



INSPIRIERT

ANGRILLEN

Gutes für
Genießer:
mit und
ohne Fleisch

ANPFLANZEN

Es grünt so
grün: Tipps
für Balkon
und Garten



EINFACH OSTERN

Wir freuen uns auf das Fest im Frühling
mit leckeren, einfachen Brunch-Rezepten,
natürlicher Osterdeko und jeder Menge Spaß
für die ganze Familie





AUSGEZEICHNET!
Beim German Brand Award 2021 wurde ALDI SÜD mit snoopstar mit „Gold“ ausgezeichnet.*

MIT **snoopstar** KANN UNSER MAGAZIN NOCH MEHR!

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



1. Diesen QR-Code scannen.



2. snoopstar-App kostenlos laden & öffnen.



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



* Die Auszeichnung erfolgte in der Kategorie „Excellence in Brand Strategy and Creation – Brand Communication – Digital Solutions & Apps“. Mehr Infos unter german-brand-award.com

Wie möchtest du dein Osterfest in diesem Jahr feiern? Da der Ostersonntag relativ spät auf den 17. April und damit mitten in den Frühling fällt, eröffnen sich unzählige Möglichkeiten. Du könntest für deinen Osterstrauß die Eier mit natürlichen Zutaten färben (Seite 16), eine Aktivreise nach Mallorca unternehmen (Seite 40) oder einen Beautytag einplanen, bei dem auch mal Sohn oder Tochter mitmachen dürfen (Seite 46). Für diese drei Vorschläge und noch viel mehr findest du Tipps und Anregungen in unserem Osterheft. Vor allem aber halten wir für dich wieder zahlreiche leckere Rezepte bereit, die wenig Aufwand erfordern und mit denen du deine Gäste überraschen kannst – wie z. B. mit dem saftigen Poke Cake, der gerade unter Hobbybäckern ziemlich angesagt ist (Seite 14). Damit du dein Osterfest nicht nur in der Küche, sondern mit deinen Lieben, z. B. bei der Ostereiersuche, genießen kannst, haben wir Rezepte für Quiches, Tartes und Pizzen für dich (Seite 8). Sie lassen sich gut vorbereiten und entspannt servieren. Und wir eröffnen schon mal die Grillsaison mit Rezepten rund um die Tomate. Falls dich interessiert, woher die rote Frucht stammt, wie viele verschiedene Sorten es davon gibt oder ob man den Strunk vor dem Verzehr herauschneiden muss, werden dir vielleicht die Seiten 26 und 27 gefallen. Wie immer halten wir für dich noch viele weitere Anregungen parat. Lass dich inspirieren!

Wir wünschen dir viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Deine „ALDI INSPIRIERT“-Redaktion

FRÜHLING

FÜR GENIESSER

Ostern kulinarisch 8

Quiches und Tartes lassen sich gut vorbereiten und sind perfekt für das familiäre Frühlingsfest

Poke Cake 14

Karottenkuchen mal anders: Überrasche deine Gäste mit dem neuen Kuchentrend aus den USA

Cooler Kartoffelsalat 18

Mit wenigen Zutaten kannst du aus dem Klassiker einen echt fancy Kartoffelsalat zaubern

Angrillen 20

Ab jetzt wird wieder draußen gekocht. Tolle Rezeptideen, bei denen Tomaten die Hauptrolle übernehmen

UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

Zu Besuch bei ... 28

... Jürgen Speinle, der in seinem Milchviehbetrieb Tierwohl-Milch für ALDI SÜD produziert

Lecker backen mit Enie 34

Backqueen Enie van de Meiklokjes hat für ALDI SÜD Geschirr und Backzubehör entworfen

DEINE REGION

Regionalseiten 38

Ausflugstipps und ein Rezept aus deiner ALDI SÜD Region

NAH & FERN

Mallorca auf Rädern 40

Entdecke die Mittelmeerinsel doch mal auf zwei Rädern. Schöne Touren und ein paar Sightseeing-Tipps

ZEIT FÜR DICH

Hautsachen 46

Nach dem Winter gönnen wir unserer Haut eine Frischekur. Es braucht nicht viel, um sie zum Strahlen zu bringen

DEIN ZUHAUSE

Mut zur Farbe 48

Gib deinem Zuhause einen neuen Anstrich – wir haben Tipps, mit denen der neue Look gelingt

Grüner wird's nicht 50

Im Frühjahr zeigt sich die Natur von ihrer frischen Seite. Was jetzt zu tun ist, damit es im Garten schön blüht

FAMILIENZEIT

Hobby Horse 54

Dein Kind liebt Pferde? Dann bastle ihm doch sein eigenes Steckenpferd. Wir haben die Anleitung dazu





ALLE REZEPTE

- 9 Ratatouille-Tarte**
mit Zucchini, Aubergine und Paprika
- 10 Spinat-Tartelettes**
mit Eiern, Kräutern und Gemüse
- 11 Pizza bianca**
mit Möhren, Kartoffeln und Feta
- 12 Kartoffel-Spargel-Quiche**
mit Rucola, Paprika und Schinken
- 13 Lemon-Curd-Tarte**
mit flambiertem Baiser
- 15 Poke Cake**
Kuchentrend aus den USA
- 18 Fancy Kartoffelsalat**
mit Babyspinat, pochiertem Ei und Räucherlachs
- 20 Grilltomaten-Brot Salat**
mit Staudensellerie, Basilikum und Oliven-Pinien-Crumble
- 21 Gegrillte Avocado**
mit Mais, Feta und Tomaten-Salsa
- 22 Grill-Aubergine**
mit Linsen, Kichererbsen und Kirschtomaten-Salat
- 23 Hähnchen-Spieße**
mit Erdnuss-Sauce und Tomaten-Ananas-Salat
- 24 Tortilla-Wraps**
mit gegrilltem Rindersteak und Tomaten-Chutney
- 25 Thunfisch-Burger**
mit Limetten-Mayo und Babyspinat
- 38 Mitarbeiterrezept**
- 58 Schokokuchen**
im Blumentopf

INSPIRATION

214
Millionen Schoko-
Osterhasen
wurden 2021 in
Deutschland
produziert. Die
Hälfte davon ging
ins Ausland.



**IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD**

Mit dem hübschen
Körbchen macht das
Eiersammeln gleich
noch mehr Spaß.

Osterkorb aus Filz



EIERSUCHE

Kalt! Wärmer! Heiß! Zu den schönsten Osterbräuchen gehört die Eiersuche. Bei Sonnenschein locken Wald und Wiese, bei schlechtem Wetter findest du auch in der Wohnung gute Verstecke. Am meisten Spaß aber macht immer noch die Suche selbst – und am Schluss wird die bunte Beute gerecht geteilt.





WIE DER HASE ZUM EI KAM...

Wie so oft in der Geschichte sind manche Rätsel nicht eindeutig zu lösen. Aber klar ist, dass der Osterhase, der Eier bringt, erstmals im 17. Jahrhundert erwähnt wird. Doch schon in den vorhergehenden Jahrhunderten galt der Hase in Europa als Symbol für den Frühlingsbeginn und ganz allgemein für Fruchtbarkeit. Auch Eier sind ein traditionelles Sinnbild für Fruchtbarkeit – klar, dass der Osterhase sie im Gepäck hat!

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD

Holzdekoration
Ostern



Die Lichterkette zaubert österliche Atmosphäre ins Haus.



OSTERN

SCHMUCKE OSTERDEKO



IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD

Oster-Lichterkette

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD

Frühlingskranz
verschiedene Designs

Ostern darf die Deko gern verspielt, bunt und strahlend sein – so wie der Frühling, der jetzt beginnt. Lichterketten bringen eine schöne Atmosphäre, und blütenreiche Kränze, geschmückt mit bunten Bändern, zieren Haustüren. Nach wie vor beliebt aber ist der Osterstrauß, der klassisch aus Blütenknospen, grünen Blättern oder Zweigen besteht, die mit selbst gefärbten Eiern behängt werden. Wie du die Eier mit natürlichen Zutaten färben kannst, erklären wir auf den Seiten 16 und 17.



IM APRIL
BEI ALDI SÜD

Osterhase im Nest
150 g

BACKEN

GUT IN FORM

Frisch aus dem Ofen oder am Vorabend vorbereitet, süß oder herzhaft: Dieses Jahr kommen zum Osterbrunch frühlingshafte Quiches, Tartes oder Pizzen auf den Tisch



Alles über Quiches und ein Video für eine vegane Pilz-Quiche findest du hier: aldi-sued.de/aldi-inspiriert/quiche-rezepte



RATATOUILLE-TARTE

mit Zucchini, Aubergine und Paprika

Eine mit Öl gefettete Tarteform (26–28 cm Ø) mit dem Mürbeteig auslegen und mit einer Gabel Löcher einstechen. Die Zucchini und die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Gemüsescheiben abwechselnd in die Form legen, um ein rosenähnliches Muster zu erzeugen – dabei vom Rand zur Mitte arbeiten. Den Knoblauch zwischen die Scheiben drücken. Die Tarte mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Gegebenenfalls mit Thymian oder Lorbeerblättern belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit etwas grünem Pesto beträufeln.

||| ca. 594 kcal/2486 kJ, 7,6 g Eiweiß, 28,4 g Fett, 72,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
 2–3 TL Olivenöl, 1 Rolle frischer Mürbeteig,
 2 Zucchini, 1 große Aubergine, 2 rote
 Paprika, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer,
 ggf. frischer Thymian oder Lorbeer,
 3 EL grünes Pesto



BADEN
 Spätburgunder
 QbA
 vegan, trocken,
 0,75 l



SPINAT-TARTELETTES

mit Eiern, Kräutern und Gemüse

Den Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Den Blätterteig in 4 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Zucchini waschen und die Möhre schälen. Beide mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Erbsen 2 Minuten blanchieren und abschrecken. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Das Gemüse so auf den Teigstücken verteilen, dass in der Mitte Platz für ein Ei bleibt. Vorsichtig in die Mitte jeder Tartelette ein Ei schlagen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Tartelettes im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (160 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

||| ca. 385 kcal/1613 kJ, 11,9 g Eiweiß,
22,4 g Fett, 32,2 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
100 g Spinat (tiefgekühlt), 1 Rolle frischer Blätterteig, 1 kleine Zucchini, 1 kleine Möhre, 100 g Erbsen, 20 g getrocknete Tomaten, 4 Eier, Salz und Pfeffer



GUT BIO
Bio-Blattspinat
tiefgefroren, 750 g



RAIMUND PRÜM
Riesling QbA
Mosel
vegan, trocken,
0,75 l



PIZZA BIANCA

mit Möhren, Kartoffeln und Feta

320 ml warmes Wasser mit der Hefe und dem Zucker mischen. 2 EL Olivenöl, das Salz und das Mehl hinzufügen und mit dem Knethaken des Handrührgerätes 4 Minuten verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und abgedeckt ca. 60 bis 90 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Den Backofen und das Blech 15 bis 20 Minuten auf höchster Stufe vorheizen. Den Teig halbieren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 Teigkreise ausrollen und auf das Backpapier legen. Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Den Mozzarella fein zerzupfen und mit zerkrümeltem Feta auf dem Teig verteilen. Die Pizzen mit Kartoffeln und Möhren belegen, salzen und im vorgeheizten Ofen auf höchster Stufe 10 bis 15 Minuten backen. Mit etwas Balsamico-Creme beträufeln und ggf. mit Rosmarin garnieren.

||| ca. 825 kcal/3581 kJ, 34,5 g Eiweiß, 30,2 g Fett, 106,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Zucker, ca. 3 EL Olivenöl, $\frac{3}{4}$ TL Salz, 430 g Weizenmehl, Pflanzenöl, 2 Kartoffeln, 2 Möhren, 200 g Feta, 250 g Mozzarella, Balsamico-Creme, ggf. ein paar Zweige Rosmarin

LUGANA
D.O.C.

Italien, trocken
0,75 l



GOLDAHREN
Weizenmehl

Type 405, 1000 g



KARTOFFEL- SPARGEL-QUICHE

mit Rucola, Paprika und Schinken

Das Mehl, die weiche Butter, 1 Ei, 2 EL kaltes Wasser und das Salz verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden kühl stellen. Die Kartoffeln kochen, pellen und vierteln. Den Spargel waschen und in Streifen schneiden. Den Teig ausrollen und damit eine große Tarteform (24 cm Ø) oder zwei kleine Formen (12 cm Ø) auslegen. 3 Eier mit der Sahne und dem Käse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse und die Kartoffeln in die Formen geben und den Eier-Sahne-Mix darübergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Mit Schinken, gewürfelter Paprika, Feta und Rucola garnieren.

||| ca. 844 kcal/3519 kJ, 29,5 g Eiweiß, 55,1 g Fett, 55,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Weizenmehl, 125 g Butter, 4 Eier, ½ TL Salz, 100 g kleine Kartoffeln, 450 g grüner Spargel, 200 ml Sahne, 100 g geriebener Käse, Salz und Pfeffer, 100 g Schinken, 1 gelbe Paprika, 100 g Feta, 100 g Rucola



**TESOROS
DEL SUR**
Serrano Schinken
Spezialitäten
100 g



RHH./PFALZ
Weißer
Burgunder
QbA
trocken, 0,75 l

Ganze Seite scannen & informieren



Im Video: Mango-Cheesecake-Bars



LEMON-CURD-TARTE mit flambiertem Baiser

Für den Teig 170 g weiche Butter cremig schlagen, den Puderzucker und das Salz untermischen. 1 Ei, 1 TL Vanillepaste und das Mehl hinzufügen und zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Mindestens eine Stunde kalt stellen. Den Teig etwa ½ cm dick ausrollen und in eine Tarteform (ca. 35 cm x 11 cm) legen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit Backpapier und ungekochtem Reis beschwert im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten blindbacken. Den Reis und das Papier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.

Für den Lemon Curd 3 ganze Eier und 3 Eigelb, 150 g Zucker und den Zitronensaft ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze (nicht kochen) langsam zu einer Creme eindicken. 100 g weiche Butter einarbeiten, bis sie geschmolzen ist. Abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen. Mindestens 4 Stunden kühl stellen, bis die Creme fest ist.

Für das Baiser die 3 übrigen Eiweiß mit 125 g Zucker verrühren und über einem Wasserbad ca. 4 Minuten erhitzen, bis der Zucker vollständig geschmolzen ist. 1 TL Vanillepaste einrühren. 5 bis 7 Minuten zu einer steifen, glänzenden Masse aufschlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Das Baiser auf die Zitronenfüllung spritzen und vor dem Servieren mit einem Flambierbrenner anrösten.

Tipp: Mit Vanille-Eis servieren. Für die Zitronen-Deko dünne Bio-Zitronenscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Zucker bestreut karamellisieren und zwischendurch wenden. Auf Backpapier auskühlen lassen.

ca. 915 kcal/3833 kJ, 13,6 g Eiweiß,
45,2 g Fett, 112,5 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN
270 g weiche Butter, 120 g Puderzucker, ½ TL Salz,
7 Eier, 2 TL Vanillepaste, 350 g Weizenmehl,
275 g Zucker, Saft von 2 Bio-Zitronen



STOLZENFELS SEKT
halbtrocken,
0,75 l



MUCCI SELECTION
Premium Bourbon-
Vanille Eiscreme
1000 ml/500 g

OSTERKUCHEN

POKE CAKE

Dieser **Kuchentrend** ist so einfach wie genial: Nach dem Backen wird der Teig „durchlöchert“ und mit einer Pudding-Sauce gefüllt

DIY-
GIRLANDE





MÖHREN-KUCHEN

mit Pudding und Frischkäsecreme

Den Kuchen backen: Das Mehl, das Backpulver, das Salz und die anderen Gewürze vermischen. Das Öl, den Zucker, die Eier und die Vanillepaste unter die trockenen Zutaten mischen. Die Möhren, die Ananas und Walnüsse unterheben. Den Teig in eine gefettete Form (24 cm Ø) geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 45 bis 55 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).

Füllung und Frischkäsecreme: Den Pudding für die Füllung mit der Milch und dem weißen Zucker nach Packungsanweisung zubereiten und flüssig weiterverarbeiten. Für das Frischkäse-Frosting die Schokolade hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Die leicht abgekühlte, aber noch flüssige Schokolade mit dem Frischkäse verrühren. Die weiche Butter und den Puderzucker dazugeben und mit einem Handrührgerät ca. 1 Minute glatt und cremig schlagen.

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

320 g Weizenmehl, 3 TL Backpulver, ½ TL Salz, 2 TL Gewürz-Mix (je ½ TL Zimt, Ingwer und Muskatnuss, gemahlen), 240 ml Pflanzenöl, 250 g brauner Zucker, 4 große Eier, 1 TL Vanillepaste, 400 g Möhren (gerieben), 1 Dose Ananas (gehackt), 125 g Walnüsse (gehackt), 1 Päckchen Vanillepudding, 500 ml Milch, 40 g weißer Zucker, 200 g weiße Schokolade, 400 g Frischkäse (Zimmertemperatur), 100 g Butter (Zimmertemperatur), 150 g Puderzucker

ca. 723 kcal/3021 kJ, 11,1 g Eiweiß, 39,5 g Fett, 79,1 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 12 Stücke)



Für die vegane Variante anstelle der Eier 4 EL gemahlene **Chia Samen** mit 150 ml heißem **Wasser** ca. 10 Minuten quellen lassen. 1 TL **Apfelessig** in den Teig geben. Die Puddingfüllung kann z. B. mit **Hafer- oder Mandeldrink** zubereitet werden, **Pflanzenmargarine** ersetzt die Butter. Für ein veganes Frosting die Schokolade weglassen und den Frischkäse ersetzen: Circa 1 l **Sojagurt** in ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Sieb geben und über einer Schüssel im Kühlschrank 24 bis 48 Stunden abtropfen lassen. Den Frischkäseersatz mit der Margarine und dem Puderzucker verrühren und 1 Stunde kalt stellen.

Du kannst die Füllung je nach Geschmack verändern: Beliebt sind fruchtige Saucen, aber auch schokoladig ist sie unschlagbar.

OSTER-POKE-CAKE

Piksen, füllen, bestreichen: So einfach geht's!



1 Den gebackenen Kuchen abkühlen lassen. Mit einem Holzstiel gleichmäßig verteilt Löcher bis zum Boden hineinstechen. Wer seinen Poke Cake mit einer flüssigeren Füllung herstellen möchte (z. B. Fruchtsirup), kann die Löcher mit einer dicken Stricknadel einstechen.

2 Für die Füllung den Pudding, solange er noch warm und flüssig ist, vorsichtig in die vorbereiteten Löcher gießen oder mit einem Spritzbeutel hineinfüllen. Den Pudding abkühlen und fest werden lassen, bevor es mit der Creme weitergeht.

3 Die Frischkäsecreme zubereiten und den Kuchen damit einstreichen. Vor dem Servieren kühl stellen. Danach kann der Kuchen ganz nach Wunsch dekoriert werden, z. B. mit einer selbst gebastelten Möhren-Girlande oder klassisch mit niedlichen Marzipan-Möhren.



HOFBURGER Frischkäse
sahnig-cremig, 300 g



BACK FAMILY Feine Marzipan Rübli
25 g



1, 2, 3 ist das Osternest gebaut: Einfach Äste zum Kreis biegen, fixieren, fertig!

OSTER-DEKO

NATÜRLICH FÄRBEN

Verschönere deine Ostereier mit Kräutern und Gewürzen. Rein pflanzliche Farben sehen natürlich aus und sie sind nachhaltig.

Zum Osterfest gehören die bunt gefärbten Eier einfach dazu. Um gute Ergebnisse zu erzielen, nimmt man am besten Eier mit weißer Schale, denn hier kommen die Naturfarben besser zur Geltung. Versuche doch mal eine Kaltfärbung, bei der man die Eier vorkocht und sie dann in den erkalteten Farbsud legt – hier können auch die Kinder mitmachen. Du kannst aber auch

ausgeblasene Eier nehmen. Zarte Töne sind bereits nach 30 Minuten im Farbbad sichtbar, kräftige Töne erst nach einigen Stunden. Je stärker Gemüse, Kräuter und Beeren zerkleinert werden, desto besser geben sie ihre Farbpigmente an das Kochwasser ab. Tupfe die Eier vorher mit Essig ab, dann fällt das Farbeergebnis gleichmäßiger und intensiver aus.

Je länger die Eier im Farbbad liegen, desto kräftiger ist das Ergebnis.



Blaue Eier:

300 g Heidelbeeren
(tiefgekühlt, aus dem
Glas oder frisch),
Kochzeit für den
Farbsud: 30 Minuten

Gelbe Eier:

450 g Spinat
(tiefgekühlt
oder frisch),
Kochzeit für
den Farbsud:
20 Minuten

Orange Eier:

70 g Zwiebel-
schalen,
Kochzeit für
den Farbsud:
20 Minuten

SO GEHT'S**Zutaten zerkleinern**

Jede Farbe in einem separaten Kochtopf zubereiten. Die einzelnen Farbzutaten in der links angegebenen Menge verwenden. Die pürierten **Heidelbeeren**, die klein gehackten **Spinatblätter** oder die zerkleinerten **Zwiebelschalen** im Topf mit jeweils 1 Liter Wasser gut vermischen.

Farbsud kochen

Den Sud kurz aufkochen und so lange wie angegeben köcheln lassen. Den abgekühlten Sud abseihen. Die Reste in die Biotonne geben.

Eier färben

Den Sud z. B. in kleine Gläser gießen. Die Eier (je nach Gefäß 4 bis 8 Stück) mit einem Löffel vorsichtig in den Sud legen. Der Farbsud sollte die Eier komplett bedecken und mindestens 30 Minuten einwirken. Das Farbergebnis hin und wieder prüfen.

Trocknen lassen

Die gefärbten Eier mit einem Löffel aus dem Farbbad heben und auf einem alten Geschirrhandtuch ablegen, denn die Farben gehen schwer oder gar nicht mehr raus. Nach wenigen Minuten ist die Eierschale trocken.

Tipp: Tupfe für mehr Glanz die trockenen Eier mit etwas Speiseöl ab. Praktisch hierfür – leider aber nicht recycelbar – wäre Küchenpapier. Nachhaltiger ist ein altes mit Öl benetztes Baumwolltuch.

GUT BIO
Bio-Eier
10er-Pack



GEMÜSE DES MONATS

GIB MIR... 30 MINUTEN

Babyspinat und Feldsalat, Ofenkartoffeln, Räucherlachs und pochiertes Ei – fertig ist der etwas andere **Kartoffelsalat**

1 kg **kleine Kartoffeln** (Drillinge) oder geviertelte Bio-Kartoffeln waschen, halbieren und mit 2 EL **Olivenöl** vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 25 bis 30 Minuten backen, je nach Ofen ggf. etwas länger. Die Kartoffeln mit 150 g **Babyspinat** und 150 g **Feldsalat** mischen. Mit 200 g **Räucherlachs** anrichten. Für die pochierten Eier 2 l **Wasser** mit 3 EL **Essig** zum Sieden bringen (nicht sprudelnd kochen). 4 **Eier** in je eine Tasse schlagen. Im Wassertopf mit einem Kochlöffel rühren, bis ein Strudel entsteht. Die Eier nacheinander ins Wasser gleiten lassen, ca. 3 Minuten gar ziehen lassen und herausheben. Die Eier auf dem Salat anrichten. Dazu passt ein einfaches Dressing aus Essig und Öl.

||| ca. 399 kcal/1673,9 kJ, 19,7 g Eiweiß, 14,7 g Fett, 43,4 g Kohlenhydrate (pro Portion, ergibt 4 Portionen)



Ganze Seite scannen & informieren



Finde im PDF weitere Kartoffelsalat-Ideen!



GUT BIO
Speisekartoffeln
500 g



GUT BIO
Natives
Olivenöl
Extra
750 ml



MARQUIS DE BEAUCEL Crémant de Bordeaux Rosé Brut

Ein Qualitätsmerkmal des Crémant de Bordeaux Rosé Brut ist seine Flaschengärung, die der einer traditionellen Flaschengärung gleicht. Er überzeugt vom ersten Schluck mit sanfter Säure, einer ausgewogenen Balance und guter Frische. Feine Nuancen von Aprikose und Pfirsich verbinden sich mit dezenten Minztönen zu einem vollen Genuss.

aldi-sued.de/Wein



Quelle: Nielsen Homescan, Wein (kundenindividuelle Kategorie), MAT Oktober 2019, Absatz-Pack, LEH + DM im ALDI SÜD Vertriebsgebiet Deutschland

INSPIRATION

Heiß serviert

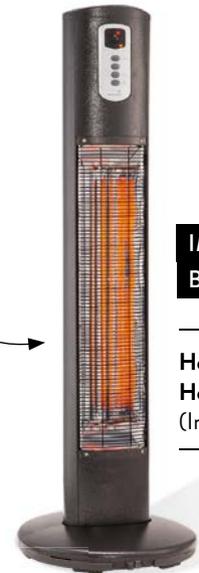
Grillmeister gesucht! Die Saison kann dieses Jahr gar nicht früh genug starten. Frisch und knusprig vom Rost schmeckt es einfach doppelt so gut. Und ein echter Grillfan hält natürlich jedem Wind und Wetter stand.

Perfekt für
ausgedehnte
Grillabende

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD



ENDERS
Elektrischer
Grill eCrave



IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD

Heizstrahler
Helios
(Infrarot)



IM APRIL
BEI ALDI SÜD

Grillplatten
aus Edelstahl



Outdoor
grillen, indoor
stylish speisen

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD

Salatbesteck



GUT BIO
Bio-Lachsfiletportion
naturbelassen, 250 g

GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarken-Produkte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass unsere **GUT BIO Lachsfiletportion*** jetzt in einem Test der Stiftung Warentest mit „gut“ bewertet wurde.

*Für ALDI SÜD im Test: „GUT BIO Lachsfiletportion, naturbelassenes Filet mit Haut“, ermittelt am Produkt von der Arctic Seafood GmbH.

GRILLEN MIT TOMATE

JA, ICH GRILL!

Nichts gegen die perfekte Wurst vom Rost! Aber die Saison ist noch lang und die Möglichkeiten beinahe unendlich. Probier dich einmal durch unsere bunte BBQ-Strecke mit Tomate.



GRILLTOMATEN-BROTsalAT

mit Staudensellerie, Basilikum und Oliven-Pinien-Crumble

Das Brot in Scheiben auf dem Grill rösten. Die Petersilie waschen und hacken. Die Pinienkerne ohne Öl rösten und zusammen mit den Oliven grob hacken. 2 EL Olivenöl, die Petersilie, Salz und Pfeffer untermischen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Die Tomaten in einer Grillschale ca. 1 Minute pro Seite grillen. Den Staudensellerie putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken. Den Essig mit Salz, Pfeffer, braunem Zucker und dem übrigen Öl mischen. Basilikum waschen, die Hälfte hacken und mit dem Knoblauch unter die Vinaigrette heben. Das Brot grob brechen und mit dem Basilikum und den übrigen Zutaten mischen. Mit der Vinaigrette und dem Oliven-Pinienkern-Crumble servieren.

ca. 459 kcal/1912 kJ, 10 g Eiweiß, 28,2 g Fett, 36,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Steinofenbaguette (ca. 200 g), 3 Zweige Petersilie, 30 g Pinienkerne, 75 g schwarze Oliven ohne Stein, 8 EL Olivenöl, 4 Tomaten, 200 g Kirschtomaten, 4 Stangen Staudensellerie, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Topf Basilikum, 6 EL heller Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer, brauner Zucker



BADEN
Weißer Burgunder
QbA
vegan, trocken,
0,75 l



FARMER
NATURALS
Pinienkerne
naturbelassen,
50 g



GEGRILLTE AVOCADO

mit Mais, Feta und Tomaten-Salsa

Die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebel pellen und hacken. Die Tomaten- und Zwiebelwürfel, den Limettensaft und den Zucker mischen. Den Koriander waschen, etwas für die Deko beiseitelegen, den Rest klein schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocados halbieren und entkernen. Mit dem Fruchtfleisch nach unten auf den vorgeheizten Grill legen und ca. 5 Minuten grillen, bis „Grillstreifen“ zu erkennen sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maiskolben ca. 2 Minuten auf dem Grill mitrösten. Den Mais in Stücken von den Kolben schneiden. Den Feta zerbröseln. Die Avocadohälften mit der Tomaten-Salsa füllen, den Feta darauf verteilen, mit Mais und etwas Balsamico-Creme anrichten. Mit dem restlichen Koriander bestreuen. Dazu passt gut gegrilltes Brot oder gegrillte kleine Kartoffeln.

ca. 523 kcal/2161 kJ, 10 g Eiweiß,
44,5 g Fett, 13,7 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Tomaten, 1 rote Zwiebel, Saft von einer Limette, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 Handvoll Koriander, Salz und Pfeffer, 4 Avocados, 400 g Maiskolben (vorgekocht), 100 g Feta, Balsamico-Creme



HAUT POITOU
Sauvignon Blanc
AOP
trocken, 0,75 l



GRILL-AUBERGINE mit Linsen, Kichererbsen und Kirschtomaten-Salat

Die Auberginen waschen und längs halbieren. Mit etwas Salz bestreuen, 10 Minuten stehen lassen und danach abtupfen. Die Linsen 8 bis 10 Minuten kochen. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Den Schnittlauch waschen und klein schneiden. Die gegarten Linsen mit dem übrigen Gemüse mischen. Den Essig und das Olivenöl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Die Minze waschen, fein hacken und mit veganem Joghurt, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Die Auberginen mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill (oder in einer Grillschale) von jeder Seite ca. 7 Minuten grillen. Die Auberginen mit dem Linsen-Gemüse anrichten, mit Walnüssen bestreuen und mit Minz-Sojagurt servieren.

||| ca. 422 kcal/1762 kJ, 17,9 g Eiweiß,
21,1 g Fett, 33,6 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
4 Auberginen à 250 g, Salz, 75 g rote Linsen, 1 Dose Kichererbsen, 300 g Kirschtomaten, 60 g getrocknete Tomaten, 20 g Schnittlauch, 3-4 EL heller Balsamico-Essig, 2-3 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL Agavendicksaft, 2 Zweige Minze, 150 g veganer Joghurt (Sojagurt), 2 EL Zitronensaft, 75 g Walnuskerne



BADEN
Spätburgunder
Weißherbst QbA
vegan, halbtrocken
0,75 l



GUT BIO
Berglinsen
500 g



**KING'S
CROWN**
Kichererbsen
265 g Abtr.-Gew.



HÄHNCHEN-SPIESSE

mit Erdnuss-Sauce und
Tomaten-Ananas-Salat

Die Zwiebel schälen, hacken und in 1 EL Öl anschwitzen. Die Brühe und die Erdnusscreme zugeben und unter Rühren aufkochen. Mit den gehackten Peperoni abschmecken. Das Fleisch klein schneiden und auf Holzspieße stecken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Je 3 EL Öl und Zitronensaft mit dem Knoblauch mischen. Über die Spieße träufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Ananas schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minze und die Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Den übrigen Zitronensaft und das übrige Öl mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananas, die Tomaten, die Frühlingszwiebeln, die Minze, Salz und Pfeffer mit der Vinaigrette mischen. Die Spieße 3 bis 4 Minuten pro Seite grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße mit dem Salat, der Erdnuss-Sauce, den Erdnüssen und etwas Koriander anrichten.

ca. 573 kcal/2393 kJ, 47,2 g Eiweiß,
31,2 g Fett, 23,2 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel, 4 EL Pflanzenöl,
400 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe,
150 g Erdnusscreme, 1-2 Peperoni,
600 g Hähnchenbrustfilet, 1 Knoblauchzehe, Saft von 2 Zitronen, Salz, Pfeffer,
300 g Mini-Roma-Tomaten, ½ reife Ananas, 3 Zweige Minze, 3 Frühlingszwiebeln, 3 EL Erdnüsse (gehackt),
2 Zweige Koriander



Im Video: gegrillte
Tofu-Spieße!



LEITZ Riesling
Rheingau QbA
trocken, 0,75 l



FAIR & GUT
Hähnchenbrust-
filet, je 350 g



AMERICAN
Erdnusscreme
Creamy, 350 g



TORTILLA-WRAPS

mit gegrilltem Rindersteak und Tomaten-Chutney

Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Aprikosen hacken. Den braunen Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen, vom Herd nehmen und die Schalotten und den Essig unterrühren. Die Tomaten, den Senf und ggf. Thymian zufügen und aufkochen. Circa 10 Minuten köcheln lassen. Die Aprikosen hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat und die Petersilie waschen und etwas klein zupfen. Die Zucchini waschen, in feine Scheiben schneiden, salzen und mit dem Salat und der Petersilie mischen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und je Seite ca. 2 Minuten grillen. An den Rand des Grills legen und weitere 4 Minuten unter Wenden garen. Die Wraps kurz grillen und mit Frischkäse bestreichen. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Die Wraps mit Salat, Fleisch und Chutney belegen und einrollen.

||| ca. 639 kcal/2697 kJ, 65,4 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 57,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
800 g Tomaten, 3 Schalotten, 150 g getrocknete Aprikosen, 100 g braunen Zucker, 100 ml Apfelessig, 6 Thymianzweige, 1 EL mittelscharfer Senf, Salz und Pfeffer, 2 Salatherzen Mini-Romana, ½ Topf Petersilie, 1 Zucchini, 4 Rindersteaks à ca. 180 g, 4 Tortilla Wraps, 100 g Frischkäse



CATALUNYA
D.O. Criado en
Barrica
0,75 l



GUT BIO
Bio-Rinder-
Filetsteak



THUNFISCH-BURGER

mit Limetten-Mayo und Babyspinat

Den Babyspinat waschen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Die Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Mayonnaise mit einer Prise Salz sowie etwas Limettensaft und dem Schalenabrieb verrühren. Den Koriander und die Minze waschen. Den Knoblauch schälen.

Den Koriander, die Minze, die Mandeln und den Knoblauch mit 4 EL Öl fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Öl bepinseln und von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen. Vom Grill nehmen und ruhen lassen. Die Buns aufschneiden.

Die unteren Hälften mit der Limetten-Mayo bestreichen und mit Salat, Thunfischsteaks, Zwiebeln und Tomaten belegen. Die Oberseite der Buns mit dem Pesto bestreichen und zuklappen.

||| ca. 574 kcal/2382 kJ, 25,5 g Eiweiß, 45,5 g Fett, 13,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
150 g Babyspinat, 1 rote Zwiebel, 3 Tomaten, 120 g Mayonnaise, Schale und Saft von 2 Bio-Limetten, 15 g Koriander, 30 g Minze, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl, 30 g Mandeln, Salz und Pfeffer, 4 Thunfischsteaks à 100 g, 4 Brioche Burger Buns



HOPE
Chardonnay
Südafrika
trocken, 0,75 l



BBQ Thunfischsteaks
mehrere Sorten,
je 200 g

FOOD-FACTS

RUND UM DIE TOMATE

Wie die Kartoffel gehört auch die Tomate zur Familie der Nachtschattengewächse. Du kannst die Frucht **roh, gekocht, gebraten oder püriert genießen**. Ihr Aroma ist dabei so vielfältig wie ihre Farben und Formen.

Cherry-Datteltomate

Roma-Tomate

Cherry-Rispen-
tomate

Mini-Rispen-
tomate

Rispen-
tomate

Mini-Roma-
Rispen-
tomate

3800

verschiedene Tomatensorten gibt es mindestens. Wahrscheinlich sind es aber dank privater Züchtungen in Wirklichkeit noch viel mehr.



KOLUMBUS SEI DANK.

Es soll der Entdecker Amerikas gewesen sein, der die Pflanze im 15. Jahrhundert nach Europa brachte. Die ersten Tomatenzüchter waren wahrscheinlich die Azteken, eine frühe Hochkultur in Mexiko. Sie gaben der Pflanze den Namen „tomatl“, plumpe Frucht.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

Tomaten bleiben bei Zimmertemperatur am längsten frisch. Im Kühlschrank verlieren sie ihr Aroma. Achtung: Tomaten verströmen das Reifegas Ethylen. Bewahre sie also lieber separat auf, damit benachbartes Obst nicht zu früh reift oder sogar verdirbt.

süß-aromatisch

fruchtig-mild

salzig-würzig

AROMENVIELFALT

Kirschtomaten sind süß, Fleischtomaten und gelbliche Sorten versprechen einen fruchtig-milden Geschmack – und am würzigsten ist das Aroma von Roma- und Rispentomaten.

STRUNK WEG ODER NICHT?

Jein! Im Strunk ist genauso wie in den Stielen und Blättern des Nachtschattengewächses der Giftstoff Solanin enthalten, aber in so geringer Menge, dass keine Beeinträchtigungen drohen, wenn er nicht herausgeschnitten wird. Allerdings ist der Strunk zumeist etwas hart und schmeckt nicht so gut wie der Rest der Tomate. Deshalb wird er gern entfernt.

28

KILOGRAMM

Tomaten werden hierzulande pro Kopf im Jahr verspeist! Die Hälfte davon frisch, die andere Hälfte aus der Dose oder getrocknet.



WUSSTEST DU, DASS ...

... Tomaten in Europa lange Zeit als **APHRODISIAKUM** galten? Der französische Name „pomme d'amour“ und die englische Bezeichnung „love apple“, Liebesapfel, erinnern daran.

17g
Kalorien
pro 100g



25 mg
Vitamin C
pro 100g
Freilandfrüchte

+
Vitamin A
Vitamin B
Vitamin E
Kalium
Magnesium
Folsäure

94%
Wasser



REPORTAGE

MILCH VON GLÜCKLICHEN KÜHEN



Im Milchviehbetrieb von **Jürgen Speinle** wird Tierwohl-Milch für ALDI SÜD produziert – zertifiziert durch den Deutschen Tierschutzbund

Rund 300 Meter entfernt vom beschaulichen Holzheim-Weisingen im Landkreis Dillingen an der Donau liegt der Hof der Familie Speinle. Er ist idyllisch eingebettet in die bewirtschafteten Wiesen und Felder, auf einer Weide grasen friedlich Kühe und scheinen sich sehr wohlfühlen. Hier wohnen, leben und arbeiten Jürgen Speinle, seine Ehefrau Martina und die drei Töchter. Für die etwa 100 Milchkühe steht ein großer Stall mit viel Platz zur Verfügung. Mindestens sechs Quadratmeter braucht eine Kuh, dazu einen eigenen Liege- und Fressplatz. Das ist Vorschrift, wenn man die Milch als Tierwohl-Milch verkaufen will, wie es die Speinles tun. Seit Beginn der Initiative Tierwohl, deren Ziel es ist, das Tierwohl in der landwirtschaftlichen Produk-



1
Jürgen Speinle ist glücklich, wenn er bei seinen Tieren auf der Weide sein kann.

2
In Sichtweite zu Holzheim liegt der Hof inmitten der betriebseigenen Felder.

3
Die Kälberaufzucht gehört neben der Milchviehhaltung zu den Schwerpunkten im Speinle-Betrieb. Martina Speinle kümmert sich mit viel Liebe um die Kälber.

tion stärker zu verankern und die Haltungsbedingungen möglichst vieler Nutztiere zu verbessern, produziert der Betrieb in Zusammenarbeit mit der Molkerei Gropper die vom Deutschen Tierschutzbund zertifizierte Tierwohl-Milch – für den Verbraucher deutlich erkennbar durch das auf die Verpackung aufgedruckte Tierwohl-Label.

Für Jürgen Speinle, seine Frau Martina und Tochter Elisabeth beginnt der Tag mit dem Melken und Füttern der Tiere. Die Kühe im Stall bekommen Wiesenheu, Grassilage, Maissilage, zusätzlich Getreide, Erbsen und Ackerbohnen – alles wird auf den betriebseigenen Flächen produziert, nur Mineralfutter wird zugekauft. Erst wenn alle Tiere versorgt und auch die Kälber satt sind, gönnt sich die Familie eine Frühstückspause – dabei wird gleich besprochen, was am Tag so anfällt und erledigt werden muss. Meistens stehen Routinearbeiten an, wie z. B. den Stall ausmisten und frisches Stroh einstreuen oder Klauenpflegearbeiten bei





4



5



6



7

4+5

Das Futter für die Tiere wird im Betrieb produziert. Trotzdem bleibt noch Zeit für eine Schmuseeinheit.

6

Zu den täglichen Arbeiten gehört für Elisabeth Speinle auch das Ausmisten.

7

Drei Generationen Speinle (v. l. n. r.): Großvater Alois, die Töchter Annamaria und Elisabeth, Vater Jürgen, Mutter Martina und Tochter Magdalena.

den Kühen. Hinzu kommen je nach Saison Arbeiten auf den Feldern, von Aussaat über Pflege bis zur Ernte. Von Spannung geprägt sind die Tage, an denen bei den Kühen Geburten erwartet werden. Für Jürgen Speinle sind dies die ganz besonderen Ereignisse auf dem Hof.

„Uns liegt das Wohl der Tiere sehr am Herzen, das ist meine Betriebsphilosophie“,

„Uns liegt das Wohl unserer Tiere sehr am Herzen, das ist meine Betriebsphilosophie.“

Jürgen Speinle

sagt Jürgen Speinle. Dass die tierfreundliche Haltung seiner Kühe und Jungtiere durch das Tierwohl-Label bestätigt wird, findet er sehr gut. Tierwohl-Milch wird bei Speinles in der Einstiegsstufe des zweistufigen Tierwohl-Labels produziert. Dafür müssen zahlreiche Kriterien erfüllt werden: Die Tiere sollen unter anderem ausreichend Platz haben und brauchen Beschäftigungsmöglichkeiten, wie z. B. die Kuhbürsten, die von der Decke hängen und an denen sich die



INFO

Bewirtschaftet von: Jürgen Speinle, seiner Frau und den drei Töchtern

Ort: Holzheim-Weisingen, Regierungsbezirk Schwaben in Bayern

Produkt: Tierwohl-Milch

Besonderheit: Tochter Elisabeth wird in der 8. Generation die Hofnachfolge antreten. Sie begleitet die Phase der Umstellung auf die biologische Bewirtschaftung.



8

8

Seit 1929 werden im Stammbetrieb der Molkerei Gropper im bayerischen Bis-singen Milchproduk-te, Direktsäfte und Smoothies herge-stellt oder abgefüllt. Auch die Speinles liefern ihre Milch an die Molkerei.

9

Große Tanklaster bringen die Milch zur Weiterver-arbeitung in die Molkerei Gropper.

Kühe kratzen bzw. das Fell bürsten können. Die Weidehaltung ist zwar in der ersten Stufe nicht verpflichtend, Jürgen Speinle legt jedoch großen Wert darauf, dass seine Tiere hinauskönnen. „Wir haben den Platz dafür“, ergänzt Tochter Elisabeth, „das ist nicht bei jedem Kuhhaltungsbetrieb der Fall.“

Der Familienbetrieb der Speinles, mit den Schwerpunkten Milchviehhaltung und Kälberaufzucht, wird schon in der 7. Generation bewirtschaftet. In der nächsten Generation wird die älteste Tochter Elisabeth den Betrieb

weiterführen, ihr landwirtschaftliches Studium hat sie vor einem halben Jahr beendet. „Mir ist wichtig, dass sich unser Betrieb weiterentwickelt“, sagt die junge Landwirtin. „Gerade befinden wir uns in der Umstellungsphase hin zu einem Bio-Betrieb, das heißt: ökologisch produziertes Futter, keine synthetischen Pflanzenschutzmittel, kein synthetischer Dünger mehr.“ Für die Tiere bedeute das einen größeren Wohlfüh-faktor, sagt sie. Das generationenübergrei-fende Miteinander der Familie macht es möglich, dass jeder trotz der täglich anfallenden Arbeit mal in Urlaub fahren kann. Eltern und Töchter wechseln sich dann ab. Zusätzlich ist zuverlässiges Personal vor Ort, damit die Tiere so gut versorgt werden wie immer. „Das Wohl unserer Tiere und der familiäre Zusammenhalt sind uns wichtig“, sagt Elisabeth Speinle. „Bei uns steht nicht das Wachstum im Vordergrund, sondern dass der Betrieb in Familienhand bleibt.“



9



FAIR & GUT
Landmilch
3,8 % Fett, 11

Design kann je nach Region variieren.

Hurra! Ein Jahr
CHOCO CHANGER
im Sortiment!

NACHHALTIGE PRODUKTE

SCHOKOLADE, DIE ALLE GLÜCKLICH MACHT.

Dieses Jahr kannst auch du dein Osterfest mit fairem Genuss versüßen: Seit April 2021 führen wir die Choceur Schokolade **CHOCO CHANGER**. Mit jeder Tafel Schokolade hast du den Wandel in der Hand!



Wir haben diese Ostern etwas Besonderes zu feiern: Unser CHOCO CHANGER wird ein Jahr. Die Fairtrade-zertifizierte Schokolade wird zusätzlich nach den fünf Beschaffungsprinzipien der Tony's Open Chain und somit zu 100 Prozent verantwortungsvoll produziert. Das bedeutet: Wir sorgen für Transparenz, indem wir unsere Kakaobohnen direkt von bäuerlichen Kooperativen beziehen. So wissen wir genau, wo und unter welchen Bedingungen der Anbau stattfindet. Zudem zahlen wir zusätzlich zur Fairtrade-Prämie für jedes Kilogramm Kakaobohnen einen



Aufpreis, der es den Bäuerinnen und Bauern ermöglicht, ein existenzsicherndes Einkommen zu erzielen und in ihre Betriebe zu investieren. Durch langfristige Partnerschaften bieten wir den Kooperativen Planungssicherheit. Mit dem Kauf einer CHOCO CHANGER Schokolade setzt du dich außerdem für die Entwicklung einer professionellen Landwirtschaft ein. Um Bäuerinnen und Bauern bei der Anwendung von bewährten landwirtschaftlichen Praktiken zu unterstützen, wurde die „Farmer Coaching Initiative“ ins Leben gerufen, die von ALDI mitfinanziert wird.

FAIRER GENUSS

- 100% Belgische Schokolade
- Alle Kakaobohnen sind rückverfolgbar
- Ein Kakaopreis, der existenzsichernde Löhne ermöglicht
- In den leckeren Sorten: Salted Caramel und 70% Zartbitter

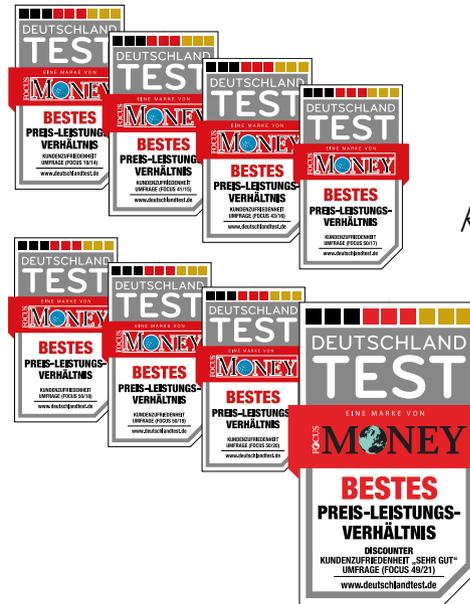


AUSZEICHNUNG

WIR SIND TOP!

Wieder bestes Ergebnis beim Preis-Leistungs-Verhältnis

Wie zufrieden sind unsere Kunden? Darüber gibt der Deutschlandtest des Magazins „Focus Money“ jedes Jahr aktuell Auskunft. ALDI liegt bei den Kundenbefragungen regelmäßig ganz weit vorn – und auch dieses Jahr können wir uns über Top-Bewertungen freuen. Bereits zum achten Mal in Folge sind wir Sieger in der Kategorie „Preis-Leistung“ bei Discountern. Weitere Infos: deutschlandtest.de/einkaufen



ALDI SÜD ist zum **achten Mal** Sieger bei der Kundenbefragung.



DIE CLEVERE OSTERGESCHENKKARTE

Mit unseren Wunschgutscheinen für über 500 Online-Shops kannst du deine Familie und Freunde individuell beschenken

Das passende Oster-Präsent zu finden, ist manchmal gar nicht so einfach. Aber vielleicht weißt du, wo deine Schwester oder dein bester Freund gern shoppen gehen? Mit einem **Wunschgutschein, der sich in 500 Online-Shops einlösen lässt**, machst du ihnen auf jeden Fall eine Freude. Vom 4. bis 16. April findest du die Geschenkgutscheine, die im

fröhlichen Osterdesign gehalten sind, in unseren Filialen. Mit dem Gutschein bist du auf der sicheren Seite, denn der oder die Beschenkte kann selber entscheiden, in welchem der 500 Online-Shops der Gutschein eingelöst wird. Den Wunschbetrag lässt du dir einfach an der Kasse auf die Geschenkkarte laden – und die individuelle Überraschung ist perfekt.

LECKER BACKEN MIT ENIE

Ihre Leidenschaft sind
Torten und Kuchen:
Enie van de Meiklokjes
über Deko-Trends,
Kuchenrettung in letzter
Minute und ihre erste eigene
Backlinie für ALDI



Sie moderiert Backshows, die Millionen Zuschauer vor den Fernseher locken. Jetzt hat Enie van de Meiklokjes exklusiv für ALDI eine Serie mit Geschirr und Backzubehör entworfen.

Enie, was bedeutet dir die Zusammenarbeit mit ALDI?

Ich bin ein visueller Mensch und umgebe mich gerne mit farbenfrohen Dingen. In ansprechenden Schüsseln rührt es sich gleich schöner und mit einer hübschen Schürze geht die Küchenarbeit leichter von der Hand. Ich freue mich daher sehr, dass ALDI meine Vorstellungen und Ideen in dieser tollen Kollektion verwirklicht hat.

Backst du eigentlich auch oft zu Hause?

Ja, meistens Brot, Quiche oder Aufläufe. Aber natürlich auch immer wieder Klassiker wie etwa Buchteln.

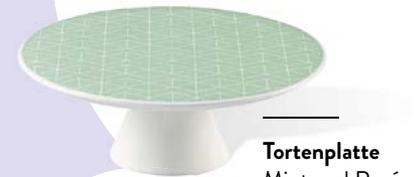
Welche Backtrends sind jetzt angesagt?

Grafische Tartes oder Drip Cakes bleiben. Bei der Tortendeko wird zunehmend Wert auf natürliche Zutaten gelegt. Man nutzt etwa natürliche Farbstoffe wie Spinat oder Rote Bete, um Böden einzufärben.

Dekorieren und Eindecken ist gar nicht so einfach. Dein Tipp für Backanfänger?

Bevor ihr aus Fondant Figuren formt, übt erst mal mit Knetmasse, damit ihr ein Gefühl für Proportionen bekommt! Und Zuckerschriften lassen sich gut auf Plätzchen ausprobieren.

IM FRÜHJAHR BEI ALDI SÜD



Tortenplatte
Mint und Rosé



Schalen
2er Set, Mint
und Rosé



3er-Turm
Silikon-Backform
Mint

Hast du SOS-Tipps, wenn mal was schiefgeht?

Trockene Rührkuchen werden wieder saftig, wenn man sie mit Stäbchen löchert und mit Zitronen- oder Zuckersirup tränkt. Zu dunkel geratene Biskuitböden lassen sich retten, indem man die dunklen Stellen abschneidet, aus dem Rest kleine Formen aussticht und diese übereinanderschichtet.

Zu welchem Rezept greifst du, wenn es mal schnell gehen muss?

Zu Obstauflauf: Apfelschnitze in eine gebutterte Auflaufform geben, einen Eierkuchenteig darübergeben und backen lassen. Dann mit etwas Zucker und Schlagsahne genießen.

MITBACKEN & GEWINNEN

ALDI, Enie und sixx suchen den besten Schürzen-Bäcker Deutschlands!

Mach mit bei unserem **Gewinnspiel** und gewinne mit etwas Glück eine **kulinarische Reise für 2 Personen nach Kopenhagen!** Was du dafür tun musst: Backe eine Schürze, die Enies Lieblingsschürze sein könnte. Poste zwischen dem **14. März** und dem **27. März 2022** ein Foto in deinem Instagram-Feed unter dem Hashtag **#eniechallenge**. Unter allen Fotos sucht Enie ihren Gewinner aus. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Veranstalter des Gewinnspiels ist die Wünsche Media GmbH & Co. KG. Weitere Teilnahmebedingungen unter [sixx.de/backenmitenie](https://www.sixx.de/backenmitenie)

DAS BESTE AUS DEINEM TAG MACHEN?

YES YOU

KANZI

Mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack und knackigen Biss erfrischen Dich Kanzi® Äpfel sofort. Beiß hinein. Und entdecke den großartigen Geschmack von Kanzi® Power-Äpfeln.



THE POWER OF GREAT TASTE

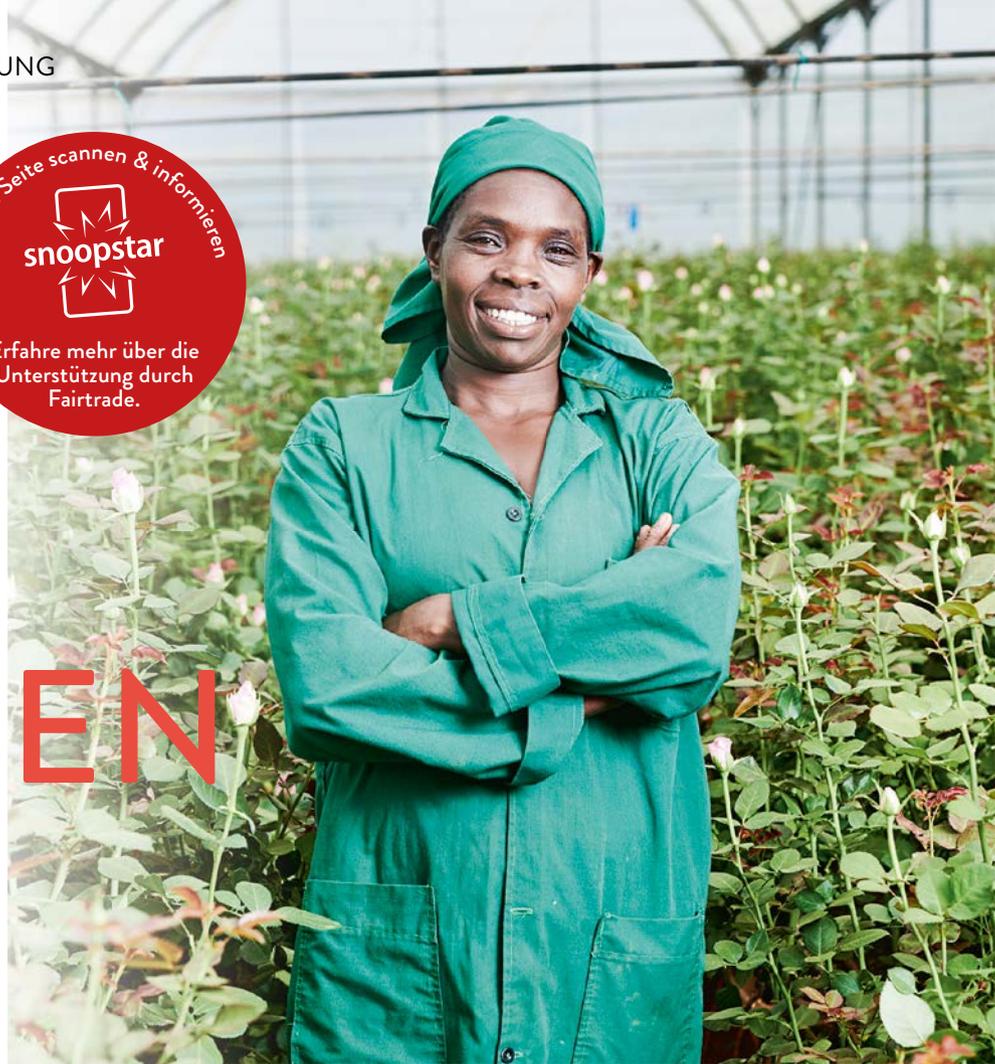


FOTO: FAIRTRADE / C. KÖSTLIN



Erfahre mehr über die Unterstützung durch Fairtrade.

SAG'S MIT FAIRTRADE

TAG DER FRAUEN

Weltweit demonstrieren Menschen jährlich am 8. März für Geschlechtergerechtigkeit. Mach mit! Schon mit einem **Strauß fair gehandelter Rosen** stärkst du die Rechte von Frauen in den Anbauländern.



Fairtrade Rosen
verschiedene Farben

Seit mehr als 100 Jahren gehen Frauen rund um den Erdball am Weltfrauentag auf die Straße, um für die Gleichstellung der Geschlechter zu demonstrieren. Auch deutsche Frauenrechtlerinnen des frühen 20. Jahrhunderts kämpften für das Wahlrecht für Frauen sowie für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen. Trotz zahlreicher Erfolge ist der 8. März nach wie vor von Bedeutung. Das gilt besonders in Ländern des globalen Südens. So kommt ein Großteil unserer Rosen aus Ostafrika. Gemeinsam mit [@fairtrade.deutschland](https://www.fairtrade.deutschland.org) engagieren wir uns für die Stärkung der Frauenrechte in diesen Ländern. Und auch du kannst mitmachen: Mit jedem



„Ich habe durch Fairtrade viel Selbstbewusstsein gewonnen. Aber Fairtrade hat nicht nur mich, sondern auch meinen Arbeitgeber und meine ganze Gemeinde stärker gemacht.“
(Grace Mwangi, Beschäftigte auf einer Blumenfarm in Kenia)

Kauf unserer Fairtrade-zertifizierten Rosensträuße stärkst du Frauen in den Anbauländern. Fairtrade schützt und fördert die auf ihren Blumenfarmen beschäftigten Frauen – eine Arbeit, die ALDI SÜD mit seinem Angebot unterstützt. Vor Ort setzt die Organisation ein Zeichen gegen Geschlechterdiskriminierung. Fairtrade verbessert den Mutter- und Arbeitsschutz und fördert durch gezielte Projekte für Frauen mehr gesellschaftliche Mitbestimmung und finanzielle Unabhängigkeit. Daneben sind strenge Umweltkriterien für den Einsatz von Pestiziden sowie Wasser- und Abfallmanagement feste Bestandteile des Fairtrade-Standards.

KLIMASCHUTZ

NACHHALTIG LEBEN

In unserer **Serie** findest du Tipps, die wir in Kooperation mit **DIE UMWELTBERATUNG** zusammengestellt haben. Diesmal geht es ums **Heizen** und **Kühlen**.

1 FENSTER NICHT KIPPEN: STOSSLÜFTEN!

Lüfte auch in der kalten Jahreszeit mehrmals täglich, indem du die Fenster für ein paar Minuten ganz öffnest. Dieses Quer- oder Stoßlüften kann bis zu 20 Prozent der Heizkosten sparen.* Mit gekippten Fenstern hingegen heizt du zum Fenster hinaus! Außerdem kühlen dabei die Wände ab und es kann sich Schimmel bilden.



2 RAUM-TEMPERATUR SENKEN

Wenn du die Raumtemperatur nur um 1 °C senkst, sparst du bereits 6 Prozent der Heizenergie ein.** Besonders in selten benutzten Räumen, bei längerer Abwesenheit oder in der Nacht kann es ruhig etwas kühler sein.



3 KÜHLSCHRANK EFFIZIENT NUTZEN

Stell die Temperatur deines Kühlschranks nicht zu kalt ein. Die ideale Temperatur liegt zwischen 6 und 8 °C. Lass gekochte Speisen vor dem Einräumen auskühlen und tauge das Gefrierfach regelmäßig ab. Bereits das Abtauen von fünf Millimetern Eis reduziert den Stromverbrauch eines Kühlschranks um etwa 30 Prozent.***

4 KÜHLSCHRANK NUR KURZ ÖFFNEN

Öffne die Kühlschranktür so kurz wie möglich, damit die kalte Luft im Kühlschrank bleibt. Wenn du dir ein Getränk einschenkst, nimm die Flasche raus und mach die Kühlschranktür zu, bis du die Flasche wieder hineinstellst.

MEDIATHEK

Spannende und informative Erklärvideos zu Themen der Nachhaltigkeit findest du jetzt online unter:
aldi-sued.de/mediathek

* Berechnungen: DIE UMWELTBERATUNG, basierend auf Statistik Austria Energietagebücher.

** Berechnungen: DIE UMWELTBERATUNG, basierend auf Berechnungsgrundlagen zur Energieausweisberechnung.

*** www.oekotest.de/geld-versicherungen/Energiesparen-Mit-diesen-Tipps-reduzieren-Sie-Ihren-verbrauch-in-kueche-haushalt-co-_10917_1.html



MITARBEITERREZEPT

SHAKSHUKA

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin 2 bis 3 Minuten glasig dünsten. Das Garam Masala und das Paprikapulver, etwas Salz, Zucker und Pfeffer in die Pfanne geben und für 10 Sekunden anschwitzen lassen – dabei entfalten die Gewürze ihr volles Aroma. Die gehackten Tomaten dazugeben und umrühren. Die leere Tomatendose mit Wasser auffüllen und die Hälfte davon in die Pfanne geben. Die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen und gegebenenfalls mit den Chiliflocken abschmecken. Mit einem Löffel kleine Mulden in die Sauce formen. Die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und in die Sauce gleiten lassen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Eier 1 bis 2 Minuten stocken lassen. Die Petersilie bzw. den Koriander waschen, fein hacken und das Shakshuka damit bestreuen.

⚠ ca. 206,2 kcal/865,8 kJ, 10 g Eiweiß, 7,5 g Fett, 23,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 2 Portionen)

300 g gehackte Tomaten, 1 rote Bio-Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Garam Masala, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, etwas Pfeffer, ½ TL Chiliflocken (optional), 2 Eier, 1 Topf Petersilie oder Koriander



„Gehackte **Bio-Tomaten** dürfen bei mir zu Hause nie fehlen. Sie schmecken mit Fleisch oder ohne und man kann aus ihnen Saucen, Ragouts oder Eintöpfe herstellen.“

Maximilian Struck, 28 Jahre alt, Regionalverkaufsleiter, Eschweiler



MITARBEITERTIPP

GUT BIO
Gehackte
Bio-Tomaten
Natur



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 MÄRCHEN IM WALD

Odenthal Durch die Natur spazieren und die Figuren der Grimm'schen Märchen leibhaftig erleben? Das geht wunderbar im Märchenwald Altenberg, der Familien schon seit fast 90 Jahren begeistert. Ein schöner Ausflug ins Reich von Schneewittchen, Frau Holle und Rotkäppchen. Außerdem locken ein Spielplatz, die Wasserfontänen-Show und Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne.

maerchenwald-altenberg.de

2 FÜRSTLICHE GÄRTEN

Düsseldorf Das Schloss ist zauberhaft, der öffentlich zugängliche Schlosspark ein Ereignis. Der Park ist Denkmal und Naturschutzgebiet in einem, beheimatet mehr als 80 Vogelarten und mehr als 300 Käferarten. Insbesondere im Frühling ein blühendes Muss.

schloss-benrath.de

3 NATUR VERSTEHEN

Mülheim an der Ruhr Im Haus Ruhrnatur können Naturliebhaber aller Altersklassen auf Entdeckungstour gehen. Ob Klima, erneuerbare Energien oder Vogelflug – alles wird anschaulich präsentiert und erklärt. Und wer will, kann sogar das Wasserwerk besuchen.

haus-ruhrnatur.de

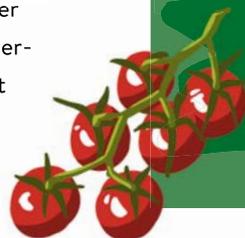
GUTES VON HIER

TOMATEN

Die Rispentomaten von Vitarom wachsen am Niederrhein quasi vor der Haustür. Mehrere Gartenbaubetriebe haben sich in dem Erzeuger- und Vertriebsverbund mit Hauptsitz in Grevenbroich zusammengetan. Sie nutzen modernste Gewächshaustechnik und können so klima- und ressourcenschonend produzieren. So werden die Tomaten mit Wasser bewässert, das immer wieder aufgefangen und recycelt wird. Die Gärtner nutzen dazu spezielle Filterverfahren sowie Desinfektion mit UV-Licht, erklärt Labinot Elshani, der zusammen mit dem Gemüseerzeuger Carsten Knodt die Geschäfte von Vitarom führt. Beheizt werden die Gewächshäuser mit Abwärme aus der Stromerzeugung. Erst wenn die Tomaten optimal gereift sind, werden sie geerntet, verpackt und ausgeliefert. So kommen sie voller Geschmack und Aroma in die Filialen von ALDI SÜD – und zu den Kunden.



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



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



MITARBEITERREZEPT

VEGGIE-BURGER

Den Ketchup, die Mayonnaise, die Crème fraîche und den Senf zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Paprikapulver abschmecken. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Burger-Patties von einer Seite scharf anbraten, bis sie knusprig sind, dann wenden, die Hitze reduzieren und langsam gar werden lassen. Den Salat waschen und trocknen. Die Tomate und die ¼ Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Brioche-Burger-Buns nach Geschmack im Toaster erwärmen, aufschneiden und beide Hälften mit der Soße bestreichen. Mit den Salatblättern, dem veganen Burger-Patty, dem Schmelzkäse sowie den Tomaten- und Gurkenscheiben belegen.

||| ca. 721,5 kcal/3005,5 kJ, 30,4 g Eiweiß, 44,1 g Fett, 47,2 g Kohlenhydrate (pro Stück, ergibt zwei Stücke)

1 EL Ketchup, 1 EL Mayonnaise, 1 TL Crème fraîche, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, etwas Paprikapulver, 2 EL Pflanzenöl, 2 vegane Burger Patties, 4 Blätter Mini-Romana-Salatherzen, 1 Tomate, ¼ Gurke, 2 Brioche-Burger-Buns, 2 Scheiben Schmelzkäse



„Der **The Wonder Burger** kommt von Textur und Geschmack dem Rindfleisch sehr nahe und ist eine super Alternative für alle, die Burger auch mal fleischlos probieren wollen.“

Kim Barysch, 26 Jahre,
Specialist Real Estate, ALDI Bingen



MITARBEITERTIPP

MEIN VEGGIE TAG
The Wonder Burger
227 g

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF PORREE

Genannt: Porree oder Lauch. Verwandt mit Küchenzwiebel und Knoblauch.

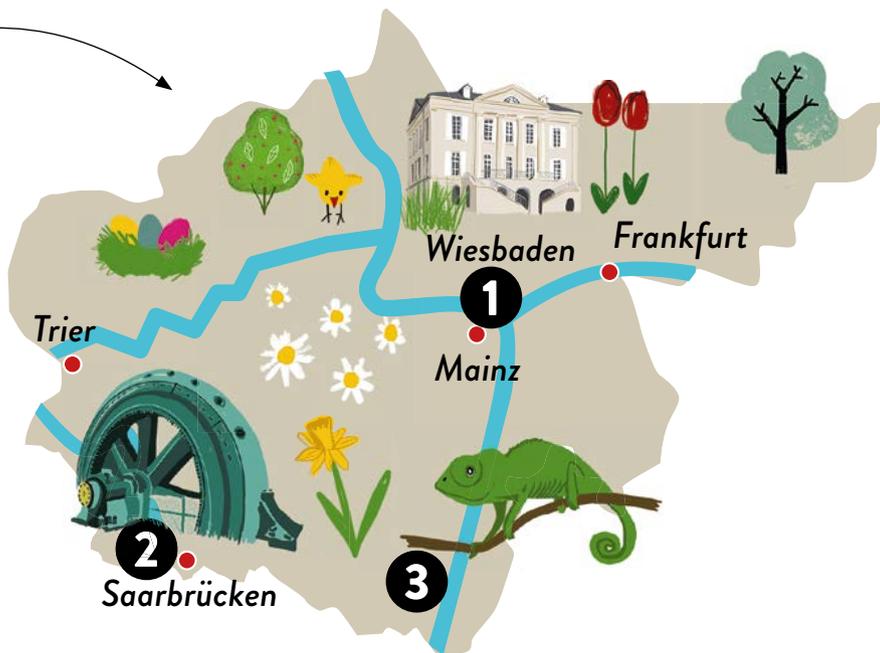
Gekocht: Porree ist viel mehr als Suppengemüse. Er passt als Beilage zu Fisch und Fleisch, ist bei Quiches oder Wok-Gerichten eine würzige Komponente und macht auch als Solo-Gemüse eine gute Figur.

Gegessen: würzig, leicht scharf, süß-nussig

Geliefert: 24 Stunden nach der Ernte ist der Porree in den Filialen von ALDI SÜD.

Gelagert: Frischer Porree bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen lang frisch.

Gewachsen: Porree ist ein winterhartes Gemüse und hat das ganze Jahr Saison. Damit der Schaft schön weiß bleibt, werden die Stangen auf dem Feld mehrmals mit Erde angehäufelt. Daher den Porree immer gründlich waschen, auch zwischen den Blättern.



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 SCHÖNES FÜR DIE SINNE

Wiesbaden Im Schloss Freudenberg dreht sich alles um die sinnliche Wahrnehmung der Welt. Besucher zwischen 3 und 103 Jahren können sich über spannende Stationen freuen und ihre Augen, ihr Gehör sowie ihren Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn testen.

[schlossfreudenberg.de](https://www.schlossfreudenberg.de)

2 EISERNES ABENTEUER

Völklingen Man muss kein Technikfreak sein, um sich für die Völklinger Hütte zu begeistern. Das Weltkulturerbe ist das einzige Eisenwerk aus der Zeit der Industrialisierung, das vollständig erhalten ist. Von Multimediashow über Experimentierstationen bis zu Ausstellungen mit unterschiedlichsten Themen – hier kommt man garantiert ins Staunen.

[voelklinger-huette.org](https://www.voelklinger-huette.org)

3 FROSCH, ECHSE, SCHLANGE

Landau Reptilien faszinieren, vor allem wenn man so vielen unterschiedlichen begegnet wie im Reptilium Landau, dem größten Reptilienzoo Deutschlands. Man kann hier eine Vielzahl an Kaltblütern bewundern – und sie bei Gelegenheit auch füttern.

[reptilium-landau.de](https://www.reptilium-landau.de)

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



MITARBEITERREZEPT

VEGANE DONAUWELLE

300 g Zucker mit 500 ml Sojadrink, dem Sonnenblumenöl und dem Essig verrühren. Das Mehl und das Backpulver vermengen und unter die flüssigen Zutaten heben. Den Teig halbieren und die eine Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit hohem Rand streichen. Die andere Hälfte mit dem Kakaopulver und 45 ml Sojadrink verrühren. Den Kakaoteig auf dem hellen Teig verstreichen. Die Kirschen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Im Ofen bei 175 Grad Umluft (195 Grad Ober- und Unterhitze) 25 bis 30 Minuten backen. Den Pudding nach Packungsanweisung mit 500 ml Sojadrink und 40 g Zucker zubereiten und abkühlen lassen. Die Margarine mit 100 g Zucker schaumig schlagen und den Pudding esslöffelweise unterrühren. Die Puddingcreme auf den ausgekühlten Kuchen geben. Die Schokolade in einem Topf schmelzen und über die Creme streichen. Mit einer Gabel Wellenformen durch den Guss ziehen.

||| ca. 433,6 kcal/1811,9 kJ, 4,2 g Eiweiß, 24,9 g Fett, 47,4 g Kohlenhydrate (20 Stück/pro Stück)

440 g Zucker, 1045 ml Sojadrink, 270 ml Sonnenblumenöl, 2 EL Essig, 500 g Mehl, 2 Päckchen Backpulver, 3 EL Kakao, 1 Glas Kirschen, 1 Päckchen Vanillepudding, 200 g Margarine, 200 g dunkle vegane Schokolade



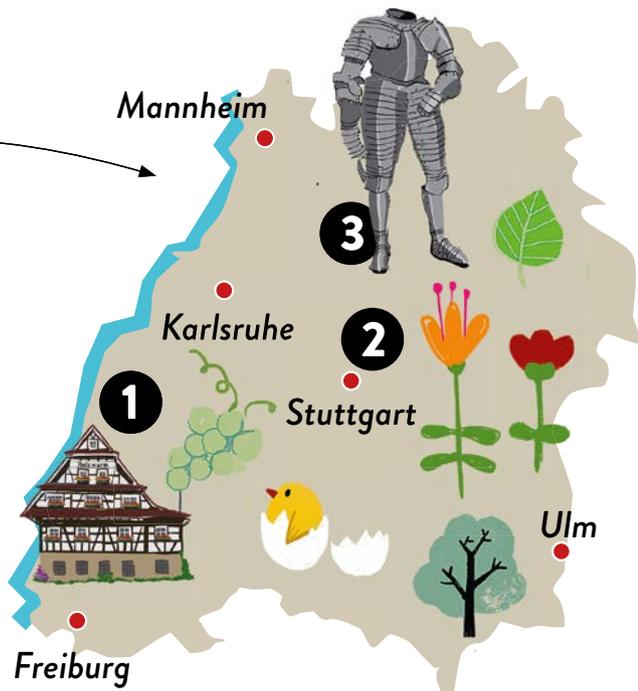
„Bei ALDI geht bio und fair einkaufen auch mit kleinem Geldbeutel. Ich mag besonders die **Schweizer Bio-Schokolade**. Sie ist perfekt zum Backen, aber auch zum Naschen.“

Saskia Sängers, 34 Jahre, stellvertretende Filialleiterin, Regionalgesellschaft Mahlberg



MITARBEITERTIPP

FAIR Schweizer Bio-Bitterschokolade
70 % Kakao, 100 g



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 DAS SCHÖNSTE DORF

Sasbachwalden Vor einigen Jahren zum schönsten Dorf Deutschlands gekürt, lockt Sasbachwalden mit uralten Fachwerkhäusern und idyllischen Weinbergen. Hier gedeihen tolle Burgunderweine, Rieslinge und Müller-Thurgau. Aber auch wer keinen Wein mag, fühlt sich bestimmt ganz beschwipst vor lauter Schönheit.

sasbachwalden.de

2 BLUMEN ÜBER ALLES

Ludwigsburg Lust auf Blütenpracht? Dann lohnt sich ein Besuch im Blühenden Barock, der ältesten und wohl auch schönsten Gartenschau Deutschlands. Familien müssen natürlich als Erstes in den Märchengarten, wo es Aschenputtel, das tapfere Schneiderlein und sogar Aladin und die Wunderlampe zu bestaunen gibt.

blueba.de

3 ZU BESUCH BEI RITTERN

Neckarzimmern Umgeben von Weinbergen thront Burg Hornberg hoch über dem Neckar. Mit ihrem markanten Burgturm gehört sie zu den sehenswertesten Burgruinen weit und breit. Das Besondere: Die Burg gehörte dem berühmten Ritter Götz von Berlichingen, der schon Johann Wolfgang von Goethe inspirierte.

burg-hornberg.de

GUTES VON HIER

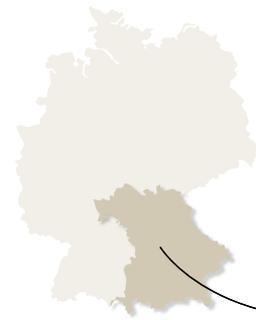
CHICORÉE

Ist Chicorée eher Gemüse oder Salat? Für Gerhard Deuschle ist das egal, er schätzt gerade die Vielseitigkeit: „Überbacken, gebraten, in Salaten, in Suppen – alles geht.“ Er muss es wissen, in seinem Birkenhof wächst fast ausschließlich Chicorée, der unter anderem in die Filialen von ALDI SÜD geliefert wird. „Die Produktion ist schwierig und erfordert jahrelange Erfahrung“, sagt Deuschle, der den Familienbetrieb in 3. Generation führt. Chicoréewurzeln müssen nach der Ernte bei genau bemessener Temperatur und Feuchtigkeit lagern. Familie Deuschle legt Wert auf nachhaltiges Wirtschaften: Die abgetriebenen Wurzeln werden auf dem Birkenhof als Viehfutter verwendet und in der Biogasanlage zur grünen Stromerzeugung eingesetzt, Fotovoltaikanlagen und ein interner Wasserkreislauf ermöglichen eine dreifache Nutzung des Wassers.



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

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



MITARBEITERREZEPT

BOBOTIE

Das Brötchen etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken und zerpfücken. Die Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl glasig dünsten. Zwiebeln und Brötchen zusammen mit dem Hackfleisch, dem Tomatenmark, dem Currypulver, dem Kurkuma, dem Zimt und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und gut verkneten. 2 EL Öl erhitzen, Hackfleischmasse darin unter Rühren krümelig braten. Das Chutney und die Sultaninen dazugeben. 10 Minuten zu einer dicken Sauce einköcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen. Die Sahne und die Eier verquirlen und über den Auflauf gießen. Wer möchte, kann noch Lorbeerblätter darauf verteilen. Das Bobotiegericht im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 25 Minuten goldbraun backen. Dazu passen Langkornreis mit gerösteten Cashewkernen oder Bananen und Kokosraspeln.

⚖ ca. 406,7 kcal/1693,4 kJ, 19,8 g Eiweiß, 26,4 g Fett, 21 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 6 Portionen)

1 Weizenbrötchen, 100 g rote Zwiebeln, 3 EL Pflanzenöl, 500 g Bio-Hackfleisch, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Currypulver, 1 TL Kurkuma, 1 TL Zimt, Salz, 2 EL Mango-Chutney (alternativ Aprikosen-Konfitüre), 50 g Sultaninen, 3 EL Zitronensaft, Pfeffer, 50 ml Schlagsahne, 2 Eier, Lorbeerblätter (optional)



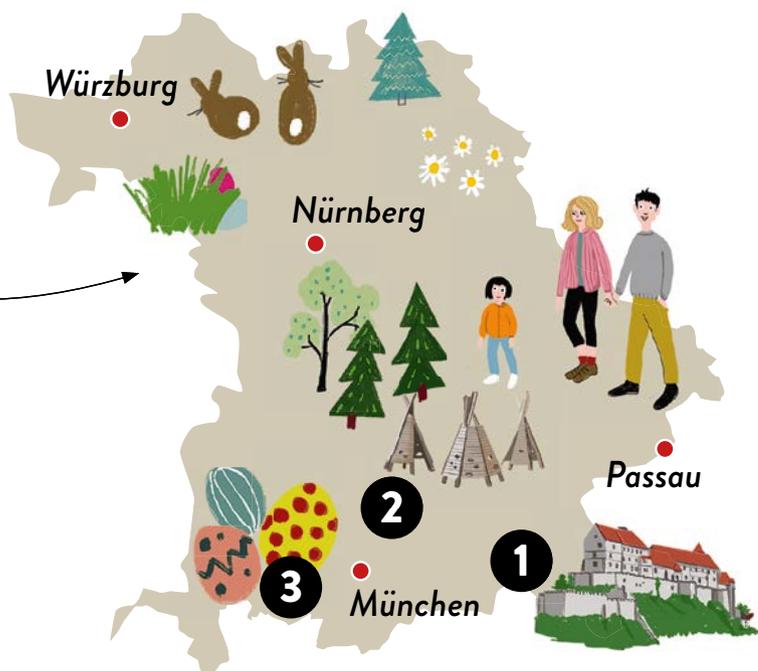
„Sultaninen habe ich immer im Haus. Sie schmecken im Hackfleischgericht oder als Snack und ich verbinde damit schöne Erinnerungen an meine alte Heimat Südafrika.“

Sonja Schranner, 45 Jahre, Teamleiterin Finanzen, ALDI Geisenfeld



MITARBEITERTIPP

FARMER
NATURALS
Südafrikanische
Sultaninen
250 g



REGIONAL UND GUT

SALAT VON HIER

Bei Familie Hofmann in Fürth gibt es an 365 Tagen im Jahr frischen Salat. Die vor Kurzem eingeweihten Gewächshäuser mit 25.000 Quadratmetern Anbaufläche allein für Salate machen es möglich. „Unsere Pflanzen sind gut geschützt – auch bei Sturm und Hagel“, sagt Christian Hofmann, der den Betrieb gemeinsam mit seiner Frau Kerstin in 4. Generation führt. Zudem benötigt der Salat nur ein Zehntel der Wassermenge im Vergleich zum Freiluftanbau, und der Gärtner spart Dünger und Pflanzenschutzmittel. Zwar verbrauchen Gewächshäuser gerade im Winter Energie, doch ist der Salat auch außerhalb der Saison regional verfügbar – z. B. bei ALDI SÜD. Dass die Hofmanns ihren Salat mit Wurzelballen anbieten, hat gute Gründe: „Der Salat bleibt so länger frisch, dadurch verhindern wir Lebensmittelverschwendung.“



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



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 BEZAUBERENDE BURG

Burghausen Der Name sagt schon alles: Wer nach Burghausen reist, kann eine der weltweit längsten Burganlagen besichtigen. Hier taucht man richtig ab ins mittelalterliche Leben – und wer mag, kann sein Wissen noch im Burgmuseum vertiefen, das sich ebenfalls vor Ort befindet.

[burg-burghausen.de](https://www.burg-burghausen.de)

2 BÄUME DER WELT

Freising Die Welt in wenigen Stunden erkunden – das ist möglich im Weltwald. Zugegeben, man lernt vielleicht nicht die ganze Welt kennen, dafür aber Bäume, die sonst nur in Nordamerika, Asien oder im Mittelmeerraum wachsen. Außerdem befinden sich in dem gut beschilderten Wald Skulpturen sowie für die Kinder ein Spielplatz.

[weltwald.de](https://www.weltwald.de)

3 OSTERN FOREVER

Nesselwang Kannst du auch nicht genug von Ostern und Ostereiern bekommen? Dann nichts wie hin nach Nesselwang. Im Ostereiermuseum sind rund 3000 Exponate aus der ganzen Welt zu besichtigen – und zwar das ganze Jahr über.

[nesselwang.de/museen-in-nesselwang.html](https://www.nesselwang.de/museen-in-nesselwang.html)

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

MALLORCA AUF RÄDERN

Mildes Klima, abwechslungsreiche Natur und ein gut
ausgebautes Radwegenetz machen die Baleareninsel besonders
im Frühjahr zum **Paradies für Fahrradfahrer**

HOCH HINAUS

Mehrere Hundert Meter über dem Meeresspiegel thront der 1862 fertiggestellte Leuchtturm an der Steilküste vom Cap Formentor, dem nördlichsten Punkt Mallorcas. Von hier hat man eine fantastische Aussicht auf die Buchten von Alcúdia und Pollença und bei guter Sicht kann man sogar bis zur Nachbarinsel Menorca gucken.



1 Für einen Spaziergang durch die historische Altstadt von Alcúdia mit ihren mittelalterlichen Häusern und Gassen sollte man ein bisschen mehr Zeit einplanen.

2 Kurze Verschnaufpause: Zeit für eine Streckenauswertung und Planung der nächsten Route.

3 Im Frühjahr kommen viele Radfahrer zum Trainieren auf die Insel. Das Highlight der Saison ist das Jedermann-Rennen „Mallorca 312“, bei dem man an einem Tag 312 Kilometer mit dem Bike bewältigen muss.

Mallorca, die beliebteste Ferieninsel der Deutschen, zieht nicht nur Partytouristen in ihren Bann. Besonders im Frühjahr kommen vermehrt Aktivurlauber, um die Insel auf zwei Rädern zu erkunden. Ob als Profiradler oder mit Nachwuchs im Fahrrad-Kindersitz: Auf der größten Baleareninsel ist für jeden Schwierigkeitsgrad was dabei. Rund 312 Kilometer sind es einmal um die Insel. Radprofis schaffen das an einem Tag. Aber Mallorca hat auch viele kleine Strecken und Rundwege, auf denen man die Schönheit der Insel entdecken kann.

Sportliche Tour von Alcúdia bis Cap Formentor und über Pollença zurück

Mit rund 62 Kilometern ist diese Strecke zum nördlichsten Punkt Mallorcas vergleichsweise kurz, aber sie hat es durchaus in sich. Zahlreiche Serpentinaen, knackige Aufstiege und rasante Abfahrten machen sie zu einer der anspruchsvollsten, aber auch zu einer der schönsten Touren Mallorcas. Die Strecke ist überwiegend asphaltiert und deshalb besonders empfehlenswert für Rennradfahrer, sie macht aber auch mit dem Trekking- oder Mountainbike Spaß. Belohnt wird die sportliche Strapaze mit spektakulären Aussichten und dem herrlichen Bergpanorama der Serra de Tramuntana. Tiefe Schluchten,



1

zerklüftete Felsen und über 50 Gipfel, die höher als 1000 Meter sind, prägen das Landschaftsbild des von der UNESCO zum Welterbe ernannten Gebirgszuges. Startpunkt der Tour ist der beliebte Ferienort Alcúdia. Von hier geht es die Küste entlang zum ersten Etappenziel: Port de Pollença. Die malerische Bucht mit ihren alten Bürgerhäusern und dem weißen Sandstrand ist ideal für eine kleine Rast. Auch Agatha Christie liebte diesen Ort und ließ sich hier während ihres Urlaubs für einen ihrer Krimis inspirieren. In den 1930er-Jahren war Port de Pollença noch ein ruhiges Fischerdorf. Heute lockt der lebendige Ferienort mit hübschen Cafés, einer herrlichen Uferpromenade und einem Yachthafen mit luxuriösen Schiffen.

Von hier sind es noch rund 16 Kilometer bis zum Leuchtturm über die Halbinsel Formentor. Die Straße schlängelt sich kurvenreich und führt häufig direkt am Abgrund entlang – man sollte auf jeden Fall schwindelfrei sein. Kurz vor dem Ziel führt der Weg durch einen unbeleuchteten Tunnel (Fahradlicht einschalten!). Am nördlichsten Punkt der Insel ist das Ziel erreicht. Vom Leuchtturm hat man einen atemberaubenden Blick auf die Buchten von Alcúdia und Pollença.

Zurück geht's dann wieder die Landzunge entlang. Diesmal aber weiter auf der Bundesstraße Ma-2200, ins Landesinnere Richtung Pollença, das 2020 zu einem der schönsten Dörfer Spaniens

2



1 Der steile Anstieg zum Puig Major, dem höchsten Berg Mallorcas, ist nur was für Geübte.

2 Noch zu klein fürs eigene Rad? Im praktischen Kindersitz ist es sicher und es gibt viel zu gucken.

3 Das Besondere, wenn man mit dem Fahrrad unterwegs ist? Man kommt ganz nah an die schönsten Buchten Mallorcas heran. Der perfekte Ort für eine kleine Rast.

4 Im Vogelparadies und Feuchtbiotop S'Albufera finden Flamingos ideale Bedingungen für einen Zwischenstopp. Manche bleiben sogar für immer.

5 Viele Jahre lag die stillgelegte Bahntrasse zwischen Artà und Manacor brach. Seit 2014 ist die autofreie Strecke besonders bei Hobbyradfahrern sehr beliebt.



3

„Es gibt keinen Ort auf Mallorca, der mehr als 40 Kilometer vom Meer entfernt liegt.“

Mallorca-Radreisen buchen
auf aldi-reisen.de
Reisecode: AEM002



4



5

gekürt wurde. Die Gebirgsausläufer der Serra de Tramuntana im Rücken, führt der Weg über die Ma-2201 wieder zurück nach Alcúdia.

Kurzausflug zum Naturpark S'Albufera

Südlich von Alcúdia befindet sich das Naturschutzgebiet S'Albufera, das man vom Ferienort in ca. 30 Fahrradminuten erreicht. Die Tour eignet sich prima für einen Ausflug mit Kindern. Einer der beiden Fahrradwege führt einmal um den Park herum (12 km) und ist eine entspannte Tour auf flachen Wegen. Und mit etwas Glück könnt ihr hier Flamingos, Seeadler oder Wanderfalken beobachten.

Von Manacor nach Artà über den „Grünen Weg“

Diese Tour bringt auf knapp 29 Kilometern entspanntes Fahrradfahrvergnügen für Groß und Klein. Die Via Verde ist eine stillgelegte Bahntrasse, die nur von Fahrradfahrern oder Wanderern benutzt werden darf. Der flache, feinkiesige Weg führt mitten durchs mallorquinische Hinterland, vorbei an Pinien und Mandelplantagen, immer mit einem mediterranen Duft von Rosmarin und Lavendel in der Nase.

RADL-TIPPS

Was du auf Mallorca beachten solltest

Fahrräder kann man sich an vielen Orten auf Mallorca auch ausleihen. Vom klassischen Tourenrad oder Mountainbike über Rennräder bis zum E-Bike findet jeder, was er braucht.

Sicherheit geht auch auf Mallorca vor. Sobald die Dämmerung einsetzt, sind Fahrradbeleuchtung und reflektierende Kleidung Pflicht. Gruppen müssen auf der Straße Kolonne fahren und ein Helm ist ebenfalls verpflichtend.

Proviant füllt die Kraftreserven wieder auf und macht die Pause doppelt so schön. Frisches Obst, Sandwiches und natürlich viel zu trinken sollten bei keiner Fahrradtour fehlen.

Das Wetter kann im Frühjahr auf Mallorca sehr wechselhaft sein. Morgens Sonnenschein und nachmittags Regen ist nicht ungewöhnlich. Deshalb gehören wetterfeste Kleidung und Sonnencreme in die Fahrradtasche.



Noch mehr Radreisen
findest du unter:
aldi-reisen.de/radreisen

ALDI REISEN

INSPIRATION



ON THE ROAD AGAIN

Lang genug drinnen gehockt? Dann nichts wie raus auf die Piste! Starte in dein erstes **Outdoor-Abenteuer** in diesem Frühjahr. Egal ob zu Fuß, mit dem Bike oder auf dem Skateboard: Hauptsache, unterwegs sein!

VIER FRÜHLINGS-AKTIVITÄTEN

1

Das Schönste am Radfahren? Du verlernst es nicht! Deshalb ist eine Radtour die erste Wahl für einen Familienausflug nach langer Winterpause.

2

Ob allein oder in der Gruppe: Nordic Walking entschleunigt, bringt Ruhe in die Gedanken – und macht dich fit!

3

Du hast Kids im Teenageralter? Mit einem Longboard unter den Füßen sind sie diesen Frühling den ganzen Tag auf der Piste!

4

Ganz gleich, wie du unterwegs sein möchtest: Informiere dich vor dem Start im Internet über Route und Ziel.

Sonst entgehen dir vielleicht tolle Erlebnisse.

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD

Fahradhelm
Premium



Kinder-
Fahradhelm

Fahrrad-Kindersitz
von 9–22 kg
Körpergewicht



LED-Lampen-Set



*Damit das Rad nach
dem Winterschlaf schon
bei der ersten Tour
so richtig spurt.*

Fahrradreiniger
500 ml



EASY RIDING

Die große Radtour steht an? Das Wichtigste dafür ist natürlich ein geeignetes Bike. Es sollte robust sein und auch auf längeren Strecken einen guten Fahrkomfort bieten. Bei der Streckenplanung ist es sinnvoll, zumeist ausgewiesene Radwege zu nutzen. Hier ist die Anreise per Auto oder Bahn zu einem interessanten Radrundweg eine Option. Dann lässt sich die gesamte Tour ganz entspannt genießen!

IM APRIL
BEI ALDI SÜD

Retro E-Bike

IM APRIL
BEI ALDI SÜD

MAUI & SONS
Skate- oder
Longboard



HAUPTSACHE, FRISCHLUFT

Endlich gibt es wieder unzählige Möglichkeiten, sich unter freiem Himmel so richtig auszuflowern: vom Walken durch den Wald über Touren mit dem Rad bis zum Üben im Skatepark. Falls du das Cruisen auf dem Board gerade erst für dich entdeckst, ist vielleicht ein Longboard das Richtige für dich: Durch ihre Größe und Stabilität fällt es Anfängern etwas leichter, die richtige Balance auf dem Board zu finden.



BYE-BYE WINTER! HELLO BEAUTY!



Mit belebenden Masken und einem familienfreundlichen Wellness-Programm holen wir unsere trockene und strapazierte **Haut aus dem Winterschlaf** und machen sie fit für den Frühling



20 min

REINIGUNG SPEZIELL FÜR FETTIGE HAUT

Vergößerte Poren und Glanz sind typische Anzeichen für fettige Haut. Was hilft, ist ein mildes Waschgel. Oder du probierst es mal mit **Apfelessig**: Mische eine kleine Menge im Verhältnis 1:3 mit **Wasser**, befeuchte damit ein Abschminkpad und benetze damit die betroffenen Stellen. Nach ca. 10 bis 20 Minuten Einwirkzeit wäschst du dein Gesicht mit kaltem Wasser ab.

WACHMACHER

Kaffee bringt uns morgens in Schwung und kann auch unserer Haut – dem Koffein sei Dank – einen richtigen Energiekick geben: 2 TL **Kaffeesatz**, 2 EL **Honig** und 2 EL **Olivenöl** mixen, aufs Gesicht auftragen und 10 Minuten einwirken lassen. Das Koffein fördert die Durchblutung und sorgt so für einen frischen, strahlenden Teint.



10 min

FEUCHTIGKEITSMASKE MIT AVOCADO

Sie spendet Feuchtigkeit, ist blitzschnell angerührt und dank ihrer natürlichen Zutaten auch für sensible Haut geeignet. $\frac{1}{2}$ **Avocado**, 1 TL **Honig** und 2 EL **Naturjoghurt** sind alles, was du für deine Schönheitsmaske brauchst. Verteile den Mix auf deinem gereinigten Gesicht, spare die Augenpartie dabei aus, lass die Maske ca. 15 Minuten einwirken und nimm sie zuerst mit einem Tuch und danach mit warmem Wasser wieder ab.



15 min

Grüner Smoothie für den Frischekick von innen:
 1 Salatgurke schälen und mit
 1 Apfel, 1 Spritzer Zitronensaft
 und 200 ml Wasser pürieren.



HOME-SPA MIT KINDERN

Ein kurzweiliges Wellness-Programm bringt Gelassenheit und Spaß in den Familienalltag. Auch die Kleinen bekommen ihre Gesichtsmaske. Toll, wenn die sich sogar naschen lässt, wie die Honigmaske mit Quark. Einfach 1 TL **Honig** mit 1 EL **Quark** und 2 TL **Milch** verrühren. Mit dem Pinsel auftragen, das kitzelt schön und Spaß ist garantiert. 2 **Gurkenscheiben** auf die Augen und: Pssst, wer kann am längsten still bleiben? Nach ca. 5 Minuten die Maske mit warmem Wasser abwaschen.

BEAUTY-FOOD

„Schönheit kommt von innen.“ An dem altbekannten Sprichwort ist wahrlich was dran. Denn nicht nur Reinigungs- und Pflegeprodukte tun unserer Haut gut, wichtig ist auch, was wir ihr von innen zuführen. Bewusste Ernährung heißt das Zauberwort mit Wahrheitsserum. Was unsere Haut braucht, sind Vitamine, Mineralien und Omega-3-Fettsäuren: **Avocados, Beeren, Gurken und Karotten** gehören genauso auf den Beauty-Ernährungsplan wie die tägliche Ration **Wasser**, und das am besten in seiner reinsten Form, ohne Zucker oder Aromazusätze. Vermeiden oder nur in Maßen genießen solltest du Alkohol, Kaffee und Essen mit viel Salz.



MAMIA
 Baby Creme
 verschiedene
 Sorten,
 zertifizierte
 Naturkosmetik



**IM MÄRZ
 BEI ALDI SÜD**

**LACURA
 Hydro Power**
 Augenpflege, 15 ml
 Gesichtspflege, 50 ml



**IM APRIL
 BEI ALDI SÜD**

**LACURA
 Anti-Aging**
 Tages- und
 Nachtpflege,
 50 ml



**LACURA
 Körperpflege
 Arganöl**
 Duschgel/
 Körperlotion,
 300 ml

RENOVIEREN

BUNTER LEBEN!

Manchmal ist es einfach Zeit für eine Veränderung: **Farbige Wände** bringen ein neues Wohngefühl in dein Zuhause

Wenn draußen Krokusse und Löwenzahn blühen, wird es auch drinnen höchste Zeit für ein bisschen mehr Farbe. Derzeit besonders angesagt: ein Mix aus dezenten und frischen Tönen. So kann ein sanftes Salbei mit einem entspannten Taupe-Ton kombiniert werden, eine elegante Sand-Nuance trifft auf Meerwasserblau. Damit die Arbeit besonders leicht von der Hand geht, empfehlen sich Farbsprühgeräte. Diese erzeugen schön gleichmäßige Farbschichten, die Deckkraft ist meist höher als mit Pinsel und Farbroller und auch Ecken, Kanten und Zimmerdecken werden spielend einfach in neue Farbe getaucht.



Garze Seite scannen & informieren

So streichst du deine Wände richtig!

Farbige Stirn- oder Längsseiten verändern die Wirkung eines Raumes.



Es muss nicht gleich der ganze Raum sein. Schon eine einzelne frisch gestrichene Wand kann eine ganz neue Optik erzeugen. Dabei sollte die Wand sehr bewusst gewählt werden. Ein Tipp: Mit einer farbigen Akzentwand kannst du größere Möbelstücke wie Sofa, Esstisch oder Bett optisch umrahmen und in Szene setzen.



Peppt auch kleine Räume auf: Eine einzelne Wand in Graublau schafft ein Gefühl von Tiefe. Ideal also für den häuslichen Arbeitsplatz – oder um einfach Ruhe zu finden. Beige Wände sind Alleskönner, die dem Raum eine feine Eleganz verleihen.



WIE WANDFARBEN WIRKEN

1

Ob aktivierendes Gelb, beruhigendes Grün oder gemütliches Beige – Farben beeinflussen, wie man sich in einem Raum fühlt.

2

Wer sich unsicher ist, streicht zunächst nur eine Wand. Das setzt starke Akzente und ist ein guter Test, ob man mehr will.

3

Farben können optisch zaubern. Eine dunkle Stirnwand verkürzt den Raum, dunklere Seitenwände dagegen strecken ihn. Bleibt ein kleiner Streifen zwischen Wand und weißer Decke, wirkt der Raum höher.

4

Schön einheitlich wirkt es, wenn auch Fenster, Türen, Heizungen und Fußleisten in passenden Tönen gestrichen werden.

IM APRIL
BEI ALDI SÜD



EINHELL
Farbfeinsprühgerät



DECO STYLE
Maler-Krepp-Abdeckband
im 3er-Set



DECO STYLE
Trendfarbe
verschiedene
Farben



DER GARTEN RUFT!

Wir sagen dir, was jetzt im Garten und auf dem Balkon zu tun ist und wie du erfolgreich **Blumen und Kräuter aus Samen** ziehst

Erste warme Sonnenstrahlen, Knospen an den Zweigen und Frühblüher hier und da kündigen den Frühling an und stimmen auf das Gartenjahr ein. Damit der Garten später seine volle Pracht entfalten kann, gibt es jetzt einiges zu tun. Zum Frühjahrsputz gehört das Vertikutieren des Rasens, bei dem man lästiges Unkraut und Moos beseitigt und so den Gräsern Luft zum Atmen verschafft. Kahle Rasenstellen werden nachgesät. Mit der Forsythienblüte ist es an der Zeit, die Rosen zurückzuschneiden. Bei mildem Wetter kannst du im Staudenbeet verwelkte Blätter und Stängel wegschneiden, das schafft Licht und Platz und sieht gleich viel schöner aus. Wer blühfaule Stauden wie Bergenie oder Iris teilt oder umsetzt, kann sich später über mehr Blüten freuen. Die Samen frostempfindlicher Pflanzen ziehst du jetzt vor und setzt sie nach den Eisheiligen in den Boden.

BLUMEN ...

So legst du den Grundstein für eine ganzjährige Blütenpracht: Beliebte Frühblüher wie Narzissen und Tulpen sind derzeit im Topf erhältlich. Jetzt ausgesät Mohn und Lein blühen bereits im Frühsommer und für eine späte Blüte empfehlen sich die Samen von Aster und Japananemone. Sommerblühende Zwiebelpflanzen wie Lilie und Sommerhyazinthe kommen an frostfreien Tagen in den Boden. Dahlien und Knollenbegonien treibst du im Haus vor – später blühen sie bis zum ersten Frost im Herbst. Kübelpflanzen können bei Plusgraden tagsüber ihr Winterquartier verlassen. So gewöhnen sich Oleander, Bougainvillea und Fuchsia wieder an die Frischluft. Mit dem Saatgut spezieller Blumenmischungen tust du Bienen und Schmetterlingen etwas Gutes. Sie enthalten Sorten, die der Reihe nach bis in den Spätsommer blühen.

26,3

Millionen Menschen in Deutschland (ab 14 Jahren) haben einen Balkon im Haushalt, den sie mit Pflanzen verschönern.

MIT SAATGUT RICHTIG VORZIEHEN

Licht, Nässe und Wärme sind zumeist alles, was man braucht. Tomatensaatgut geht im Hellen auf. Die Saaten von Kopfsalat, Paprika und Kräutern keimen nur im Dunkeln. Die Samen deckt man mit Erde oder Pappe ab. Zeigen sich die ersten Keimblätter, gieren auch sie nach Sonnenlicht. Eine Fensterbank ist daher der ideale Standort.

1

Saat auf angefeuchteter Anzuchterde aus Humus und Sand ausbringen.

2

Anzuchtgefäß mit transparenter Folie abdecken und geeigneten Standort suchen.

3

Angetrocknete Erde regelmäßig mit Wasser besprühen und Abdeckung lüften.

4

Folie entfernen und Sämlinge pikieren, also dicht stehende Pflanzen in größerem Abstand pflanzen.

5

Kräftige Jungpflanzen nach letzten Spätfrösten (ca. Mitte Mai) auspflanzen.

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



Schopflavendel im Topf

GARDENLINE Blumensamen verschiedene Sorten



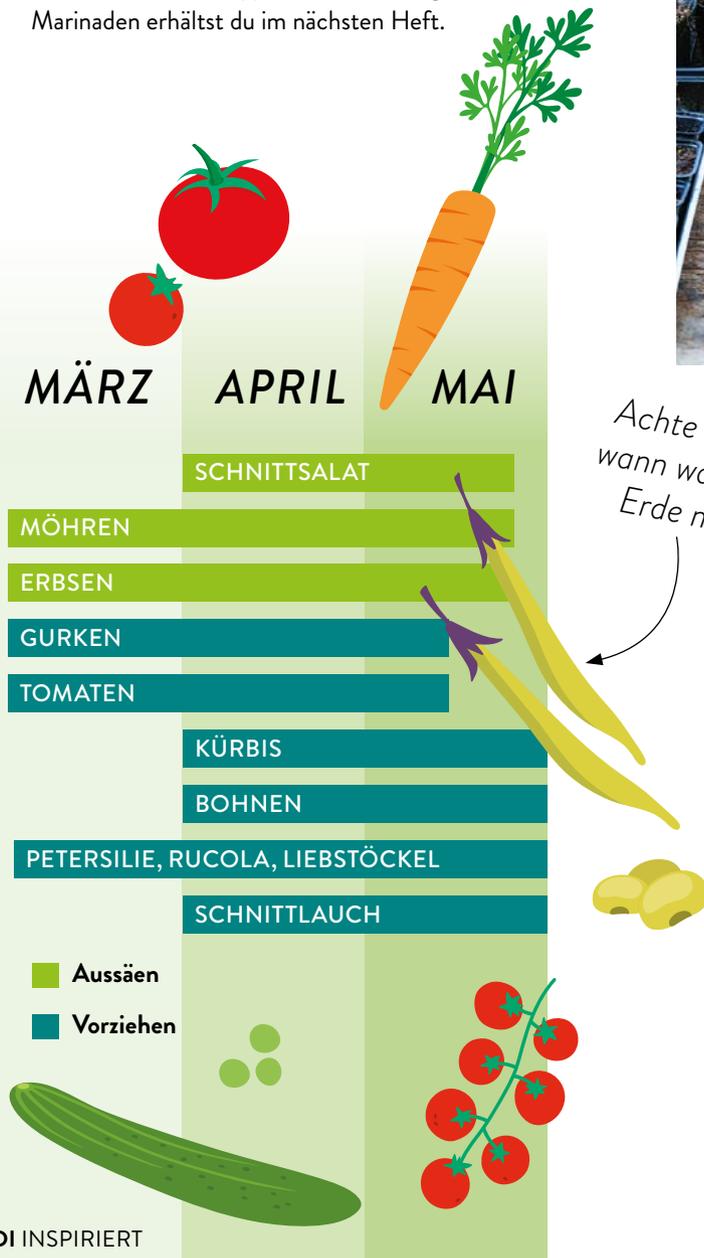
Hoch-/Blumenbeet Holz-Starter-Set



GARDENLINE Gartengeräte für Kinder Schaufel, Rechen, Harke

... UND KRÄUTER

Starte die Grillsaison mit frischen Kräutern und Gewürzen aus eigener Ernte. Kräutertöpfe auf der Fensterbank sind ein guter Start, du hast sie immer frisch parat und kannst damit Marinaden, Kräuterbutter und Pesto herstellen. Für Garten und Balkon ziehst du mediterrane Kräuterpflanzen vor, heimische Kräuter säst du aus. Vielseitig verwendbar ist Thymian. Für Kräuter der Provence kombinierst du ihn mit Bohnenkraut und Rosmarin. Kerbel eignet sich für herbe Kräuterbutter. Dill harmoniert wunderbar mit Grillfisch, gerösteten Zucchini- und Kartoffelscheiben. Tipps zur Zubereitung leckerer Marinaden erhältst du im nächsten Heft.



Achte darauf, wann was in die Erde muss.

JETZT AUSSÄEN

Ob knackiges Gemüse oder Küchenkräuter: Wer selber sät, hat die größte Sortenauswahl. Viele Sorten entwickeln sich sehr gut im Balkonkasten oder im Blumentopf auf der Fensterbank. Perfekt sind warme und vor Zugluft geschützte Orte mit viel Sonne. Achtung: Nur moderat gießen, zu viel Wasser schadet den kleinen Trieben. Oft genügt es, die zarte Aussaat nur mit Wasser aus der Sprühflasche zu befeuchten. Noch sind die Frostnächte nicht vorbei. Nur robuste Sorten wie z. B. Feldsalat oder Lauch dürfen jetzt direkt hinaus. Vorziehen oder ins Beet? Unser Aussaatkalender links verrät es.

INTERVIEW

SAAT GUT!



Einfach zu ziehen und für jeden ist etwas dabei: Saatgut von **Stephan Schwenk** (Dürr Samen S. Schwenk)

Herr Schwenk, Ihren Familienbetrieb gibt es seit mehr als 150 Jahren. Wie wählen Sie Ihr Saatgut aus? Bei Gemüsesorten zählt vor allem der Geschmack. Auch ungeübte Gärtner sollen mit dem Saatgut erfolgreich sein, daher entscheiden wir uns für unkomplizierte Sorten. Wichtig ist zudem eine verständliche Anzuchtanleitung.

Welche Pflanzen kann man jetzt aussäen? Bei den Gemüsesorten wäre es das Radieschen, die kann man drei bis vier Wochen nach der



Das komplette Interview findest du unter:
[aldi-sued.de/
aldi-inspiriert/
aussaeen](http://aldi-sued.de/aldi-inspiriert/aussaeen)

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD



GARDENLINE
Saatgut, verschiedene Sorten

Aussaat rausziehen. Um Radieschen immer wieder zu ernten, empfehle ich, sie alle zwei Wochen auszusäen. Das geht praktisch das ganze Jahr. Jetzt kann man auch Tomaten, Kräuter und Schnittsalate vorziehen. Viele Sorten aus unserem Sortiment eignen sich dank ihres gedrungnen Wuchses auch prima zum Gärtner auf engstem Raum, z. B. auf dem Balkon.

Mit welchen Blumen tut man Insekten etwas Gutes? Wir bieten Blumenmischungen an, die für Bienen und andere nützliche Insekten wertvoll sind. Um Insekten dauerhaft eine Nahrungsquelle anzubieten, setzen wir auf Sortenvielfalt, ungefüllte Blüten und wechselnde Blütezeiten. Das heißt, die Blüten der verschiedenen Blumenarten gehen der Reihe nach auf. So blüht immer etwas.

TIPPS VOM EXPERTEN

KEIMUNG

Viel hängt von Temperatur und Feuchtigkeit ab. Frostempfindliche Pflanzen wie z. B. Kürbis zieht man daher auf der Fensterbank vor. Super eignen sich dazu Joghurtbecher, die du mit Erde befüllst. Bedecke die Kürbissamen mit etwas Erde. Die Keime sollten stets feucht sein, wer mag, kann Folie über das Anzuchtgefäß spannen. Sobald sich das erste Grün zeigt, nimmt man die Folie wieder weg.

GESUNDE JUNGPFLANZEN

Eine mit Nährstoffen und Wasser gut versorgte Pflanze ist schon die halbe Miete, denn vitale Pflanzen sind weniger anfällig für Läuse und Pilze. Pflanze nicht zu dicht, dann haben es Pilze schwerer. In einer Mischkultur schützen sich die Pflanzen gegenseitig und konkurrieren nicht um Nährstoffe. So kann man z. B. Möhren neben Zwiebeln setzen.

WER ERNTET DEN SCHÖNSTEN KÜRBIS?

Mache mit bei der ALDI SÜD Kürbis-Challenge. Kaufe dir bei ALDI SÜD deine Kürbis-Saat. Pflanze, gieße, ernte – und schicke uns im September ein Foto von deinem Prachtexemplar. Die drei Teilnehmer mit den schönsten Kürbissen gewinnen einen ALDI SÜD Einkaufsgutschein.*

* Die Gewinner werden von ALDI SÜD per E-Mail benachrichtigt. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen unter aldi-sued.de/kuerbis-gewinnspiel



QR-Code scannen und alles über die Pflanzung, Pflege und Ernte von Kürbissen erfahren.



MITMACHEN
UND
GEWINNEN

HOPP, HOPP, IM GALOPP!

Du liebst Pferde? Dann bau dir doch ein eigenes **Steckenpferd**, mit dem du prima durchs Zimmer galoppieren kannst! Beim Basteln helfen Oma und Opa.



Unser Steckenpferd hat eine Blesse. Das ist ein langer weißer Strich im Gesicht.

Welche Blesse soll dein Steckenpferd bekommen?

So alt schon?

Frag doch mal deine Großeltern, ob sie als Kinder auch ein Steckenpferd hatten! Tatsächlich ist das Kinderspielzeug, das aus einem Stecken (also einem Stiel) und einem Pferdekopf zusammengesetzt ist, schon sehr alt. Schon im antiken Griechenland sollen kleine und große Reiter aus Spaß auf ihren Holzpferdchen herumgehüpft sein.



Stern



Schnippe



Laterne

BASTLE DIR DEIN EIGENES STECKENPFERD!

DU BRAUCHST:

- 1 Socke
- Füllwatte
- 1 Rundholz (ca. 120 cm)
- Filz für Ohren, Augen, Nase und Blesse
- Wolle und Stopfnadel für die Mähne
- Nadel, Faden, Kleber
- Band für das Halfter

SO GEHT'S:

SOCKE FÜLLEN

Stopfe den Fuß der Socke mit ganz viel Watte aus, sodass der Pferdekopf prall gefüllt ist.

KOPF BEFESTIGEN

Stülpe die Socke über das Rundholz und befülle den Rest der Socke mit Watte. Binde die Socke unten am Holz ganz fest zusammen.

OHREN UND AUGEN

Die Ohren, die Augen, die Nüstern und auch die Blesse auf der Stirn deines Pferdchens kannst du aus Filzstoff ausschneiden und am Kopf festnähen oder ankleben.

MÄHNE

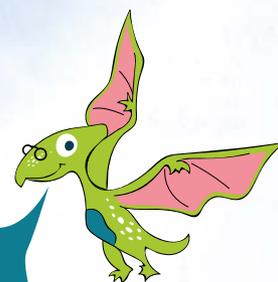
Die Mähne besteht aus Wollfäden, die du mit einer Stopfnadel am Kopf durchfädelst.

HALFTER

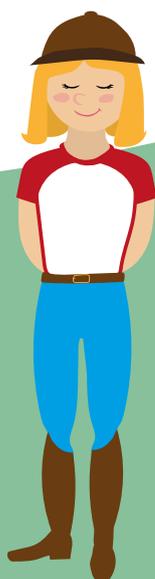
Nimm ein Stoffband und binde deinem Pferd ein Halfter um!

Wie groß werden Pferde eigentlich?

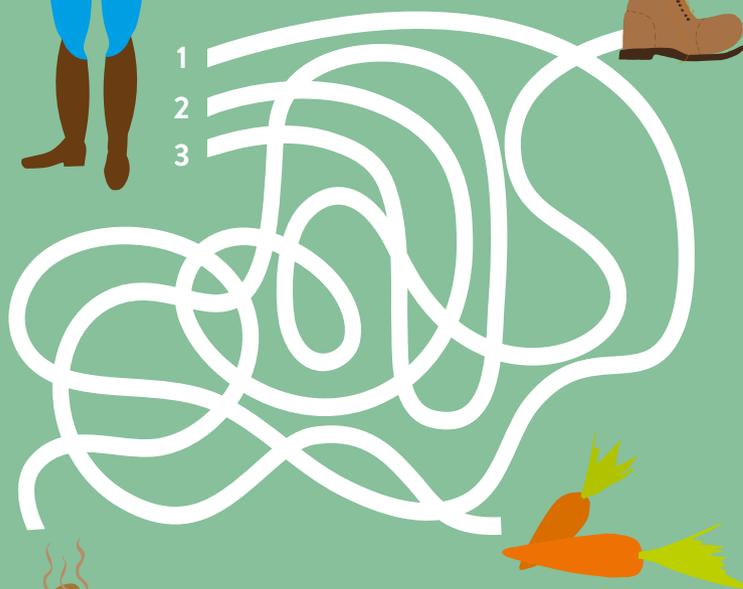
Die Größe eines Pferdes wird als Stockmaß bezeichnet – und das kann ganz schön unterschiedlich sein. Die größte Pferderasse der Welt ist das Shire Horse. Das kann über 2 Meter hoch werden. Pferde, die kleiner als 1,48 Meter sind, gelten übrigens automatisch als Ponys.



Das größte Pferd hieß „Big Jake“, ein Shire Horse mit 2,10 Meter Stockmaß.



Hilf deinem Pferd, sein Frühstück zu finden!



Wie viele Liter Wasser trinkt ein Pferd am Tag?

Kreuze an

3

30

300

Lösung: 30



Na, wer von euch ist schneller? Bereit für ein kleines Wettrennen?

IM APRIL
BEI ALDI SÜD

Blow Pens
Magic



Die ausführliche Anleitung für das Steckpferd findest du hier: aldi-sued.de/aldi-inspiriert/steckenpferd

Es ist Zeit für ein paar Kniebeugen. Mache 10!

8

Sitz gerade, sonst bekommst du einen krummen Rücken!

9

Nach dem Essen darf man nicht schwimmen gehen!

10

An eine Wunde muss Luft ran!



7

Vom vielen Fernsehen bekommst du eckige Augen!

← Glück gehabt! Rücke vor zu Frage 10.



Omas und Opas sind toll! Egal, was du sie fragst: Sie haben zu allem eine Meinung. Aber stimmt die auch immer?

Was ist wahr und was ist übertrieben oder stimmt gar nicht? Schnappt euch Spielfiguren und Würfel und los geht's. Wer auf einer Frage landet, muss sie richtig beantworten, um weiterzukommen. Sonst heißt es eine Runde aussetzen. Viel Glück!

START

ALLES BLÖDSINN! ODER DOCH NICHT??

1

Eisen macht stark! Und Spinat ist voll davon.



ZELE

1. FALSCH: Spinat ist gesund, aber stark wirst du davon nicht.
2. FALSCH: Dein Körper scheitert den Kaugummi wieder aus.
3. FALSCH: Deine Augen müssen sich in der Dunkelheit zwar mehr anstrengen, sie werden schneller müde und können rot werden. Aber wenn du schläfst, erholen sie sich wieder.
4. FALSCH: Weil die dünnen Spitzen abgeschliffen wurden, wirkt dein Haar nach dem Schneiden dichter, aber Haare wachsen weder dicker noch schneller nach.
5. STIMMT: Wer morgens kälter duscht, bringt Puls und Kreislauf in Schwung.
6. STIMMT: Im Laufe des Tages bildet sich ein Belag auf deinen Zähnen, den nennt man Plaque, und die Bakterien, die darauf leben, lieben Zucker. Sie wandeln ihn in Säure um und die macht den Zahnschmelz löchrig, Karies entsteht.
7. FALSCH: Oder hast du schon mal Kinder mit eckigen Augen gesehen?
8. RICHTIG UND FALSCH: Wenn du mal am Tisch rumlummelst, bekommst du nicht gleich einen krummen Rücken. Tut dir der Rücken aber öfter weh, sage das deinen Eltern. Ein Orthopäde schaut sich dann deine Haltung genauer an.
9. RICHTIG: Laut Deutscher Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) darf man nach dem Essen erst nach einer halben bis einer Stunde Wartezeit wieder ins Wasser.
10. FALSCH: Kleinere Schürfwunden oder Kratzer heilen besser, wenn man nach dem Desinfizieren ein Pflaster darauf tut. Erst wenn die Wunde nicht mehr feucht ist, kann das Pflaster ab.
11. FALSCH: Die Muskeln in deinen Augen drehen beim absichtlichen Schielen den Augapfel zur Seite. Anders als andere Muskeln verkrampfen sie aber nicht, die Augen bleiben also nicht so stehen.

AUFLÖSUNG:

11 Wenn du mal schielst und dich dann erschrickst, bleiben deine Augen so stehen!



5 Kaltes Duschen härtet ab!

4 Die Haare werden dicker, wenn man sie abschneidet!

→
Glück gehabt! Rücke vor zu Frage 5.

3 Lesen bei schlechtem Licht verdirbt die Augen!



IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

Wissensbuch mit Klappen ca. 24 S.

6 Zucker ist schlecht für die Zähne!



Würfle eine 6, um weiterzukommen.

2 Kaugummi verklebt den Magen!



IM APRIL BEI ALDI SÜD

Kinderspaßkarten verschiedene Themen mit je 50 Karten



SCHOKOKUCHEN IM BLUMENTOPF

Für kleine Bäcker und Gärtner: So ein lustiger Kuchen im Topf ist ein tolles Oster-Geschenk! Da staunt sogar der Osterhase.

Zusammen
backen!



DU BRAUCHST:

- 3 Terrakotta-Töpfe (Innenseite ca. 10 cm Ø)
- 180 g weiche Butter (plus mehr zum Einfetten)
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 3 Eier
- 220 g Mehl
- 40 g Backkakao
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 200 ml Milch
- 170 g Zartbitter-Schokolade



Eine Anleitung für die Papierblume findest du unter:
aldi-sued.de/aldi-inspiriert/papierblumenbasteln



1 Die Terrakotta-Töpfe reinigen und eine halbe Stunde in Wasser einweichen. Danach die Töpfe von innen mit Butter einfetten. Das Loch im Boden mit einer kleinen Kugel aus Backpapier füllen, damit der Teig nicht rausläuft.



2 Die Butter, den Zucker, den Vanillinzucker und die Eier verrühren. Das Mehl, den Kakao, das Salz, das Backpulver und die Milch dazugeben und den Teig gut verrühren. Die Schokolade hacken und unter den Teig heben.



3 Jeden Topf zu $\frac{2}{3}$ mit Teig füllen. Auf ein Backblech stellen und ohne Vorheizen in den Ofen geben. Bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 20 bis 25 Minuten backen. Schnell herausnehmen, denn im heißen Terrakotta-Topf backen die Küchlein immer noch ein bisschen nach.



4 Die Kuchen auskühlen lassen. Damit dein Blumentopf auch richtig erblüht, kannst du zum Schluss eine bunte Papierblume hineinstecken.



BACK FAMILY
Kakao
zum Backen,
250 g

Hier heraustrennen und abheften →

FÜR UNS, VON UNS

TINA F. ZUR AUSGABE 01/22

LIEBES „ALDI INSPIRIERT“-TEAM,
ich lese gerade die Januar/Februar-Ausgabe und bin begeistert von den Rezepten, die ich auf jeden Fall ausprobieren werde. Auch die schönen Tipps für die Kinderspiele oder die Mini-Pizzen gefallen mir gut. Mit den lustigen Pizzen werde ich auf jeden Fall mal meine Kinder überraschen.

Liebe Tina, wir haben uns sehr über deine lobenden Worte gefreut. Super, dass dir unser „ALDI INSPIRIERT“ gefällt und du darin auch schon viele Anregungen zum Nachmachen gefunden hast. Vielen Dank für deine Mail.

ANDREA K. ZUR AUSGABE 01/22

LIEBES TEAM,
Neben Lasagnesuppe und Rosenkohlpfanne hat mich ganz besonders das Ofengemüse beeindruckt, sowohl geschmacklich als auch von der Zubereitung. Die Kombination aus Gemüse, Radieschen und Weintrauben ist genial. Ehrlich gesagt hat's die Kichererbsen gar nicht gebraucht. Tolle Idee, ich kann das zum Nachkochen nur empfehlen. Viele Grüße! Ich bin schon ganz gespannt auf die nächste Ausgabe.

Liebe Andrea, vielen Dank für das schöne Lob. Wir arbeiten daran, unseren Leserinnen und Lesern auch weiterhin viele neue und unkomplizierte Rezepte vorstellen zu können – und sind glücklich zu lesen, dass uns das auch oft gelingt.



Unser Winterheft
findest du unter
aldi-sued.de/
Winterkundenmagazin
oder du scannst
einfach den QR-Code:



SCHREIB UNS MAL!

Hast du
Anregungen, Tipps
oder Fragen an
„ALDI INSPIRIERT“?
Dann schick uns einfach
eine E-Mail an
inspiriert@aldi-sued.de,
Stichwort „Leserbrief“.

Die Redaktion behält sich vor,
Leserbriefe zu kürzen.

IMPRESSUM

Herausgeber:

ALDI SÜD Dienstleistungs-SE &
Co. oHG, Unternehmensgruppe
ALDI SÜD, Burgstraße 37,
45476 Mülheim an der Ruhr,
V.i.S.d.P.: Christoph Hauser

E-Mail an die Redaktion:

inspiriert@aldi-sued.de

Möchtest du regelmäßig über unser
aktuelles Angebot informiert werden?
Dann nutze unseren E-Mail-Service und
erhalte kostenlos unseren Newsletter:
aldi-sued.de/newsletter

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

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

Um dir 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-SE &
Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen.
Die ALDI SÜD Dienstleistungs-
SE & Co. oHG haftet für die Inhalte
dieser Internetseiten nicht.
Die Verantwortlichkeit liegt allein
beim jeweiligen Anbieter.
Diese Kundenzeitschrift wurde auf
FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



Titelfoto: Meike Bergmann mit
Raufeld Medien

ALDI SÜD: S. 6-7, 9-13, 15, 17, 18-25,
31-36, 38, 44-47, 49, 51, 53, 55, 57-59;
Fairtrade/C. Köstlin: S. 36; Freepik: S. 27;
Getty Images: S. 5-6, 26-27, 33, 40-44,
50, 52-53, 60; guiskard Studio: S. 38;
Julia Friese mit Raufeld Medien: S. 4,
56-57; Karo Rigaud mit Raufeld Medien:
S. 37; Line Holler mit Raufeld Medien:
S. 54, 58; living4media/Gonkel/Stegeman:
S. 4, 48; living4media/Hessel, Marij: S. 49;
living4media/Mondadori Portfolio: S. 49;
living4media/Vierucci/Eustachi: S. 49;
Meike Bergmann mit Raufeld Medien:
S. 2-5, 8-18, 38; Marina Jerkovic mit
Raufeld Medien: S. 4, 20-25; Nastasja
Schäfer mit Raufeld Medien: S. 46-47;
Oliver Vonberg für ALDI SÜD: S. 28-31;
Raufeld Medien: S. 37, 39, 54-55, 58;
Shutterstock: S. 5, 41, 46-47

FOLGEN SIE UNS

- facebook.com/ALDI.SUED
- youtube.com/ALDISUEDDE
- instagram.com/ALDISUEDDE
- xing.com/companies/aldisued
- de.linkedin.com/company/aldi-sued
- tiktok.com/@aldisuedde

LASS DICH INSPIRIEREN!

ALDI
INSPIRIERT
JETZT
ONLINE!

AUF UNSERER WEBSEITE FINDEST DU JETZT NOCH
MEHR INSPIRATIONEN, REZEPTE UND TIPPS!

REZEPTVIDEOS

AUSFLUGSTIPPS

PRODUKTHIGHLIGHTS

IDEEN FÜR ZUHAUSE

UND MEHR



aldi-sued.de/de/aldi-inspiriert



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.