ca. 12 Scheiben:

2 EL Rosinen

2 EL Rum

250 ml Milch

1 Würfel frische Hefe

100 g Zucker

120 g Butter

4 Eier

1 Päckchen Vanillinzucker

Muskat (gemahlen)

Salz

500 g Mehl

100 g Mandeln (gehackt)

Puderzucker

KLASSISCHES
OSTERBROT AUS
TSCHECHIEN

IM APRIL BEI
ALDI SÜD

Osterdeko
Keramik
verschiedene
Modelle

FESTLICHER Hingucker

Wie wäre es dieses Jahr mit einer **Torte in raffinierter Steinoptik** im trendigen Pastellton? Sie verleiht der Kaffeetafel eine elegante Note!

DIY-TIPP:
TELLER AUF EINE
UMGEDREHTE SCHALE
SETZEN UND MIT
MARZIPAN
FIXIEREN



Grundteig

für 3 Böden

Die Butter, den Zucker, den Vanillinzucker und 1 Messerspitze Salz schaumig rühren. Die Eier einzeln unterrühren. Das Mehl, die Speisestärke und das Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch unterrühren. Den Teig in 3 Portionen teilen. Nacheinander jeweils 1 Portion in eine am Boden gefettete Springform (siehe „Gut zu wissen“) oder einen Tortenring (ca. 18 cm Durchmesser) füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 30 bis 40 Minuten backen. Den Boden aus der Form lösen und erkalten lassen. Auf diese Weise 3 Böden backen.

Zutaten (für 3 Böden):

250 g Butter, 220 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, Salz, 5 Eier, 400 g Mehl, 100 g Speisestärke, 4 TL Backpulver, 100 ml Milch

Creme und Füllung

mit Schokosplittern

Für die Creme den Frischkäse und den Puderzucker zu einer lockeren Creme aufschlagen und mit Speisefarbe türkis einfärben. 750 g Creme für die Füllung abwiegen. Unter die restliche Creme 35 g Schokoladensplitter mischen und kühl stellen. Für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, etwas ausdrücken, tropfnass in einen Topf geben und bei schwacher Hitze auflösen. 3 Esslöffel der Creme unter die Gelatine rühren, dann alles mit der Creme für die Füllung (750 g) verrühren. Die restlichen Schokoladensplitter unterrühren.

ca. 694 kcal/2906 kJ, 23,3 g Eiweiß, 38,6 g Fett, 58,4 g Kohlenhydrate (pro Tortenstück/12 Stücke)

Zutaten (für 1 Torte):

1,2 kg Frischkäse, 100 g Puderzucker, grüne und blaue Lebensmittelfarbe (Paste), 100 g Schokoladensplitter, 4 Blatt weiße Gelatine



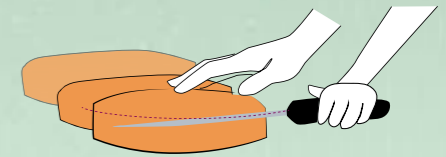
IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



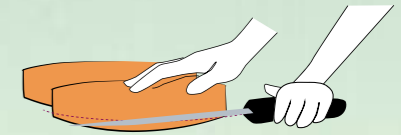
Küchenmaschine faltbar
3,5 Liter Edelstahl Rührschüssel, 6 Geschwindigkeitsstufen



TORTE BAUEN



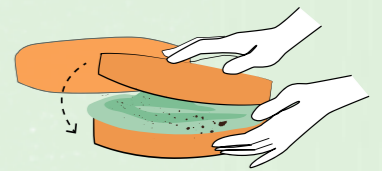
Von den Tortenböden jeweils die gewölbte Oberseite gerade abschneiden.



Von 2 Tortenböden zusätzlich die Unterseite dünn abschneiden.



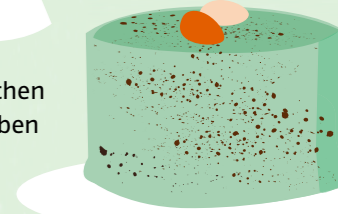
Den 3. Tortenboden als unteren Tortenboden verwenden. Die Hälfte der Füllung daraufstreichen und ...



... einen 2. Tortenboden auflegen. Die restliche Füllung daraufstreichen. Den letzten Tortenboden aufsetzen. Die Torte für mindestens 1 Stunde kühl stellen.



Die Torte rundherum mit der Creme einstreichen und nach Belieben garnieren.



LEUCHTENDE OSTERDEKO

Bringen Sie kräftige Farben in Ihr Leben und schmücken Sie den Osterstrauß doch mal mit DIY-Eiern in knalligem Neon-Gelb, -Pink und -Grün

HALB UND HALB

Teilen Sie für diesen Effekt ein Drittel der Eierschale mit einem Tape-Streifen ab und stellen Sie das Ei bis zum Tape-Streifen in einen Papiertrichter. Dann das obere Drittel mit Neon-spray besprühen.

GUT GEKLEBT

Ganz ohne Spray funktioniert dieser Neoneffekt. Das Ei mit dünnem, pinkem Dekoband kreuz und quer bekleben – und schon entstehen grafische Muster.

SPRAY IT!

Hier können Sie den Strohalm, mit dem Sie das Ei ausgepustet haben, weiter nutzen: Mit dem Strohalm lässt sich das Ei so halten, dass es rundherum gleichmäßig mit dem Neonspray besprüht werden kann.

BUNT GEBUNDEN

Ein toller Kontrast: knallbunte Woll- oder Garnfäden, die Sie wie eine Bordüre ums Ei schlingen und vorsichtig verknoten.

ALDI Blumen

Ostern ist auch ein Fest der Blumen. Bei ALDI Blumen finden Sie genau das Richtige. Zieren Sie Ihren Ostertisch oder überraschen Sie Ihre Lieben in der Ferne mit einem blumigen Gruß. Ein besonderer Hingucker sind Gestecke, die mit Oster- und Frühlingsselementen geschmückt sind.

Mehr Infos unter [Website](https://www.aldi-blumen.de/ostern)
[aldi-blumen.de/ostern](https://www.aldi-blumen.de/ostern)

Genussvoll leben

KNALLIG UMGARNT

Auch ein rein weißes Ei kann zum Dekoobjekt werden: Platzen Sie es einfach auf einem mit neonfarbenem Dekogarn umwickelten Bastelring: Fertig ist die trendige Eier-Tischdeko.



NEON-HASE

Mit Neonspray gestaltet, verwandeln sich nicht nur einfache Eier in individuelle Hingucker: Auch Dekoobjekte wie dieser Hase fühlen sich in der knallbunten Osterwunderwelt wohl.

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



Osterfiguren zum Selbstbemalen verschiedene Modelle



KNÜPF-KUNST

Statt eines unscheinbaren Fadens dient hier ein buntes Makramee-Netz aus Neongarn als Aufhänger für die leuchtenden Eier. Besonders elegant wirkt diese Deko, wenn sowohl das Gesteck als auch die Vase schlicht und einfarbig sind.

ANLEITUNGEN FÜR DIE MAKRA-MEE-AUFHÄNGER FINDEN SIE ONLINE AUF ALDI-INSPIRIERT.DE/KUNDENMAGAZIN

BUNTES EIERINTERVIEW

mit Rainer Becker von Moos-Butzen



ALDI SÜD Kunden freuen sich auch über österlich gefärbte Eier in den Regalen. Dafür bedarf es einer großen logistischen Leistung und verlässlicher Partner. Wir sprachen mit Rainer Becker von Moos-Butzen, einem Familienunternehmen, das seit mehr als 90 Jahren das Ei in den Mittelpunkt stellt.

Herr Becker, zu Ostern ist es bei Ihnen schön bunt. Wie entstehen die Farbeffekte auf den Eiern?

Wir produzieren seit vielen Jahren bunte und gekochte Eier. Zu Ostern stellen wir mit Spezialmaschinen ganz besondere Farbeffekte her. Beim traditionellen Färbeverfahren rollen die Eier nach dem Kochen über Farbkissen, um den Marmor-Effekt zu erzielen. Und wir arbeiten mit einer modernen Farbspritztechnik, die die Eier einfärbt und besonders leuchtende Farbergebnisse hervorbringt.

Welche Muster kommen bei den Kunden besonders gut an?

Beliebt sind unsere Regenbogen-Eier mit ihren weichen Farbübergängen. Mit Spiralen oder Ringeln gespritzte Eier erhalten durch spezielles Drehen an den Spritzdüsen ihr raffiniertes Muster.

Woher wissen Ihre Mitarbeiter, wann genau die Dotter in den Eiern wachsw weich sind?

Unser Anspruch ist es, dass der Verbraucher ein perfekt gekochtes Ei genießen kann. Deshalb sind unsere Mitarbeiter sehr darauf bedacht, die Garzeit für optimale Ergebnisse akribisch zu überwachen. Wenn es nötig ist, können sie die Temperatur- und Zeiteinstellungen an der Färbemaschine neu justieren.

Wählen Sie besondere Eier zum Färben aus?

Wir nehmen nur Eier der Gewichtsklasse M, das sind Eier, die ein Gewicht zwischen 53 und 63 Gramm haben. Außerdem achten wir darauf, dass die Eier von jüngeren Hennen stammen, da diese in der Regel Eier mit einer besonders glatten und kräftigen Schale legen.

Website Mehr spannende Infos rund ums Thema Ei auf unserem Blog: blog.aldi-sued.de/bio-eier-bei-aldi



IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

Kreativ-Bastel-sortiment Frühjahr verschiedene Themen-Sets

Deko-Bänder verschiedene Ausführungen, Rolle je 5 m

Inspiziert einkaufen

JETZT
WIRD'S
GRÜN

Viele Gemüsesorten,
wie z. B. Paprika,
lassen sich gut auf
der Fensterbank
vorziehen.



Im Frühjahr erblühen
die Blumen im Garten.
Die perfekte Zeit für
selbst gesteckte
Blumensträuße.



Der Frühling weckt den Garten aus dem Winterschlaf,
das Gartenjahr beginnt. Was wann zu tun ist,
steht in unserem **Gartenkalender**.



Beet- und Balkon-
pflanzen
verschiedene
Farben und Sorten



Inspiziert einkaufen

IM MÄRZ BEI
ALDI SÜD

Endlich beginnt das neue Gartenjahr. Die Frühblüher zeigen ihre Knospen. Krokusse, Narzissen, Forsythien und mehr sorgen für die ersten bunten Akzente im Garten. Jetzt ist die Zeit, in der man sich um die Planung des Gartenjahrs kümmern sollte: Welche Pflanzen möchte ich dieses Jahr in meinem Garten haben? Welche haben vielleicht den Winter nicht überlebt und müssen ersetzt werden?

Obstbaum
verschiedene
Sorten im
Jutesack

IM APRIL BEI
ALDI SÜD

Bio-Pflanzen-
stärkungs-
mittel-Spray
je 500 ml



Kärcher Hoch-
druckreiniger
mit umfangrei-
chem Zubehör

IM APRIL BEI
ALDI SÜD



Jährliche Erneuerung

Im Frühjahr gilt es erst einmal, die Folgen des Winters zu beseitigen. Abgestorbene Pflanzen werden entsorgt, Steine, Gartenmöbel und Deko-Gegenstände von Algen und Moos befreit. Sobald der Boden in den Beeten nicht mehr gefroren ist, sollte er tief und gründlich aufgelockert werden, damit die Wurzeln der mehrjährigen Pflanzen ausreichend Wasser erhalten und Platz zum Wachsen haben. Entfernen Sie vertrocknete Ziergräser und die oberirdischen Reste der Stauden. Neue Stauden und Gehölze können jetzt eingepflanzt werden. Auch einjährige Blumen lassen sich nun aussäen. Wenn die Forsythie blüht, ist außerdem der Zeitpunkt für den Rosenschnitt gekommen.

BIENENGLÜCK

Wenn die Bepflanzung stimmt, können Gärten und Balkone wahre Oasen für Bienen sein. Wählen Sie heimische Pflanzen mit ungefüllten Blüten und achten Sie auf unterschiedliche Blütezeiten. Frühblüher wie Krokusse oder Wildtulpen liefern wichtige Nahrung für die Hummelköniginnen, die nach dem Winterschlaf geschwächt sind. Bienentrachtpflanzen wie Phacelia, Klee, Thymian, Lavendel und Borretsch zieren Blumenbeete und bieten lange reichlich Nektar. Im Spätsommer profitieren Bienen von den für die Gründung ausgesäten Pflanzen auf den Gemüsebeeten.



Gemüse vorziehen

Noch hat der Frost die Nacht im Griff, weshalb es Anfang März zu früh ist, um empfindliches Gemüse auszusäen. Viele Sorten zieht man am besten auf der Fensterbank vor, vor allem Tomaten, Paprika und Auberginen. Aber auch für Brokkoli, Fenchel, Weißkohl, Sellerie und Melone ist die Aussaat in Anzuchtkästen im Haus ratsam. Frühkohl, Kopfsalat, Dicke Bohnen, Spargel und Rhabarber können jetzt schon direkt ins Beet gepflanzt werden. Zur Aussaat im Freien eignen sich Rote Bete, Petersilie, Möhre, Spinat und Zwiebel.

Vertikutieren oder nicht?

Im Frühjahr braucht auch der Rasen wieder Pflege. Abhängig von der Bodenqualität ist eine Frühjahrsdüngung hilfreich. Beim Vertikutieren scheiden sich jedoch die Geister: Viele halten es für notwendig, andere argumentieren, es schade dem Rasen nur. Denn beim Vertikutieren schneiden Klingen in den Rasenfilz und hebeln ihn aus dem Rasen heraus. Das soll einerseits die Bodenbelüftung und Nährstoffzufuhr verbessern, andererseits entstehen so Lücken, die für Unkräuter ein gefundenes Fressen sind. Vertikutiert werden kann der Rasen während der Wachstumsperiode, frühestens ab April. Zuvor sollte der Rasen gründlich gedüngt und frisch gemäht werden. Nach dem Vertikutieren können Sie größere Lücken durch die Aussaat einer passenden Rasenmischung schließen.



Mal was anderes:
Mehrweggläser
lassen sich als
Blumentöpfe
zweckentfremden.



Hochbeete lassen
sich einfach selbst
bauen und bieten
jede Menge Platz für
Kräuter und Salate.

UNSER Tipp

Auf Balkonen ist meist nicht viel Platz. Wer sich dennoch eine grüne Oase zulegen will, sollte den ganzen Balkon im Blick haben: Warum nicht in die Höhe pflanzen? Regale, Hocker und kleine Tischchen sorgen für unterschiedliche Wuchsebenen. Mit vielen kleinen Gefäßen können die Pflanzen immer wieder neu angeordnet werden, sodass auch auf begrenztem Raum eine große Vielfalt entsteht.



In großen Töpfen
fühlen sich auch
Gartenpflanzen wie
Hortensien wohl.



Achten Sie bei den
Pflanzgefäßen darauf,
dass das Gießwasser
gut abfließen kann.

FRÜHLING

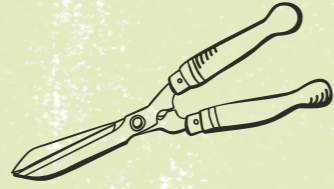


MÄRZ:

- Gemüsepflanzen im Haus vorziehen
- Kompost sieben und Humus in die Beete einarbeiten
- Grobe Pflanzenreste neu kompostieren
- Beete umgraben
- Hecken nicht mehr zurückschneiden, da die Vogelbrutzeit beginnt

APRIL:

- Start der Pflanzzeit für Gehölze
- Aussaat von Mangold, Radieschen und Roter Bete
- Frühjahrsdüngung für den Rasen



MAI:

- Bis zu den Eisheiligen (11. bis 15. Mai) ist oft noch mit Frost zu rechnen. Frostempfindliche Pflanzen erst danach hinausstellen
- Gurken, Kürbisse, Mais und Zucchini ins Freie setzen
- Flieder und Zierkirschen nach der Blüte zurückschneiden
- Wenn die Forsythien blühen, die Rosen zurückschneiden



Gartenkalender

HERBST



SEPTEMBER:

- Wintergemüse wie Spinat und Feldsalat aussäen
- Fallobst rasch entsorgen, um Schädlinge im Folgejahr zu reduzieren
- Ende des Monats Blumenzwiebeln und Knollen fürs nächste Frühjahr setzen

OKTOBER:

- Rasenflächen laubfrei halten, damit das Gras darunter nicht verfault
- Laub auf den Beeten als Unterschlupf für viele Nützlinge belassen, Regenwürmer benötigen herabgefallene Blätter als Futter für den Winter
- Rosen, Stauden und Gehölze pflanzen, Wein pflanzen und erziehen

NOVEMBER:

- Empfindliche Gehölze vor Frost schützen, z. B. mit Vlies
- Zur Gründüngung der leeren Beete jetzt noch Winterweizen, Wintergerste und Dinkel aussäen
- Gartenmöbel abdecken oder an einem geschützten Ort verstauen



SOMMER



JUNI:

- Kirschbäume können bereits zurückgeschnitten werden
- Stabtomaten auskeimen
- Endivien, Kopfsalat, Lauch und Fenchel können ins Beet gesetzt werden

JULI:

- Gehölze beschneiden, wenn ihr Längenwachstum abgeschlossen ist
- Auf freien Beeten kann eine weitere Fruchtfolge oder eine Gründüngung ausgebracht werden

AUGUST:

- Obstbäume auslichten
- Walnussbäume in der zweiten Augushälfte beschneiden
- Immergrüne Pflanzen wie Koniferen, Rhododendron und Ilex können umgesetzt werden

WINTER



DEZEMBER:

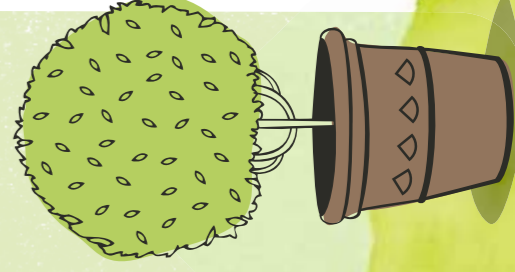
- Anfang Dezember geschnittene Triebe von Kirschbäumen, Weiden und Holunder in eine Vase geben, sie erblühen zur Weihnachtszeit
- Immergrüne Gehölze bei frostfreiem Boden gießen

JANUAR:

- Die Igel halten Winterschlaf, der Garten bleibt unberührt
- Saatgut im Haus für die kommende Aussaat auf Keimfähigkeit testen
- Blumen- und Gemüsebeete planen, benötigte Pflanzen oder Saatgut auflisten

FEBRUAR:

- Hecken rechtzeitig vor der Vogelbrutzeit ggf. radikal beschneiden
- Gelbe Wucherungen am Wacholder entfernen, um Birnengitterrost zu verhindern



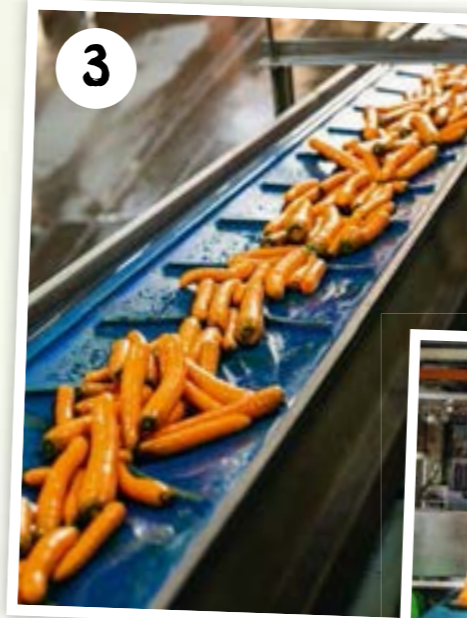
Inspiziert einkaufen



1. Ein sogenannter Klemmbandroder lockert den Boden und hebt die Möhren anschließend samt Laub heraus.



2. Die Möhren werden zu den Messern hochgezogen. Dann wird das Laub abgetrennt.



3. Über voll automatisierte Bänder gelangen die Möhren zur Aufbereitung.



4. Die Möhren werden gewaschen, sortiert, kalibriert und in der Verpackungsmaschine abgepackt.

VOLLE MÖHRE!

Welche Stationen durchlaufen eigentlich Möhren, bis sie in unsere Filiale kommen? Wir haben hinter die Kulissen geschaut.

Der letzte Frost des Winters ist verschwunden und es wird langsam Frühling. Jetzt ist die Zeit, in der die Landwirte die Möhrensamen auf den Feldern aussäen. Bei guter Versorgung mit Nährstoffen sowie genügend Wasser, Licht und Wärme wächst das Wurzelgemüse kräftig und kann je nach Sorte in 90 bis 120 Tagen geerntet werden.

An einem späten Juliabend werden die Möhren geerntet und noch in der Nacht zur Aufbereitungsanlage, wie der unseres Lieferanten Brocker Möhren in Willich (Nordrhein-Westfalen), gebracht. Bei der Anlieferung werden die Möhren auf ein Förderband gekippt und zur Wasch-

trommel transportiert. Danach fahren sie durch einen sogenannten Kleingutrenner, der die Bruchstücke aussortiert. Diese werden z. B. für Säfte verwendet. Die Bürstenmaschine befreit das Wurzelgemüse von jeglicher Erde. Die anschließende elektronische optische Sortierung ordnet die Karotten nach klein, mittel und groß. Den letzten prüfenden Blick auf die Möhren übernehmen zwei Mitarbeiterinnen, die noch einmal per Hand sortieren.

Anschließend werden die Möhren in der Verpackungsmaschine vollautomatisch gewogen und in die bekannten ALDI SÜD Beutel gefüllt. In Kisten ver-

packt warten sie im Kühllager auf ihren Transport zum Zentrallager. So sind die Möhren, die noch am Vorabend in den Feldern des Hofes steckten, schon am nächsten Tag in der Mittagszeit bei ALDI SÜD im Logistikzentrum. „Durch die kurze Verarbeitungszeit und die durchgängige Kühlkette erhalten wir die Frische“, sagt Johannes Blum aus der Geschäftsleitung von Brocker Möhren.

Vom Logistikzentrum werden die Möhren direkt an die ALDI SÜD Filialen in der Region verteilt. Dort wird das knackige Gemüse einsortiert und die Kunden können es frisch kaufen und genießen.

Namenskunde

Mohrrübe, Karotte, Gelbe Rübe, Wurzel oder Rüebli: Der Name des orangen Wurzelgemüses kann von Region zu Region variieren.

Fett tut gut

Fette begünstigen die Aufnahme des Betacarotins, das im Körper in lebenswichtiges Vitamin A umgewandelt wird. Daher Möhren am besten in etwas Öl oder Butter anschwitzen. Aber auch die feine Zerkleinerung, z. B. zu Möhrenraspeln, erleichtert es dem Körper, den Stoff aufzunehmen.

Richtig lagern

An einem kühlen und dunklen Ort, wie z. B. im Gemüsefach des Kühlschranks, lassen sich die Möhren am besten lagern (gegebenenfalls das Grün und die Verpackung vorher entfernen). Auch Einfrieren vertragen Möhren gut: Einfach gründlich putzen und schälen, in Stücke oder Scheiben klein schneiden, kurz blanchieren und im Gefrierbeutel einfrieren.

MÖHREN-ABC

Das passt

Dank ihres angenehm süßlichen Geschmacks harmonieren Möhren mit vielen Lebensmitteln, besonders aber mit Äpfeln und Kartoffeln. Sie können sowohl in herzhaften als auch süßen Speisen verwendet werden, etwa in saftigen Kuchen oder Waffeln.



WEITERE MÖHREN-REZEPTE
AUCH UNTER
ALDI-INSPIRIERT.DE/
KAROTTENSUPPE

OFENMÖHREN



Mit Fenchel und Linsen

Die Möhren schälen und längs halbieren. Den Fenchel putzen und in längliche Streifen schneiden. Das Gemüse mit 2 EL Olivenöl und 2 Prisen Salz mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 20 Minuten backen, ab und zu wenden. In der Zwischenzeit die Linsen waschen und nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Die Petersilie waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in einem Mörser zusammen mit dem Paprikapulver und dem Kreuzkümmel zerdrücken. Die Linsen abgießen und mit dem Knoblauch, dem Apfelessig, dem restlichen Olivenöl und dem Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Die Linsen mit dem Ofengemüse anrichten und mit den Mandelblättchen, der gehackten Petersilie und zerkrümeltem Feta garniert servieren.

■ ca. 326 kcal/1351 kJ, 15,7 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 30,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Möhren, 1 Fenchelknolle, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 200 g Linsen, 1/4 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Paprikapulver (rosenscharf), 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 1 EL Apfelessig, 2 TL Senf, 2 EL Mandelblättchen, 1/2 Packung Feta

1

RÖSTKARTOFFELWÜRFEL,
BLATTSPINAT (TIEFGEKÜHLT),
MÖHREN, PILZE, LÄCHS,
BASILIKUM, KERNMISCHUNG
(+ GRÜNES PESTO)



2

REIS, BROKKOLI,
ERBSEN, GEKOCHTES EI,
ROTE BETE, CHIASAMEN
(+ SATÉSAUCE)



Buddha Bowls sind ein echter Trend. Warme und kalte, gekochte und rohe Zutaten werden in einer Schüssel hübsch arrangiert. Ob vegan, vegetarisch, mit Fleisch oder Low Carb – eine Buddha Bowl lässt sich für jede Ernährungsform individuell anpassen. Und das Beste: Buddha Bowls sind das perfekte Resteessen. Sind vielleicht noch etwas Reis und gedünstetes Gemüse vom Vortag da? Dann schnippeln Sie einfach noch etwas frisches Gemüse oder Salat dazu. Noch ein gekochtes Ei und ein Dressing dazu, und fertig ist eine vollwertige Mahlzeit. Echtes Fast Food also – aber ausgewogen und nahrhaft.

PREISWERT & SCHMACKHAFT

SCHÜSSEL ZUM GLÜCK

Sie sind kunterbunt, vollgepackt mit guten Zutaten und machen richtig satt. **Buddha Bowls** sind die perfekte, ausgewogene Mahlzeit zum Genießen.

3

POLENTA-TALER,
GRÜNER SPARGEL,
DATTELTOMATEN,
RUCOLA, NÜSSE
(+ GUACAMOLE)



Inspiziert einkaufen



4

COUSCOUS, GRÜNER SALAT, AVOCADO, RADIESCHEN, KIDNEYBOHNEN, FRÜHLINGSZWIEBELN (+ HUMMUS)

5

LINSEN, KOHLRABI, GRÜNE BOHNEN, GEBRATENE TOFUWÜRFEL, GETROCKNETE CRANBERRYS, SCHWARZBROT-CROÛTONS



DAS AUGE ISST MIT: KOHLRABI LÄSST SICH MIT DEM SPIRALSCHNEIDER DEKORATIV ZUSCHNEIDEN

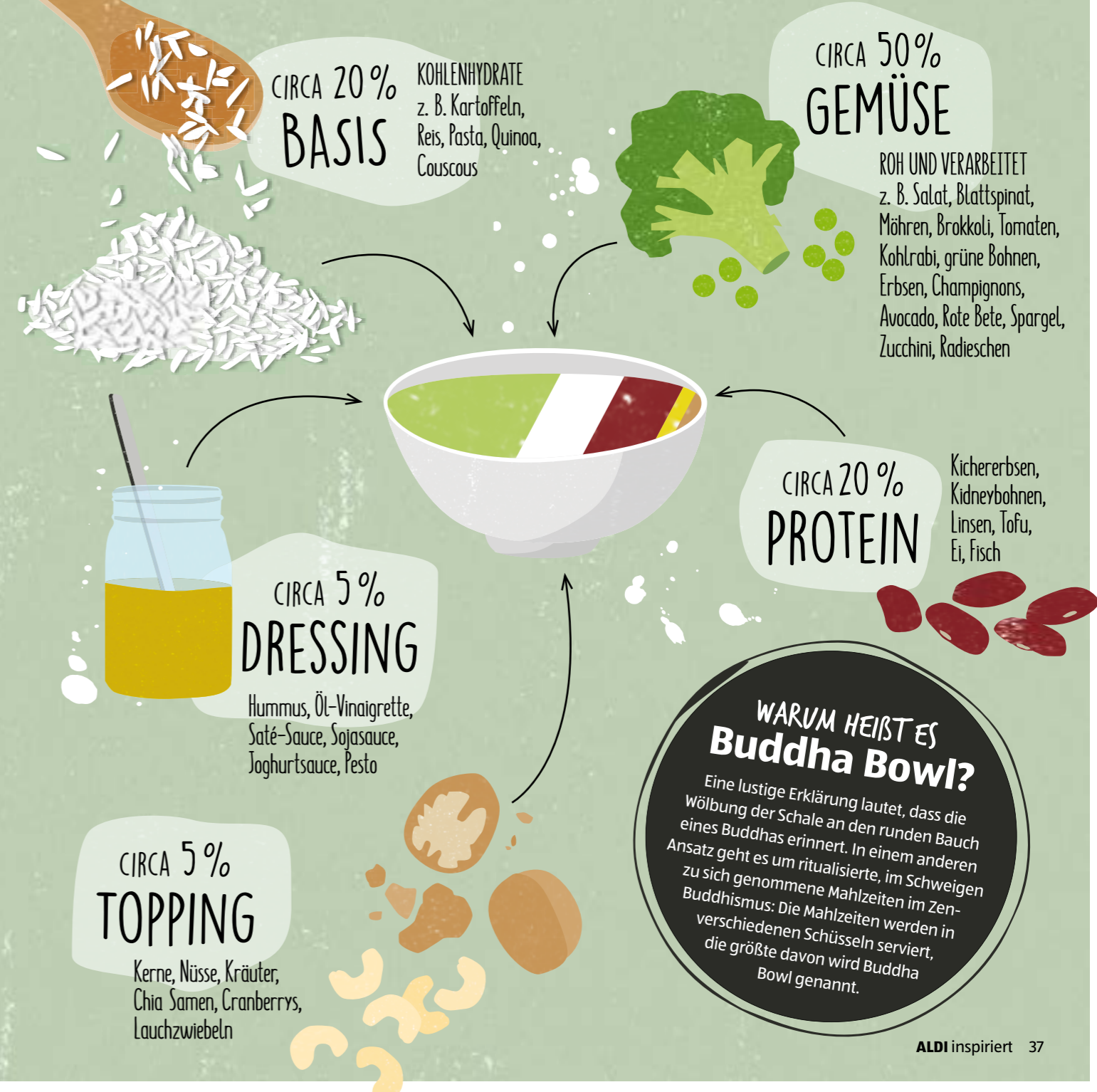


Bio Tofu 2 x 200 g

BUDDHA BOWLS

DAS GEHÖRT HINEIN

Auf die Menge kommt es an! Eine Buddha Bowl wird ganz individuell, aber immer im festen Mischungsverhältnis zubereitet



WARUM HEIßT ES Buddha Bowl?

Eine lustige Erklärung lautet, dass die Wölbung der Schale an den runden Bauch eines Buddhas erinnert. In einem anderen Ansatz geht es um ritualisierte, im Schweigen zu sich genommene Mahlzeiten im Zen-Buddhismus: Die Mahlzeiten werden in verschiedenen Schüsseln serviert, die größte davon wird Buddha Bowl genannt.

Natürlich schöne Haare

Hurra, die Mützenzeit ist vorbei! Gönnen Sie Ihrem Haar jetzt eine **pflgende Frühjahrskur**.



GUT ZU WISSEN

Verlieren auch Sie im Frühling und Herbst mehr Haare als sonst? Kein Grund zur Sorge, denn der saisonale „Fellwechsel“ ist ein Erbe unserer Vorfahren und ganz normal. Während bei Tieren das dickere Winterfell komplett gegen das leichte Sommerfell ausgetauscht wird, verstärkt sich bei manchen Menschen lediglich der Wechsel der Haare: Altes Haar fällt vermehrt aus und macht Platz für neues.

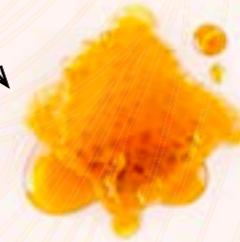
Die ersten warmen Tage locken ins Freie. Neben der Haut freut sich nun auch das Haar über eine Frühjahrskur. Denn trockene Heizungsluft, klirrende Kälte und regelmäßiges Müntzen tragen können die Kopfhaut reizen und die Haare austrocknen lassen. Ein typisches Phänomen: eine schnell nachfettende Kopfhaut bei gleichzeitig strohigem Haar. Mit diesen 5 Pflgetipps bringen Sie Ihre Haare im Frühjahr wieder zum Glänzen.

- 1 **Verwöhnen Sie Ihr Haar** am besten nach jeder Wäsche mit einer feuchtigkeitsspendenden Spülung.
- 2 **Wöchentliche Haarmasken** geben wieder Glanz ins Haar. Wer möchte, kann sie sich auch aus einfachen Zutaten selbst zusammenrühren.
- 3 **Pflgekuren** möglichst nur in den Längen und Spitzen der Haare verteilen, damit der Ansatz nicht zu schnell nachfettet.
- 4 **Vermeiden Sie** zu heißes Wasser beim Haarewaschen, denn das entzieht der Kopfhaut Fett – und das führt zu schnellerem Nachfetten.
- 5 **Verzichten Sie** so oft wie möglich auf den Föhn, um die Kopfhaut und die empfindliche Schuppenschicht der Haare nicht zu stark zu strapazieren.

DIY-HAARPFLEGE

Mixen Sie sich Ihre eigene Haarmaske: Für jeden Haartyp gibt es das passende Rezept

HONIG VERHINDERT DAS AUSTROCKNEN DER HAARE



KOKOSÖL BRINGT GLANZ UND GESCHMEIDIGKEIT



1 EL HONIG + 2 EL KOKOSÖL = BEI TROCKENEM HAAR



ZUCKERKRISTALLE SORGEN FÜR EIN SANFTES PEELING



OLIVENÖL NÄHRT TROCKENE KOPFHAUT

2 EL ZUCKER + 1 EL OLIVENÖL = BEI JUCKENDER KOPFHAUT

ESSIG SORGT FÜR GLANZ UND BESSERE KÄMMBARKEIT



ZITRONENSAFT MINDERT DIE TALG-PRODUKTION DER KOPFHAUT



30 ML APFELESSIG + 40 ML ZITRONENSAFT = BEI FETTIGEM HAAR

IM APRIL BEI ALDI SÜD



Gliss Kur Limited Express-Spülung Intensivkur



Lacura naturals Pflegespülung verschiedene Sorten



USEDOM LIEGT IN DER POMMERSCHEN BUCHT IM SÜDWESTLICHEN TEIL DER OSTSEE

ALDI Reisen
 Eine große Auswahl an Familien- und Städtereisen, Kreuzfahrten sowie viele weitere Urlaubsangebote finden Sie unter: aldi-reisen.de

KURZ MAL NACH USEDOM

Meeresluft schnuppern, Sonne tanken und am Strand entspannen? Dafür müssen Sie nicht weit reisen: Ein **Kurztrip an die Ostsee** ist Erholung pur.

Wie wäre es mit einer kleinen Auszeit an der „Pommerschen Riviera“? Den Vergleich mit südlichen Gefilden muss die Ostseeinsel Usedom nicht scheuen, schließlich gehört das Urlaubsparadies im Norden von Mecklenburg-Vorpommern mit zu den sonnenreichsten Gebieten Deutschlands. Malerische Dünen und Küstenwälder säumen die Pommersche Bucht vom Peenemünder Haken im Nordwesten bis zur polnischen Grenze im Osten. Der helle Sand ist fein wie Puderzucker – und mit rund 40 Kilometer Strandlänge so reichlich vorhanden, dass auch in der Hauptsaison kein Gedränge herrscht.

Wohlfühlen und entschleunigen, so lautet die Devise auf ganz Usedom. Die nach Rügen zweitgrößte Insel Deutschlands bietet eine abwechslungsreiche Landschaft mit Mooren, Wäldern, Wiesen, Heiden und Feldern. In einigen verträumten Fischerdörfern scheint die Zeit stehen





STRANDKÖRBE BIETEN
EINEN GUTEN SCHUTZ VOR
SONNE UND WIND



geblieben zu sein, während die mondänen und eleganten Seebäder aus dem 19. Jahrhundert sich aufs Prätigste neu herausputzt haben.

Als Natur- und Vogelparadies gilt der Norden der Insel. Ein unter Naturschutz stehendes Niedermoorgebiet erstreckt sich von Karlshagen bis Bannemin – und die Ufer und Seen in diesem Teil Usedom bieten vielen seltenen Vogelarten einen geschützten Lebensraum.

Die schmale Landzunge zwischen Zinnowitz und Koserow misst kaum 100 Meter und markiert die Grenze zwischen dem Nord- und dem Südteil der Insel. Koserow gehört zu den etwas kleineren und ruhigeren Seebädern. Dabei ist der Ort so mythenbehaftet wie kaum ein anderer: Die goldene Stadt Vineta soll hier einst in der Ostsee versunken sein, und der Legende nach lebte in Koserow auch eine Bernsteinhexe. Heute hängt bei den Koserower Salzhütten der würzige Geschmack von frisch geräuchertem Fisch in der Luft. Besucher genießen den weiten Blick, der an klaren Tagen sowohl zu den Kreidefelsen Rügens als auch bis an die Steilküste Wolins reicht.

Die Kaiserbäder Bansin, Heringsdorf und Ahlbeck machen ihrem Beinamen nicht nur durch die noble Villenarchitektur und ihr breit gefächertes kulturelles Angebot alle Ehre. An den gepflegten Stränden der traditionsreichen Ferienorte herrscht von Frühjahr bis Herbst meist entsprechendes Kaiserwetter.

GUT ZU WISSEN

Bernstein, das „Gold des Nordens“, entstand vor ca. 50 Millionen Jahren aus dem Harz von Urzeitbäumen im Ostseeraum. Frühaufsteher haben die besten Chancen auf ein Usedom-Souvenir: Bei Sonnenaufgang glitzern die angespülten Steine oft im Sand und sind so am besten zu erkennen.

Eine sanfte Hügellandschaft prägt den Süden. Die Holländermühle Benz ist ein beliebtes Ausflugsziel.



GEWINNSPIEL Auf nach Usedom!



Gewinnen Sie einen 3-tägigen Aufenthalt für 2 Personen inklusive Frühstück im 4-Sterne-Hotel Best Western Hotel Hanse Kogge in Koserow auf Usedom (Übernachtung im Doppelzimmer). Mit seinem rund 1400 m² großen Wellnessbereich bietet das Hotel im Herzen der Insel besten Komfort für Kurzurlauber und Erholungssuchende. Reisettermine auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Individuelle Anreise, keine Barablässe möglich. Gesponsert von Eurotours International.

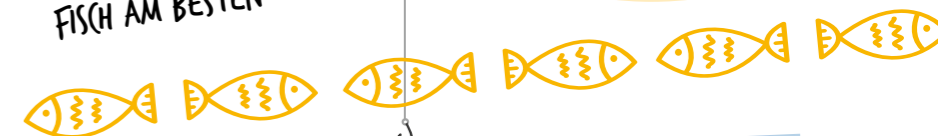
Beantworten Sie dafür folgende Frage:
Was reizt Sie an der Insel Usedom am meisten?*



*Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel vom 13. März, 9.00 Uhr bis zum 25. März 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag #aldisüdreiseglück auf der Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten, auf aldi-inspiert.de/usedomgewinnspiel eingeben oder per E-Mail an die unter aldi-sued.de/usedomgewinnspiel angegebene E-Mail-Adresse senden. 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. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf aldi-sued.de.



IN EINER FRISCHEN MEERESBRISE SCHMECKT FISCH AM BESTEN



Die Seebrücke Ahlbeck gilt als älteste Deutschlands und gleichzeitig als schönste der Insel.

NOCH MEHR SCHÖNE REISEZIELE IN DEUTSCHLAND ENTDECKEN UNTER:
ALDI-INSPIERT.DE/DEUTSCHLAND



FIT IN DER NATUR

TRAILRUNNING

Berglauf, Waldlauf, Laufen in der Natur – das alles ist Trailrunning. Aber kann man einfach so loslaufen? **10 Tipps rund um den Lauftrend.**



1 Wann ist ein Trail ein Trail?

Ein Trail (englisch für „Pfad“) bezeichnet alle Wege, die fernab asphaltierter Straßen liegen. Ob durch den Wald und über die Wiese, auf Trampelpfaden oder den Berg hinauf – all das ist Trailrunning. Der Schwierigkeitsgrad hängt vor allem vom Untergrund ab.

2 DIE RICHTIGEN SCHUHE

Stabiles Schuhwerk mit fester Sohle ist ein Muss, gerade wenn der Untergrund uneben ist. Zu stark gefedert sollten die Schuhe nicht sein, sonst fehlt das Gefühl beim Auftreten.



3

DAS PASSENDE GELÄNDE

Nicht jeder wohnt im Gebirge oder in einer Region mit vielseitiger Landschaft. Wie gut, dass Trailrunning auch in der Stadt möglich ist: Das sogenannte Crossrunning ist eine Form, die sich fürs alltägliche Workout anbietet. Dabei startet man an der Haustür und läuft los, bis sich die Möglichkeit ergibt, die vorgegebenen Wege zu verlassen und querfeldein zu rennen.

4 TRAININGS-EFFEKT

Das Besondere am Trailrunning ist, dass der wechselnde Untergrund die Muskulatur besonders fordert. Dadurch werden viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht und die Koordination wird verbessert.

5 AB IN DIE BERGE

Die Königsdisziplin beim Trailrunning sind die Berge. Durch die Höhenlage und viele Anstiege ist das Laufen besonders anspruchsvoll. Felsige Untergründe oder Waldböden fordern den ganzen Körper heraus. Insbesondere für ungeübte Läufer besteht hier auch Gefahr: Unsicheres Auftreten kann schnell zu Verletzungen führen.

6 DIE NATUR GENIEßEN

Das Laufen in der Natur ist nicht nur für den Körper eine besondere Erfahrung, am Wegesrand warten auch jede Menge Eindrücke. Genießen Sie die Natur und den Ausblick.



IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

Herren Laufjacke mit Tasche

7 DIE RICHTIGE AUSSTATTUNG

Je nachdem, wie weit man sich in die „wilde“ Natur wagt, sollte man auch die Ausrüstung wählen. Grundsätzlich gilt: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Um vor Verletzungen zu schützen, sollte die Kleidung den ganzen Körper bedecken. Wer längere Strecken plant, sollte ein aufgeladenes GPS-Gerät oder Handy dabei haben und im Vorfeld Wanderkarten studieren.

9 SICHERHEIT GEHT VOR

Trailrunning ist zwar kein Extremsport, aber die Natur kann unberechenbar sein. Nicht überall gibt es Handyempfang, deshalb sollte man bei längeren Touren im Vorfeld jemandem Bescheid geben und die geplante Strecke hinterlegen. Sollte etwas passieren und man ist nicht mehr bewegungsfähig, wissen Hilfskräfte, wo sie suchen müssen.

8 SPORT-PLAYLIST

Gestalten Sie Ihre persönliche Sport-Playlist oder lassen Sie sich von unseren Playlists motivieren: Testen Sie einfach ALDI life Musik 30 Tage kostenlos. Ab und an sollte man aber auch die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen – ganz ohne Kopfhörer.

Finden Sie Ihre Lieblingsongs oder die passende Playlist bei ALDI life Musik!

Website aldilife.com

ALDI life MUSIK



GUT ZU WISSEN

Orientieren Sie sich bei der Auswahl Ihrer Route an Wanderwegen und Bergpfaden. Diese Wege sind ausgeschildert, was hilft, in der Natur die Orientierung zu behalten. Prädikatswanderwege zeichnen sich durch einen geringen Anteil an befestigten Wegen aus.

10 WEITERRENNEN

Übung macht den Meister. Wer mit dem Trailrunning neu anfängt, kann mit kleinen Schritten immer weiter in die Wildnis laufen. Mit zunehmendem Trainingserfolg fällt das Laufen leichter, und auch unwegsames Gelände wird bewältigbar. Probieren Sie es einfach aus.



MACHEN SIE JEDE ÜBUNG 30 SEKUNDEN LANG UND GEHEN SIE DANN ZUR NÄCHSTEN STATION. NACH EINER RUNDE EINE MINUTE PAUSE MACHEN UND VON VORNE ANFANGEN.

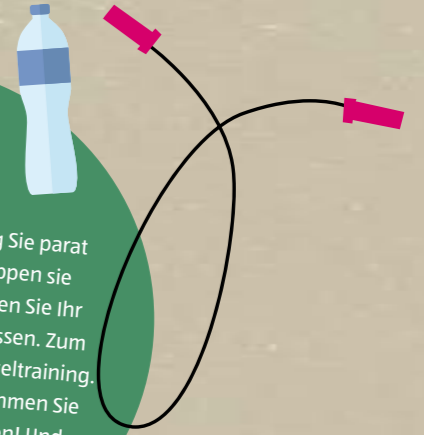
1 HAMPELMANN

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine etwa hüftweit auseinander. Springen Sie aus dem Stand in die Luft und schlagen Sie dabei die Hände über dem Kopf zusammen. Springen Sie erneut und führen Sie die Hände wieder zurück zur Hüfte. Wiederholen Sie das Ganze.



UNSER Tipp

Je nachdem, welche Ausrüstung Sie parat haben und welche Muskelgruppen sie besonders fördern wollen, können Sie Ihr Zirkeltraining ganz einfach anpassen. Zum Beispiel mit Seilspringen oder Hanteltraining. Keine Hanteln zuhause? Dann nehmen Sie doch einfach volle Wasserflaschen! Und auch ein Sitzball lässt sich perfekt ins Workout integrieren und fördert die Balance.



2 TREPPENSTEIGEN

Suchen Sie sich eine stabile Stufe oder Treppe und springen Sie abwechselnd mit einem Bein auf die Stufe.



RUNDE SACHE

FIT ZUHAUSE

Heute keine Lust zu laufen? Diese Übungen sind eine gute Grundlage für ein effektives **Zirkeltraining**, das man einfach ohne Sportgeräte zuhause machen kann.

4 KNIEBEUGEN

Gehen Sie in die Knie und strecken Sie dabei die Arme nach vorne. Halten Sie die Position für einen Moment. Richten Sie sich wieder auf. Wichtig ist, dass der Rücken eine gerade Linie bildet und Sie die Übung in Po und Oberschenkeln spürt, nicht in den Knien.



3 DIPS

Suchen Sie sich einen Hocker oder eine Anhöhe und stellen Sie sich mit dem Rücken dazu. Halten Sie sich an der Kante fest und begeben Sie sich in die Hocke. Drücken Sie den Oberkörper nach oben und senken ihn langsam wieder ab.



5 LIEGESTÜTZE

Begeben Sie sich in die Liegestützposition, statt auf den Füßen stützen Sie sich jedoch auf den Knien ab. Die Arme sollten etwa schulterbreit auseinander sein. Jetzt beugen Sie die Arme und strecken sie wieder.



Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp



1 Weitblick im Bergischen Land

Auf dem Baumwipfelpfad bei Waldbröl im Naturerlebnispark Panarbora

Wie sieht die Natur vor unserer Haustür aus? An sechs Lern- und Erlebnisstationen erfahren die Besucher des Naturerlebnisparks Panarbora Wissenswertes über Flora und Fauna. Auf dem 1635 Meter langen Baumwipfelpfad können die Besucher einen ganz ungewöhnlichen Waldspaziergang unternehmen. Höhepunkt des Baumwipfelpfades ist der 40 Meter hohe Aussichtsturm: Von hier hat man einen fantastischen Weitblick auf das Bergische Land.

Mehr Infos unter:

Website panarbora.de

Hier muss man hin

2 Schönecker Eierlage

Wettkampf als Ostertradition

104 rohe Eier spielen die Hauptrolle bei diesem Eifeler Osterbrauch, der bereits im 15. Jahrhundert seinen Ursprung hat. Bei der Schönecker Eierlage am Ostermontag treten Junggesellen gegeneinander an und sorgen für spannende Unterhaltung und viel Spaß.

Mehr Infos unter:

Website schoenecken-eifel.de



3 Zeitreise ins alte Köln

Virtuelle Stadterkundung

Wie sah das Leben in der Domstadt um 1900 herum aus? Das können Besucher dank Virtual Reality während eines rund 45-minütigen Aufenthalts in der „Vergangenheit“ an verschiedenen Stationen hautnah erfahren. Den Höhepunkt der Zeitreise bildet eine 15-minütige virtuelle Straßenbahnfahrt im historischen Gefährt mit 360-Grad-Panoramablick auf das rege Straßenleben im Cöln der Kaiserzeit.

Mehr Infos unter:

Website timeride.de

4 Kasper im Museum

Abteiberg in Mönchengladbach

Jeden ersten Sonntag im Monat richtet sich das Museum Abteiberg gezielt an Familien. Bei freiem Eintritt finden stündlich Führungen durch die aktuelle Ausstellung statt. Kinder können an Mal- und Bastelklassen teilnehmen. Am 7. April findet zudem am Nachmittag eine Aufführung des Puppentheaters Kasperkoffer statt.

Mehr Infos unter:

Website museum-abteiberg.de

FOTOS: Panarbora/Völkner, Lucie Eisenmann für Raufeld, Raufeld, ALDI SÜD



Für 4 Portionen

Mitarbeiterrezept

Elena Golomskis Borschtsch

In Russland hat jede Familie ihr eigenes Geheimrezept für Borschtsch. Elena Golomski bereitet ihn am liebsten vegetarisch zu.

Zutaten:

3 Möhren
4 Kartoffeln
1/4 Knollensellerie
1 Zwiebel
1/3 Weißkohl
1 l Gemüsebrühe
4 Lorbeerblätter
Pfeffer
1 TL Öl
1 Glas Rote Bete (in Scheiben, eingelegt, 580 ml)
100 g saure Sahne
3 EL „8 Kräuter“ (gehackt, tiefgekühlt)

Die Möhren, die Kartoffeln, den Sellerie und die Zwiebel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Brühe mit den Lorbeerblättern und etwas Pfeffer aufkochen und die Möhren, die Kartoffeln, den Sellerie und den Kohl in der Brühe bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel im Öl glasig andünsten und wenn das Gemüse gar ist, hinzugeben. Die Suppe vom Herd nehmen, die in kleine Stücke geschnittene Rote Bete samt Marinade hineingeben und gut umrühren. Die Suppe darf nun nicht mehr gekocht werden. Den Borschtsch mit einem Klecks saurer Sahne und gehackten Kräutern garniert servieren.
ca. 199 kcal/826 kJ, 6,5 g Eiweiß, 3,8 g Fett, 33,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin

Meine Empfehlung

„Die tiefgekühlten Kräuter von ALDI SÜD sind eine tolle Alternative, solange sich die Kräuterschnecke in meinem Garten noch im Winterschlaf befindet.“

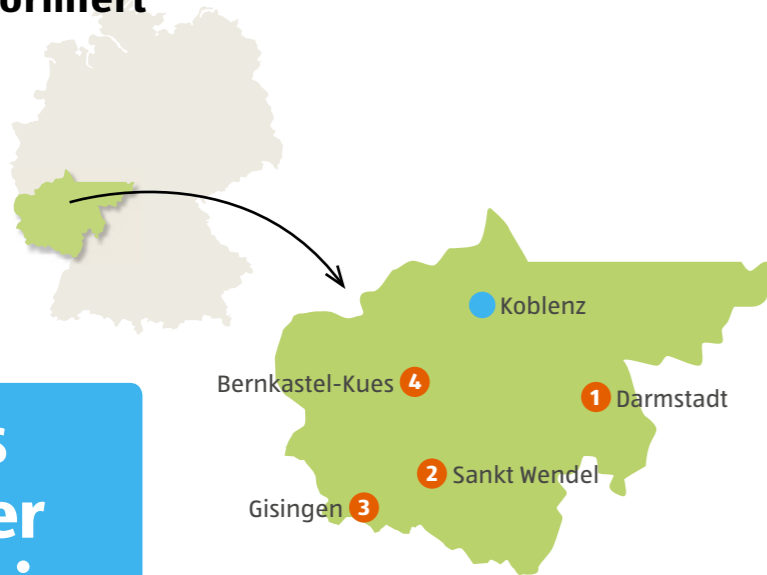
Elena Golomski, 45 Jahre, Sekretariat Verkauf (Regionalgesellschaft Langenfeld)



8 Kräuter (tiefgekühlt) 75 g

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

1 Mathildenhöhe in Darmstadt

Spaziergang durch ein Jugendstilensemble

Ein Eldorado für Bewunderer der „Epoche der schönen Formen“ liegt in Hessen. Die Mathildenhöhe ist das Zentrum des Darmstädter Jugendstils. Sie ist ein Gesamtkunstwerk aus Hochzeitsturm, Museum und Platanenhain sowie einer Künstlerkolonie mit Künstlerhäusern und Ausstellungsgebäude. Besucher können die Mathildenhöhe auf eigene Faust erkunden oder an einer Führung teilnehmen.

Mehr Infos unter:
[Website darmstadt.de](http://www.darmstadt.de)



Hier muss man hin

2 Osterkrone in Sankt Wendel Markt mit klingendem Hasendorf

Ein klingendes Hasendorf sowie eine prächtige Osterkrone machen den Sankt Wendeler Ostermarkt zum lohnenden Ausflugsziel für Familien. Rund um den Dom findet vom 4. bis zum 7. April ein bunter Ostermarkt statt. Die Besucher erleben Handwerker in Aktion und können die gefertigten Waren erwerben. Für die Kinder gibt es einen Streichelzoo und ein Mitmachprogramm.



Mehr Infos unter:
[Website sankt-wendel.de](http://www.sankt-wendel.de)

3 Lothringisches Erbe

So lebten Bauern im Saargau

Im deutsch-französischen Grenzgebiet findet sich ein außergewöhnliches Zeugnis großbäuerlicher Kultur. Das Haus Saargau in Gisingen veranschaulicht, wie die Menschen in einem Lothringer Bauernhaus im 18. Jahrhundert lebten. Die Besucher können auch den historischen Nutzgarten besuchen und sich über malerische Wanderwege im Naturpark Saar-Hunsrück erkundigen.

Mehr Infos unter:
[Website gisingen.de](http://www.gisingen.de)

4 Weinbau an der Mosel

Kostproben in Bernkastel-Kues

In Bernkastel-Kues wird die moseländische Weinkultur in einer Vinothek vorgestellt. Hier kann gekostet werden, was die Winzer derzeit präsentieren. Über die Tradition des Weinbaus in der Region informiert das Moselweinemuseum mit einer multimedialen Ausstellung.

Mehr Infos unter:
[Website bernkastel-kues.de](http://www.bernkastel-kues.de)

FOTOS: Pixabay, Lucie Eisenmann für Raufeld, ALDI SÜD



Für 4 Portionen

Mitarbeiterrezept

Aysel Tavsanlis Porridge

Aysel Tavsanli isst diesen Porridge vor allem im Sommer zum Frühstück. Man kann ihn auch gut für die Arbeit vorbereiten.

Zutaten:
500 ml bio Mandeldrink
150 g Haferflocken (zart)
Zimt (gemahlen)
1 Apfel
1 Banane
Beeren
Honig

Den bio Mandeldrink mit den Haferflocken und 1 Prise Zimt aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Den Apfel und die Banane klein schneiden, in den Porridge geben und etwa 1 Minute mitköcheln lassen. In Schälchen geben und nach Belieben mit Beeren und Honig garniert servieren.
 | ca. 277 kcal/1150 kJ, 6,2 g Eiweiß, 4,2 g Fett, 51,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
[Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin](http://www.aldi-inspiriert.de/kundenmagazin)

Meine Empfehlung

„Ich mag den bio Mandeldrink total gerne. Den habe ich auf Instagram entdeckt. Seitdem nutze ich ihn für Porridge und Shakes, das schmeckt super.“

Aysel Tavsanli,
 25 Jahre,
 Sekretariat Filialentwicklung/Verwaltung
 (Regionalgesellschaft Kirchheim)



bio Mandeldrink 1l

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

1 Treffen mit Räuber Hotzenplotz

Im Jungen Schloss in Stuttgart kommen Fans jedes Alters dem literarischen Bösewicht näher

Wer kennt ihn nicht: den Mann mit den sieben Messern? Kaum ein Bösewicht der Kinderliteratur hat so viele Fans wie der Räuber Hotzenplotz! In der Ausstellung im Jungen Schloss können Kinder die Abenteuer des berühmten Schurken hautnah erleben. Zahlreiche Spielstationen und eine fantasievolle Gestaltung laden zum Mitmachen ein. Auch das Leben und Wirken des Autors Otfried Preußler wird vorgestellt.

Mehr Infos unter: [Website junges-schloss.de](http://www.junges-schloss.de)



Hier muss man hin

2 Ostern auf Schloss Filseck Kunst am Ei bei Uhingen

Rund 20 Ostereierkünstler präsentieren vom 16. bis zum 17. März im historischen Ambiente des Schlosses ihre Exponate. Die Auswahl reicht vom kleinsten Wachtelei bis zum Straußenei. Es wird an den Ständen gebohrt, gefräst und bemalt. Kinder können selbst kreativ werden.

Mehr Infos unter:

[Website wolfseier.de](http://www.wolfseier.de)



3 Amethyste in Dietingen Kristallmuseum bei Rottweil

Welche Pracht im Laufe der Erdgeschichte entstehen konnte, verdeutlicht ein Besuch in der „Welt der Kristalle“ in Dietingen. Hier ist die wohl größte Amethystdruse der Welt zu sehen – sie ist über vier Meter hoch. Nicht weniger faszinierend: die Baumstämme aus einem über 250 Millionen Jahre alten versteinerten Wald in Arizona. Und auch Saurierskelette können im Kristallmuseum bestaunt werden.

Mehr Infos unter:

[Website welt-der-kristalle.de](http://www.welt-der-kristalle.de)

4 Reptilien in Unteruhldingen Begegnung mit Exoten

Ob Boa constrictor oder Waran: Im Reptilienhaus Unteruhldingen kann man exotische Reptilien in einer möglichst naturgetreu nachgebildeten Umgebung besuchen. Kinder sehen gern bei der Fütterung der Reptilien zu und besonders Mutige nehmen eine Schlange auf den Arm.

Mehr Infos unter:

[Website reptilienhaus.de](http://www.reptilienhaus.de)



Für 4 Portionen

Regionale Küche

Gefüllte Kohlrabi

Bei der Zubereitung im Backofen bleiben viele wertvolle Inhaltsstoffe des Kohlrabi erhalten

- Zutaten:
- 1/2 Bund Petersilie
 - 1 Zwiebel
 - 1 EL Öl
 - 4 Kohlrabi
 - 150 g Hackfleisch
 - 1 Scheibe Toastbrot
 - 1 Ei
 - Salz und Pfeffer
 - 250 ml Fleischbrühe
 - 120 ml saure Sahne
 - 4 EL Tomatenmark
 - 3 EL Parmesan

Die Petersilie fein hacken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie dazugeben. Die Kohlrabi schälen und mit einem Teelöffel aushöhlen. Das Kohlrabiflesh in Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebeln und der Petersilie in eine Schüssel geben. Das Hackfleisch, das Toastbrot und das Ei dazugeben und alles gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrabi mit der Masse füllen und in eine Auflaufform geben. Die Brühe mit der sauren Sahne und dem Tomatenmark verrühren und darübergießen. Mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 40 Minuten garen. Kurz vor Garzeitende die Abdeckung entfernen und mit dem Parmesan überbacken.

ca. 234 kcal/971,3 kJ, 15,6 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 13 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Meine Empfehlung

„Pistazien haben wir immer zu Hause. Mein Mann und ich essen sie gemütlich auf der Couch. Sie passen aber auch super zu Salat, dazu röste ich sie vorher leicht an.“

Kathrin Staub,
27 Jahre, Sekretariat Verkauf
(Regionalgesellschaft Ketsch)



Pistazien geröstet und gesalzen, 250 g

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
[Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin](http://www.aldi-inspiriert.de/kundenmagazin)

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp



1 Sammlungen in der Residenz

Im Königsbau in München erhalten Besucher besondere Einblicke

Die Sammlungen des Residenz museums im Königsbau in München lassen vier Jahrhunderte bayerischer Geschichte lebendig werden. Die bayerischen Herrscher liebten Kunst und Prestige. Diese Leidenschaft ließ außergewöhnliche Sammlungen entstehen, die heutige Besucher faszinieren und erstaunen. Detailverliebte Exponate in jedem Raum eröffnen ganz neue Welten.

Mehr Infos unter:

Website residenz-muenchen.de

Hier muss man hin

2 Ostermarkt in Bad Tölz

Kunsth Handwerk und Schman kerl

Der Tölzer Ostermarkt gehört zu den schönsten in Bayern. Vom 12. bis zum 22. April stehen rund 35 Hütten in der historischen Tölzer Marktstraße. Handbemalte und kunstvoll verzierte Ostereier, handgeflochtene Körbe und Schmuckstücke prägen das Angebot. Dazu werden allerlei kulinarische Schman kerl angeboten.



Mehr Infos unter:

Website bad-toelz.de

3 Erlebnispark Schloss Thurn Spaß bei Regen und Sonnenschein

Selbst bei schlechtem Wetter bietet der Freizeitpark in Heroldsbach viele Angebote für Familien mit Kindern. Im Fledermauszentrum erfahren die Besucher allerlei Wissenswertes über die mysteriösen Nachttiere, in der Kinderclownshow geht es lustig zu und im Autoscooter drücken kleine und große Fahrer auf die Tube.

Mehr Infos unter:

Website schloss-thurn.de

4 Glasblasen in Bodenmais Tradition im Bayerischen Wald

In der Manufaktur Joska in Bodenmais erleben Interessierte den Prozess der Glasherstellung. Glasmacher und Glaskünstler zeigen den Weg des Glases von der feurig-flüssigen Masse bis zum kostbaren Endprodukt. Kinder und Erwachsene können sich selbst als Glasbläser oder Glasmaler versuchen. Dabei erfahren sie viel Spannendes, Spaßiges und Informatives rund ums Thema Glas.

Mehr Infos unter:

Website joska.com



Für 1 Blech

Regionale Küche

Fränkischer Speckkuchen

Traditionell wurde Speckkuchen nach dem Brotbacken mit der Resthitze des Ofens gebacken

Zutaten:
250 ml Milch
500 g Mehl
30 g Hefe
1 Prise Zucker
60 g Butter
1 Ei
1/2 TL Salz
500 g Speck
2 EL Kümmel
1 EL grobes Salz

Die Milch erwärmen, bis sie lauwarm ist. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde formen, die Hefe hineinkrümeln, den Zucker und die Milch darübergeben und alles 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zerlassen und zusammen mit dem Ei und dem Salz in die Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Speck würfeln. Den Teig dünn ausrollen und ein mit Backpapier belegtes Blech damit auslegen. Den Speck auf dem Teig verteilen und den Kümmel und das grobe Salz darüberstreuen. Erneut 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) 25 bis 30 Minuten backen.

ca. 135 kcal/562 kJ, 5,8 g Eiweiß, 5,1 g Fett, 15,6 g Kohlenhydrate (pro Stück, bei 8 Stücken)

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
 Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin

Meine Empfehlung

„Ich bin fast den ganzen Tag auf den Beinen. Als Pausensnack gibt es bei mir immer eine Brezel mit der Bio Veggie Streichcreme. Das geht schnell und schmeckt richtig gut.“

Denis Vojic, 23 Jahre
 Filialführungsnachwuchs
 (Regionalgesellschaft Roth)



Bio Veggie Streichcreme
 verschiedene Sorten

Gut informiert



ALDI PACKT AUS – FÜR UNSERE UMWELT

Die ALDI Verpackungsmission: Bis 2025 werden ALDI SÜD und ALDI Nord die Verpackungsmenge um 30 Prozent verringern. Bis 2022 soll die Recyclingfähigkeit der Verpackungen bei 100 Prozent liegen.

Seit mehreren Jahren arbeiten ALDI SÜD und ALDI Nord gemeinsam daran, Verpackungsmaterial zu reduzieren oder nachhaltiger zu gestalten. In den letzten fünf Jahren konnten wir bereits 10 Prozent an Verpackungsmenge bei unseren Eigenmarkenprodukten einsparen. Jetzt haben wir die ALDI Verpackungsmission gestartet, die auf drei Ebenen der Abfallhierarchie ansetzt: Vermeiden. Wiederverwenden. Recyceln. Ein wichtiger Aspekt ist die Reduzierung der Verpackungsmenge bei Obst und Gemüse. Allein 2017 konnten mehr als 120 Millionen Pappkartons vermieden werden, weil ALDI Mehrwegkisten für den Transport nutzt. Durch den Einsatz einer dünnen Banderole anstelle einer Kunststoffolie haben wir die Kunststoffmenge bei den Fairtrade-Bio-Bananen um rund 340 Tonnen pro Jahr verringert. Ab Frühjahr 2019 werden zudem Alternativen zu Einweg-Kunststoffbeuteln für Obst und Gemüse getestet. Ein weiterer Meilenstein: ALDI bietet seit Anfang 2019 kein Einweg-Plastikgeschirr und keine Plastiktrinkhalme mehr an. Darüber hinaus ersetzen wir im ersten Halbjahr 2019 bei Wattestäbchen den Plastikanteil durch eine FSC-zertifizierte Papieralternative. ALDI SÜD spart hierdurch 230 Tonnen Kunststoff pro Jahr ein.



* Im Verhältnis zum Umsatz im Vergleich zum Basisjahr 2015

Wir fördern Umweltprojekte

ALDI verbessert nicht nur seine eigene Umweltbilanz sondern fördert auch gesamtgesellschaftlich den nachhaltigeren Umgang mit Plastik. Projekte, die in den Bereichen Forschung und Entwicklung, Bildung sowie Armutsreduktion tätig sind, werden unterstützt.

ACCELERATOR PROGRAMM TECHFOUNDERS

Im Rahmen der Partnerschaft von ALDI mit dem Startup **Accelerator Programm TechFounders** fördern wir Jungunternehmer, die sich mit innovativen Maßnahmen für Verpackungen und Plastikreduktion beschäftigen. Mit der finanziellen und fachlichen Förderung stehen ALDI SÜD und ALDI Nord den ausgewählten Startups als Impulsgeber und Mentor zur Seite.

- Wir fördern Start-ups und Innovationen im Bereich Verpackung
- techfounders.com

ATMOSFAIR

Über die gemeinnützige Klimaschutzorganisation **atmosfair** fördern ALDI SÜD und ALDI Nord Bildungsmaßnahmen in den Bereichen Umwelt und Klima in Deutschland. atmosfair finanziert die gemeinsam mit der **Deutschen Umwelt-Aktion e. V.** konzipierten Unterrichtsmodule „Mein CO₂ – Fußabdruck“ und „Ernährung und Klima“ sowie die „**Germanwatch Klimaexpedition**“ für die Klassenstufen 4 bis 13.

- Wir fördern Aufklärungsarbeit zum Thema Klima in Schulen
- blog.aldi-sued.de/besuch-bei-der-germanwatch-klimaexpedition-unterricht-aus-der-weltraumperspektive/

PLASTIC BANK

ALDI SÜD und ALDI Nord kooperieren mit der Organisation **Plastic Bank**, deren Ziel es ist, Plastikabfall in den Ozeanen zu bekämpfen und zugleich Armut zu reduzieren. Hierfür errichtet Plastic Bank Plastiksammelstellen in Ländern mit hoher Armutsquote und unzureichender Abfallwirtschaftsinfrastruktur. ALDI fördert für eine Laufzeit von zwei Jahren eine Sammelstelle auf den Philippinen. Hier wird Plastikmüll zu Währung gemacht. Einwohner haben die Möglichkeit, Plastikabfall gegen Güter oder Leistungen, z. B. medizinische Versorgung, Handyladestation, Schulgebühr, einzutauschen. Der zusammengetragene Kunststoff wird sortiert, verarbeitet und dann wieder recycelt.

- Wir setzen uns für die Sauberkeit der Ozeane und die Reduzierung von Armut ein
- plasticbank.com

GEWINNERDESIGN: DAS MOTIV HAT EINE KUNDIN ENTWORFEN

KUNDIN ENTWIRFT DIE NEUE TASCHE



ALDI SÜD hat zum großen Designwettbewerb aufgerufen. Die Kunden konnten Entwürfe für die neue Mehrwegtasche einschicken und Tickets für ein Heimspiel des FC Bayern München gewinnen. Der Verkaufserlös der Taschen kommt der Manuel Neuer Kids Foundation zugute. Ein Gespräch mit Gewinnerin Nadine Bartz aus Köln.

Frau Bartz, was hat Sie dazu bewogen, beim Designwettbewerb mitzumachen?

Ich habe zwei Söhne, vier und sieben Jahre alt. Der ältere ist ein großer Bayern-München-Fan. Ich wusste, dass er sich riesig darüber freuen würde, in München ein Spiel live zu sehen. Zum anderen bin ich ALDI SÜD Kundin und ausgebildete Mediengestalterin. Es hat Spaß gemacht, sich etwas zu überlegen.

Was war die Idee hinter Ihrem Entwurf?

Als ich mich zu Beginn mit der Manuel Neuer Kids Foundation auseinandergesetzt habe, habe ich sofort gedacht, die Tasche sollte schön bunt sein und Kinder zeigen. Kinder in Freiheit, die spielen und Spaß haben. Außerdem habe ich die Farben des ALDI Logos und der Foundation aufgegriffen. Mit der Farbe Grün wollte ich den Nachhaltigkeitsgedanken, der hinter den Mehrwegtaschen steht, transportieren.

Ab März gibt es Ihre Tasche in allen ALDI SÜD Filialen, wie ist das für Sie?

Toll! Ich werde mich damit eindecken. Und ich habe allen meinen Freunden Bescheid gesagt, dass sie die Taschen kaufen sollen und damit auch die Kids Foundation unterstützen.



Die ALDI Mehrwegtasche wird in Deutschland produziert, besteht zu über 80 Prozent aus Recyclingmaterial und trägt das Umweltsiegel „Blauer Engel“. Sie ist größer als eine Einwegtüte und dank des längeren Henkels bequem zu tragen.

GUT AUFWACHSEN

ALDI SÜD liegt die **Förderung von Kindern** besonders am Herzen. Einen bedeutenden Beitrag hierfür leistet die vom Unternehmen finanzierte gemeinnützige Organisation Auridis.

Auridis unterstützt bundesweit nachhaltige soziale Projekte, die Kinder und Familien unter die Arme greifen. Die Förderaktivitäten von Auridis werden über Spenden der Regionalgesellschaften der Unternehmensgruppe ALDI SÜD in Deutschland finanziert. Seit der Gründung der Auridis gGmbH im Jahr 2006 wurden bis Ende 2018 rund 69,1 Millionen Euro Fördermittel an Partnerorganisationen überwiegend in Deutschland ausgezahlt. Zwei beispielhafte Projekte sind „Librileo“ und „Babylotse“.



„LIBRILEO“ FÖRDERT DIE LESELUST SCHON BEI DEN KLEINSTEN – UND WIRD VON AURIDIS UNTERSTÜTZT

„LIBRILEO“

Mehr als zwei Millionen Kinder in Deutschland wachsen in schwierigen Verhältnissen auf. Viele Eltern haben ein zu geringes Einkommen oder nur begrenzte Möglichkeiten, um ihr Kind altersgerecht zu fördern. Ohne Zugang zu Büchern können diese Kinder nur schwer Lese-, Schreib- und Lernkompetenzen entwickeln. Die gemeinnützige Organisation „Librileo“ möchte Kindern und Eltern helfen und mit Bücherboxen und Vorleseveranstaltungen Zugang zu altersgerechten Kinderbüchern bieten. Jede Abo-Box ist gefüllt mit Büchern, Spielen und Tipps für die Eltern, abgestimmt auf die verschiedenen Entwicklungsphasen zwischen null und sechs Jahren. Die Kosten können für Familien mit Anspruch auf Sozialleistungen (z. B. ALG II oder Wohngeldzuschlag) teilweise oder komplett übernommen werden. „Librileo“ finanziert sich durch Spenden und Stiftungsgelder.

Weitere Infos unter:
[Website librileo-gemeinnuetzig.de](http://librileo-gemeinnuetzig.de)



IN GUTEN HÄNDEN:
 „BABYLOTSE“ BIETET HILFSANGEBOTE FÜR JUNGE FAMILIEN



„BABYLOTSE“

Wohin wende ich mich als Schwangere mit meinen Sorgen? Oder als Mutter oder Vater, die sich durch die Geburt ihres Kindes überfordert fühlen? Wer gibt mir Ratschläge, wenn ich nicht weiterweiß? Die bundesweiten Programme „Babylotse“ und „Babylotse ambulant“ möchten Familien und Müttern mit psychosozialen Belastungen Hilfsangebote aufzeigen – kostenlos und freiwillig. In den teilnehmenden Kliniken unterstützen engagierte Fachleute Mütter und junge Familien. Die Babylotsen motivieren, informieren und beraten in der ersten Zeit mit dem Neugeborenen. Über ein Netzwerk von niedergelassenen Gynäkologen und Kinderärzten kommen außerdem ambulante Babylotsen zum Einsatz, die schon während der Schwangerschaft beratend zur Seite stehen.

Weitere Infos unter:
[Website seeyou-hamburg.de](http://seeyou-hamburg.de)

UNSER Tipp

Versuchen Sie, sich möglichst früh ein Netzwerk von Unterstützern zu schaffen, damit die neue Situation und die Verantwortung Sie nicht überfordern. Ob die Großeltern, die Freundin oder ein Babysitter einspringen: Wichtig ist, dass Sie sich als junge Eltern hin und wieder eine Auszeit nehmen – um Kraft für Ihr Baby zu tanken.



Marc von Krosigk,
 Geschäftsführer der
 Auridis gGmbH

GLEICHE CHANCEN FÜR ALLE KINDER

Herr von Krosigk, wo liegt der Fokus der Arbeit von Auridis?

Wir unterstützen Projekte und Organisationen, die Hilfeleistungen für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis zum Alter von zehn Jahren anbieten. Die Handlungsfelder sind breit gestreut: vom Angebot der Elternbildung bis zum Ferienprogramm für Kinder aus Familien in herausfordernden Lebenssituationen. Aber immer geht es uns um ein gutes Aufwachsen der Kinder.

Was zeichnet den Ansatz von Auridis aus?

Das sind gleich zwei Dinge: Zum einen verfolgen wir einen präventiven Ansatz und möchten schon im frühen Kindesalter zur Stärkung von Familien beitragen. Zum anderen geht es uns um den Gedanken der Nachhaltigkeit. Die von uns finanzierten Projekte sollen so in der Förderlandschaft verankert werden, dass die Unterstützung von Familien möglichst langfristig und flächendeckend verbessert wird.

Wie funktioniert das konkret?

Wir schaffen Strukturen, die Hilfestellungen erleichtern. Beispielsweise treten wir an Kommunen heran, um dazu beizutragen, dass Familien, die Unterstützung benötigen, geeignete Hilfsangebote vermehrt kennenlernen und nutzen. Oder wir unterstützen das Bekanntwerden und die Verbreitung einer Initiative auf Bundesebene.

Haben Sie ein Lieblingsprojekt?

Alle 30 Organisationen, die wir derzeit fördern, leisten wichtige Arbeit. Aktuell freue ich mich sehr darüber, dass wir dem Projekt „Babylotse“, das Müttern schon während der Schwangerschaft und in der Geburtsklinik Unterstützung anbietet, bei der bundesweiten Verbreitung behilflich sind.

Mehr Infos unter:
[Website auridis.de](http://auridis.de)



Mama inspiriert

Fühl dich wohl ...



... in deiner Haut! Der beste Schutz und **sanfte Pflege** für empfindliche Babyhaut

Zarte Babyhaut ist besonders empfindlich. Sie ist bis zu fünfmal so dünn wie die von Erwachsenen und trocknet sehr viel schneller aus. Auch der Säureschutzmantel als natürliche Schutzfunktion ist bei den Kleinsten noch nicht voll ausgereift. Durch eine ausgewogene Versorgung mit Fett und Feuchtigkeit können Sie die Babyhaut aber unterstützen. Hierbei gilt: Weniger ist mehr. Cremen Sie statt zu dick lieber häufiger ein. Wählen Sie ausschließlich Pflegeprodukte, die auf die Bedürfnisse von Babyhaut abgestimmt sind. Zur Grundausstattung für die ersten Monate gehören eine Wundschutzcreme für wunde Windelpopos sowie Cremes und Pflegelotionen auf Basis hochwertiger Pflanzenöle, z. B. Sheabutter oder Mandelöl. So können etwa beim Baden ein paar Tropfen Pflegeöl rückfettend wirken. Übrigens: Auch wenn viele Babys das Baden lieben, viel länger als fünf Minuten sollte es in den ersten Lebensmonaten nicht dauern. Bei niedrigen Temperaturen kann eine Fettcreme im Gesicht helfen.

Baby Wundschutz-creme 75 ml



Baby Pflegecreme 75 ml



Baby Waschlotion 300 ml



Baby Pflegeöl 200 ml



Baby-Feuchttücher 99 % Wasser 2 x 56 Stück

Fruchtschnitten für unterwegs

300 g ungeschwefelte **Trockenfrüchte** (z. B. Rosinen, Datteln, Cranberrys und Aprikosen), 100 g **Haferflocken**, 20 g **Nüsse** und 20 g **Kerne** in einem Mixer fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, noch einen kleinen Schuss **Apfelsaft** dazugeben. Die Masse auf 2 bis 3 große rechteckige **Oblaten** verteilen. Mit je einer weiteren Oblate abdecken. Backpapier darauflegen und die „Sandwiches“ von oben beschweren. Für 2 Stunden in den Kühlschrank legen, anschließend in ca. 15 Riegel schneiden. Luftdicht verpackt halten sich die Fruchtschnitten etwa zwei Wochen.

■ ca. 100 kcal/414 kJ, 1,9 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 17,6 g Kohlenhydrate (pro Riegel)

Weitere Rezepte unter: [Website aldi-sued.de/babynahrung](http://www.aldi-sued.de/babynahrung)

Ab dem 6. Monat



FRUCHTSCHNITTEN EIGNEN SICH GUT ZUM MITNEHMEN - UND SCHMECKEN NICHT NUR ZU OSTERN

UNSER Tipp

Kinder lieben Ostern! Vor allem die Eiersuche ist ein großer Spaß und selbst kleine Kinder im Krabbelalter freuen sich über eine österliche Überraschung. Knifflig muss das Versteck für die Kleinsten gar nicht sein: Vielleicht stellen Sie das Osternest direkt neben den Lieblingstedy oder an den Rand des Spielteppichs. Und statt mit Schokoeiern füllen Sie es mit klein geschnittenem Gemüse oder selbst gemachten Fruchtschnitten (siehe Rezept).

Viel Spaß zu Ostern!

Wieso gilt eigentlich nur Weihnachten als **Plätzchenzeit**? Auch zu Ostern könnt ihr leckere Kekse selber backen.

Werdet kreativ: Backt Plätzchen in Ostereierform und verziert sie mit Zuckerguss. Dann legt ihr sie einfach auf eine Karte aus Tonpapier und zeichnet drum herum. So werden aus den Plätzchen lustige Figuren.

EURE SELBST DEKORIERTEN OSTER-PLÄTZCHEN SIND EIN TOLLES GESCHENK

ES GIBT VIELE VERSCHIEDENE AUSSTECHER MIT OSTERMOTIVEN, DIE IHR VERWENDEN KÖNNT

KÜKEN-KLAMMER

Großer Bastelspaß für Kleine

Das brauchst du:
Wäscheklammern, bunte Pappe, Kleber, Schere, Stifte

- 1** **Zeichne** auf bunter Pappe ein Osterei auf, auf gelber Pappe ein kleineres Oval.
- 2** **Schneide** die beiden Formen aus und teile das Ei mit einem Zickzackschnitt in 2 Hälften.
- 3** **Klebe** die beiden Eihälften auf die seitlichen Enden einer geschlossenen Wäscheklammer. Zeichne auf das gelbe Oval Augen und einen Schnabel und klebe es auf die Rückseite der unteren Eihälfte. Drückst du nun die Klammer vorsichtig auf, „schlüpft“ das Küken heraus.

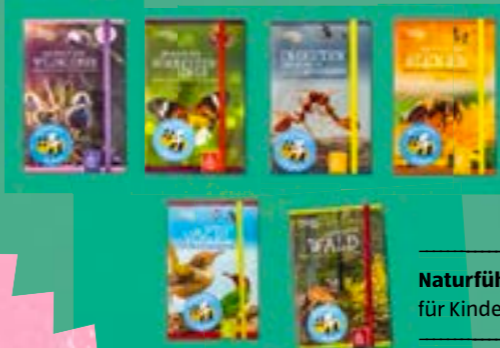
Pieep!
Pieep!



Gewinnspiel Naturführer

Hast du deine Osterplätzchen schon verziert und ausgemalt? Dann mache schnell ein Foto von deiner Kreation und schicke es uns. Mit ein bisschen Glück kannst du einen von insgesamt sechs Naturführern gewinnen. Mehr Infos und die Teilnahmebedingungen unter: aldi-sued.de/meinOsterfoto

IM APRIL BEI ALDI SÜD



Naturführer für Kinder

Impressum

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

V. i. S. d. P.: Kirsten Geß

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
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: Lucie Eisenmann für Raufeld
ALDI SÜD: S. 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 27, 28, 32, 33, 39, 43, 44, 45, 51, 53, 54; Fotolia: S. 9; freepic: S. 4-8, 27, 28, 30, 31, 33, 44, 45, 48, 52, 53; Friedrich Strauss: S. 26, 29; Getty Images: S. 5, 42, 43, 60; guiskard studio für Raufeld: S. 4, 5, 12, 15, 22-24, 25, 34-36, 39, 54, 57, 59; iStockphoto: S. 5, 38, 39; Living4Media: S. 4, 60; Lucie Eisenmann für Raufeld: S. 2-3, 4, 10-20; Markus Hertrich: S. 27; Matthias Rhomberg: S. 9; Raufeld: S. 21, 30, 31, 33, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 46-47, 52, 56, 57; Shutterstock: S. 6, 8, 39, 40, 50-51, 54, 55, 56; Stockfood: S. 7, 29, 33, 59; Taverne Agency: S. 56; Usedom Tourismus GmbH: S. 42, 43

**Für uns,
von uns**



Liebes Redaktionsteam,
ich will nur Dank sagen für
die tollen Magazine „Aldi inspiriert“
in 2018. Macht weiter so auch in 2019!!!
Mit freundlichem Gruß

Hallo Aldi,

hatten vor Jahren ein Rezept vom Hirschedelgulasch, jetzt wollte ich es nochmal kochen und siehe da, die Hälfte von dem Rezept war weg. Wisst ihr noch das ganze Rezept?

Wir haben uns mal auf die Suche gemacht: das Rezept gibt es auf unserer Unternehmens-Webseite. Mit folgender URL geht es direkt zum Hirschedelgulasch: tinyurl.com/y8u8cq67.



Hallo liebes Team,
zuerst mal ein dickes
DANKE für die tollen
Ideen der entspre-
chenden Jahres-
zeiten, die ich sehr
gerne sammle.

Leider habe ich 2018
kein Weihnachtsheft mehr bekommen.
Besteht die Möglichkeit, das Heft noch
nachzubestellen? Das wäre sehr schön.

Mit dem Magazin in Papierform können wir
leider nicht dienen. Sie finden unsere Hefte unter
aldi-inspiriert.de/de/Kundenmagazin.html als
PDF-Version. Dort gibt es auch das Weihnachts-
heft aus dem Jahr 2018.

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Rezept „Orangentarte“ liest sich echt lecker.
Allerdings frage ich mich bei dem Satz „die restlichen
Eier (5) trennen, das Eigelb verquirlen“ was ich mit
dem restlichen Eiweiß mache? Wird das noch
irgendwo verwendet oder soll ich das wegwerfen?

In der Tat wird das Eiweiß im Rezept nicht mehr
benötigt. Zum Wegwerfen ist es aber viel zu schade.
Es gibt jede Menge Rezepte mit Eiweiß, etwa Baisers,
Macarons oder Rührei. Probieren Sie es doch mal aus!
Ihr „ALDI inspiriert“-Team

Hallo, liebe Grüße aus Duisburg,

In Eurer Ausgabe November/Dezember 2018 haben
Sie das Rezept „Cranberry-Schoko-Taler“. Ich habe sie
gebacken, aber ... sie sind nicht rosapink geworden!!!
Was für einen Saft haben Sie benutzt? War es ein
konzentrierte Cranberrysaft? Vielen Dank für die Ideen
und Inspirationen, die ich in der Zeitschrift finde.

Wie schade, dass Ihre Plätzchen nicht ganz so farbig
gelungen sind. In der Tat spielt die
Konzentration des Safts eine
Rolle. Verwenden Sie einen
Cranberrysaft mit hohem
Fruchtanteil oder kochen
Sie den Saft vorher ein.
Sie können auch mit
etwas Rote-Bete- oder
Himbeersaft nachhelfen.

**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, Stichwort
„Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen
Zusendungen wird auf dieser Seite
veröffentlicht. Wir freuen uns auf
Ihre Meinung!

Gegrillter Chicorée mit Balsamicodressing

für 3 Portionen



„Mein Mann isst nur ungerne
Salat. Mit meinem gegrillten
Chicorée konnte ich ihn aber
überzeugen. Außerdem ist
es eine gute Gelegenheit, um
endlich den Grill anzuschmeißen.“

**Sabine Zwirner, 35 Jahre,
Grafikdesignerin, München**

Den Chicorée putzen, dabei den Strunk
abschneiden. Den Chicorée längs in 2 Hälften
teilen und auf dem Grill ca. 2 bis 3 Minuten
grillen. Alternativ eine Grillpfanne mit etwas
Öl erhitzen und den Chicorée darin anbraten.
Sobald der Chicorée sichtbare Röstspuren
hat, wenden und die andere Seite ebenfalls
einige Minuten anrösten. Den Balsamicoes-
sig, das Öl, den Honig, den Senf, 1 Prise Salz
und Pfeffer in ein Einmachglas geben, das
Glas verschließen und gründlich schütteln.
Den Chicorée auf Tellern anrichten und
mit dem Dressing beträufeln. Am besten
lauwarm servieren.

■ ca. 274 kcal/1145 kJ, 3,7 g Eiweiß, 21,8 g Fett,
13,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)



6 Chicorée
60 ml Balsamicoessig
70 ml Öl
3 TL Honig
2 TL Senf
Salz und Pfeffer

Delikatess Senf
mittelscharf





89

Entspannungs- Tipps



311

Deko- Anregungen



1 Klick auf

[aldi-inspiriert.de](https://www.aldi-inspiriert.de)

Suchen Sie noch mehr Inspiration?

Entdecken Sie auf [aldi-inspiriert.de](https://www.aldi-inspiriert.de) über 1000 Tipps, Ideen und Inspirationen, die Ihr Leben bunter machen. Individuell auf Sie zugeschnitten – jederzeit und überall verfügbar.

Jetzt für den Newsletter anmelden und tolle Preise gewinnen!*

* Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinner werden per Los ermittelt.
Mehr Infos zum Gewinnspiel und den Teilnahmebedingungen unter [aldi-inspiriert.de/newsletter](https://www.aldi-inspiriert.de/newsletter)

216

Reise- Specials



281

Garten- Themen