



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD  
Ausgabe Juli/August 2020

# inspiriert



## *Beerenliebe*

Ein reich gedeckter Tisch  
mit allem, was die Natur zu  
bieten hat – im **Sommer**  
schöpfen wir aus dem Vollen

OBST GRILLEN  
Wenn Fleisch auf  
Pflirsich trifft

---

BIER BRAUEN  
Kreieren Sie doch  
mal Ihr eigenes Bier

# Für uns von uns



LESERTIPPS  
FÜR DIE KÜCHE

von P. Zorn  
aus Augsburg:

Diese Idee ist geradezu genial, wenn Sie **frische Kräuter** übrig haben und gleichzeitig Ihr eigenes Gewürz herstellen möchten. Hacken Sie die Kräuter, füllen Sie diese in **Eiswürfelbehälter** und gießen Sie alles mit **Olivenöl** auf. Dann ab damit ins Tiefkühlfach! Wenn Sie mal wieder Kräuter brauchen: einfach einzelne Würfel auftauen. Und noch ein Extratipp: Sie können die Eiskräuter auch als Zusatzwürze für Ihr Nudelgericht verwenden.

*Jetzt sind Sie gefragt  
Haben Sie auch einen  
tollen Tipp? Verraten  
Sie uns Ihre ganz per-  
sönlichen Tricks und  
Kniffe! Machen Sie uns  
schlauer.*

Wir freuen uns auf Ihre Tricks  
und Kniffe unter  
[aldi-sued.de/Kuechentipp](https://www.aldi-sued.de/Kuechentipp)

## SCHREIBEN SIE UNS!

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



**Die Frühjahrs-  
ausgabe finden  
Sie online unter**

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

ERWIN W. PER MAIL

**HALLO LIEBES TEAM,**  
ich lese sehr gerne die Reiseseiten mit den Tipps. Auf Seite 44 ist Ihnen diesmal ein Fehler unterlaufen. Das Bild von der Burg Weißenstein zeigt nicht die Burg in Regen im bayerischen Wald. Es ist eindeutig die gleichnamige Burgruine im Naturpark Steinwald in der Oberpfalz, ein beliebtes Wandergebiet von uns.

Lieber Herr W., wir bedanken uns für den Hinweis und bedauern, dass uns dieser Fehler unterlaufen ist. Leider ist das Bild bei der Korrektur durchgerutscht. Sorry nochmal!

INGA S. PER MAIL

**Liebes ALDI inspiriert Team,**  
der Bericht über nachhaltige Fischerei und Fischzucht im Maiheft war sehr interessant. Unsere ganze Familie isst gerne Fisch, dabei ist uns gute Qualität sehr wichtig. Super, dass Sie mal erklärt haben, was sich hinter den ganzen Siegeln auf den Verpackungen verbirgt. Vor allem auf das GGN-Siegel werden wir jetzt achten.

Liebe Frau S., vielen Dank für Ihre nette Mail. In diesem Heft finden Sie eine weitere Reportage über nachhaltige Fischzucht. Auf den Seiten 36–37 erfahren Sie, woher unser Lachs stammt und warum uns das GGN-Siegel so wichtig ist.

## *Liebe Kunden,*

gehören Sie auch zu jenen Leuten, die bewusst zu Obst und Gemüse aus der Region greifen? Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Doch so unterschiedlich wie die Menschen selbst sind die Gründe, warum immer mehr Verbraucher saisonalen Angeboten den Vorzug geben. Die einen tun es der Umwelt zuliebe: Regionale Produkte legen kürzere Wege zurück und schonen durch den geringeren CO<sub>2</sub>-Ausstoß beim Transport das Klima. Ein weiterer Pluspunkt ist die Nähe zum Erzeuger: Obst und Gemüse gelangen schneller vom Feld in die Filialen. Anderen Kunden wiederum gefällt, dass sie mit dem Kauf regionaler Produkte die heimischen Landwirte unterstützen können. Und gerade jetzt im Sommer schöpfen wir vor der Tür aus dem Vollen. ALDI SÜD unterstützt seine Kunden das ganze Jahr bei der Orientierung: mit dem blauen Regionalfenster, das u. a. über die Produkt-herkunft informiert, oder mit dem „Obst und Gemüse des Monats“. Im Juli haben heimische Beeren Saison. Wir zeigen Ihnen, wie sich Blau-, Him- oder Brombeeren auch mal herzhaft zubereiten lassen (S. 8). Pfirsiche und Nektarinen zeigen auf dem Grill (S. 19), was sie können. Und vielleicht haben wir sogar ein neues Hobby für Sie: Ab Seite 46 erfahren Sie, wie jeder sein eigenes Bier brauen kann. Lassen Sie sich inspirieren!

***Wir wünschen viel Vergnügen beim  
Lesen und Genießen!***

***Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion***

# Sommer

## TITELSTORY

### Very berry 8

Fruchtige Verführungen und coole Cocktails mit Beerenfrüchten

## ESSEN & TRINKEN

### Inspiration 16

Aromatische Kräuteröle ganz einfach selbst gemacht – jeweils nur mit drei Zutaten

### Pfirsich | Nektarinen 19

Jetzt wird es heiß und fruchtig: Pfirsiche und Nektarinen überraschen bei Speisen vom Grill

### Hofbesuch 27

Reisen Sie mit uns nach Spanien und erfahren Sie mehr über die Ernte von Pfirsichen

### Pfirsich & Co. 30

Wissenswertes rund um das beliebte Steinobst

## UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

### Bei Philipp Lahm 32

Ein Blick hinter die Kulissen von Schneekoppe, das ALDI SÜD seit 2019 mit BIO-Artikeln beliefert

### Infarm-Kräuter 34

Frischer geht's nicht: Dank dem Start-up Infarm wachsen Kräuter jetzt im Geschäft

### Nachhaltiger Lachs 36

Ein Ausflug nach Norwegen zu den Lerøy-Seafood-Farmen, die ALDI SÜD mit Lachs beliefern

## NAH & FERN

### Aus Ihrer Region 38

Sommerliche Ausflugstipps und inspirierende Rezepte aus Ihrer ALDI SÜD Region

### Trekking 40

Drei erlebnisreiche Urlaubsziele für Naturfreunde

## LEBEN & MEHR

### Inspiration 44

Wie wäre es mit einem frischen Wandanstrich? Wir haben die Utensilien

### Bier brauen 46

Wie Sie zu Hause Ihr eigenes Bier herstellen können

### Gut gelackt 50

Trendiges und Historisches rund um die Nagelpflege

### Baby Shower 52

Eine unvergessliche Party für die werdende Mutter





19

32

ALLE REZEPTE

- 7 **Erdbeerfruchtaufstrich**  
mit Chiasamen
- 9 **Eistorte**  
mit bunten Beeren
- 9 **Erdbeersüppchen**  
mit Basilikumeisnocken
- 10 **Buntes Beeren-Trifle**  
mit Biskuit und Sahnequark
- 10 **Heidelbeereis**  
Cremig mit Skyr
- 12 **Fruchtiger Gemüse-Salat**  
mit pinker Himbeervinaigrette
- 12 **Pikantes Beeren-Chutney**  
auf gratiniertem Ziegenfrischkäse
- 13 **Ziegenkäse-Focaccia**  
mit Heidel- und Brombeeren
- 14 **Fruchtige Beerendinks**  
mit und ohne Alkohol
- 16 **Kräuteröle**  
in drei Varianten
- 20 **Pfirsich und Nektarine vom Grill**  
Würzige BBQ-Rezepte, fruchtig  
kombiniert mit Pfirsich und  
Nektarine, dazu spritzige Drinks
- 38 **Regionale Spezialität**
- 55 **Mocktail**  
mit Apfel-Schwarze-  
Johannisbeere-Traubensaft
- 59 **Energie-Kugeln**  
mit Datteln und Mandeln

# Inspiration

IM JULI BEI ALDI SÜD

## lycka hilft

*Dieses Eis kann Spuren von Nächstenliebe enthalten*



Das Hamburger **Startup lycka** verkauft Bio-Lebensmittel wie Eis oder Granola und spendet mit jedem verkauften Produkt bedürftigen Kindern in Burundi eine Schulmahlzeit. Gemeinsam mit **Stefanie Giesinger** hat lycka nun die Sorte **Himbeere Chocolate Split** kreiert. **100% der Gewinne von lycka und Stefanie Giesinger gehen an ein weiteres Schulprojekt in Malawi.**



lycka Eis  
Himbeere Chocolate Split,  
500 ml



IM AUGUST BEI ALDI SÜD

## Schöne Sammelstelle

**Sie waren auf Beerenjagd**

und haben jetzt körbchenweise Blau-, Him- und Brombeeren im Haus? Mit praktischen, gut verschließbaren Glasboxen können Sie Ihre Vorräte und Speisen hygienisch aufbewahren und einfrieren. Ohne den Deckel lassen sich die Formen auch als Auflauf- und Kuchenbackform verwenden.

**Glasfrischhaltedosen, 3-teilig**



IM AUGUST BEI ALDI SÜD

## DÖRROBST

**Dörren liegt voll im Trend!** Immer mehr Menschen möchten gesunde Knabberereien selbst herstellen. Die Vorteile dieser uralten Variante des Haltbarmachens liegen auf der Hand: Schonend gedörktes Obst und Gemüse

verlieren ihr Wasser und damit jede Menge Gewicht. Sie lassen sich nun platzsparend lagern, die guten Inhaltsstoffe bleiben jedoch erhalten.

**De-luxe-Dörrautomat**



OBST UND GEMÜSE DES MONATS

# Gib mir ... 2 Zutaten

Erdbeerfruchtaufstrich zum Frühstück?  
Das gelingt mit Chiasamen sogar **ganz ohne Gelierzucker**

1

200 g Erdbeeren waschen, putzen und ca. 10 Minuten einkochen. Die Früchte pürieren oder mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Statt Erdbeeren können natürlich auch andere Früchte verwendet werden.

2

Nun 2 EL Chiasamen in das Fruchtmus geben und 30 Minuten lang quellen lassen. Die schleimbildende äußere Schicht der Samen sorgt für eine gelähnliche Konsistenz – und macht so den Gelierzucker überflüssig.

3

Im Prinzip ist der Fruchtaufstrich jetzt schon fertig. Wer es noch ein bisschen süßer mag, kann mit 1 bis 2 EL Honig oder Agavendicksaft nachhelfen.

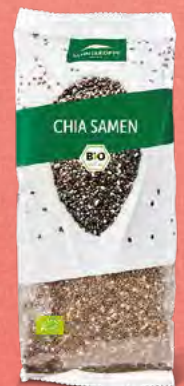
4

Den Fruchtaufstrich in ein Einmachglas füllen und im Kühlschrank lagern. So hält er sich etwa eine Woche. Für eine längere Haltbarkeit kann das Gelee auch portionsweise in einer Eiswürfel-form eingefroren werden.



„NATUR Lieblinge“ oder  
„Einfach regional“ Erdbeeren  
500-g-Schale

Bio-Chia-Samen  
300 g



Viele Infos  
über Erdbeeren  
gibt es hier



# Very berry

*Auf der Torte, im Eis oder im Drink:  
Wir können den süßen Sommerbeeren  
einfach nicht widerstehen*



*Kleines Kunstwerk:  
Beim Garnieren der Torte  
dürfen Sie gerne ein bisschen  
experimentieren*



**Sahnesteif**  
40 g (5 x 8 g)



## Eistorte mit bunten Beeren

Die Kekse im Mixer fein bröseln. Die Schokolade in der Mikrowelle oder über einem Wasserbad schmelzen und zusammen mit dem Espresso und den Kekskrümeln vermischen. Die Masse als Boden in eine gefettete Springform (24 cm ø) geben. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten fest werden lassen. 500 g Beeren waschen und mit dem Puderzucker und dem Joghurt pürieren. Die Sahne mit dem Sahnesteif schlagen und vorsichtig unter die Beerencreme heben. Die Masse in der Form glatt streichen. Die Eistorte für 8 bis 10 Stunden tiefkühlen. Vor dem Servieren ca. 20 Minuten antauen lassen. Mit den übrigen Beeren und der Minze garnieren.

⚖ ca. 343 kcal/1435 kJ, 3,9 g Eiweiß, 19,5 g Fett, 35,6 g Kohlenhydrate (pro Stück/10-12 Stücke)

ZUTATEN FÜR 1 TORTE (24 CM ø)

**150 g Butterkekse, 150 g Zartbitterschokolade, 20 ml Espresso, 650 g Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, rote Johannisbeeren), 180 g Puderzucker, 200 ml griechischer Joghurt, 500 ml Sahne, 2 Pckg. Sahnesteif, frische Minze**



ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN

**1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)**  
**40 g Zucker**  
**2 Pckg. Vanillinzucker**  
**250 ml Apfel-Schwarze Johannisbeere-Trauben-Saft**  
**1 kg Erdbeeren**  
**1 Bio-Zitrone**  
**100 g brauner Rohrzucker**  
**15 g frisches Basilikum (3-4 Zweige)**  
**125 g Joghurt**

## Erdbeersüppchen mit Basilikumeisnocken

Den Ingwer schälen und grob würfeln. Mit dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Saft aufkochen und 3 Minuten köcheln. Den Sud abkühlen lassen und den Ingwer herausnehmen. Die Erdbeeren waschen, putzen und eine Handvoll beiseitelegen. Den Rest mit dem Ingwer-Sud zu einer Suppe pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb seihen. Die restlichen Erdbeeren grob würfeln und untermischen, anschließend kalt stellen. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Abrieb mit 100 ml Wasser und dem braunen Zucker aufkochen, die Flüssigkeit zur Hälfte reduzieren und abkühlen lassen. Das Basilikum mit dem Zuckersud und dem Joghurt pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. In einem verschließbaren flachen Gefäß ca. 6 Stunden tiefkühlen. In dieser Zeit halbstündlich mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Zum Servieren mit 2 Löffeln die Eisnocken ausstechen und auf die Suppe geben.

⚖ ca. 310 kcal/1297 kJ, 3,6 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 68,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

*Erfrischend:  
Kühlen Sie Gläser  
und Schüsseln vor  
dem Servieren im  
Kühlschrank vor*

# Buntes Beeren-Trifle

## mit Biskuit und Sahnequark

Den Quark, den Zitronensaft und den Honig schaumig aufschlagen. Die Sahne steif schlagen und schrittweise unterheben. Kühl stellen. Die Beeren putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte davon auf 4 Gläser verteilen. Die Löffelbiskuits grob zerkleinern und in die Gläser geben. Etwas Orangenlikör oder -saft darüberträufeln.  $\frac{3}{4}$  der Sahnecreme daraufgeben. Restliche Beeren einfüllen und mit etwas Creme abschließen. Nach Belieben mit Kekskrümeln oder Schokostreuseln garnieren.

⚠ ca. 322 kcal/1347 kJ, 11,3 g Eiweiß, 17,6 g Fett, 27,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**300 g Speisequark (40 % Fett), 1 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 150 g Schlagsahne, 300 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren), 12 Löffelbiskuits, 3 EL Orangenlikör oder -saft, Kekse oder Schokostreusel zum Garnieren**



# Heidelbeereis



## Cremig mit Skyr

Die Heidelbeeren waschen. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Hälfte auspressen. Die Beeren, den Abrieb und den Saft zusammen mit dem Skyr und dem Agavendicksaft in einem Mixer cremig pürieren. Die Masse in der Eismaschine gefrieren lassen. Wer keine Eismaschine hat, füllt die Masse in ein verschließbares Behältnis und lässt sie im Gefrierfach ca. 6 Stunden tiefkühlen. In dieser Zeit die Masse halbstündlich mit einem stabilen Schneebesen oder einer Gabel kräftig durchrühren. Vor dem Servieren antauen lassen und mit frischen Heidelbeeren garniert servieren.

⚠ ca. 76 kcal/317 kJ, 8,4 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 9,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**100 g Heidelbeeren, 1 Bio-Zitrone, 300 g Skyr, 1-2 EL Bio-Agavendicksaft**

**Löffelbiskuits**  
mit und ohne  
Zuckerkruste,  
4 x 100 g





Bio-Heidelbeeren  
tiefgefroren, 300 g



# Fruchtiger Gemüse-Salat

mit pinker Himbeervinaigrette

- ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN
- 200 g Quinoa**
  - Salz und Pfeffer**
  - 1 TL Bio-Baharat**
  - 200 g Beerenmix**
  - 1-2 Avocados**
  - 250 g Datteltomaten**
  - 2 Mini-Romana Salatherzen**
  - ½ Topf Minze**
  - 50 g Himbeeren**
  - 5 EL Olivenöl**
  - 2 EL Balsamico**
  - 1 EL Zitronensaft**
  - 1 TL Ahornsirup**
  - 2 EL Pistazien**
- Die Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer und Baharat-Gewürz abschmecken. Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Die Avocados halbieren, entkernen und würfeln. Die Tomaten waschen, ggf. halbieren. Die Salatherzen waschen und grob zerzupfen. Die Minze waschen und grob hacken. Für die Vinaigrette die Himbeeren waschen und mit dem Olivenöl, dem Essig, dem Zitronensaft und dem Ahornsirup pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pistazien ohne Fett anrösten. Die Quinoa mit den Beeren, der Avocado, den Tomaten, dem Salat und der Minze gut vermischen. Die Pistazien darübergeben und mit der Himbeervinaigrette servieren.

⚖ ca. 470 kcal/1966 kJ, 9,9 g Eiweiß, 26,6 g Fett, 44,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

# Pikantes Beeren-Chutney

auf gratiniertem Ziegenfrischkäse

- ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN
- 250 g Johannisbeeren**
  - 250 g Brombeeren**
  - 2 Bio-Zwiebeln**
  - Ingwer (1 cm)**
  - 80 g Zucker**
  - 2 EL Bio-Balsamico-Creme**
  - ½ TL Koriander**
  - 400 g Ziegenfrischkäserolle**
  - 2 EL Olivenöl**
  - 1 EL Honig**

Die Beeren waschen und waschen. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen. Die Beeren und die Zwiebeln mischen und mit dem Zucker, dem Ingwer, der Balsamico-Creme, dem Koriandergewürz und 2 EL Wasser in einem Topf aufkochen. Ca. 30 Minuten abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Ingwer herausnehmen und das noch heiße Chutney in ausgekochte Gläser abfüllen. Den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das Öl und den Honig verrühren, über die Käsescheiben verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 3 bis 5 Minuten gratinieren. Mit einem Klecks Chutney anrichten.

⚖ ca. 575 kcal/2405 kJ, 17 g Eiweiß, 36,7 g Fett, 40,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Kühl und dunkel  
gelagert ist das Chutney  
ca. 2 Monate haltbar

# Ziegenkäse- Focaccia



BEEREN

## mit Heidel- und Brombeeren

Das Mehl in eine Schüssel geben und darin eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröseln, den Zucker einrieseln lassen und 1 Schuss lauwarmes Wasser darübergeben. Mit dem Mehl verquirlen, bis sich die Hefe gelöst hat, und ca. 15 Minuten quellen lassen. 250 ml lauwarmes Wasser eingießen, 4 EL Olivenöl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Beeren lesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Oliven halbieren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Beeren, die Zwiebeln, die Oliven und den zerkrümelten Ziegenfrischkäse auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

**|||** ca. 302 kcal/1263 kJ, 8,6 g Eiweiß, 11,7 g Fett, 38,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR

1 BLECH/8 PORTIONEN

**500 g Dinkelmehl**

**20 g frische Hefe**

**1 TL Zucker**

**5 EL Olivenöl**

**Salz und Pfeffer**

**2 rote oder 2 Bio-Zwiebeln**

**30 g Heidelbeeren**

**30 g Brombeeren**

**20 g schwarze Oliven**

**150 g Ziegenfrischkäse**



# Strawberry on Ice

mit Rosé und Erdbeeren

## SO GEHT'S

### BEEREN-SIRUP KOCHEN:

Für 1l Sirup benötigen Sie 1kg **Beeren**, 1l **Wasser**, 500 g **Zucker** und 120 ml **Zitronensaft**. Die Beeren pürieren. Den Zucker mit dem Wasser aufkochen, die Beeren dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Den Zitronensaft dazugeben. Den Sirup durch ein sauberes Baumwolltuch seihen und noch heiß in ausgekochte Flaschen abfüllen. Der Sirup hält sich ca. 6 Monate.

Einen **Erdbeersirup** kochen (siehe Rezept links). 400 ml **Roséwein** mit 4 cl **Zitronensaft**, 6 cl Erdbeersirup und **Crushed Ice** in einem Standmixer pürieren bis alles eine cremige Konsistenz erreicht hat. Den eiskalten Erdbeer-Drink auf 4 Martini-Gläser aufteilen und genießen.

**|||** ca. 128 kcal/535 kJ, 0,1 g Eiweiß, 0 g Fett, 14,7 g Kohlenhydrate (für 4 Martingläser)



**Sprizz**  
**Tempranillo Rosé**  
Himbeere-Limetten-  
Geschmack,  
0,75l



**Lil Rose Wild Berry**  
Waldbeeren-Geschmack,  
0,75l



## Himbeershake

Vegan mit Kokosmilch

500 g **Himbeeren** waschen, abtropfen lassen und zusammen mit 800 ml **Kokosmilch** und 2 TL **Agavendicksaft** pürieren. Mit 2 EL **Zitronensaft** abschmecken und gekühlt servieren.

⚡ ca. 295 kcal/1234 kJ, 1,5 g Eiweiß, 24,8 g Fett, 14,5 g Kohlenhydrate (für 4 Gläser à 250 ml)



## Waldbeer-Limonade



mit Beereneiswürfeln

Aus verschiedenen Waldbeeren einen **Sirup** einkochen (siehe Rezept linke Seite). 1 Handvoll **Beeren** und 1 Zweig **Minze** waschen. Die Minze zupfen und leicht stößeln. Die Beeren und die Minze in einer Eiswürfelform verteilen und mit Wasser aufgießen. Gefrieren lassen. Für die Limonade 3 EL Beerensirup mit 1 l **Sprudelwasser** aufgießen und zusammen mit den Beereneiswürfeln servieren.

⚡ ca. 36 kcal/150 kJ, 0,3 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 8,4 g Kohlenhydrate (für 4 Gläser à 250 ml)



## Bramble

mit Gin und Brombeeren

Kochen Sie einen **Brombeersirup** (siehe Rezept linke Seite). Für 4 Gläser benötigen Sie ca. 120 ml Sirup. Pro Portion 5 cl **Gin** mit 2 cl **Zitronensaft** in ein großes Glas geben, mit reichlich **Crushed Ice** auffüllen und 3 EL Sirup löffelweise darüberträufeln. Mit frischen **Brombeeren** garnieren.

⚡ ca. 235 kcal/983 kJ, 0,1 g Eiweiß, 0 g Fett, 27,9 g Kohlenhydrate (für 4 Gläser à 250 ml)



## Beeren-Mojito

mit Minze und Rum

In jedes Glas 1 TL **Rohrzucker**, 3 Zweige **Minze** und 3 EL **gemischte Beeren** geben. 2 **Bio-Zitronen** waschen, würfeln und auf die Gläser verteilen. Mit einem Holzstößel gut zerdrücken. Mit **Eiswürfeln** auffüllen. Je 6 cl **weißen** oder **braunen Rum** darübergießen und gut umrühren. Mit frischen Beeren garniert servieren.

⚡ ca. 242 kcal/1012 kJ, 1,4 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 9,8 g Kohlenhydrate (für 4 Gläser à 250 ml)



**Brauner Rohrzucker**  
500 g

**Echter Rum**  
54 Vol.-%, 0,7 l

KRÄUTERÖL

# Gib mir ... 3 Gewürze

*Mit Kräuterölen lassen sich Gerichte aromatisieren und Salate verfeinern. Perfekt zum Nachmachen*

1

Mit **Knoblauchöl** schmeckt's gleich noch besser. 4 Knoblauchzehen pressen und 3 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl braten. Das Öl etwas abkühlen lassen und in die Flaschen füllen.

3

Für alle, die es scharf und pikant mögen, ist **Chiliöl** genau das Richtige. Verwenden Sie ausschließlich getrocknete Chilis und lassen Sie diese 2 Wochen in einem Öl Ihrer Wahl ziehen.

## UNSER TIPP

*Achten Sie beim Zubereiten auf eine gute Küchenhygiene. Kühl gelagert sind die Öle bis zu 6 Wochen haltbar. Prüfen Sie gelegentlich, ob sich Schwebstoffe oder Schlieren im Öl bilden. In diesem Fall sollte das Öl nicht mehr verwendet werden.*

2

**Frisches Basilikum** in die Flasche geben, mit Olivenöl auffüllen und ca. 4 Wochen an einem warmen, dunklen Ort ziehen lassen. Die Blätter müssen immer mit Öl bedeckt sein. Danach das Öl abseihen und kühl stellen.



# Inspiration

IM JULI BEI ALDI SÜD



**Olivenöl mit Gewürzeinlage**  
Knoblauch, Basilikum und Chili, je 250 ml

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

## Heißer Tipp

Knusprig braten und dabei **die Umwelt schonen**? Das geht z. B. mit Pfannen, deren Körper zu 100 % aus recycelten Aluminium-Dosen geschmiedet wurde. Der Energieverbrauch bei der Herstellung entspricht nur etwa 5 % der Energie, die für die Herstellung einer Pfanne aus „neuem“ Aluminium benötigt wird.

### Pfannen

Pfannenkörper aus 100 % recyceltem Aluminium, 3 Größen

20 cm



24 cm



28 cm



**Bunter Bohnensalat mit Käse in Salzlake gereift**  
280 g

IM JULI BEI ALDI SÜD

## Goldig

**Matt-Metallic** liegt voll im Trend. Besteck in mattem Gold, Kupfer oder Schwarz wirkt besonders edel auf dem Tisch. Da braucht es keine Tischdeko mehr.

### Trendy Besteck-Set

in Gold, Kupfer und Schwarz, jeweils 16-teilig



## SNACK DES MONATS

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

IM JULI BEI ALDI SÜD

## On top

**Schon in der Antike wusste man:** Mit der richtigen Sauce wird Gutes noch besser! Römische Köche schätzten den Geschmack von Garum, einer fermentierten Fischsauce. Man würzte damit sowohl salzige als auch süße Speisen. Und heute? Würzige Grillsaucen sind das große Finale auf der Bratwurst und auf knusprigen Steaks.

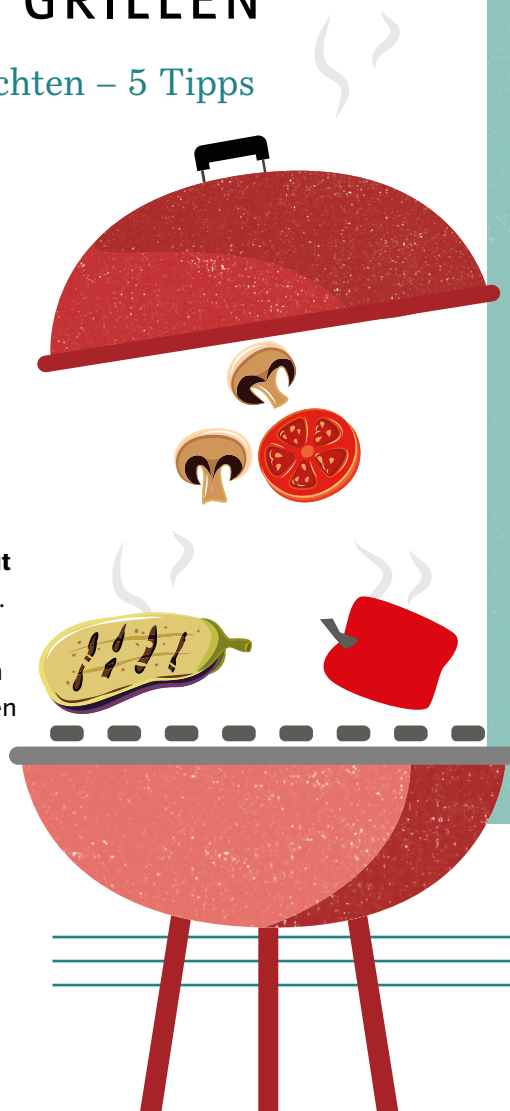
**BBQ-/Hot-Dog-Saucen**  
verschiedene Sorten, je 550 ml



## NACHHALTIG GRILLEN

Darauf müssen Sie achten – 5 Tipps

- 1 Greifen Sie zu FSC-zertifizierter **Grillkohle aus nachhaltiger Holzwirtschaft**.
- 2 Setzen Sie auf **Mehrweg-** statt **Einweggeschirr**: Teller und Besteck aus Porzellan oder Edelstahl sind wiederverwendbar.
- 3 Fleisch- und Milchprodukte haben einen großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Mit **vegetarischem Grillgut** können Sie Emissionen einsparen.
- 4 **Statt Alu-Grillschalen** eignen sich auch hitzebeständige Pfannen und Formen aus Edelstahl oder Natursteinplatten zum Grillen.
- 5 **Essensreste im Kühlschrank aufbewahren** und am nächsten Tag verzehren oder kreativ zu anderen Gerichten verarbeiten.



UNSER WEINTIPP



**MARIO COLLINA**  
**Primitivo Rosato**  
**Puglia IGT**  
0,75 l

Die Heimat dieses beliebten italienischen Weins ist Apulien. Vor allem jetzt im Sommer zeigt sich der kräftige Rosé von seiner besten Seite: Er passt perfekt zu gegrilltem Fisch, zu Kalbfleisch und zu Pasta. Und auch zu Desserts wie Pannacotta mit Beeren ist er ein guter Begleiter. Genießen Sie ihn gut gekühlt bei Temperaturen zwischen 10 und 12 Grad.

FRUCHTIG, FEURIG

# Grill-Lust

Jetzt wird's fruchtig – mit saftigen **Pfirsichen** und **Nektarinen**. Wir feiern die Früchte des Sommers und laden zum entspannten Grillabend ein.

Noch mehr Infos zu Pfirsich und Nektarinen finden Sie hier




Rezept  
BBQ-Koteletts  
auf Seite 20



## Hot Wings MIT PFIRSICHLASUR

500 g **Pfirsiche** entkernen und grob schneiden. Mit 100 ml **Apfelsaft**, 50 ml **Olivenöl**, ½ TL **Zitronenabrieb**, 1 EL **Honig**, ¼ TL **Salz**, ½ TL **Pfeffer**, ½ TL **Knoblauchgranulat** und 1 TL **Paprikagewürz** (scharf) pürieren. 12 **Hähnchenflügel** in eine Schüssel legen, die Marinade darübergeben und über Nacht einziehen lassen. Die Flügel aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und auf dem Grill ca. 40 Minuten bei niedriger Temperatur in einer Tropfschale grillen. Die restliche Marinade zu einer dickflüssigen Glasur einkochen und die Wings damit einpinseln. Anschließend die Wings von jeder Seite 5 Minuten direkt grillen.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

 ca. 322 kcal/1347 kJ, 16,6 g Eiweiß, 19 g Fett, 18,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Fruchtige  
Drinks finden Sie  
auf Seite 25




## BBQ-Koteletts

### MIT KAKAO-KORIANDER-RUB UND GRILLGEMÜSE

4 TL **Kakao**, 1 EL **Zucker**, 2 TL **schwarzen Pfeffer**, 2 TL **Zimt**, 2 EL **Paprikagewürz** und 2 TL **Koriandergewürz** mischen und mit 2 EL **Olivenöl** mixen. 4 **Schweinekoteletts** mit der Marinade einreiben und ca. 1 Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. 2 **rote Paprika** putzen und in grobe Stücke schneiden. 4 **Bio-Zwiebeln** schälen und halbieren. 3 **Mini-Romana Salatherzen** waschen und längs halbieren. 2 **Zucchini** waschen und längs in schmale Scheiben schneiden. 4 **Nektarinen** waschen, halbieren und entkernen. Das Gemüse mit **Olivenöl** einpinseln. Die Schnittflächen der Nektarinen mit einem Mix von 1 TL **Öl** und 1 TL **Honig** bestreichen. Die Koteletts je nach Dicke des Fleisches von jeder Seite 5 bis 7 Minuten kross grillen, an den Rand mit Abstand zur Glut legen und noch etwas nachziehen lassen. Das Gemüse und die Nektarinen unter mehrmaligem Wenden grillen. Die Koteletts mit dem Gemüse, Nektarinen und frischen Kräutern bestreut servieren.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

 ca. 456 kcal/1907 kJ, 31,8 g Eiweiß, 19,7 g Fett, 34,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)



## Currywurst

### MIT SCHARFER NEKTARINENSAUCE

1 **Bio-Zwiebel** schälen, 1 eingelegte **Peperoni** abtropfen lassen und entkernen. Beides fein hacken. 2 **Nektarinen** waschen, entkernen und sehr klein schneiden. Die Zwiebel und die Peperoni in 2 EL **Öl** anschwitzen. 30 g **Tomatenmark**, 1 EL **braunen Zucker**, 3 TL **Paprikapulver** (scharf) und 2 TL **Currypulver**, je 1 Prise **Zimt**, **Salz** und **Pfeffer** einstreuen und kurz mitrösten. Die Nektarinen und 500 g **passierte Tomaten** dazugeben und ca. 30 bis 40 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen. Bei Bedarf pürieren. 4 **Bratwürste** ca. 1 bis 2 cm tief einschneiden und knusprig grillen. Mit der Sauce übergießen und mit Currypulver bestreut servieren.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

⚡ ca. 553 kcal/2313 kJ, 19,3 g Eiweiß, 44,5 g Fett, 15 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### Dressing:

1 **Pfirsich** entkernen und pürieren. Das Püree mit 3 EL **Ajvar**, 1 EL **Zitronensaft**, 3 EL **Olivöl** und 1 EL **Agavendicksaft** verquirlen

LOW BUDGET



## Ofenkartoffelsalat

### MIT GESCHMOLZENEN TOMATEN UND PFIRSICHDRESSING

800 g **Kartoffeln** waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Mit 5 EL **Olivöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 25 bis 35 Minuten knusprig backen. 400 g **Datteltomaten** waschen, mit 1 EL **Olivöl** mischen und in eine Auflaufform geben. Für 15 bis 20 Minuten mit in den Ofen geben. 2 **Bio-Zwiebeln** schälen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln, die Tomaten und die Zwiebeln mischen. Das Dressing (siehe oben) vorsichtig unterrühren und abkühlen lassen.

1 Topf **Petersilie** waschen, grob hacken und untermischen.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

⚡ ca. 293 kcal/1225 kJ, 6,1 g Eiweiß, 11 g Fett, 40,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)



## Garnelen-Lachs-Spieße

### MIT NEKTARINEN-CARPACCIO

**Für die Spieße** 12 **Black-Tiger-Garnelen** (roh, natur, ohne Kopf) auftauen lassen und abspülen. 150 g **Lachsfilet** in 12 Würfel schneiden. 2 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. 1 EL gehackte **Minze** mit dem Knoblauch, 1 EL **Zitronensaft** und 4 EL **Olivenöl** mixen. Mit ½ TL **Koriander**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Marinade über die Garnelen und den Lachs geben und 30 Minuten einziehen lassen. Den Lachs und die Garnelen im Wechsel auf 4 Spieße stecken. Die Spieße in einer Grillschale ca. 10 Minuten unter Wenden grillen.

**Für das Carpaccio** 4 **Nektarinen** waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 4 **Fleischtomaten** waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller fächerartig anrichten. 250 g **Mozzarella** zerzupfen und auf dem Teller verteilen. 1 EL gehackte **Minze**, 1 EL gehacktes **Basilikum**, 4 EL **Olivenöl** und 2 EL **Zitronensaft** verrühren und darübergeben. 3 EL **Pinienkerne** ohne Fett anrösten, über das Carpaccio streuen und alles mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

⚖ ca. 421 kcal/1761 kJ, 28,9 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 15,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

# Grill-Burger

## MIT PFIRSICH UND PFEFFER-MAYO

1 **Knoblauchzehe** schälen und pressen und mit 600 g **Rinderhack**, 2 EL gehackter **Petersilie**, 3 TL **Paprikagewürz**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen. Aus dem Hack 4 Patties formen. In die Mitte der Patties eine Mulde drücken. Das sorgt für eine gleichmäßigere Form beim Grillen. Kühl stellen. 2 **Pfirsiche** waschen, entkernen und halbieren. 4 **Salatblätter** waschen. 2 **Bio-Zwiebeln** schälen und in Ringe schneiden. 8 EL **Mayonnaise** mit 4 TL **buntem Pfeffer** mixen. Die Patties bei direkter Hitze 6 bis 10 Minuten grillen. Kurz vor dem Ende mit je einer Scheibe **Cheddar** belegen und diese anschmelzen lassen. Die Pfirsiche am Rand des Grills mit der Schnittfläche nach unten 3 bis 5 Minuten grillen und anschließend in Scheiben schneiden. 4 **Burgerbrötchen** aufschneiden, kurz auf dem Grill anwärmen und mit dem Salat, dem Fleisch, der Pfeffer-Mayo, den Pfirsichen und den Zwiebeln belegen.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ca. 692 kcal/2895 kJ, 33,5 g Eiweiß, 50,3 g Fett, 21,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)





## Rindersteak

### MIT NEKTARINEN-SALSA

5 **Nektarinen** und 1 **rote Paprika** waschen, entkernen und klein würfeln. 2 **Bio-Zwiebeln** schälen und hacken. 1 Zweig **Minze** und 2 Zweige **Petersilie** waschen und hacken. Eine eingelegte **Peperoni** abtropfen lassen und klein schneiden. Alles vermengen und mit 1 EL **Honig**, 1 EL **Zitronensaft**, ¼ TL **Chili-Salz** und 2 Prisen **Pfeffer** mischen. 4 **Rinder-Hüftsteaks** 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen. Den Grill heiß werden lassen. Die Steaks bei starker direkter Hitze grillen. Je nach Fleischdicke und gewünschtem Gargrad reichen 1 bis 3 Minuten pro Seite aus. Die Steaks in den kühleren Randbereich des Grills legen und 2 bis 3 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und zusammen mit der Salsa servieren.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ca. 488 kcal/2041 kJ, 69,3 g Eiweiß, 9,7 g Fett, 27,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

## Sommersalat

### MIT PFIRSICH, MANDELN UND ZIEGENKÄSE

1 **Kopfsalat** oder **Eisbergsalat** waschen, schleudern und grob schneiden. 3 **Pfirsiche** waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. 2 **Bio-Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. 50 g **Mandeln** ohne Zugabe von Fett rösten. 2 TL **Senf**, 2 TL **Honig**, 80 ml **Balsamicoessig** (weiß), 125 ml **Olivenöl**, 1 gepresste **Knoblauchzehe**, **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. Den Salat, die Pfirsiche und die Zwiebeln mit der Vinaigrette mixen. Mit den Mandeln und 100 g zerkrümelten **Ziegenfrischkäse** garniert servieren.

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ca. 473 kcal/1979 kJ, 8,9 g Eiweiß, 38 g Fett, 20,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)



**Bellini:** ½ pürierter  
Plattpfirsich + 100 ml  
Prosecco + Eis

**Weißer Sangria:**  
100 ml Sekt + 100 ml  
Weißwein + ½ Nektarine  
+ ¼ Bio-Zitrone +  
Himbeeren

**Mocktail Peach Tonic:**  
80 ml Pfirsich-Eistee +  
120 ml Tonic + Minze + Eis

**Red Peach:** 3 cl Rum +  
3 cl Weinberg-Pfirsichlikör  
18 Vol.-% + 6 cl Cranberry-  
Nektar + Eis



**Baron Philippe  
de Rothschild**  
Bordeaux Rosé AOC,  
0,75 l



**Edition  
Fritz Keller**  
Weisser  
Burgunder  
Baden QbA,  
0,75 l



Die Grillpfirsiche vor dem Servieren mit gehackten Pistazien bestreuen



LOW BUDGET



## Gegrillter Pfirsich

MIT ZITRONEN-MASCARPONE

1 **Bio-Zitrone** heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 TL Schalenabrieb, 2 EL Saft mit 300 g **Mascarpone** und 200 g **Magerquark** verrühren. 40 g **Puderzucker** darübersieben, alles verrühren und kalt stellen. 4 **Pfirsiche** waschen, halbieren und entkernen. 1 EL **braunen Zucker** und 1 Päckchen **Vanillinzucker** mischen. Die Pfirsichhälften in den Zucker drücken und mit der Schnittseite nach unten auf den Grill legen. Ca. 2 bis 3 Minuten grillen lassen, bis der Zucker karamellisiert ist und die Pfirsiche ein schönes Grillmuster bekommen haben. Die Pfirsiche zusammen mit der Zitronen-Mascarpone servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**|||** ca. 385 kcal/1610 kJ, 10,4 g Eiweiß, 23,6 g Fett, 30 g Kohlenhydrate (pro Portion)



REPORTAGE

# *Süß und saftig*

In der fruchtbaren Hochebene der Segrià, südlich der Pyrenäen, werden in den Sommermonaten **saftig-süße Pfirsiche** frisch geerntet.

**M**itten im Naturschutzgebiet, in der Region Segrià in Westkatalonien, baut das spanische Familienunternehmen Baró e Hijos seit über 60 Jahren Stein- und Kernobst an. Das einzigartige Klima und die Bewässerungskanäle des Flusses Segre bieten beste Voraussetzungen, damit Nektarinen, Pfirsiche, Plattpfirsiche, Birnen und Kakifrüchte optimal gedeihen können. Aber nicht nur die klimatischen Bedingungen entscheiden über die Qualität der süßen Sommerfrüchte: Der Anbau und das Züchten sind harte Arbeit und stellen das traditionsreiche Unternehmen jeden Tag vor neue Herausforderungen.

### Obsterzeuger mit Tradition

„Wir sind ein richtiger Familienbetrieb. Seitdem mein Großvater das Unternehmen in den 1960er-Jahren gegründet hat, ist unsere ganze Familie involviert: Mein Vater, meine Mutter, mein Onkel. Mein Bruder und ich sind die dritte Generation, und selbst mein Ehemann unterstützt uns im Betrieb“, sagt uns Montse Baró, die Enkelin des Gründers. Mittlerweile bewirtschaftet das Familienunternehmen 500 Hektar Stein- und Kernobstplantagen in der Region. Mehr als 400 Arbeiter helfen in der Erntesaison aus. Pro Jahr liefert der Obsterzeuger 35 Millionen Kilogramm Früchte hauptsächlich nach England, Frankreich und Deutschland. ALDI SÜD pflegt seit vielen Jahren partnerschaftliche Kontakte zu langjährigen Lieferanten wie es auch die Barós sind. Vor allem in schwierigen Zeiten ist das besonders wichtig.

### Qualität und Umwelt

Von Juni bis September, wenn die Pfirsiche und Nektarinen erntereif sind, werden sie mit der Hand gepflückt und ins Lagerhaus transportiert. Bevor die frischen Sommerfrüchte verpackt und exportiert werden, müssen sie sich allerdings noch einer ausgie-



1

1

*Erntezeit ist von Juni bis September. Dann werden die erntereifen Früchte per Hand gepflückt.*

2

*Gute Aussicht: Montse Baró auf dem Office-Balkon in Albatàrrec südlich von Lleida.*

3

*Beim Ernten kommt es auf den richtigen Zeitpunkt an: Pfirsiche entwickeln ihr typisches Aroma erst in den letzten Reifetagen.*



bigen Qualitätskontrolle unterziehen: „Dank modernster Technik können wir einfach und schnell die Früchte nach ihrem Reifezustand, Zuckergehalt und ihrer Größe sortieren. Und auch beschädigte Produkte können wir so ausfindig machen“, erzählt uns Montse Baró. „Diese nimmt uns ein anderes Unternehmen dankbar ab, um daraus Marmelade und Fruchtsäfte herzustellen.“

### Einzigartige Landschaft

Das Anbauggebiet ist durch ein halbtrockenes Klima geprägt: Die langen und heißen Som-



## INFO

**Ort:** Segrià, Provinz Lleida (Spanien, Westkatalonien)

**Bewirtschaftet von:** 1962 gründete Emilio Baró das Familienunternehmen Baró e Hijos, S.L. und später die Traditionsmarke „Marquesa“.

**Produkte:** Kern- und Steinobst wie Pfirsich, Plattpfirsich, Aprikose, Nektarine, Birne und Kaki.

**Besonderheit:** Ein Großteil der Plantagen liegt in der Region Segrià, die sich durch ein besonderes Klima und eine reichhaltige Flora und Fauna auszeichnet.

mermonate unterstützen das Wachstum – in den nebligen Wintermonaten können sich die Obstbäume erholen. Doch der Klimawandel macht sich bemerkbar: Die Sommer werden immer heißer und kräftige Stürme schaden den Bäumen und können die Ernte gefährden. „Nächstes Jahr werden wir in Baumschutz investieren, um auch weiterhin eine optimale Qualität gewährleisten zu können“, sagt uns Montse Baró stolz.

### Familie und Natur

Nach ihrem Arbeitstag verbringt Montse Baró die Zeit am liebsten mit ihren Töchtern in der Natur. Dann durchstreifen sie die Felder, beobachten seltene Vogelarten und Hasen und naschen von den Plattpfirsichen. Das ist die Lieblingsfrucht der zweifachen Mutter. „Plattpfirsiche sind typisch für Spanien und im Geschmack sehr konstant – eine Frucht, auf die man sich immer verlassen kann.“

*„Aus den Früchten machen wir zu Hause leckere Marmelade, Salate oder fruchtige Kuchen.“*

*Montse Baró*



Nektarinen



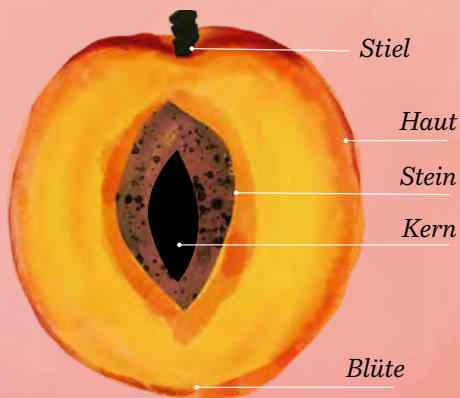
Aprikosen



Pfirsiche Paraguayos

# Steinobst

SIE LIEBEN PFIRSICHE, KIRSCHEN, PFLAUMEN UND CO.? WIR HABEN UNS DIE SÜSSEN SOMMERFRÜCHTE EINMAL GENAUER ANGESEHEN!



Zum **Steinobst** zählen Früchte, die nur einen einzigen, von Fruchtfleisch ummantelten, harten Kern besitzen. **Kernobst** hingegen hat ein Kerngehäuse mit mehreren kleinen Samen.

## 3000

**Pfirsich- und Nektarinsorten** gibt es weltweit

## 28,5 m

beträgt der Weltrekord im **Kirsch- kernweitspucken**

## 3 kg

Pflaumen braucht es je nach Sorte für ca. **1 Liter Pflaumenmus**



## RICHTIG/FALSCH

### 1.

**Nach dem Essen von Steinobst darf man kein Wasser trinken. Das gibt Bauchweh!**

**Stimmt's?** Keine Bange, diese Regel stammt aus einer Zeit, als die Trinkwasserqualität noch nicht so gut war wie heute. Die Kombination aus gewaschenem Obst in normalen Mengen und Wasser macht keine Bauchschmerzen.

### 2.

**Der weißliche Belag auf Zwetschgen ist schädlich.**

**Stimmt's?** Nein, im Gegenteil. Der sogenannte Duftfilm ist ganz natürlich und sogar ein Zeichen von Qualität. Er schützt die Zwetschge vor dem Austrocknen, vor Bakterien und Schimmel und sollte erst direkt vor dem Essen abgewaschen werden.

### 3.

**Der Pfirsich ist gar keine heimische Frucht.**

**Stimmt's?** Genau, der Pfirsich stammt aus China, wo er seit etwa 4000 Jahren kultiviert wird und bis heute als Symbol für Unsterblichkeit gilt. Nach Europa kam er über Persien, was sein botanischer Name „Prunus persica“ noch heute verrät.

## WHO'S WHO?



### PFIRSICH

Die samtige Schale und das süße, weiße bis gelbe Fruchtfleisch sind Hauptmerkmale. Aber auch eine Längsfurche und ein tiefer Stielansatz charakterisieren das Steinobst.



### PLATTPFIRSICH

Der auch Paraguayo oder Flachpfirsich genannte Plattpfirsich ist süßer als der Pfirsich. Er besitzt ein intensives Aroma und ein weißliches bis hellgelbes Fruchtfleisch.



### NEKTARINE

Sie ist eine Unterart des Pfirsichs. Ihr Fruchtfleisch und ihr Stein sind von dem eines Pfirsichs nicht zu unterscheiden. Doch statt einer pelzigen, hat sie eine glatte Schale.



### APRIKOSE

Hell- bis orangegelb leuchtet die meist samtige Schale der Aprikose. Sie enthält weniger Fruchtsaft als der Pfirsich oder die Nektarine und ihr Kern löst sich sehr einfach.

## UNSER TIPP

Kirschenentkernen leicht gemacht: Sie benötigen nur eine leere, saubere Flasche sowie einen Trinkhalm, einen Zahnstocher oder ein Ess-Stäbchen. Nun einfach jede Kirsche einzeln auf die Flaschenöffnung setzen und mithilfe des Stäbchens den Kern vorsichtig durchstechen. Der Kern fällt in die Flasche und zurück bleibt die entkernte Kirsche.



# 20%

des täglichen  
Vitamin-C-Bedarfs  
können von 4-5 Aprikosen  
gedeckt werden



### EINKAUF

Zwetschgen, Pflaumen und Kirschen sind zur Ernte reif. Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche werden zumeist kurz vor ihrer vollen Reife vom Baum gepflückt – ein paar Tage bei Zimmertemperatur und sie erreichen ihr volles Aroma. Achten Sie darauf, dass die Haut unverletzt ist, da beschädigte Stellen schnell faulen.



### LAGERUNG

Zarte Früchte wie Pfirsiche, Pflaumen oder Kirschen sind kein Lagerobst und sollten schnell gegessen werden.

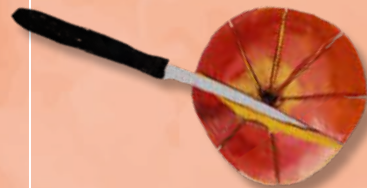
Kaufen Sie lieber kleine Mengen und genießen Sie diese sofort. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich aber bis zu 5 Tage. Weil Steinobst druckempfindlich ist, sollte es beim Lagern nicht übereinander gestapelt werden.

# 15 SEKUNDEN

**1.** Waschen Sie den Pfirsich. Machen Sie einen kreisförmigen Schnitt, der am Stiel beginnt und endet.



**2.** Es folgen weitere Schnitte wie beim Kuchen-schneiden, bis der Pfirsich in 8 gleichmäßige Abschnitte unterteilt ist.



**3.** Nun mit dem Messer von oben nach unten, nahe am Kern, schneiden – und die ersten Achtel sind abgeschnitten.



**4.** Wiederholen Sie Schritt 3 einmal rund um den Pfirsich. Jetzt haben Sie **innerhalb von 15 Sekunden Ihren Pfirsich in 8 gleichmäßige Scheiben** geschnitten.



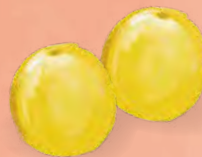
### KIRSCHKE

Es gibt über 500 gezüchtete Kirscharten, darunter Süß- und Sauerkirschen, die sich wiederum in fest- und weichfleischige, frühe und späte Untersorten unterteilen.



### ZWETSCHGE

Die Zwetschge ist eine längliche Unterart der Pflaume. Ihr Stein lässt sich gut lösen und sie hat festeres Fruchtfleisch. Sie eignet sich sehr gut zum Backen.



### MIRABELLE

Die Pflaumenfrucht gilt als Spezialität, da sie nur sehr kurz erhältlich ist. Ihr Fleisch ist sehr süß und wird gerne zu aromatischem Mirabellenbrand verarbeitet.

# Schneekoppe = bio

Seit 2019 ergänzt das Traditionsunternehmen Schneekoppe unser Sortiment mit hochwertigen Bio-Artikeln. Ganz neu sind die **Toppings zum Müsli mixen!**

Haben Sie schon die neuen Bio-Toppings probiert? Philipp Lahm, Mehrheitsgesellschafter von Schneekoppe, verrät uns, warum Bio-Produkte so gut zu ALDI passen!

## Herr Lahm, wieso ist bio für Sie wichtig?

Schon als Fußballprofi habe ich gelernt, aufmerksam in mich hineinzuhören. Mein Körper hat gut funktioniert, weil ich präzise trainiert habe und weil die Balance zwischen Belastung und Entspannung ausgewogen war. Vor allem aber habe ich mich gut ernährt: bio, wann immer es möglich war. Lebensmittel in Bio-Qualität sind wertvoll und schmackhaft zugleich. Eine ideale Kombination, nicht nur für aktive Sportler, sondern für uns alle.

## Haben Sie ein Lieblings-Bio-Produkt?

Ja, Quinoa mag ich sehr im Salat. Diese Pflanze schmeckt mir persönlich besonders gut. Außerdem sind die Mandel-Banane-Riegel für mich beim Golfen ein wunderbarer Energielieferant.

## Wie passt Schneekoppe zu ALDI?

Schneekoppe steht für die Idee, vielen Menschen schmackhafte, hochwertige Produkte in Bioqualität zugänglich zu machen. Zu Preisen, die fair und bezahlbar sind. ALDI ist da der ideale Partner für Schneekoppe, niemand kennt die Bedürfnisse der Kunden besser. Gemeinsam mit ALDI kommen wir unserem Ziel sehr nahe: dass möglichst viele Menschen unsere gesunden, leckeren Lebens-

mittel genießen – z. B. unsere neuen, vielfältigen Toppings ausprobieren – und davon profitieren.

## Was raten Sie Bio-Kunden?

Vertrauen Sie Ihrem Geschmack – und achten Sie auf das Bio-Siegel! Das Schneekoppe-Sortiment haben wir überarbeitet und gestrafft. Unsere Lebensmittel sind ein Basisangebot für alle, die sich ihre tägliche Nahrung selbst zusammenstellen wollen. Kombiniert mit frischem Obst und Gemüse sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



PHILIPP LAHM  
Schneekoppe

Der ehemalige Fußballprofi ist seit zwei Jahren Mehrheitsgesellschafter des Traditionsunternehmens Schneekoppe. 2019 trat er die Kooperation mit ALDI.

*Geben Sie Ihrem Müsli  
mit den neuen Toppings  
eine ganz persönliche Note*



**Toppings**  
verschiedene  
Sorten, 45-90 g



IM JULI UND AUGUST BEI ALDI SÜD

# Grüner leben

**Nachhaltige Haushaltsartikel, die lange genutzt werden?** Wir finden, davon kann es gar nicht genug geben. Deshalb suchen wir gezielt nach innovativen Produkten, die eine echte Alternative zu klassischen Einwegartikeln bieten – und wir werden immer wieder fündig. Die neuen Mehrweg-Produkte machen auch Ihren Haushalt ein Stück grüner! Sie vermeiden Plastikabfall und schonen die Umwelt. Probieren Sie es aus!



## EINKAUFSTASCHE FÜR DEN RÜCKEN

Für Radfahrer und alle, die gern die Hände frei haben, hat das Startup Ogata eine innovative Mehrwegtasche entwickelt, die sich auch einfach als Rucksack tragen lässt. Die ALDI Einkaufstasche für den Rücken ist strapazierfähig und waschbar.

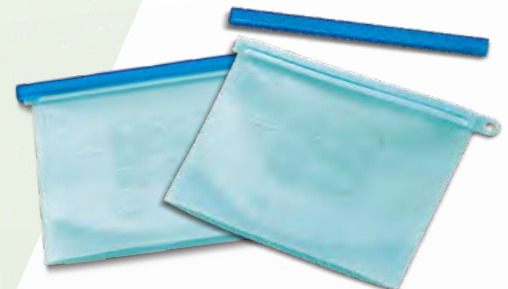
**Mehrwegtasche**  
in 3 Farben erhältlich



## KAPSEL-SET

So wird der Kaffee genuss nicht nur preisgünstiger als mit Einwegkapseln, sondern auch umweltfreundlicher: Sie können das wiederverwendbare Set für verschiedene Systeme nutzen und ganz einfach mit Ihrer Lieblingsorte füllen.

**Kaffeekapseln**  
Expressi und weitere gängige Systeme



## SILIKONBEUTEL

Praktisch und funktional: Die farbigen Silikonbeutel halten das Gefriergut genauso lange frisch wie klassische Gefrierbeutel. Der Vorteil: Sie können sie immer wieder verwenden – und schonen so die Umwelt.

**Silikonbeutel**  
3erSet 500 ml, 2er-Set 1000 ml,  
einzeln 2000 ml

## GLAS-TRINKHALME

Mit farbenfrohen, nachhaltigen Trinkhalmen aus Glas schmeckt der Drink gleich doppelt gut. Statt in der Tonne landen die Halme gespült im Besteckkasten und sind immer wieder griffbereit.

**Trinkhalme aus Glas**  
in verschiedenen  
Formen, Farben  
und Größen



## INDOOR FARMING

# Frisch gepflückt

Die innovativen Indoor-Farmen des Berliner Startups Infarm machen es möglich, **Kräuter direkt in den ALDI SÜD Filialen** heranwachsen zu lassen. Seit Ende Mai wird das zukunftssträchtige Konzept in ausgewählten Filialen eingesetzt.

**S**pargel aus Thailand, Tomaten aus Spanien und Zitronen aus Südafrika: In Zeiten der Globalisierung ist es fast schon normal, dass manche Obst- und Gemüsesorten eine kleine Weltreise hinter sich haben, bevor sie auf unseren Tellern landen. Der Nachteil: Die langen Transportwege schaden häufig nicht nur der Frische und dem Geschmack, sondern sie sind auch schlecht für die Umwelt. Warum also nicht einfach den Anbau von Kräutern dorthin verlagern, wo sie auch gekauft werden? Genau das haben sich die Gründer des Farming-Netzwerks Infarm aus Berlin gedacht und ihre Idee erfolgreich in die Tat umgesetzt.

**Die Idee:** Moderne Landwirtschaft nachhaltiger gestalten, indem Anbau und Verkauf der Produkte an einem Ort gebündelt werden. Möglich machen das bei Infarm spezielle Glaschränke, in denen die Produkte platzsparend vertikal angepflanzt und gezogen werden. Vor den Augen der Kunden wachsen nun die Kräuter heran und können somit vollkommen erntefrisch angeboten werden. Das kommt nicht nur dem Geschmack zugute. Wegen des Verzichts auf Transportwege sind die innovativen Kleingärten auch besonders klimafreundlich.



  
weitere  
**ALDI SÜD**  
Filialen  
sollen bis Ende  
des Jahres mit  
**Indoor-Farmen**  
ausgestattet  
werden

**Gute Zusammenarbeit:** Als erster Discounter in Deutschland kooperiert ALDI SÜD seit Mai dieses Jahres mit den jungen Gründern. Fünf Filialen in den Regionen Düsseldorf und Frankfurt sind bereits mit den Indoor-Farmen ausgestattet, sieben weitere Standorte sollen bis Ende 2020 folgen. Doch auch wer keine Filiale mit den Kräuter-Kleingärten in der Nähe hat, soll in den Genuss kommen: Filialen aus den Regionen Mönchengladbach und

Frankfurt können von Infarm täglich in sogenannten „Growing-Centern“ mit frischen Kräutern versorgt werden. Zunächst werden in den Vitrinen sechs verschiedene Kräutersorten gezogen, darunter Minze, italienisches und griechisches Basilikum und Bergkoriander. Später könnten exotische Kräuter folgen.

**Smarte Technik:** Damit sich die Pflanzen während der dreiwöchigen Wachstumsphase optimal entwickeln, versorgt sie die Anlage automatisch mit Wasser, einem speziellen LED-Licht und wichtigen Nährstoffen. Infarm steuert die Farmen





**1**  
Grüne Deko zum Vernaschen: Die frisch geernteten Kräuter von Infarm schmücken jedes Buffet.

**2**  
Durch den vertikalen Anbau lassen sich die Kräuter extrem platzsparend anbauen.

**3**  
Zweimal pro Woche kommen Infarm-Mitarbeiter in die Filiale und kümmern sich um Aufzucht, Pflege und Ernte der Pflanzen.

aus der Ferne mit Hilfe von Sensoren und einer zentralen cloud-basierten Plattform, die sich ständig anpasst und verbessert. Damit ist gewährleistet, dass jede Pflanze besser als die vorherige wächst – und die Pflanzenkeimlinge mit einer idealen Kombination aus Lichtspektren, Temperatur, pH-Wert und Nährstoffen für ein optimales Wachstum versorgt sind. In Zukunft, so versprechen die Gründer, könnten große Discounter wie ALDI SÜD auf diese Art ihren kompletten Bedarf an Kräutern allein durch Infarm decken.

**Vertikaler Anbau:** Pro Jahr produziert ein 2 m<sup>2</sup> großer Indoor-Garten etwa 7500 Pflanzen. Für dieselbe Menge bräuhete man bei klassischem Anbau rund 113,5 m<sup>2</sup> freies Ackerland. Somit verbraucht Infarm 99 Prozent weniger Fläche als in der herkömmlichen Landwirtschaft. Insbesondere in dichter bevölkerten Gebieten könnte ein solch platzsparender Anbau schon bald eine tragende Rolle bei der Lebensmittelversorgung spielen. Als zukunftsorientierter Discounter ist ALDI SÜD auf die Kooperation mit Infarm besonders stolz, die es ermöglicht, die Frischekompetenz weiter zu stärken.



*Schnittlauch*



*Minze*



*Bergkoriander*



*Griechisches oder italienisches Basilikum*

ALDI SÜD PRODUZENT

# Nachhaltiger Lachs

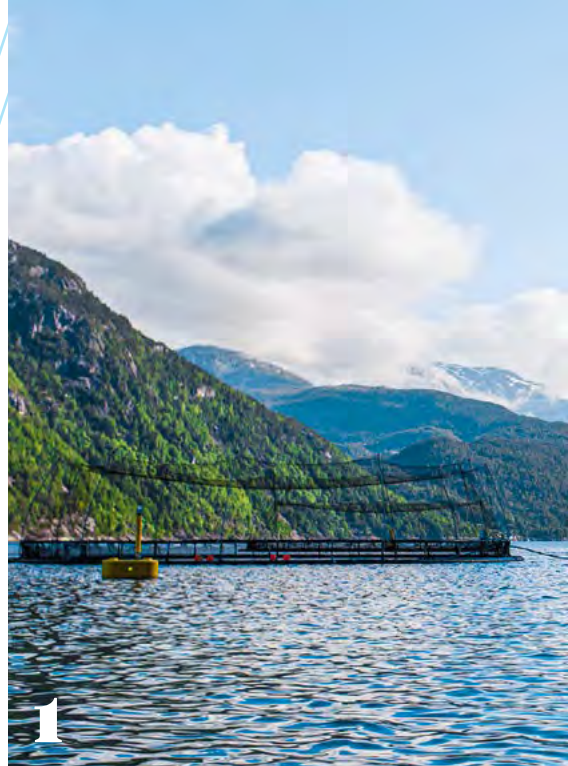
Die Lerøy-Seafood-Farmen beliefern ALDI SÜD mit Lachs, der nach dem GLOBALG.A.P. Standard zertifiziert ist und das GGN-Siegel trägt. Wir haben uns auf einer Lachsfarm umgeschaut.

**D**er Fischfarmer Joar Kirkefjord ist überzeugt: „Hier in Nordnorwegen betreiben wir die besten Lachszuchten der Welt.“ Der 34-jährige Familienvater aus der kleinen norwegischen Gemeinde Karlsøy fährt mit seinem Boot täglich hinaus zu den kreisrunden Fischfarmen, die mitten im Meerwasser schweben. Die Lachse, die hier heranwachsen, haben viel Platz im kalten, klaren Wasser der Fjorde. Schließlich besagen die Vorschriften des Nachhaltigkeitsstandards GLOBALG.A.P., dass auf 97,5 % des Gesamtvolumens des Wassers nur 2,5 % Lachs kommen dürfen. Die modernen Netzgehegeanlagen, die Kirkefjord ansteuert, ermöglichen die nachhaltige Aufzucht der Fische in ihrer natürlichen Umgebung. Die Gehege sind durchlässig und der direkte Austausch mit dem Meerwasser ist ständig gegeben.

Seit vor etwa 40 Jahren die ersten Fischfarmen in Norwegen entstanden sind, hat sich viel getan. ALDI SÜD unterstützt die nachhaltige Fischzucht und bezieht seinen Lachs aus kontrollierten Aquakulturbetrieben wie denen von Lerøy Seafood. Durch die Zertifizierung der Fischprodukte haben ALDI SÜD Kunden die Sicherheit,

1

Die malerischen Fjorde Nordnorwegens bieten ideale Bedingungen für die Lachszucht in einer nachhaltigen Aquakultur.



1

2

Fischfarmer Joar Kirkefjord kontrolliert die Gehege.



3

Der frische Fisch wird direkt vor Ort für den Transport und die Weiterverarbeitung zu Lachsprodukten vorbereitet.





**Top-Standard**

Hinter dem Siegel „GGN – zertifizierte Aquakultur“ steht mit GLOBALG.A.P. einer der größten und weltweit erfahrensten Standards für Landwirtschaft und Aquakultur. Bei Packungen mit dem Siegel erfahren die Kunden mithilfe der GGN-Nummer auf der GGN-Webseite, welche Farm ihren Fisch gezüchtet hat.

[ggn.org](http://ggn.org)

**ALDI SÜD**

100 % unserer gekühlten Lachsprodukte entsprechen einem der folgenden Nachhaltigkeitsstandards. Für Wildfang: MSC, für Aquakultur: GGN, ASC oder EU-Bio.

**Rückverfolgbarkeit**

Mithilfe des ALDI Transparenz Codes (ATC) können Sie die Herkunft des Fisches durch Scannen des QR-Codes oder durch Eingabe des Tracking-Codes auf der Webseite abrufen:

[transparenz.aldi.de](http://transparenz.aldi.de)



100%

unserer gekühlten Lachsprodukte entsprechen einem der Nachhaltigkeitsstandards\*

dass jeder Schritt der Lieferkette nachvollziehbar ist und zu jedem Zeitpunkt hohe ökologische Standards eingehalten werden. Denn die Vorgaben für eine nachhaltige Aquakultur beginnen nicht erst in den Gehegen im offenen Meer – beim Lachs z. B. umfasst der komplette Zuchtzyklus von der Brut bis zum Fang ungefähr drei Jahre.

Die Lachse, die Lerøy Seafood aus Karlsøy an ALDI SÜD liefert, tragen das „GGN Label“ für zertifizierte Aquakultur. Dieses Zertifikat wird von GLOBALG.A.P. vergeben. Es beinhaltet die Kontrolle der Futtermittel ebenso wie die Überwachung der Gesundheit der Fische und ihre artgerechte Haltung. Außerdem gelten strenge Umweltauflagen. Nicht zuletzt bedeutet nachhaltige Aquakultur aber auch sichere und sozial gerechte Arbeitsbedingungen in strukturschwachen Regionen Europas. Der Fischfarmer Kirkefjord zeigt auf eine Gruppe von Häusern am Ufer: „Dort drüben bin ich groß geworden. Und durch meinen sicheren Arbeitsplatz können auch meine Kinder hier gut aufwachsen.“



**Lachsfilet**  
mit Haut,  
aus zertifizierter  
Aquakultur,  
300 g

\* Für Wildfang: MSC, für Aquakultur: GGN, ASC, EU-Bio



# Aus Ihrer Region

## REGIONALREZEPT

### BERGISCHE MEHLSPEISE

Eigelb und Eiklar trennen. Eigelb, Mehl, Milch, Zucker und Vanillinzucker zu einem glatten Teig verrühren. Eiklar mit Salz steif schlagen und unter den Teig ziehen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, den Teig hineingeben und mit Rosinen und etwas Puderzucker bestreuen. Den Pfannendeckel auflegen und den Teig goldbraun backen. Dabei mehrmals wenden, mit einem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zupfen. Immer wieder Butter und Puderzucker zutun, damit der Puderzucker karamellisieren kann. Die fertige Mehlspeise noch mit etwas Puderzucker bestreuen, mit einer Kugel Vanilleeis und frischen Beeren servieren.

▲ ca. 816 kcal/3414 kJ, 3,9 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 21,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)

4 Eier, 160 g Mehl, ¼ l Milch, 50 g Zucker, 1 TL Vanillinzucker, ½ TL Salz, 250 g Butter, 2 EL Rosinen, 4 EL Puderzucker, 4 Kugeln Vanilleeis, 250 g Himbeeren oder Heidelbeeren

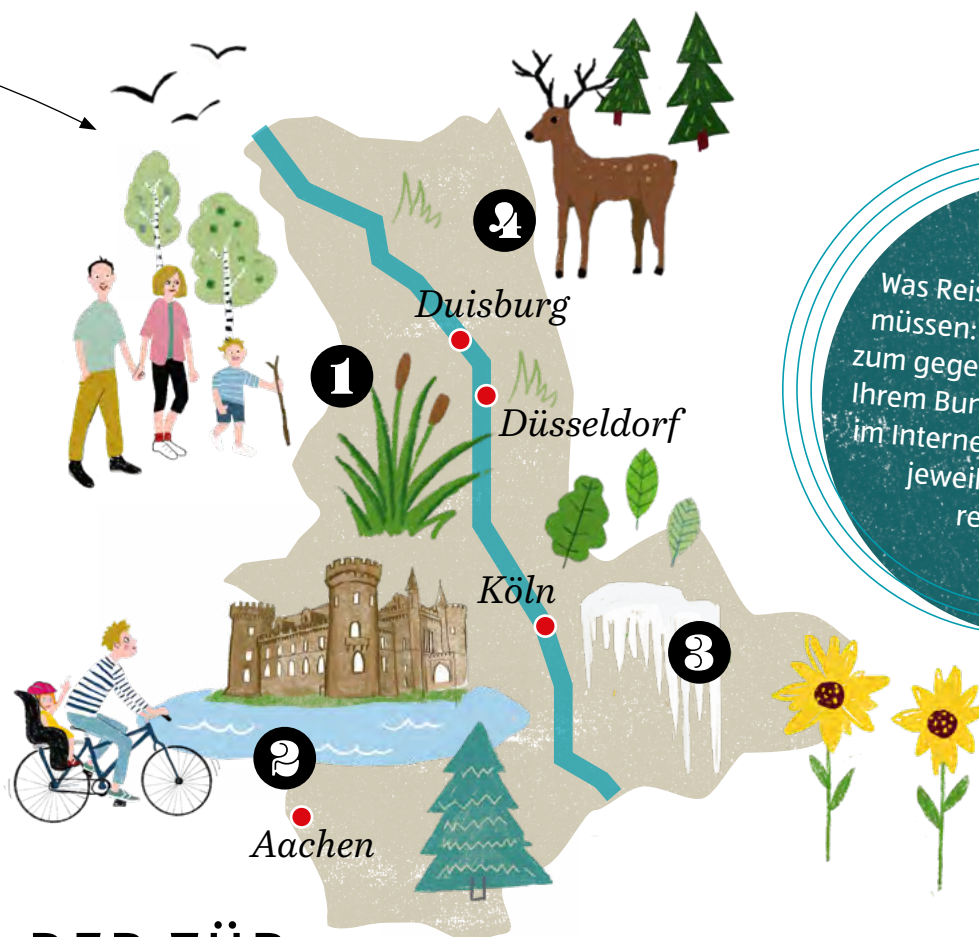
*/// Vom TIZIO Espresso aus der Kühltung habe ich oft eine ganze Palette auf Vorrat zu Hause. Der Latte Espresso ist das ganze Jahr über mein Morgen-Muntermacher und mein absolutes Lieblingsgetränk.*

**Nida Algül**, 28 Jahre, Filialleiterin (Regionalgesellschaft Mönchengladbach)



## MITARBEITERTIPP

**TIZIO Kaffee-Drink**  
Latte Espresso,  
im Becher, 250 ml



## INFOS

Was Reisende jetzt wissen müssen: Aktuelle Hinweise zum gegenwärtigen Stand in Ihrem Bundesland finden Sie im Internet auf der Seite der jeweiligen Landesregierung.

# VOR DER TÜR

Vier schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

## 1 WASSERWANDERUNGEN

**Naturpark Maas-Schwalm-Nette** Plätschernde Bäche, blühende Heidemoore und idyllische Auenlandschaften: Der niederrheinische Naturpark Maas-Schwalm-Nette ist wie kein anderer durch das Element Wasser geprägt und daher gerade an heißen Tagen für die ganze Familie empfehlenswert. Wanderer erwarten hier neun wunderschöne Wanderwege mit einer Gesamtlänge von rund 100 Kilometern.

[naturpark-msn.de](http://naturpark-msn.de)

## 2 ROYALE RADROUTE

**Aachen** Radtourstrecken gibt es in Nordrhein-Westfalen wahrlich wie Sand am Meer. Aber die Wasserburgen-Route im Städtedreieck Aachen-Köln-Bonn hält sogar für Radfahrer, die sonst schon alles in der Region gesehen haben, die eine oder andere besonders sehenswerte Überraschung bereit.

[nrw-tourismus.de/a-wasserburgen-route](http://nrw-tourismus.de/a-wasserburgen-route)

## 3 ABKÜHLUNG UNTER DER ERDE

**Wiehl** Wenn draußen die Temperaturen auf über 30 Grad klettern, locken vor allem Orte, die Abkühlung versprechen. In der Tropfsteinhöhle Wiehl herrschen ca. 30 Meter unter der Erde das ganze Jahr über erfrischende acht Grad. Fernab der drückenden Hitze können Jung und Alt rot leuchtende Stalaktiten und das 400 Millionen alte, versteinerte Korallenriff der 1860 entdeckten Höhle bestaunen.

[m.wiehl.de/tourismus](http://m.wiehl.de/tourismus)

## 4 WILDTIERE HAUTNAH

**Dülmen** Rehe und Hirsche bekommt man höchstens mal kurz in Waldnähe oder im Zoo hinter Zäunen zu Gesicht. Im Wildpark Dülmen laufen die Tiere jedoch vollkommen frei umher: Auf 250 Hektar können große und kleine Besucher hier Rotwild, Damwild und Heidschnucken fast wie in freier Wildbahn beobachten. Und das Allerbeste: Der Eintritt ist frei.

[duelmen-marketing.de/1266.html](http://duelmen-marketing.de/1266.html)

# Aus Ihrer Region

## MITARBEITERREZEPT

### GYROS- AUFLAUF

Die Makkaroni bissfest kochen und beiseitestellen. Das Gemüse putzen, würfeln, mit dem Öl in der Pfanne anbraten und würzen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und das Gyros kräftig darin anbraten. Mit Brühe, Sahne und Schmand ablöschen und mit dem Mehl binden. Das Fleisch und Gemüse durchmischen und in eine gefettete Auflaufform geben. 30 Minuten bei 170 Grad Ober- und Unterhitze (150 Grad Umluft) im Ofen garen lassen. Den Käse darüberstreuen und weitere 10 Minuten im Ofen überbacken.

**|||** ca. 440,4 kcal/1842,6 kJ, 36,5 g Eiweiß, 23,3 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/6 Portionen)

200 g Maccheroni, 1 Zucchini, 2 Paprika (gelb, rot), 200 g braune Champignons, 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter der Provence, ½ Knoblauchzehe, 600 g Gyros, 100 ml Brühe, 100 g Sahne, 100 g Schmand, 1 EL Mehl, 200 g geriebener Emmentaler

*/// Ich bin gelernte Köchin und koche buchstäblich **alles** mit ALDI Produkten. Der geriebene Emmentaler ist schön würzig und cremig. Das verleiht Auflaufgerichten und meinem Gyros-Auflauf den besonderen Pfiff.*

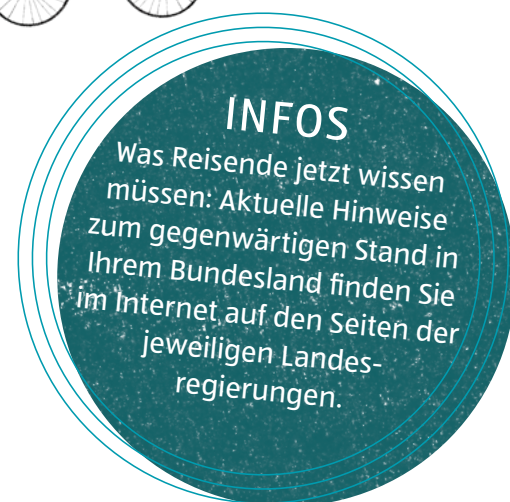
**Sonja Junk**, 47 Jahre,  
ALDI SÜD Köchin (Regionalgesellschaft Wittlich)



## MITARBEITERTIPP

**Emmentaler**  
gerieben, 250 g





## VOR DER TÜR

Vier schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

### 1 ANTIKE BAUDENKMÄLER

**Trier** Als eine der ältesten Städte Deutschlands blickt Trier auf eine über 2000 Jahre alte Geschichte zurück. Einst von den Römern gegründet, zählen viele Baudenkmäler aus dieser Zeit heute zum UNESCO-Weltkulturerbe. Ein Spaziergang durch die Altstadt, bei dem das Amphitheater, alte Thermen und das Stadttor, die Porta Nigra, bestaunt werden können, wird somit schnell zu einer kleinen Zeitreise.

[trier.de](http://trier.de)

### 2 BLICK ÜBER DIE MOSEL

**Bernkastel-Kues** Wandern ist doch am schönsten, wenn man dabei einen traumhaften Ausblick genießen kann. Auf der Burg-Olymp-Tour in der Umgebung von Bernkastel-Kues eröffnen sich Wanderern gleich an mehreren Stellen atemberaubende Blicke über die Weinberge und die Mosel – so z. B. am Aussichtspunkt Olymp, der auf halber Strecke ideal zur Spielpause mit den Kleinsten einlädt.

[bernkastel.de](http://bernkastel.de)

### 3 UNGEZÄHMTE NATUR ERLEBEN

**Saarbrücken** Was geschieht mit einem Wald, wenn man ihn sich selbst überlässt? Genau das können Jung und Alt im „Urwald vor den Toren der Stadt“, einem Projekt des Naturschutzbundes Deutschland, herausfinden: Etwas außerhalb von Saarbrücken lässt sich hier das Ökosystem Wald in seiner ursprünglichen Form hautnah erleben – mitsamt umgestürzten Bäume, mit überwucherten Wegen und ungezählter Flora und Fauna.

[saar-urwald.de](http://saar-urwald.de)

### 4 RADELN IM REGIONALPARK

**Frankfurt** Lust auf eine kleine Radtour? Mit 190 Kilometern Gesamtlänge hält die Regionalpark-Rundroute im Umland von Frankfurt eine Menge toller Streckenabschnitte bereit. Auf der ersten Etappe von Flörsheim nach Walldorf z. B. bietet sich Familien die Möglichkeit, mit der Fähre auf die Insel Nonnenau überzusetzen, die hervorragend zum Spazieren und Einkehren einlädt.

[regionalpark-rheinmain.de](http://regionalpark-rheinmain.de)

# Aus Ihrer Region

## REGIONALREZEPT

### SCHWÄBISCHER TRÄUBLESKUCHEN

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren und das Ei zugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und schnell unter die Eimasse kneten. Für ½ Stunde kalt stellen. Eine Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Das Eiweiß mit dem Puderzucker zu steifem Schnee schlagen. Die Mandeln vorsichtig unterheben und ⅓ der Masse zur Seite stellen. Unter die verbleibenden ⅔ der Masse die Speisestärke sowie die gewaschenen und gut getrockneten Johannisbeeren ziehen. Auf dem Teig verteilen. Darüber den zur Seite gestellten Eischnee geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze (150 Grad Umluft) mindestens 1 Stunde backen.

**|||** ca. 482,4 kcal/2018,3 kJ, 11,1 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 56,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/8 Portionen)

175 g Butter, 150 g Zucker, 1 Ei, 300 g Mehl, ½ TL Backpulver, 5 Eiweiß, 200 g Puderzucker, 100 g gehobelte Mandeln, 50 g Speisestärke, 500 g Johannisbeeren (Tipp: auch mal Himbeeren oder Heidelbeeren nehmen)

*/// Mit den Choceur Schoko-Milch-Riegeln bin ich aufgewachsen und habe sie schon als Kind geliebt. Jeder aus meiner Familie hat immer einen Vorrat im Kühlschrank.*

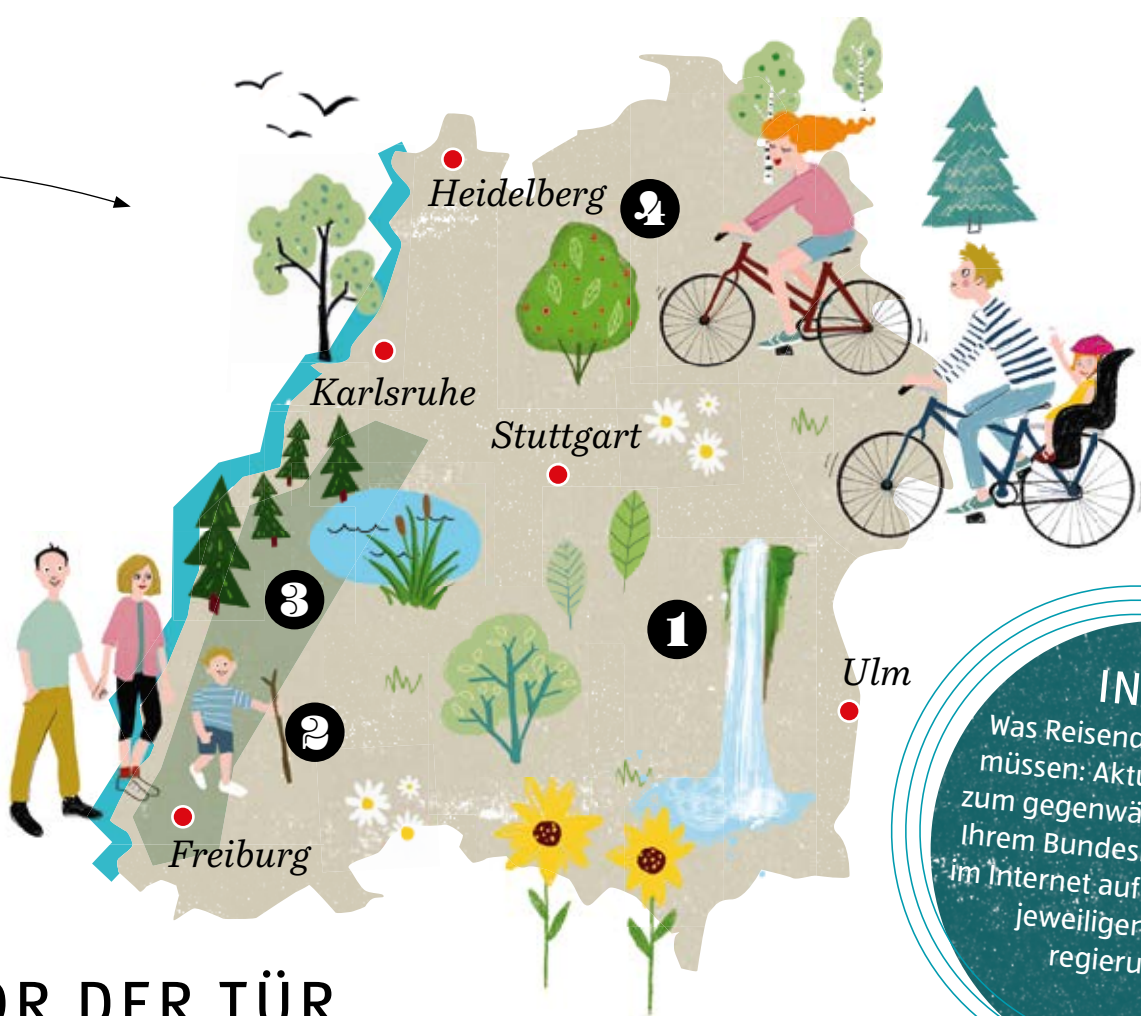
**Janina Vey**, 24 Jahre,  
Mitarbeiterin Verwaltung  
(Regionalgesellschaft Aichtal)



## MITARBEITERTIPP

**Choceur Schoko-Milch-Riegel**  
200 g





**INFOS**  
 Was Reisende jetzt wissen müssen: Aktuelle Hinweise zum gegenwärtigen Stand in Ihrem Bundesland finden Sie im Internet auf den Seiten der jeweiligen Landesregierungen.

## VOR DER TÜR

Vier schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

### 1 WASSERFALLWANDERN

**Bad Urach** 2016 wurde er zum schönsten Wanderweg Deutschlands gewählt: der Wasserfallsteig Bad Urach. Durch Wälder und Wiesen verläuft die Route entlang des Brühlbachs, der am Uracher Wasserfall 37 Meter in die Tiefe stürzt. Von hier aus geht es weiter über Treppen und schmale Wege zum Rutschenfelsen, wo sich Wanderern schließlich ein herrlicher Panoramablick ins Maisental eröffnet.

[badurach-tourismus.de](http://badurach-tourismus.de)

### 2 GEOLOGIE ZUM ANFASSEN

**Schramberg** Sie suchen nach etwas Erholung in der Natur und wollen gleichzeitig Ihren Kindern etwas Lehrreiches mit auf den Weg geben? Auf 2,5 Kilometern hält der „Geologische Lehrpfad“ in Schramberg eine ganze Menge Infos zu 300 Millionen Jahren Erdgeschichte parat. Besonders im Fokus steht dabei ein Erdriss, der auch heute noch sichtbar ist.

[schramberg.de](http://schramberg.de)

### 3 ERHOLUNG AM BADESEE

**Schwarzwald** Im baden-württembergischen Umland gibt es eine ganze Reihe idyllischer Badeseen, die Abkühlung und Erholung auch fernab überfüllter Freibäder versprechen. Der größte von den rund 80 Badeseen im Schwarzwald, der Schluchsee, war ursprünglich ein kleiner Gletschersee. Heute gehört er zu den saubersten Badeseen in ganz Deutschland.

[schwarzwald-aktuell.eu](http://schwarzwald-aktuell.eu)

### 4 RADELN DURCH WEINBERGE

**Bad Friedrichshall** Wer die Natur nicht nur ganz entspannt beim Wandern genießen, sondern sich dabei auch ein wenig körperlich verausgaben will, kann auf einer Radtour durch die Täler von Kocher, Jagst und Brettach in die Pedale treten. Die abwechslungsreiche Route führt durch malerische Weinberge und bezaubernde Streuobstwiesen.

[radfahren-bw.de](http://radfahren-bw.de)

# Aus Ihrer Region

## MITARBEITERREZEPT

### TORTELLONI MIT SAHNESAUCE

Die Tortelloni nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen. Den Kochschinken klein schneiden und in Öl in der Pfanne anbraten. Erbsen abtropfen lassen und mit den Tortelloni hinzugeben. Die geviertelten Tomaten unterrühren und das Ganze mit Sahne aufgießen. Das Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehobeltem Parmesan oder fein gewürfelter Mozzarella bzw. einer Kombination aus beidem bestreuen und mit Schnittlauch oder Kresse garnieren.

**|||** ca. 518 kcal/2167,3 kJ, 31,1g Eiweiß, 17,2g Fett, 56,3g Kohlenhydrate (pro Portion/6 Portionen)

400g Tortelloni, 200g Kochschinken, 1 EL Öl, 400g Erbsen (Dose), 200g Cocktail- oder Datteltomaten, 200g Sahne, 2TL Tomatenmark, Salz und Pfeffer, 100g Parmesan oder Mozzarella, Schnittlauch oder Kresse zum Garnieren

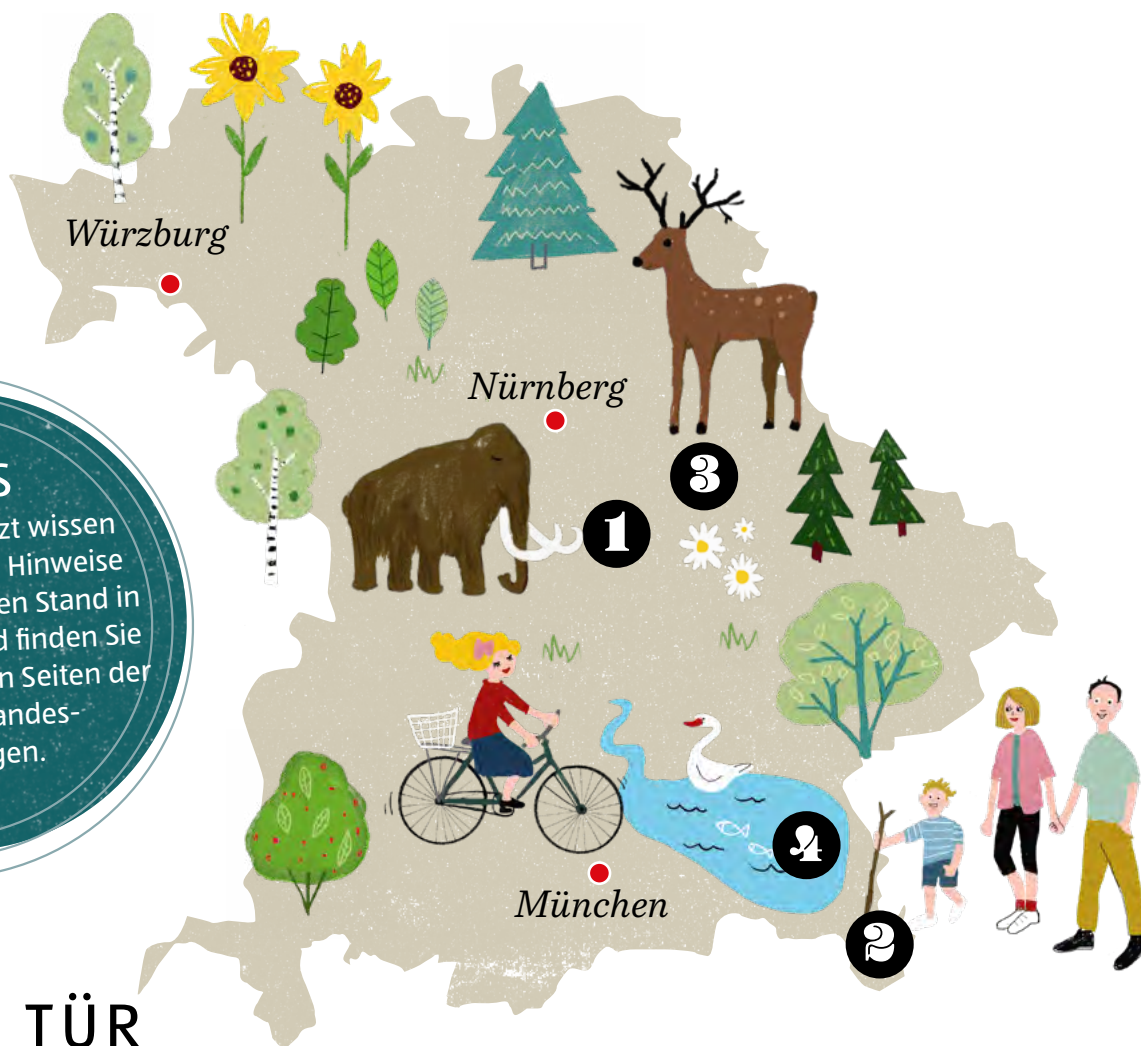
*/// Unsere Tortelloni schmecken original italienisch. Meine Lieblingssorte ist Tomate-Mozzarella. Das frische Aroma passt perfekt zu meinem raffinierten Rezept für Tortelloni mit Sahneseauce.*

**Simone Kaiser**, 31 Jahre, Filialleiterin (Regionalgesellschaft Ebersberg)



## MITARBEITERTIPP

**Tortelloni  
Tomate-Mozzarella  
400g**



## INFOS

Was Reisende jetzt wissen müssen: Aktuelle Hinweise zum gegenwärtigen Stand in Ihrem Bundesland finden Sie im Internet auf den Seiten der jeweiligen Landesregierungen.

# VOR DER TÜR

Vier schöne Ausflugsziele in Ihrer Nähe

## 1 REISE IN DIE STEINZEIT

**Essing** Vor allem für Kinder ist es immer etwas Besonderes, in die bizarre Welt der Stalaktiten und Stalagmiten einzutauchen. In der Schulerloch Tropfsteinhöhle können Besucher allerhand beeindruckende Gesteinsformationen bestaunen. Kunstvolle Wandprojektionen entführen außerdem in die Welt der Mammuts und Neandertaler.

[schulerloch.de](http://schulerloch.de)

## 2 WALDWANDERUNG

**Berchtesgaden** Eine kleine Auszeit in der Natur gefällig? Wie wäre es mit einer Wanderung im Nationalpark Berchtesgaden, der Familien mit seinem 250 Kilometer langen Wegenetz Zuflucht abseits großstädtischer Hektik bietet?

[berchtesgaden.de/wandern](http://berchtesgaden.de/wandern)

## 3 WILDPARK MIT FREIEM EINTRITT

**Teublitz** Hirsche, Wildschweine, Schnee-Eulen und weitere Tiere erwarten Besucher im Wildpark Höllohe in Teublitz. Für die jüngsten unter den Gästen gibt es auch einen Streichelzoo mit Ziegen und Schäfchen. Und das Allerbeste: Der Eintritt zum Wildpark ist kostenlos.

[wildpark-hoellohe.de](http://wildpark-hoellohe.de)

## 4 RADTOUR UM DEN CHIEMSEE

**Chiemsee** 60 Kilometer Länge, strahlend blaues Wasser und ein wunderschönes Alpenpanorama: Der Chiemsee-Radweg führt Sie in ca. vier Stunden einmal rund um das „Bayerische Meer“. Unzählige Stellen am Wegesrand laden zum Verweilen ein. So bietet sich in Gstadt z. B. der beste Blick auf die Fraueninsel und in Seebruck erwartet Sie der größte Segelhafen des Chiemsees.

[chiemsee-chiemgau.info](http://chiemsee-chiemgau.info)

## TREKKING- TIPPS

Sparen Sie nicht am falschen Ende! Vor allem die Wanderschuhe müssen bei langen Wanderungen einiges aushalten und natürlich auch bequem sein. Neues Schuhwerk sollte zudem vorher eingelaufen werden.

Nehmen Sie nur das Notwendigste mit! All-in-one-Outdoorseifen und Ultraleichtzelte helfen dabei, Gewicht zu sparen.

Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip! So können Sie sich schnellen Wetterveränderungen besser anpassen.

REISE-REPORTAGE

# Einfach loslaufen

*Der Rucksack ist gepackt, das Zelt verstaut, die Wanderstiefel sind geschnürt – Trekkingurlaub liegt im Trend. Drei tolle Ziele in Deutschland, die sich für ein paar schöne Tage in freier Natur anbieten.*



1

*Geformt durch die unbändigen Kräfte der Natur: die Gerolsteiner Dolomitenfelsen.*



2

*Auf 313 Kilometern führt der Eifelsteig einmal quer durch die gesamte Eifel. Die 15 Tagesetappen sind jeweils zwischen 14 und 28 Kilometer lang.*

3

*Bei längeren Touren sollte Ihr Zelt über einen Vorraum verfügen, in dem sich Gepäck verstauen lässt.*



3

## Trekking

Nur mit Rucksack und Zelt zu einer mehrtägigen Wandertour aufzubrechen, bei der bewusst auf Hotels oder Pensionen verzichtet wird, hat in Zeiten von All-inclusive- und Pauschalreisen schon etwas Abenteuerliches. Doch genau darum geht es beim sogenannten Trekking, einer ambitionierten Wanderung, die mehrere Tage dauert und bei der ausschließlich im Freien oder im Zelt übernachtet wird. Immer mehr Outdoor-Fans, Naturliebhaber und Aktivurlauber haben den Trend bereits für sich entdeckt. Wir stellen drei Ziele in Deutschland vor, die sich bestens für einen solchen Trekking-Trip eignen und auch familientauglich sind.

### 1. Schlummern unterm Sternenhimmel

Bizarre Felsformationen, erloschene Vulkankegel und traumhaft schimmernde Maare: Die Eifel gilt als eine der abwechslungsreichsten und malerischsten Landschaften Deutschlands. Seit 2016 kann inmitten der atemberaubenden Natur des Mittelgebirges auch gezeltet werden – fernab der Wanderwege auf speziell dafür vorgesehenen Naturlagerplätzen. Nur mit einer Zeltplattform und

einer Komposttoilette ausgestattet, versprechen diese Trekking-Camps ein ganz unverfälschtes Naturerlebnis: Wer braucht schon fließendes Wasser oder Stromzugang, wenn er unter sternklarem Himmel schlummern kann?

**Gut zu wissen:** Zehn verschiedene Lagerplätze stehen Urlaubern im Naturpark Hohes Venn-Eifel zur Verfügung. Sie können allerdings nicht einfach so aufgesucht werden, sondern müssen wie Zimmer in einem Hotel im Voraus gebucht werden. Das hat seinen guten Grund, denn mit der Buchung erhalten die Naturcamper eine genaue Wegbeschreibung samt GPS-Koordinaten, die sie zu den etwas versteckt liegenden Campstellen führen. Nach der Übernachtung im Freien kann dann auf einem der vielen Wanderwege ausgiebig die Natur der Umgebung mit ihren mystischen Hochmooren und den weitläufigen Torflandschaften erkundet werden.

### 2. Trekking für die ganze Familie

Im **Steigerwald** ist Trekkingurlaub vor allem für Familien mit Kindern interessant: An vielen der zum Teil von örtlichen Pfadfindern hergerichteten Lagerplätze warten nämlich spannende Aktivitäten auf die kleinen – und großen – Naturcamper. So liegt z.B. entlang des ca. 42 km langen Wanderweges „Die große Südtour“ der Trekking-Platz Klinge, wo Kinder aus Ästen und Laub gemütliche Waldbetten fertigen. Auf dem Platz Lindach wiederum können die Kids aus dafür bereitliegenden Buchenstangen kleine Holzhütten aus der Bronzezeit nachbauen. Weitere tolle Trekking-Plätze finden Familien entlang des etwas längeren Wanderwegs „Die große Nordtour“. Beim Lagerplatz Laubwiese z.B. gilt es, Relikte aus der Keltenzeit zu entdecken und wie in grauer Vorzeit Brot zu backen.



1

1

*Die Lagerplätze im Naturpark Hohes Venn-Eifel verfügen über keine Müll-eimer. Halten Sie also die Natur sauber und nehmen Sie Ihren Abfall wieder mit.*

2

*Kühe, Schafe, Pferde: Auch die Tierwelt will beim Trekking erkundet werden.*

3

*Vom Vulkanmassiv des Kaiserstuhls haben Wanderer einen traumhaften Blick über die Weinfelder der Region.*



2

**Gut zu wissen:** Wie in der Eifel, müssen auch im Steigerwald die Plätze vorher gebucht werden. Eine eigens dafür entwickelte App weist den Besuchern dabei den Weg zu ihrer jeweiligen Schlafstätte. Die einzelnen Trekking-Plätze liegen alle entlang der erwähnten Wanderrouten und lassen sich so hervorragend durch Tagesetappen miteinander verbinden. Besonderer Pluspunkt: Die Trekking-Plätze hier verfügen über Feuerstellen. In vielen anderen Naturgebieten ist wegen Waldbrandgefahr ein eigenes Lagerfeuer strengstens untersagt.

### 3. Camping mit Komfort

Sie lieben die Natur, aber mühevolleres Trekking ist nicht Ihr Ding? Dann versuchen Sie es doch einmal mit dem Schwarzwald. Beim sogenannten **Glamping** können Sie hier fernab der Zivilisation Ruhe und Entspan-



## ALDI Reisen

Planen Sie Ihre nächste Reise in aller Ruhe. Aktuelle Infos zu unseren Angeboten finden Sie auf [aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



## SO PACKEN SIE RICHTIG

Schlafsack, Kleidung, Proviant: Wer mehrere Tage in der Natur unterwegs ist, muss eine ganze Menge mitnehmen. Wichtig ist aber nicht nur was, sondern auch wie es eingepackt wird. Das abtrennbare Bodenfach des Rucksacks sollte mit leichten Gegenständen wie Schlafsack und Iso-matte befüllt werden. In das Hauptfach, nahe am Rücken, gehören schwere Gegenstände wie Kocher oder Dosen. Um Regen-jacke, Snacks oder Land-karte griffbereit zu haben, nutzen Sie am besten das obere Rucksackfach.

nung finden, ohne dabei auf Komfort verzichten zu müssen. Ob edle Lodges, komfortable Safarizelte oder bestens ausgestattete Baumhäuser – der Schwarzwald hat eine Menge Alternativen zum gewöhnlichen Camping-erlebnis im Angebot. Von Ihrer gemütlichen Unterkunft im Grünen brechen Sie dann zu verschiedenen Wanderungen auf. Im südlichen Schwarzwald, nahe der französischen Grenze, erhebt sich z. B. das wunderschöne Vulkanmassiv des Kaiserstuhls, das Besucher mit seinen sattgrünen Weinterrassen in den Bann zieht und dabei sogar ein wenig an die Toskana erinnert.

**Gut zu wissen:** Wer mit dem Wohnmobil unterwegs ist, findet auch im Schwarzwald eine Menge schöner Stellplätze, auf denen man am Rande idyllischer Seen und dichter Wälder übernachten kann, etwa in Kreuzhof oder am Titisee. Autofahrer sollten außerdem die Schwarzwaldhochstraße nicht verpassen, die mit traumhaften Panoramen und urigen Dörfern am Wegesrand aufwartet.

## GUT ZU WISSEN

1

Ein gutes Trekking-Zelt sollte unbedingt über eine wasserdichte Außenhaut aus Polyester oder Nylon verfügen.

2

Für mehrtägige Touren empfiehlt sich ein größerer Rucksack mit 30 bis 40 Litern Volumen.

3

Denken Sie neben Proviant auch an ein Erste-Hilfe-Set, Desinfektionsmittel und Blasenpflaster.

**Farbwechsel** Sie wollten schon lange die Wohnung renovieren oder den Wänden einfach mal wieder einen neuen Anstrich verpassen? Warum nicht die Sommerferien dazu nutzen und das Vorhaben gemeinsam mit den Kindern angehen? Malern macht Spaß und die Kleinen können bei der Arbeit mit Pinsel und Farbe gleich noch etwas lernen. Also: Leisten abkleben und los geht's!



**Schon  
gewusst?**

*Physikalisch betrachtet gibt es in der Natur keine Farben. Warum aber können wir farbig sehen? Dies haben wir einem durch Augen und Gehirn vermittelten Sinnes-  
eindruck zu verdanken, der durch das Licht entsteht.*

# Inspiration

**Decostyle  
Noble Colours**  
verschiedene  
Farben, 2,5 l



**IM AUGUST BEI ALDI SÜD**

## Trendy Walls

Sind Sie auch begeistert vom Industrial Chic? Mit dezenten Grautönen bringen Sie diesen Look an Ihre Wände. Auch für die angesagte Beton-, Metall- oder Rost-Ästhetik müssen Sie nicht in einen Fabrikloft ziehen. Gestalten Sie Ihre Wunschoptik stattdessen ganz individuell durch den Einsatz von Effekt-Wandfarben! Besonders dekorativ ist es, wenn Sie einer einzelnen Wand des Raums einen völlig neuen Look verleihen. Sie sind eher der romantische Typ? Mit der entsprechenden Effektfarbe können Sie sogar ein bisschen Glitter an die Wand zaubern.



**IM AUGUST BEI ALDI SÜD**

**Decostyle  
Premiumweiss**  
matt, 11 l

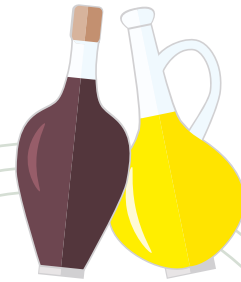
**SO GEHT'S**

## RICHTIG MALERN

**1** Bevor es an die Wände geht, streichen Sie knifflige Stellen wie z. B. Ecken mit einem Flachpinsel oder einer Eckenrolle vor.

**2** Streichen Sie die Wände von der Lichtquelle weg – so können Sie sehen, wo schon gestrichen wurde.

**3** Mithilfe eines Naturschwamms lässt sich am Ende ein schöner Wolken-effekt auf der Wand erzeugen.



## LIFEHACK

Beim Werkeln sind unschöne Kratzer auf dem Holz entstanden? Kein Problem. Vermischen Sie in einer kleinen Schale einfach etwas Essig und Öl in einem Verhältnis von 1 : 1 miteinander. Betupfen Sie das Holz mit dem Gemisch – und schon ist der Kratzer fast nicht mehr zu sehen.

**IM JULI BEI ALDI SÜD**

## HOCH HINAUS

Ob beim Renovieren, Fensterputzen, Glühbirne-Wechseln oder dem Aufhängen eines Bildes: Eine Trittleiter erleichtert viele Arbeiten in den eigenen vier Wänden und gehört in jeden Haushalt.

**Klapp-  
trittleiter**



**ALDI inspiriert** 45

# Bier brauen zu Hause

*Kräftig-bitter oder mild und süß – wie mögen Sie Ihr Bier am liebsten? Machen Sie Ihre Küche zur Mini-Brauerei und brauen Sie das kühle Blonde einfach selbst: frisch und ganz nach Ihrem Geschmack.*

**B**ier selbst brauen? Wie soll das gehen? Zum Beispiel mit einem Brauset für zu Hause. Für den eigentlichen Brauprozess müssen Sie etwa einen ganzen Tag einplanen. Danach übernehmen Braumalz, Hopfen und Hefe die Arbeit. Die Gärung beginnt und nach etwa drei bis fünf Wochen ist es so weit: Sie können endlich Ihr selbst gebrautes Bier genießen. Neugierig geworden? Wir erklären, wie Sie in wenigen Schritten zum Braumeister werden:



## 1. MAISCHEN

Das **Maischen** ist der erste Schritt im Brauprozess. Dabei wird das Malz mit Wasser vermischt und unter ständigem Rühren erhitzt. Dies löst die Stärke aus dem Malz heraus und wandelt sie in Zucker um. Das Maischen ist ausschlaggebend für den späteren Geschmack und die Farbe des Bieres. Der Prozess kann einige Stunden dauern.



## 2. LÄUTERN

Beim anschließenden **Läutern** filtert man die Maische: Das Malz und die Flüssigkeit (Würze) werden durch ein Sieb voneinander getrennt. Das wäscht den verbliebenen Restzucker aus dem Malz.



## 3. WÜRZE KOCHEN

Das **Hopfenkochen** (Würzekochen) sorgt für das würzige Aroma und den typisch bitteren Geschmack des Bieres. Hierzu wird die Würze auf knapp 100 Grad erhitzt und ca. 90 Minuten gekocht. Die Hitze tötet die Bakterien und macht das Bier haltbar. Der Hopfen kommt portionsweise und zu unterschiedlichen Zeiten hinzu. Die erste Gabe ist ausschlaggebend für die Bitternoten, die zweite Gabe gibt dem Bier sein unverwechselbares Aroma. Merke: Je länger und intensiver die Kochung, desto bitterer wird das Bier. Weniger Hopfen macht das Bier milder und malziger im Geschmack.



## GÄRUNG

Bei der alkoholischen **Gärung** kommt Hefe zur Würze hinzu. Sie wandelt den gelösten Zucker in Alkohol und Kohlensäure um. Der Gärprozess dauert etwa 1 Woche.



## FLASCHENREIFUNG

Nach der Gärung wird das „Jungbier“ im letzten Schritt in sterile Flaschen gefüllt. Bei der **Flaschenreifung** erzeugt die Hefe unter Zugabe von Zucker Kohlensäure. Das Bier reift dann ca. 2 bis 4 Wochen bei Raumtemperatur nach.



IM AUGUST BEI ALDI SÜD



**Internationale Biersorten**  
0,33l-0,5l



**Bierflaschen-Set**  
10 leere Bügelflaschen  
für das Bierbrau-Set



*Mit etwas Glück gehört Ihnen schon bald ein Bierbrau-Set für selbst gebrauten Biergenuss. Am Gewinnspiel teilnehmen können Sie unter:*  
[aldi-sued.de/Bier-Gewinnspiel](http://aldi-sued.de/Bier-Gewinnspiel)

## GEWINNSPIEL

### Frisch Gezapftes am Küchentisch

Brauen Sie doch mal Ihr eigenes Bier. Frischer geht's nicht. Alles, was Sie dazu benötigen, finden Sie in der Braubox von ALDI SÜD. Neben den Zutaten Braumalz, Hopfen und Hefe sind darin noch die wichtigsten Utensilien und eine Schritt-für Schritt-Brauanleitung enthalten. Was nun noch fehlt, finden Sie in Ihrer Küche. **Unter allen Gewinnspiel-Teilnehmern verlosen wir 10 Brauboxen.\***

Beantworten Sie dafür folgende Frage:

**Wodurch erhält das Bier sein besonderes Aroma?**

\* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel in der Zeit vom 1. Juli 2020 bis zum 7. Juli 2020, 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag **#aldisüdwin** auf der Fanseite von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder unter [aldi-sued.de/Bier-Gewinnspiel](http://aldi-sued.de/Bier-Gewinnspiel) teilnehmen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).



**Bierbrau-Set**  
Pils oder Helles

# Sonne auf der Haut

*Endlich Sommer! Was unsere Haut jetzt braucht? Sonnenschutz, ausreichend Feuchtigkeit und Kühlung. **Sanfte Peelings** befreien uns jetzt von abgestorbenen Haut- und Hornschüppchen und lassen die Haut atmen.*

**30 g**

Sonnenschutz sollte ein Erwachsener bei jedem Eincremen auftragen.

Das entspricht ca. 2 EL Creme

*Grob oder fein?  
Beim Peeling kommt  
es auf die Körnung des  
Kaffeesatzes an*



## GESICHTSPFLEGE

### DIY-KAFFEE-PEELING

**1**

**5 EL Kaffeesatz** (Filterkaffee eignet sich genauso gut wie der Kaffeesatz aus der Espressomaschine) mit 2 EL Oliven- oder Kokosöl und 2 EL Honig vermischen.

**2**

**Die Peelingmasse** auf dem angefeuchteten Gesicht und Dekolleté verteilen, mit den Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen leicht einmassieren. Die Kaffeemaske 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.

**3**

**Nach dem Peeling** die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme oder einem Serum pflegen – jetzt ist die Haut besonders aufnahmefähig.



## GUT BEWERTET

Mit einem „gut“ von Öko-Test wurde die **OMBRA Sun Ultra Sensitiv Sonnenlotion 50+** bewertet (im Test die Sonnenlotion der Emil Kiessling GmbH). Eine Übersicht über diese und viele weitere getestete Produkte finden Sie im Netz. [aldi-sued.de/testergebnisse](http://aldi-sued.de/testergebnisse)



**ÖKO-TEST**

OMBRA SUN  
Ultra Sensitiv  
Sonnenlotion 50+  
Im Test:  
20 Sonnenschutzmittel  
3 sehr gut, 1 gut

**gut**

Ausgabe 06/2019

**LACURA Revital  
Tagescreme LSF 10**  
mit Q10 & Vitamin E



## ENERGIEBOOSTER

Haben Sie auch schon mal die Abkürzung Q10 auf Ihren Kosmetikprodukten entdeckt? Coenzym 10 kümmert sich im Körper um die Energieversorgung sowie den Stoffwechsel der Körperzellen, in der Haut regt es die Regeneration an. Leider nimmt die Produktion des körpereigenen Q10 mit den Jahren ab. Als Wirkstoff in Gesichtscremes kann es die Hautpflege unterstützen.



**IM JULI BEI ALDI SÜD**

## Wellnesstuch

Als angenehme Unterlage oder Sonnenschutz am Strand und im Freibad ist das Badetuch ein unverzichtbarer Begleiter. Nach dem Schwimmen kann das Tuch zudem als Strandrock lässig um die Hüfte getragen werden.

**Wellness-/Hamamtuch Bio**  
verschiedene Ausführungen

# Hands up!

Feilen, polieren, lackieren: Wir experimentieren gerne mit unseren Nägeln. Trendiges, Historisches und Wissenswertes rund um die **Nagelpflege**.

Wenn wir unsere Nägel kunstvoll verzieren, stehen wir in einer langen Tradition. Im antiken Babylon bemalten vor allem Männer ihre Nägel, um ihren Status darzustellen. In Ägypten tauchte Königin Nofretete ihre Finger- und Fußnägel mithilfe von Pflanzensäften in sattes Rot. Anfang des 20. Jahrhunderts waren es vor allem eingefärbte Cremes und Puder, die die Nägel färbten. Der lang haftende Nagellack, so wie wir ihn heute kennen, ist erst in den 1920er-Jahren als Nebenprodukt der Automobilindustrie entstanden. Filmstars wie Marlene Dietrich und Jean Harlow machten leuchtend rote Nägel salonfähig.

## PASTELL- UND KNALLFARBEN

Nachdem zuletzt eher dunkle Töne unsere Nägel schmückten, bringt der Sommer die hellen Farben zurück. Lacke in zarten, pudrigen Pastellfarben wie Babyblau, Rosa oder Mint sehen zu sommerlich gebräunten Händen besonders toll aus. Aber auch knallige Farben wie Lila oder Koralle – so heißt der leuchtende Mix aus Pink und Orange – sind perfekt für Sommernägel.



**LACURA Nagelpflege  
Luxury Line**  
Nagelöl, Nagelhärter,  
Nagelbase



# French Nails



LACURA Nagellack  
verschiedene  
Farbtöne



## DER KLASSIKER

French Nails sind so was wie das kleine Schwarze der Nagelpflege. Die natürlich gelackten Nägel mit der weißen Spitze kommen nicht aus der Mode. Wichtig ist vor allem die Vorbereitung, also das Feilen in eine ovale oder Spatenblatt-Form sowie das Zurückschieben der Nagelhaut. Der weiße Halbmond kann mithilfe einer Schablone oder eines weißen Nagelweiß-Stiftes gemalt werden. Farblich kommen ein nahezu transparenter Lack in Nude- oder Rosatönen und als glänzendes Finish ein Klarlack zum Einsatz.



## TREND BABYBOOMER

Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine Ombré-Variante der klassischen French Nails. Statt der klaren Zweiteilung in Nagel und weiße Spitze verläuft bei diesem Trend der Übergang vom pastelligen oder nudefarbenen Nagelbett zur hellen Spitze fließend und harmonisch. Diese Gelnägel passen zu jeder Nagelform und sehen besonders natürlich und gepflegt aus.

## WAS IHRE NAGELFORM ÜBER SIE VERRÄT

*Ein nicht ganz ernst gemeinter Deutungsversuch*

**Rund:** Sie mögen es gerne unkompliziert und natürlich? Drama ist Ihnen ein Graus? Ihre Nägel haben es uns verraten. Sie werden als anpackender und liebevoller Mensch geschätzt.

**Oval:** Was immer Sie beginnen, Sie tun es mit einer gewissen Eleganz und dem Wunsch nach Harmonie. Sie haben ein ausgleichendes Wesen und können sich gut in andere hineinversetzen.

**Eckig:** Sie wissen, was Sie wollen und wie Sie auf direktem Weg dort hin kommen. Sie sind mit sich selbst im Reinen, neugierig auf Neues und experimentieren gerne.

**Spitz:** Risiken scheuen Sie nicht, denn Sie kennen Ihre Stärken. Sie investieren gerne Zeit in Ihren Look und ziehen Stil und Kreativität dem Praktischen und Alltäglichen vor.



## GUT ZU WISSEN

**1 Feilen** ist bei weichen und brüchigen Nägeln schonender als das Schneiden oder Knipsen. Die Nägel sollten dabei immer trocken sein, da sie sonst splintern können.

**2 Brüchige Nägel** können mit speziellem härtenenden, keratinhaltigen Nagellacken unterstützt und stabilisiert werden. Auch eine wöchentliche Öl-massage, etwa mit Jojoba- oder Kokosöl, kann helfen.

**3 Weiße Flecken** sind kein Zeichen für Kalziummangel. Oft sind es kleine, harmlose Nagelverletzungen, die von selbst herauswachsen.

**4 Die Nagelhaut** schützt den Nagel vor dem Eindringen von Keimen. Daher sollte sie nicht geschnitten, sondern stattdessen nur sanft zurückgeschoben werden.

# Hallo Baby!

Bei einer **Baby Shower** wird das bevorstehende Mutterglück gefeiert und es „regnet“ Überraschungen. Sie möchten auch so eine Party ausrichten? Lassen Sie sich von unseren Deko-, Spiel- und Snack-ideen inspirieren!

*DIY-Tipp: kleine Wölkchen als wiederkehrendes Deko-Element*

## GUT ZU WISSEN

Bei einer Baby Shower ist die werdende Mutter Ehrengast, wird verwöhnt und muss keinen Finger rühren. Organisiert wird die Party von Freundinnen und weiblichen Verwandten. Natürlich dürfen aber auch Männer mitmachen!



*Hell, freundlich  
und kreativ  
dekoriert*



**Wolken-Cookie:**  
Wer keine  
Wolkenform hat,  
nimmt eine  
Blütenform und  
halbiert den Keks

**1** Eine hübsche **Einladung** und ein niedlicher Text stimmen auf das besondere Event ein. Teilen Sie Ihren Gästen mit, was sie erwartet und was sie vielleicht mitbringen sollen. Sie können auch schon Tipps geben, über welche Geschenke sich die werdende Mama freuen würde.

**2** Wählen Sie für die **Raum-Deko** ein wiederkehrendes Element, das sich auf Luftballons, Girlanden und Co. wiederfindet, z. B. eine süße Wolke. Legen Sie sich auf zwei bis drei Farben fest. Es muss nicht immer Rosa oder Blau sein. Auch sanfte Grautöne in Kombi mit pastelligem Grün oder Gelb sind hübsch und babytauglich.

**3** Decken Sie auch den Tisch oder das Buffet festlich ein. Farblich abgestimmte Tischdecken und Kerzen sorgen für ein feierliches Ambiente. Greifen Sie auch hier das gewählte Thema auf, etwa indem Sie Papiertrinkhalme mit kleinen Papierwölkchen bekleben oder weiße Servietten in Wolkenform schneiden.

**4** Die **Speisen und Drinks** sollten zur Ernährung einer werdenden Mama passen. Verzichten Sie auf rohe Eier, rohes Fleisch und natürlich Alkohol. Gut eignen sich Fingerfood, Snacks am Stiel, Obstspieße oder süße Kuchenhäppchen. Alkoholfreie Cocktails in feinen Gläsern sorgen für den feierlichen Wow-Effekt.

**5** Süße **Inspiration** gefällig? Backen Sie einfache Muffins und toppen Sie diese mit einer zum Farbthema der Party passenden Frischkäsecreme. Oder backen Sie stilechte Wolken-Cookies aus einfachem Mürbeteig.



**DIY-Geschenk:**  
süße Söckchen-  
Cupcakes oder -Lollis,  
ganz ohne Zucker

Halten Sie Erinnerungen  
fest und gestalten Sie  
ein **Fotobuch** Ihrer  
Baby Shower



**ALDI Foto**

**Fotobuch**  
Hardcover A4,  
Hochformat  
[www.aldifotos.de](http://www.aldifotos.de)

**Tischdeko:**  
Dekorierte Trinkhalme  
und Servietten im  
Motto-Look



**6 Geschenkeidee:** Sie möchten der werdenden Mama etwas für ihr Neugeborenes schenken? Rollen Sie farbige Babysockchen eng auf, befestigen Sie die Rolle mit einem Gummi und setzen Sie die kleinen Stoff-Cupcakes in bunte Muffin-Förmchen aus Papier oder verpacken Sie sie als niedliche Söckchen-Lollis.

**7 Spielidee Babybrei-Rätsel:** Sie benötigen Babybrei in verschiedenen Sorten. Die Gäste raten mit verbundenen Augen, woraus diese zubereitet sind. Wer am häufigsten richtig liegt, hat gewonnen.

**8 Spielidee Babyfotos raten:** Jeder Gast bringt ein Babyfoto von sich mit. Dann werden alle in die Mitte gelegt und das große Raten beginnt. Wer die meisten Babyfotos richtig zuordnet, gewinnt.

IM JULI BEI ALDI SÜD



**Baby Box**  
5-teilig

IM JULI BEI ALDI SÜD



**Wickelrucksack**  
verschiedene Farben



**GU-Ratgeberbücher**  
aus der „Junge Familien“-Reihe



**Auerbach Sekt**  
alkoholfrei, weiß  
und rosé, 0,75 l



ANSTOSSEN OHNE ALKOHOL

## Mocktail

*Apfel-Schwarze-Johannisbeere-Traubensaft*

### Der Zuckerrand

Den Zucker auf einen flachen Teller geben und mit etwas Ahornsirup vermischen. Auf einen zweiten flachen Teller etwas Wasser gießen. Den Rand der Gläser in das Wasser eintauchen und anschließend in den Zucker drücken. Kurz stehen und antrocknen lassen.

### Der Mocktail

Die Gläser zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Je 2 EL Ahornsirup und 50 ml Apfel-Schwarze-Johannisbeere-Trauben-Saft einfüllen. Mit Sprudelwasser aufgießen. Mit Kräutern dekorieren.

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (JE 250 ML)

Weißer Zucker, Bio-Ahornsirup, 100 ml Apfel-Schwarze-Johannisbeere-Trauben-Saft, 400 ml Sprudelwasser, Eiswürfel, frische Kräuter zur Deko (z. B. Thymian)

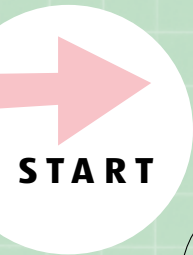
ca. 56 kcal/234 kJ, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 13,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Als Teil der #ALDIfamily postet Janine Hegendorf regelmäßig tolle Rezepte auf Instagram und auf ihrem Blog

# AUF GEHT'S!

Das lustige **Einschulungsspiel** für die ganze Familie. Ihr braucht dafür einen Würfel, Papier, Stifte und bunte Flaschendeckel als Spielfiguren. Lass dir die Fragen vorlesen.



**WIE HEISST DU?**

KANNST DU DEINEN NAMEN SCHON SCHREIBEN? DANN BASTELE DIR EIN SCHÖNES NAMENSCHILD

WÜNSCHE DIR **3** DINGE FÜR DEINE SCHULTÜTE.

BINDE EINE SCHLEIFE  
oder lass es dir zeigen.

MALE EINE BLUME!

WAS IST DEIN LIEBLINGS-ESSEN?

BESPRICH MIT DEINEN ELTERN, WAS IN DEINE BROTDOSE REINKÖNNTE

DIE AMPEL GRÜN. RÜCKE 3 FELDER VOR

WELCHER WOCHENTAG IST HEUTE?

HAST DU SCHON EINEN STUNDENPLAN? BEI **ALDI-SÜD.DE** GIBT'S EINEN ZUM AUSDRUCKEN

NENNE **3** DINGE, DIE INS MÄPPCHEN GEHÖREN.

MALE EINE SONNE!

DIE AMPEL IST GRÜN. RÜCKE 3 FELDER VOR.

III  
Du bist nicht über den Zebrastreifen gegangen. Rücke **3** Felder zurück.

WAS IST DEINE LIEBLINGS-FARBE?

DIE AMPEL IST ROT. SETZE EINE RUNDE AUS.

SCHREIBE EIN **E!**

**PAUSE!**  
LAUFE RÜCKWÄRTS BIS ZUR TÜR UND ZURÜCK.

BASTEL EINEN PAPIERFLIEGER!

DIE AMPEL IST GRÜN. RÜCKE 3 FELDER VOR.

DU DE SPORT VERG SETZ RUND



IM JULI BEI ALDI SÜD



**Lernspiele**  
verschiedene Artikel



**Schul- und Bastelsachen**  
verschiedene Artikel



**Leo Lausemaus Lernspaß**  
für unterschiedliche Altersgruppen



*Toller Tipp:  
Nutze doch einfach  
mal farbige  
Flaschendeckel als  
Spielfiguren*



## IMPRESSUM

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

**E-Mail an die Redaktion:** [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de).  
Möchten Sie regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden? Dann nutzen Sie unseren E-Mail-Service und Sie erhalten kostenlos unseren Newsletter:  
[aldi-sued.de/newsletter](http://aldi-sued.de/newsletter)

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

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

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



## BILDNACHWEISE

Titelfoto: Meike Bergmann mit Raufeld Medien  
Aldi Süd: S. 5, 6, 7, 8-15, 17-18, 28, 29, 32-35, 37-38, 45, 47, 49, 51, 54, 55, 56-57, 59; Adobe Stock: S. 3, 29, 50-51, 51; Baró e Hijos: S. 28; Dreamstime: S. 57; Eifel Tourismus GmbH: S. 41; Dominik Ketz: S. 41; Getty Images: S. 5, 27, 28, 40, 41, 42; iStockPhoto: S. 49, 59; Lerøy Seafood Group ASA: S. 36-37; Living4Media: S. 44; Meike Bergmann mit Raufeld Medien: S. 4, 5, 7-15, 16, 38, 52-53, 54, 55, 60; Naturpark Nordeifel e.V., Foto: Nils Nöll S. 42; Nicky Walsh mit Raufeld Medien: S. 4-5, 19-26; Photocase: S. 43; Plain Picture: S. 4, 48; Raufeld Medien: S. 30-31, 38, 46-47

## FOLGEN SIE UNS

[facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)  
[youtube.com/ALDISUEDDE](https://www.youtube.com/ALDISUEDDE)  
[instagram.com/ALDISUEDDE](https://www.instagram.com/ALDISUEDDE)  
[pinterest.com/aldisued](https://www.pinterest.com/aldisued)  
[xing.com/companies/aldisued](https://www.xing.com/companies/aldisued)

## KOLUMNE

# PAPA IST AUCH DER BESTE

*Hier schreibt Chris von [papas\\_rasselbande](https://www.papas-rasselbande.de) über den Alltag mit Kindern und Kegeln und den ersten Tag in der Schule*



**W**enn man sich an die ersten Jahre mit seinen Kindern zurückerinnert, dann gibt es Meilensteine, die sicher viele Eltern abgespeichert haben: das erste Wort, der erste Schritt, die ersten Meter auf dem Fahrrad oder der erste Schultag.

Ich kann mich noch gut erinnern, wie aufgeregt wir waren, als unser Ältester in die Grundschule kam. Wir waren ein paar Wochen vorher von der Stadt aufs Land gezogen. Wohnung im Grünen, nah an einem See, nette Nachbarn. Uns war klar, dass unser Sohn dort von vorne anfangen musste. Er hatte keine Freunde aus dem Kindergarten und auch wir kannten noch nicht viele Familien.

Also sind wir damals mit sehr gemischten Gefühlen in die Schule gefahren. Ich weiß noch genau, wie meine Frau sagte: Was machen wir, wenn sich keiner neben ihn setzen möchte?

Aber unsere Bedenken waren umsonst. Nach der Begrüßung wurden wir mit den anderen Kindern und Eltern ins Klassenzimmer geführt.

Und so schnell konnten wir gar nicht schauen, da saß unser Sohn neben einem anderen Jungen in der zweiten Reihe. Wie sich danach herausstellte, kannten sie sich vom Probetraining, das beide kurz vorher im örtlichen Fußballverein absolviert hatten.

Um ehrlich zu sein: Dass uns das Fußballtraining den Schulstart erleichtern würde, hatten wir damals so gar nicht auf dem Schirm. Aber im Nachhinein betrachtet ist es logisch. Die Kinder sind alle im gleichen Alter und gerade auf dem Land spielen fast alle im gleichen Verein. Somit war und ist der Sportverein sicher immer ein guter Weg, wenn man neu ist und die ersten sozialen Kontakte aufbauen möchte.

*Euer Chris*



Schmeckt  
lecker!



VEGAN



FAMILIENREZEPT

# ENERGIE- KUGELN



Ohne Zucker  
und fix für  
die Brotbox  
zubereitet

ZUTATEN FÜR  
CA. 20 KUGELN

120 g Datteln



60 g Haferflocken



15 g Kokosöl

10 g Kakao



60 g Mandeln



80 g Cashewnüsse



**1** Die Datteln und die Nüsse in der Küchenmaschine zerkleinern. Die restlichen Zutaten, außer die Kokosraspeln, dazugeben und weiter mixen. Vorsichtig kleine Mengen Wasser unterheben, bis eine klebrige Masse entsteht.

**2** Die „Energie“-Masse zu kleinen Kügelchen formen und in den Kühlschrank legen.



20 g Kokosraspel



**3** Die Energie-Kugeln nach einiger Zeit aus dem Kühlschrank nehmen und in den Kokosraspeln oder in etwas Kakaopulver rollen. Fertig ist der perfekte Power-Snack.



Hier heraustrennen und abheften



# Frisch durch die Woche



## Reste verwerten

Wer gut plant und bewusst einkauft, spart Geld und schont die Umwelt. Kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie verbrauchen können. Und sollte doch mal was übrig bleiben, finden Sie bei ALDI SÜD viele Tipps zum Resteverwerten.

# TÄGLICH FRISCH KOCHEN MIT NUR EINEM EINKAUF

Nie war eine bewusste Ernährung so einfach: Finden Sie in der Kochwoche **schnelle Rezepte zum kleinen Preis**, die Ihnen das tägliche Kochen mit frischen Zutaten erleichtern. Unsere Einkaufsliste hilft dabei, Ihren Wocheneinkauf besser zu planen.

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