

# INSPIRIERT.

ERNTEDANK  
Köstliche  
Ideen zum  
Fest

ACHTSAMKEIT  
Zeit für dich  
ist Balsam für  
die Seele

## SO SCHMECKT DER HERBST

Heiß geliebt und einfach gemacht –  
vertraute Küchenklassiker für die ganze Familie

## GOLDENER HERBST

Wenn die Sonne durch die Bäume blinzelt und sich die Blätter in ein wunderschönes Farbenspiel verwandeln, dann ist er da: der Herbst, für viele die vielleicht schönste Zeit des Jahres. Also, nichts wie rein in die Wanderschuhe und auf ins Farbspektakel! Ab S. 40 stellen wir dir interessante Ziele in Deutschland vor, die im „Indian Summer“ eine Reise wert sind. Auch alle, die gerne schlemmen und genießen, kommen jetzt voll auf ihre Kosten. Herbstzeit ist Erntezeit – und ein schöner Anlass, um mit der ganzen Familie die Köstlichkeiten der Natur zu feiern. Lade deine Gäste ein und überrasche sie mit regionaler Hausmannskost (ab S.7) oder farbenfrohen Rezepten zum Erntedankfest (ab S.18). Auch Kinder lieben den Herbst, denn es gibt keine bessere Zeit, um Drachen steigen zu lassen. Wie das richtig gut klappt und wie sich aus einer simplen Mülltüte ein toller Drachen basteln lässt, verraten wir auf S.54. Und wenn du nach so viel Action mal eine Pause brauchst, dann nimm dir Zeit für dich. Schöpfe neue Kraft mit unseren Tipps und Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag (S.50) – für einen schwungvollen Start in den goldenen Herbst!

Wir wünschen viel Freude beim Entdecken und Genießen. Herbst kann so ALDI sein!

Deine „ALDI INSPIRIERT“-Redaktion

### KAMERA DRAUF UND EINE WELT GEHT AUF!



Hinter diesem Hinweis findest du tolle Inhalte, z. B. Rezepte, Produktinformationen oder DIY-Tipps!  
**Du hast zwei Möglichkeiten:**



# HERBST

## FÜR GENIESSER

### Futtern wie bei Mutttern 7

Wir bringen die Rezeptklassiker auf den Tisch. So einfach, so gut!

### Erntedankfest 18

Von der Natur reich beschenkt, läuten wir den Herbst mit allerlei Köstlichkeiten ein

### Zu Besuch ... 26

... bei Obstbauer Josef Wengle und seinen schmackhaften Birnen vom Bodensee

### Rund um die Birne 30

Überraschende Facts über die bekömmliche Frucht

## UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

### Cashews zum Fairlieben 32

Unsere „African Cashews“ sind nicht nur bio, sie helfen auch den Menschen vor Ort

### Ausgezeichnet! 33

Unser Projekt #Haltungswechsel gewinnt Nachhaltigkeitspreis

## DEINE REGION

### Regionalseiten 38

Ausflugstipps und Lieblingsrezepte unserer ALDI SÜD Mitarbeiter:innen

## NAH & FERN

### Indian Summer 40

Herbstliches Farbspektakel in Deutschland? Bitte hier entlang! Drei Tipps für den Natururlaub

## DEIN ZUHAUSE

### Gartenpflege im Herbst 46

Wir zeigen dir, was jetzt zu tun ist und wie du dabei auch noch Spaß hast

### Wohnen im Landhausstil 48

Mach's dir gemütlich mit schönen Deko-Ideen im Country-Style

## ZEIT FÜR DICH

### Achtsamkeit 50

Mit diesen Tipps kommst du gelassener durch den Alltag

## FAMILIENZEIT

### Flieg, Drachen, flieg! 54

Wir zeigen dir, wie du aus einer alten Tüte einen Drachen bastelst

### Happy Halloween 56

Gruselspaß für die Kleinen – mit Rätsel und Schminktipp



## ALLE REZEPTE

- 9 Kohlrouladen mit Wurzelgemüse und Biersauce
- 11 Erbseneintopf mit Bockwürstchen
- 12 Wurstpfanne mit Äpfeln und grünen Bohnen und Kartoffel-Sellerie-Stampf
- 13 Hühnerfrikassee mit Spargelspitzen
- 15 Kaiserschmarren mit Rotwein-Pflaumen
- 15 Jägerschnitzel mit Pilzsauce
- 16 Kürbis-Smoothie mit Milch oder vegan
- 20 Gratiniertes Ziegenkäse mit Feigen und Rotweinsauce
- 21 Paprika-Cremesuppe mit Mascarpone und Mozzarella
- 22 Brathähnchen mit Kartoffeln und Physalis
- 23 Lauwarmer Feldsalat mit Kürbis, Bacon und Pflaumen
- 24 Kürbistarte mit salzigem Karamell
- 38 Rezept aus dem ALDI SÜD Team
- 45 Schnelle Käsebrezn
- 51 Früchtetee selbst gemacht
- 58 Kinderrezept Gruselige Mumien-Toasts

# INSPIRATION

Zu Hause schmeckt's doch am besten: Mit den passenden Töpfen, der **richtigen Würze** und saisonalem Obst und Gemüse bringen wir die Herbststimmung an den Familientisch.



**KRUMME DINGER**  
Äpfel  
2 kg

## NATUR PUR

Zu grün, zu klein oder zu knubbelig? Äpfel mit optischen Makeln schaffen es oft nicht bis ins Obstregal, da sie vorher aussortiert werden. Trotz ihrer kleinen Schönheitsfehler sind sie aber genauso lecker wie ihre makellosen Mitstreiter und damit viel zu schade für die Bio-Tonne. Wir sind gegen Lebensmittelverschwendung, deshalb gibt es bei ALDI SÜD unsere „Krummen Dinger“ – auch in Bio-Qualität – die ihren makellosen Verwandten in puncto Geschmack und Frische in nichts nachstehen!

Die perfekte Basis für schmackhafte Saucen und Suppen



**LE GUSTO**  
Klare Brühen  
verschiedene Sorten,  
140 g/ergibt 7 Liter

## GELIEBTE KNOLLE

Seitdem die Kartoffel im 16. Jahrhundert aus den Anden nach Europa gebracht wurde, ist sie nicht mehr von unserer Speisekarte wegzudenken. Reich an Vitaminen, Kohlenhydraten und besonders sättigend, mischt sie vor allem bei der Hausmannskost ordentlich mit.

**GUT BIO**  
Bio-Speisekartoffeln  
1,5 kg



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

## VIER GEWINNT

Ein Abendessen zu zweit oder die ganze Familie bekochen? Ob Eintopf, Nudeln oder Kartoffelbrei – hier ist für jedes Gericht der passende Topf dabei.

**SILIT Topfset**  
4-teilig'



**LECKER: GALETTE MIT ÄPFELN**

snoopcode Code scannen

TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App



HAUSMANNSKOST

# SO EINFACH UND GUT

Wir blättern im Kochbuch unserer Kindheit und lassen geliebte **Rezeptklassiker** wieder aufleben. Sie machen nicht nur satt und zufrieden, sie punkten auch mit regionalen und saisonalen Zutaten.

Tipp: Den Strunk entfernen? Einfach den Stiel abschneiden, den Kohl halbieren, den vierteln und schließlich den Strunk keilförmig herauschneiden.



## KOHLROULADEN

mit Wurzelgemüse und Biersauce

Das Weißbrot würfeln und mit den verquirlten Eiern und der Milch einweichen. Die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhre schälen, raspeln und in Butter weich braten. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Gemüse, dem Senf, dem Mehl und dem Brot-Eier-Mix vermengen. Den Kohlkopf für 4 Minuten in kochendes Wasser legen. Herausnehmen, die Blätter einzeln abziehen und die dicken Blattrippen ausschneiden. Je zwei Blätter überlappend übereinanderlegen, etwas Fleischfüllung draufgeben, zusammenrollen und mit Küchegarn zusammenbinden. In Pflanzenöl kurz anbraten. In einen Bräter geben. Die Brühe und das Bier angießen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) abgedeckt 40 bis 45 Minuten schmoren lassen. Für die Beilagen das Wurzelgemüse putzen, klein schneiden, mit Olivenöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 20 bis 25 Minuten im Ofen mitrösten. Die Kartoffeln schälen, kochen und etwas gehackte Petersilie untermischen. Wenn die Kohlrouladen fertig sind, die Flüssigkeit mit etwas Stärke andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Sauce, den Kartoffeln und dem Wurzelgemüse reichen.

ca. 774 kcal/3240 kJ, 35,7 g Eiweiß, 30,5 g Fett, 72,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Weißbrot (altbacken), 2 Eier, 250 ml Milch, 2 Zwiebeln, 150 g Knollensellerie, 1 Möhre, 2 EL Butter, 400 g Schweinehackfleisch, Salz, Pfeffer, 1 EL Senf, 2 EL Mehl, 1 Spitzkohl, Pflanzenöl, 300 ml Rinderbrühe, 500 ml Schwarzbier, 300 g Wurzelgemüse nach Wahl (z. B. Pastinaken, Möhren und Radieschen), Olivenöl, 400 g Kartoffeln, 2 Zweige Petersilie, 1 EL Speisestärke



Für eine vegane Variante der Kohlrouladen ganz einfach das Hackfleisch gegen veganes Hack tauschen und die Eier weglassen. Pflanzenmilch ersetzt die Milch und Margarine oder Öl die Butter. Statt in Rinderbrühe schmoren die Rouladen in Bio-Gemüsebrühe.

ca. 635 kcal/2664 kJ, 29,3 g Eiweiß, 19,7 g Fett, 67,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

IM VIDEO:  
ROULADEN  
MIT SPECK

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr  
Erlebnis mit der  
Snoopstar-  
App



**FAIR & GUT**  
Hackfleisch,  
gemischt,  
400 g



**MEIN VEGGIE  
TAG**  
The Wonder Hack  
230 g

Möhren, Sellerie,  
Radieschen: Wurzelgemüse  
entwickelt im Ofen ein  
tolles, süßes Aroma.



**BURLWOOD**  
Cabernet Sauvignon  
Kalifornien,  
0,75 l

DAS REZPT  
JÄGERSCHNITZEL  
MIT PILZSAUCE  
FINDEST DU  
AUF SEITE 15.



IM VIDEO:  
KÄSESPÄTZLE  
MIT ZWIEBELN



Code scannen  
TIPP: Noch mehr  
Erlebnis mit der  
Snoopstar-  
App



**BARON PHILIPPE  
DE ROTHSCHILD**  
Cabernet Sauvignon  
Pays d'Oc,  
Frankreich,  
0,75 l



**SWEET VALLEY**  
Wildpreiselbeeren  
370 ml



**ALL SEASONS**  
Kräuter (tiefgekühlt)  
verschiedene Sorten, z. B. Petersilie,  
je nach Sorte 75 g, 100 g, 150 g

LUST AUF  
GULASCH  
MIT BOHNEN?



Code scannen  
TIPP: Noch mehr  
Erlebnis mit der  
Snoopstar-  
App



**Bio-Cuvée Weiß**  
Rheinhessen  
oder Pfalz,  
0,75 l



**ALL SEASONS**  
Gemüsesortiment  
Junge Erbsen  
1000 g



**ERBSENEINTOPF**  
mit Bockwürstchen

Die Zwiebel, die Kartoffeln und den Knollensellerie schälen und fein würfeln. Den Porree putzen und in Ringe schneiden. Alles in der Butter andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Erbsen dazugeben. Die Suppe aufkochen und abgedeckt 7 bis 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Erbsen und Kartoffeln weich sind, die Hälfte der Suppe herausnehmen, pürieren und wieder zurück in den Topf geben. Die Sahne dazugeben und die Erbsensuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Bockwürste brühen. Die Erbsensuppe mit den Würstchen garnieren und servieren.

ca. 613 kcal/2547 kJ, 24,4 g Eiweiß,  
42,5 g Fett, 25,5 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
1 Zwiebel, 2 Kartoffeln, 250 g Knollensellerie, 1 Stange Porree, 2 EL Butter, 50 ml trockener Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 500 g Erbsen (tiefgekühlt), 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, 4 Bockwürste



## WURSTPFANNE MIT ÄPFELN UND GRÜNEN BOHNEN

und Kartoffel-Sellerie-Stampf.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln. Die Würstchen in 1 EL Butter braten, bis sie anfangen, braun zu werden. Die Zwiebelringe und Äpfel dazugeben und unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten braten, bis sie weich gegart und leicht gebräunt sind. Den Apfelsaft angießen und etwas einkochen lassen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die grünen Bohnen putzen, in Salzwasser weich kochen und mit in die Pfanne geben. Für das Püree den Sellerie und die Kartoffeln schälen und würfeln. In gesalzenem Wasser sehr weich kochen und abgießen. Die Sahne und 50 g Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer sehr fein stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas gehacktem Schnittlauch garnieren. Die Wurstpfanne mit dem Püree servieren.

ca. 790 kcal/3280 kJ, 25,3 g Eiweiß,  
55,5 g Fett, 41,3 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 rote Zwiebeln, 2 Äpfel, 4 Bratwürste,  
60 g Butter, 100 ml Apfelsaft, 2 EL  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 250 g grüne  
Bohnen, 500 g Knollensellerie,  
500 g Kartoffeln, 50 ml Sahne, frischer  
Schnittlauch



**EDITION FRITZ  
KELLER**  
Weißer Burgunder  
Baden,  
0,75 l



**GUT DREI  
EICHEN**  
Rostbratwurst  
540 g



## HÜHNERFRIKASSEE mit Spargelspitzen

Die Zwiebel und das Suppengemüse schälen, grob würfeln, in die Brühe und 500 ml Wasser geben und aufkochen. Die Hähnchenfilets dazugeben und darin 20 Minuten garen. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Brühe durch ein Sieb abgießen und aufheben. 2 Möhren schälen und schräg in Stücke schneiden. Die Champignons klein schneiden. Die Butter zerlassen, das Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren anschwitzen. Den Weißwein und 800 ml Brühe angießen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne und die Eigelbe dazugeben und noch mal kurz aufkochen. Das Fleisch in feine Streifen zupfen und mit den Erbsen, Möhren, Spargelspitzen und Pilzen in das Frikassee geben, 5 bis 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passen am besten Reis oder Kartoffeln.

ca. 685 kcal/2859 kJ, 61,0 g Eiweiß,  
36,0 g Fett, 16,7 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel, 1 Paket Suppengemüse  
(Möhre, Sellerie und Porree),  
1 l Hühnerbrühe, 4 Hähnchenbrustfilets,  
2 Möhren, 150 g Champignons,  
3 EL Butter, 5 EL Weizenmehl, 200 ml  
Weißwein, 1-2 TL Zitronensaft, Salz,  
Pfeffer, 300 g Sahne, 2 Eigelb,  
100 g Erbsen (tiefgekühlt),  
200 g Spargelspitzen aus dem Glas



**CA DEL  
MARE**  
Lugana DOC  
0,75 l



**FAIR & GUT**  
Hähnchenbrustfilet  
Teilstück  
350 g

ODER LIEBER  
PALATSCHINKEN  
& ZWETSCHGEN?

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr  
Erlebnis mit der  
Snoopstar-  
App

Garniere deinen  
Schmarren mit gerösteten  
Mandelblättchen!



## KAISERSCHMARREN

mit Rotwein-Pflaumen

Für die Vanillesauce die Speisestärke mit 4 EL Milch verrühren. 500 ml Milch mit 30 g Zucker, 1 Prise Salz und 1 Päckchen Vanillinzucker in einem Topf erhitzen.

Den Stärke-Mix einrühren und kurz aufkochen. 6 EL der heißen Milchmischung mit 2 Eigelb verrühren, in die restliche Sauce gießen und langsam eindicken lassen. Für die Pflaumen den Honig und 70 g Zucker im Rotwein auflösen und aufkochen. Die Pflaumen waschen, entkernen und mit dem Zimt bei mittlerer Hitze im Wein kochen, bis die Pflaumen weich geworden sind. Mit Balsamico-Essig abschmecken. Für den Kaiserschmarren 6 Eier trennen. Die Eigelbe mit 350 ml Milch, der Zitronenschale, 1 Päckchen Vanillinzucker und dem Mehl verrühren. Das Eiweiß mit 45 g Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben. 50 g Butter zerlassen, den Teig eingießen und nach 1 Minute die Rosinen wahlweise einstreuen. Auf der Unterseite hellbraun braten, wenden und 6 bis 8 Minuten weiterbraten. Den Schmarren in kleine Stücke zupfen. 30 g Butter in Flocken darauf verteilen, mit 30 g Zucker bestreuen und unter dem Grill bei starker Hitze karamellisieren. Mit Puderzucker und Zimt bestreuen. Mit dem Pflaumenkompott servieren.

ca. 742 kcal/3110 kJ, 20,5 g Eiweiß, 32,8 g Fett, 86,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

15 g Speisestärke, 900 ml Milch, 175 g Zucker, Salz, 2 Päckchen Vanillinzucker, 2 Eigelb, 2 EL Honig, 150 ml Rotwein, 400 g frische Pflaumen, 1 EL Balsamico-Essig, 6 Eier, ½ TL geriebene Zitronenschale, 180 g Mehl, 80 g Butter, 2 EL Rosinen, Puderzucker, Zimt

REZEPTE  
VON  
SEITE 10



MIT FLEISCH



## JÄGERSCHNITZEL

mit Pilzsauce

Den Knoblauch und ½ Zwiebel schälen, hacken und im Olivenöl und in der Butter andünsten. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und 4 Minuten mitbraten. 50 g Mehl einstreuen und unterrühren. Mit dem Wein, der Brühe und der Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in Pflanzenöl knusprig braten. Das trockene Brot ohne Kruste in der Küchenmaschine zerkleinern. Die Petersilie untermischen. Die Schnitzel mit einem Fleischklopfer platt klopfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Schnitzel in 100 g Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wälzen. Die Schnitzel etwa 4 Minuten pro Seite in Pflanzenöl braten. Die Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Das Jägerschnitzel mit der Pilzsauce, den Röstzwiebeln und den Spätzle servieren.

Tipp: Dazu passen Preiselbeeren.

ca. 838 kcal/3508 kJ, 42,3 g Eiweiß, 37,1 g Fett, 73,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Knoblauchzehe, 2 ½ Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 240 g Champignons, 150 g Weizenmehl, 100 ml Weißwein, 100 ml Rinderbrühe, 50 ml Sahne, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, Pflanzenöl, 4 Scheiben Weißbrot (altbacken), 1 EL Petersilie (tiefgekühlt), 4 Schweineschnitzel, Paprikapulver, 2 Eier, 500 g Spätzle, ggf. Preiselbeeren



**Doppio Tratto Primitivo**  
Apulien, Italien,  
halbtrocken,  
0,75 l



**SWEET VALLEY**  
Pflaumen  
385 g  
Abtr.-Gew.



**DIADEM**  
Puderzucker  
250 g

KÜRBISZEIT



# GIB MIR... 5 ZUTATEN

Herbst-Allrounder zum Trinken: Dieser cremig-fruchtige **Kürbis-Smoothie** funktioniert mit Milch oder vegan.

250 g **Hokkaidokürbis** waschen, entkernen und abwiegen. In Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Eine **Mango** schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Kürbis- und Mangowürfel mit 200 g (veganem) **Joghurt**, 500 ml **Milch** oder **Pflanzen-drink** (z. B. Haferdrink) und 1 Päckchen **Vanillin-zucker** oder ½ TL **Vanille-Extrakt** in einem Mixer cremig pürieren. Den Smoothie auf vier große Gläser aufteilen und ggf. mit etwas Eis servieren.

ca. 210 kcal/886 kJ, 7,5 g Eiweiß, 66,6 g Fett, 29,4 g Kohlenhydrate (pro Glas/ergibt 4 Gläser à 250 ml)



NOCH MEHR  
LECKERE  
REZEPTIDEEN!



Code scannen  
TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App

**GUT BIO**  
Bio-Bourbon-  
Vanille-Extrakt  
20 ml



**MILSA+**  
Sojajoghurt  
500 g



**LEITZ** Riesling  
VDP, Rheingau,  
0,75 l

Keine andere deutsche Rebsorte ist so beliebt wie der Riesling. Typisch für ihn ist die blassgelbe Farbe, gepaart mit einer fruchtigen Säure. Der Riesling von Top-Winzer Johannes Leitz überzeugt mit einer leicht mineralischen Note und einem Bukett von reifen Pfirsichen, grünem Apfel und sonnigen Zitrusnoten. [aldi-sued.de/wein](http://aldi-sued.de/wein)



Quelle: Nielsen Homescan, Wein (kundenindividuelle Kategorie), MAT April 2022, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD Vertriebsgebiet Deutschland

# INSPIRATION



## REBENGLÜCK

Herbstzeit ist Traubenzeit. Die süßen Früchte sind ein kalorienarmer Snack für zwischendurch. Ob hell oder dunkel, Weintrauben sind ideal als schnell gemachtes Topping auf dem Müsli oder als herzhafter Fruchtspieß gepaart mit aromatischen Käsewürfeln.

**NATUR LIEBLICHE KLEINE SCHÄTZE**  
Premium Trauben kernlos  
hell & dunkel

Verfeinern auch herzhaftere Gerichte, z. B. Linseneintöpfe



**FARMER NATURALS**  
Trockenpflaumen  
500 g

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## MUS MUSS SEIN

Ob als Brotaufstrich, im Dessert oder in der Gemüsepfanne: Mandelmus macht's lecker cremig.

**GUT BIO**  
Brotaufstrich:  
Cashew,  
Pistazie oder  
weiße Mandel,  
200 g



**GUT BIO Bio-Tee,**  
Sorte **Kräuterkorb**  
50 g (25 Teebeutel  
à 2 g)

## SEHR GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarken-Produkte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass unser **GUT BIO Kräutertee\*** bei einem Test von Ökotest mit „sehr gut“ bewertet wurde.



Gut Bio Kräutertee  
Im Test:  
50 Kräutertees  
26 sehr gut  
**sehr gut**  
Ausgabe 09/2021

\*Für ALDI SÜD im Test: „GUT BIO Kräutertee“, ermittelt am Produkt von Ostfriesische Tee Ges. GmbH & Co. KG

ERNTEDANKFEST

# HERBST-GENUSS

Satte Farben, reicher Geschmack:  
Zum Erntedankfest bekommen die  
Gaben der Natur ihren großen  
Auftritt. Genieße mit allen Sinnen!



## GRATINIERTER ZIEGENKÄSE

mit Feigen und Rotweinsauce

Das Olivenöl, den Rotwein und die Brühe erhitzen und zur Hälfte einreduzieren lassen. Gegebenenfalls mit etwas Mehl binden. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit der Butter in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit dem Honig bestreichen. Im vorgeheizten Ofen auf oberster Schiene bei 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) 1 bis 2 Minuten gratinieren. Die Feigen waschen und halbieren. Die Orange heiß abwaschen und von der Schale Zesten abschneiden. Die Pinienkerne ohne Fett anrösten. Den Ziegenkäse mit den Feigen anrichten, mit der Weinsauce beträufeln und mit den Pinienkernen und Orangenzesten garnieren.

ca. 587 kcal/2437 kJ, 18,6 g Eiweiß, 43,0 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Olivenöl, 250 ml Rotwein, 250 ml Gemüsebrühe, ggf. 1-2 TL Mehl, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 2 Ziegenkäserollen (Weichkäse), 50 g Honig, 4-6 frische Feigen, ½ Bio-Orange, 50 g Pinienkerne



**GIACONDI**  
Nero d'Avola  
Merlot DOC  
Italien, trocken,  
0,75 l



**FARMER**  
NATURALS  
Pinienkerne  
50 g



**GUT BIO**  
Bio-Honig  
flüssig,  
500 g

Für eine vegane Version den Mozzarella weglassen und statt Mascarpone 200 g Kokosmilch verwenden.



## PAPRIKA-CREMESUPPE

mit Mascarpone und Mozzarella

Die Paprikas waschen, auf ein Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad Umluft (260 Grad Ober- und Unterhitze) 10 bis 15 Minuten rösten, bis sie weich sind und die Schale geschwärzt ist. In ein ofenfestes Gefäß geben und abgedeckt weitere 10 Minuten dämpfen. Die gehackten Tomaten, das Tomatenmark und die Brühe zusammen aufkochen. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken. Zur Suppe geben. Die gebackenen Paprikas abkühlen lassen und die Außenhaut, die Kerne und die Stiele entfernen. Das Paprikafruchtfleisch in die Suppe geben, dabei 1 Paprika aufheben. Die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mascarpone einrühren. 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Die Suppe mit der übrigen Paprika, Mini-Mozzarella und einem Spritzer Olivenöl servieren.

ca. 404 kcal/1678 kJ, 16,1 g Eiweiß, 28,0 g Fett, 18,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
3 rote Paprikaschoten, 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g), 60 g Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Chilischote, Salz, Pfeffer, 100 g Mascarpone, 125 g Mini-Mozzarella, 50 g Kürbiskerne, Olivenöl



KÜRBIS-EINTOPF IM VIDEO!

snoopcode



Code scannen  
TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App



**HEIMLESE**  
Cuvée Weiss QbA  
Rheinhessen,  
0,75 l



**GUT BIO**  
Bio-Mozzarella  
125 g  
Abtr.-Gew.



## BRATHÄHNCHEN mit Kartoffeln und Physalis

Die Zitrusfrüchte waschen. Von 1 Zitrone und 1 Orange die Schale abreiben. Diese Zitrone und Orange dann vierteln. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Schalenabrieb, die Hälfte des Knoblauchs und den Senf verrühren. Damit das Hähnchen von innen einreiben und mit den Zitronen- und Orangenvierteln füllen. In einen Bräter legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. 1 Zitrone und 1 Orange auspressen. Das Olivenöl, 4 EL Zitronen- und 100 ml Orangensaft, den Honig und den restlichen Knoblauch mischen. Die restlichen 2 Orangen und 1 Zitrone halbieren. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Hähnchen mit der Zitrusmischung bestreichen und mit den Kartoffeln, Zwiebeln und den Zitrushälften in den Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 1 Stunde backen. Zwischendurch immer wieder begießen. Das Hähnchen mit den Physalis garnieren und servieren.

ca. 857 kcal/3594 kJ, 75,6 g Eiweiß, 37,4 g Fett, 50,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN**  
4 Bio-Orangen, 3 Bio-Zitronen, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Senf, 1 Bio-Landhendl, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 3 EL Honig, 3 rote Zwiebeln, 1 kg kleine Kartoffeln (Drillinge), 100 g Physalis



Physalis  
100 g



**GUT BIO**  
Bio-Landhendl  
versch. Gewichte,  
z. B. 1500 g

**RAIMUND PRÜM**  
Riesling QbA  
Mosel,  
0,75 l



## SALAT MIT FEIGEN UND ÄPFELN

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr  
Erlebnis mit der  
Snoopstar-  
App



## LAUWARMER FELDSALAT mit Kürbis, Bacon und Pflaumen

Den Kürbis waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minuten rösten. Wenden und weitere 8 bis 10 Minuten backen. Die Kräuter waschen, hacken und mit dem Joghurt, dem Senf, dem Zitronensaft und dem Honig mischen. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und unterrühren. Den Bacon braten. Den Feldsalat waschen und mit dem Kürbis, dem Speck und den Trockenpflaumen anrichten. Mit den Kernen bestreuen und mit Kräuterdressing beträufeln.

ca. 460 kcal/1930 kJ, 13,5 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 57,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN**  
1 Hokkaido-Kürbis, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 15 g frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch), 100 g Naturjoghurt, ½ TL Senf, 1 TL Zitronensaft, ¼ TL Honig, 1 Knoblauchzehe, 100 g Bacon, 150 g Feldsalat, 100 g getrocknete Pflaumen, 50 g Kerne-Mix

Für einen Veggie-Salat einfach den Speck gegen Räuchertofu tauschen.



**Spätburgunder**  
Weißherbst QbA  
Baden,  
0,75 l



**GUT BIO**  
Bio-Bacon  
100 g, Sorten:  
Frühstücksspeck,  
gegerter  
Bauchspeck





## KÜRBISTARTE

mit salzigem Karamell

Den Quiche-Teig ausrollen und in eine gefettete Tarteform (24 cm Ø) legen. Den überstehenden Teig abschneiden, ausrollen und mit einer Plätzchenform Blätter ausstechen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 10 Minuten vorbacken. Die Plätzchen auf einem Blech mitbacken. Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. In Wasser weichkochen und pürieren. 340 g Püree, 100 g Zucker, 2 EL Stärke, den Ahornsirup, die Eier, ½ TL Salz, Zimt und 70 ml Sahne mixen. Die Masse auf dem Tarteboden verstreichen. Bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 35 bis 40 Minuten backen. Für das Karamell 200 g Zucker langsam schmelzen. Die Butter vorsichtig unterrühren. Unter ständigem Rühren 120 ml Sahne eingießen und 1 Minute lang kochen. Vom Herd nehmen und 1 TL Salz einrühren. Das Karamell wird beim Abkühlen dickflüssiger. Die restliche Sahne aufschlagen. Die Torte mit den Blättern, den Nüssen und der Schlagsahne garnieren und mit Karamellsauce servieren.

**ca.** 346 kcal/1449 kJ, 4,1 g Eiweiß, 17,6 g Fett, 42,4 g Kohlenhydrate (pro Stück)

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

380 g frischer Quicheteig, 1 Hokkaido-Kürbis, 300 g Zucker, 2 EL Speisestärke, 3 EL Ahornsirup, 2 Eier, 1 ½ TL Salz, ½ TL Zimt, 300 ml Sahne, 90 g Butter, 30 g Nüsse (z. B. Walnüsse und Pistazien)

HERZHAFT:  
GEMÜSETARTE  
IM VIDEO!

snoopcode



Code scannen  
TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App



**FARMER**  
Pistazien i. d. Schale  
250 g, ger. u. ges. oder  
ger. und unges.



**GUT BIO**  
Bio-Walnusskerne  
150 g



**Dornfelder Spätburgunder QbA**  
Rheinhessen oder Pfalz,  
1 l

# DEN HERBST FEIERN

Wann, warum und was: Interessantes rund um das Erntedankfest

## WANN IST EIGENTLICH ERNTE-DANK?

Erntedank ist bei uns kein gesetzlicher Feiertag und auch das Datum ist von Region zu Region unterschiedlich. Während nach katholischem Brauch am ersten Sonntag im Oktober gefeiert wird, fällt das Fest in der evangelischen Kirche entweder auf den Michaelistag am 29. September oder den darauffolgenden Sonntag. In diesem Jahr jedoch feiern sowohl die katholischen als auch die evangelischen Gemeinden am 2. Oktober.

## KULTURELLER HINTERGRUND

Es ist wahrscheinlich eines der ältesten Feste der Menschheit. Mit einer guten Ernte konnten die Menschen optimistisch in den Winter gehen. Ein Grund zur Freude und Dankbarkeit. Vorläufer für heutige Traditionen lassen sich beinahe 5000 Jahre zurückverfolgen und sind schon im antiken Ägypten, Griechenland und Rom zu finden.

## WELTWEIT WIRD GEFEIERT

Erntedank gibt es auf der ganzen Welt. Im Judentum sind es sogar zwei Feste: Schawuot zu Beginn und Sukkot zum Ende der Erntezeit. In den USA wird Thanksgiving als zentrales Familienfest mit einem üppigen Truthahnmahl begangen. In Japan opfert der Kaiser traditionell am 23. November den Göttern in einer schintoistischen Zeremonie den ersten Reis der Ernte. Seit 1948 wird dieser Tag in Japan aber vor allem als „Tag des Dankes für die Arbeit“ gefeiert und ist ein gesetzlicher Feiertag.

## TYPISCHE TRADITIONEN

Hierzulande gehören zu den Erntedankfestivitäten vor allem Gottesdienste in der festlich geschmückten Kirche. Neben Feld- und Gartenfrüchten steht vor allem die sogenannte Erntekrone oder der Erntekranz im Zentrum. Diese werden aus verschiedenen Getreidesorten gebunden. In manchen Orten gibt es außerdem Umzüge mit reich verzierten Wagen und Musik oder Volksfeste.



1

REPORTAGE

# BIRNEN VOM BODENSEE

Am sonnenverwöhnten Bodensee baut **Josef Wengle** Birnen für ALDI SÜD an. Sein Betrieb kombiniert erfolgreich landwirtschaftliche Tradition mit modernen Anbaumethoden.

**M**alerisch, wie aus einem Landschaftsgemälde gefallen, schmiegt sich der Ort Kressbronn an das Nordufer des Bodensees. Dicht an dicht stehen hier die Baumreihen, behangen mit süßen Früchten, in der Ferne zeichnen sich die Alpenzüge ab. Dank des milden Klimas hat der Obstanbau hierzulande eine lange Tradition. So wie bei Josef Wengle, der schon in vierter Generation den gleichnamigen Obsthof bewirtschaftet. Hier pflanzt und pflegt er seine Birn- und Apfelbäume, seine Johannisbeeren, Kirschen, Zwetschgen, Mirabellen und Erdbeeren. Gerade läuft die Birnenernte auf Hochtouren. Doch die aromatischen Früchte beschäftigen den Obstbauern das gesamte Jahr über.

„**Herausfordernd am Birnenanbau** ist, dass du ein ständiges Auge auf die Bäume haben musst. Im Winter denkst du an den Sommer und



2



3

andersonherum“, erklärt er. Ist die Düngung ausgewogen, erhalten die Pflanzen genügend Nährstoffe, stimmt der Pflanzenschutz? Die ganzjährige Pflege garantiert die Ernte, beugt Ausfällen vor – und sorgt für ein langes Leben der Birnbäume. „Ich habe Bäume in den Obstanlagen, die hat mein Vater noch gepflanzt“, verrät der studierte Agrarwirt. „Das ist das Spannende an der Birne: Bäume, die in die Jahre gekommen sind, werden vom Ertrag gleichmäßiger und werfen weiterhin schöne Früchte ab.“ Auch sehr alte Bäume nutzt Wengle daher weiter. Jährlich rodet er etwa anderthalb Hektar Altbestand. Das Holz dient als Brennstoff für die Biomasseheizung, die den Hof und angrenzende Nachbargebäude mit Wärme versorgt.

**Alte Bäume, moderne Technik:** Seinen Hof hat Josef Wengle nach der Übernahme gründlich modernisiert. 2006 übernahm er den väterlichen Betrieb. „Seitdem hat sich einiges getan. Wir haben uns vergrößert und bewirtschaften mittlerweile 30 Hektar Fläche“, erzählt Josef Wengle stolz. Er hat neue Obstanlagen angepflanzt, eine Tropfbewässerung zur gezielten Bewässerung installiert sowie Hagelnetze als Unwetterschutz angebracht. „Nachdem wir ein

1

Obstbauer mit Leidenschaft: Bereits in vierter Generation bewirtschaftet Josef Wengle seinen Betrieb.

2

Etwa fünf Monate dauert es, bis die Birnen pflückreif sind. Das milde Klima und die vielen Sonnenstunden am Bodensee sind ideal für den Obstanbau.

3

Die Birnbäume wachsen in leichter Hanglage und erhalten so mehr Sonne. Im Bild ist die Tropfbewässerung zu sehen, im Hintergrund lässt sich der Bodensee erahnen.

„Ich rede gerne über meine Birnen. Sie sind pflegeleicht, benötigen aber eine ganzjährige Betreuung. Bei uns haben sie eine tolle Lage mit Bodensee-Blick.“



1

Qualitätssicherungssystem implementiert hatten, gab es noch mal entscheidende Veränderungen“, berichtet der Erzeuger. So wurde die Produktion auf Qualitätsstandards umgestellt, es wurden moderne Kühllager und Obsthallen errichtet und Ernteabläufe optimiert. Josef Wengle setzt jetzt motorisierte Arbeitsplattformen statt Leitern ein. Das erleichtert das Pflücken und macht es zudem sicherer. Und die Anstrengungen haben sich ausgezahlt, die Produkte des Obsthofes tragen nun das Gütesiegel (QZBW) des Landes Baden-Württemberg. „Als Landwirt stehst du permanent in der Öffentlichkeit und wir sind uns unserer Verantwortung bewusst. Transparenz ist wichtig“, sagt der dreifache Familienvater.

**Die Nutzung der Birnbäume** verläuft kreisförmig. Der Anbau-Kreislauf beginnt im Winter mit dem Anschneiden der Bäume. Der Pflegeschnitt befördert ein kräftigeres Wachstum, sodass sich mehr Blüten und somit Früchte herausbilden. Im Frühjahr erfolgt dann die spannende Phase des Austriebs. Von dieser bis zur Blütephase sind die Birnbäume äußerst empfindlich und anfällig für Krankheiten. „Jeder Baum entwickelt ein spezielles Mikroklima samt Bewohnerschaft, das sind Organismen, die Nützlinge wie Schädlinge sein können. Entscheidend ist das natürliche Gleichgewicht“, erläutert Josef Wengle. Der Obstbauer hat dabei die Rolle des beobachtenden Förderers,

der nicht präventiven, sondern gezielten Pflanzenschutz betreibt. Regelmäßige Pflegemaßnahmen helfen den Bäumen beim Aufbau und Erhalt ihres natürlichen Schutzes.

**Josef Wengle setzt dabei aufs Mulchen.** Er mäht den Grünstreifen zwischen den Baumreihen und lässt das Schnittgut anschließend liegen. Ergänzend gibt er Hühnermist hinzu. Beide Verfahren sind biologisch gebunden. Sie werden erst durch Temperatur und Wasser aktiviert, woraufhin die Bodenlebewesen den Mulch und Mist abbauen. Das fördert den Humusaufbau des Bodens, macht ihn fruchtbarer und versorgt die Pflanzen mit wichtigen Nährstoffen. „Mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr wird das Bodenleben aktiver und natürliche Prozesse setzen ein. Alles erfolgt wie automatisiert. Da muss ich nicht mehr viel machen“, sagt Josef Wengle. Im Sommer kann

## INFO

**Bewirtschaftet von:** Familie Wengle und 2 Mitarbeiter:innen. In der Erntesaison kommen 5 bis 10 Helfer:innen hinzu.

**Ort:** Kressbronn am Bodensee in Baden-Württemberg.

**Produkte:** Birnen, Äpfel, Johannisbeeren, Kirschen, Zwetschgen, Mirabellen und Erdbeeren.

**Besonderheit:** Obstanbau in vierter Generation.



2

Weißes, saftiges Fruchtfleisch und tolles Aroma: Birne vom Bodensee

1

Josef Wengle mit einer Kiste frisch geernteter Conference-Birnen.

2

Das Ehepaar Wengle ist ein eingespieltes Team.

3

Im Hofladen gibt's auch den selbst gemachten Birnenbrand.

4

Sind die Birnen grün und fest, sind sie perfekt für den Verkauf.

5

Drei Generationen Wengle: Josef Wengle mit seiner Frau Sonja, seinen Eltern und den Kindern.



4



3



5

Hierfür kommt das Obst unmittelbar nach der Ernte in die Kühlung. Je kälter die Birne gelagert wird, desto besser und umso länger ist ihre Haltbarkeit. Geerntet wird wochenlang – von Mitte August bis Ende Oktober. Frisch vom Baum kommen die Früchte in betriebseigene Kühllager und dann zum Großhändler. Dort werden die Birnen sortiert, abgepackt und zum Zentrallager von ALDI SÜD transportiert. Kurze Zeit später können die Kund:innen sie in den Filialen kaufen.

**„Worauf ich stolz bin?“** Josef Wengle muss nicht lange überlegen. „Mein eigener Chef zu sein! Und ich liebe es, draußen zu arbeiten, in den Obstanlagen zu sein und meine Bäume wachsen zu sehen.“ Nach Feierabend fährt er deshalb gerne nochmals raus in seine Birnenplantagen, pflückt sich eine frische Frucht – und genießt ihren süßen Geschmack, während er zum Bodensee hinüberblickt.

der Erzeuger kurz Luft holen. Trockene Witterung und warme Temperaturen lassen Bäume und Früchte gedeihen. Trotzdem muss der Obstbauer jetzt das Laub im Blick haben. Die Blätter verraten viel über den Gesundheitszustand, Ernährungs- und Wasserbedarf. Bei Lausbefall beispielsweise rollen sie sich ein.

**Der richtige Erntezeitpunkt ist entscheidend.** Pflückreif werden die Birnen geerntet. Sie müssen noch grün und fest sein. „Ausreifen dürfen die Früchte erst in der heimischen Obstschale. Dann bekommen sie ihre markante gelbe Färbung und sind äußerst schmackhaft“, beschreibt Josef Wengle seine Produkte.

FOOD-FACTS

# RUND UM DIE BIRNE

Herbstzeit ist **Birnenzeit**. Mit Birnen im Obstkorb bist du gut gewappnet für die kühle Jahreszeit. Viel Gutes steckt in den äußerst bekömmlichen Früchten.



## BELIEBTE BIRNENSORTEN

- Gute Luise
- Alexander Lucas
- Williams Christ
- Conference
- Abate Fetel
- Novembra

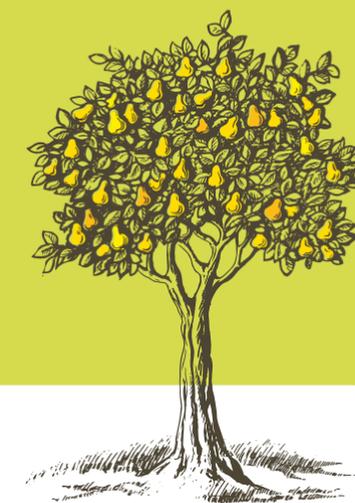
# 2,5

Kilogramm Birnen wurden 2020/21 in Deutschland pro Kopf vernascht.

## BIRNENHOLZ



Eindrucksvolle Maserung und hohe Festigkeit machen Birnbaumholz zum begehrten Material für die Herstellung hochwertiger Möbel, Musikinstrumente und Werkzeuge.



## HERR VON RIBBECK AUF RIBBECK IM HAVELLAND...

Schon der Schriftsteller Theodor Fontane erzählte in seiner Ballade von Birnen als perfekten Geschenken. Vitaminreich und leicht verdaulich, sind sie besonders für Kinder und Babys geeignet.

## UND WER IST HELENE?

Aus der Birne lässt sich vieles machen. Das beweist die französische Küche mit Birne Helene als klassischem Dessert: frische, geschälte Birnen, in Zuckersirup pochiert, mit Vanilleeis angerichtet, und heiße Schokoladensauce dazu.

MEHR REZEPT-IDEEN MIT BIRNE



Code scannen  
TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App

## BIRNE IN DER FLASCHE

Für Obstschnäpse reifen Birnen am Baum aus, bis sie weich und gelb sind. So entwickeln sie einen intensiven Geschmack. Die Früchte werden dann gemaischt und alkoholischer Gärung unterworfen. Durch Destillation wird aus Birne Brand.



IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

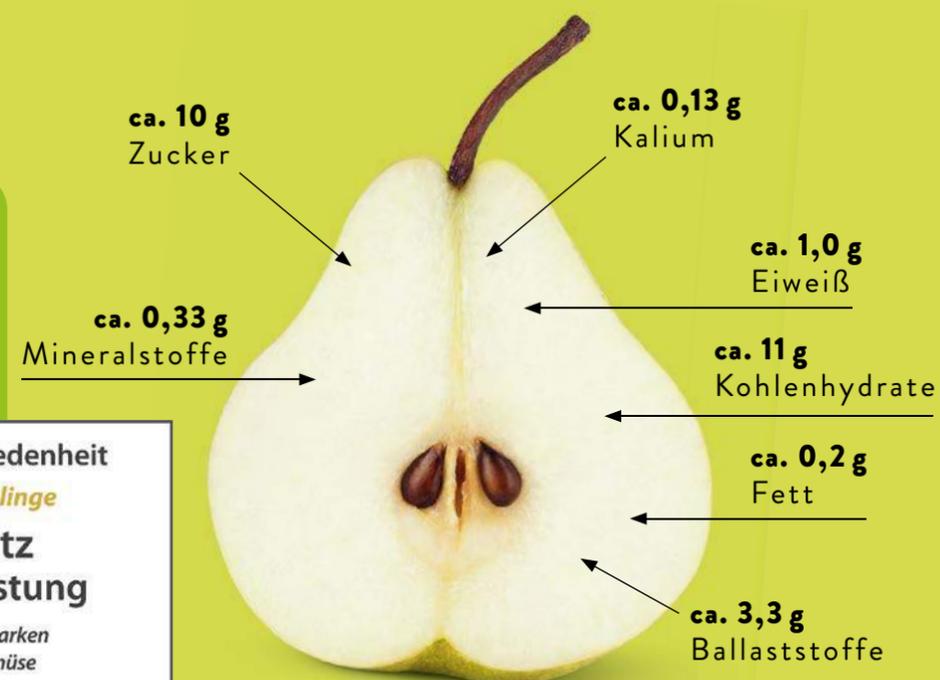
GAMSLAITNER Williamsbirne Vol. 30% 0,5l

## ERNTE ZEIT

Unterteilt werden Birnen in Sommer-, Herbst- und Winterbirnen. Die ersten Birnen werden im Juli gepflückt. Für heimische Birnen ist der Frühherbst Haupterntezeit. Heute werden Birnen aber auf nahezu allen Kontinenten angebaut. Weltmeister im Birnen-Anbau ist China mit ca. 40% der Welternte.

## DAS STECKT DRIN

In 100 g Birnen stecken im Schnitt ca. 55 kcal (230 kJ). Und das ist sonst noch drin:



NATUR LIEBLINGE Birnen, grün



Kundenzufriedenheit  
**Natur Lieblinge**  
**1. Platz Preis-Leistung**  
LEH-Eigenmarken  
Obst & Gemüse

Konsumenten-Umfrage 01/2022 | Teilkategorie  
Im Vergleich: 10 Eigenmarken, dtgv.de/9150



BIS ZU **300** JAHRE

alt werden wilde Birnbäume. Ihre Früchte sind nur etwa 3 Zentimeter groß und rund.

NACHHALTIGE PRODUKTE

# PERFEKTE CASHEDS

ALDI SÜD bietet **Bio Fairtrade Cashew Kerne** an, die **direkt in Benin** verarbeitet werden: für eine kürzere Lieferkette und bessere Lebensbedingungen in der Region



IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

AFRIKA CASHW KERNE 125 g



Zum Fairlieben: Unsere African Cashews sind farbenfroh verpackt und zweifach zertifiziert!

**W**usstest du schon, dass Cashew Kerne in der Regel eine Reise über mehrere Kontinente hinter sich haben, bevor sie bei dir landen? Das liegt daran, dass der Großteil der Cashew Kerne, die weltweit in den Handel kommen, aus Westafrika stammt. Aber verarbeitet – also geröstet, geschält und sortiert – werden sie meist in Asien, etwa in Vietnam. Bei unseren neuen Cashew Kernen ist das anders: Wir belassen den Großteil der Wertschöpfungskette im afrikanischen Ursprungsland. Nicht nur der Anbau und die Ernte, auch alle weiteren Produktionsstufen bis zur

Produktverarbeitung finden direkt in Benin statt. Dieser neue Ansatz, den ALDI im Rahmen seines Engagements für mehr nachhaltige Produkte verfolgt, macht die Reise der Cashew Kerne zu dir sehr viel kürzer und ihre Herkunft transparent. Die Verarbeitung der Cashew Kerne in Benin schafft außerdem neue Arbeitsplätze vor Ort und trägt dazu bei, dass sich die Infrastruktur in einem der ärmsten Länder der Erde entwickeln kann. Unsere „Afrika Cashew Kerne“ schmecken übrigens nicht nur lecker, sie sind auch nachhaltiger, denn sie tragen sowohl das Bio- als auch das Fairtrade-Siegel. Bei der



- 1** So sehen perfekte Cashew Kerne aus: hell und makellos. Die Kerne sind streng genommen die Samen der Cashew Frucht.
- 2** Die kleinen, nierenförmigen Cashew Früchte wachsen an Bäumen und hängen an einem verdickten orange-gelben Fruchtsiel. Sie werden auch Cashew Äpfel genannt.
- 3** Nach der Ernte werden die Cashew Kerne getrocknet und dann gedämpft, damit die äußere Schale aufgeweicht wird und sich leichter entfernen lässt.

Herstellung kommen weder chemisch-synthetische Dünger noch Gentechnik und Wachstumsregulatoren zum Einsatz. Die Fairtrade-Zertifizierung sichert den Bäuerinnen und Bauern stabile Mindestpreise sowie eine zusätzliche Fairtrade-Prämie. So verbessern unsere „Afrika Cashew Kerne“ die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen vor Ort und schaffen neue Perspektiven.



#HALTUNGSWECHSEL

## NACHHALTIGKEITSPREIS

Yeah! Wir wurden mit dem **Deutschen Award für Nachhaltigkeitsprojekte 2022** ausgezeichnet.

Mit unserem #Haltungsverwechsel haben wir letztes Jahr zusammen mit ALDI Nord ein wegweisendes Projekt für einen tierwohlgerechteren, nachhaltigen Konsum gestartet – und ein Umdenken in der gesamten Branche angestoßen. Dafür wurden wir im Juni mit dem Deutschen Award für Nachhaltigkeitsprojekte 2022 in der Kategorie „Lieferkette“ ausgezeichnet. Darüber freuen wir uns sehr! Mit dem Award werden herausragende Nachhaltigkeitsprojekte gewürdigt, die andere Unternehmen und Institutionen zur Nachahmung inspirieren sollen. Der Fokus liegt auf den 17 Zielen zur nachhaltigen Entwicklung der Vereinten Nationen. Verliehen wird der Deutsche Award für Nachhaltigkeitsprojekte 2022 vom Deutschen Institut für Service-Qualität, dem Nachrichtensender ntv und dem DUP UNTERNEHMER Magazin.\*

\* Weitere Infos unter [aldi-sued.de/haltungsverwechsel](https://www.aldi-sued.de/haltungsverwechsel)

# AUSGEZEICHNET

NACHHALTIGE PRODUKTE

# FAIRER GENUSS

Hast du schon gekostet? Es gibt eine neue Sorte unserer leckeren Choceur Schokolade **CHOCO CHANGER**. So gut kann nur faire Schokolade schmecken!

**Der Wandel geht voran!** Mit jeder Tafel feinsten CHOCO CHANGER Schokolade sorgst du dafür, dass der internationale Kakaohandel gerechter wird. Die Zutaten für unsere CHOCO CHANGER Schokoladenspezialitäten sind nicht nur Fairtrade-zertifiziert und werden von Fairtrade-Produzenten bezogen, sondern entsprechen zusätzlich den fünf Beschaffungskriterien der Tony's Open Chain. Das heißt, sie

werden zu 100 Prozent verantwortungsvoll produziert. Dafür sorgt der neue Weg, den wir eingeschlagen haben: Wir kaufen die Kakaobohnen nicht auf dem Weltmarkt, sondern beziehen sie direkt von bäuerlichen Kooperativen. So wissen wir genau, wo und unter welchen Bedingungen der Anbau stattfindet. Wir bezahlen einen Aufpreis auf die Fairtrade-Prämie, der mit dazu beiträgt, perspektivisch ein existenzsicherndes Einkommen zu erzielen. So können die Kakaobäuerinnen und -bauern einen angemessenen Lebensstandard für ihre Familien finanzieren. Dies umfasst nicht nur die Kosten für Produktion und Grundbedürfnisse wie Lebensmittel und Unterkunft, sondern auch Ausgaben für Bildung, medizinische Versorgung sowie Rücklagen für Notsituationen. Durch langfristige Partnerschaften bieten wir den Kooperativen Planungssicherheit.

AB SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



Unsere neue  
leckere Sorte: Pistazie  
Himbeere Crisp



## DAS STECKT DRIN

- 100% Belgische Schokolade
- Alle Kakaobohnen sind rückverfolgbar
- Ein Kakaopreis, der den Weg zu existenzsichernden Einkommen ebnet
- In den Sorten: Salted Caramel, Dark 70% Zartbitter und ganz neu: Pistazie Himbeere Crisp

ZERTIFIZIERTE QUALITÄT

#FOLLOWTHEFROG

# KLEINE ENTSCHEIDUNGEN GROSSE WIRKUNG

Du möchtest dich schon beim Einkauf für Mensch und Natur einsetzen? Dann achte auf unsere Produkte mit dem **Rainforest Alliance-Siegel!**

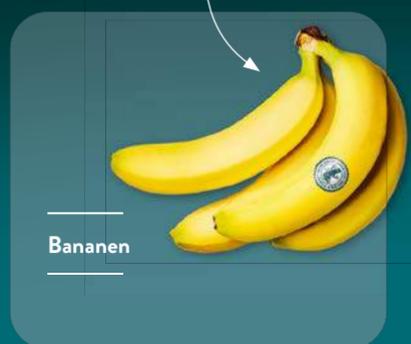
Das Rainforest Alliance-Siegel findest du auf vielen unserer Produkte



Das Siegel mit dem markanten Frosch ist einer der wichtigsten Wegweiser für deinen nachhaltigen Einkauf. Es kennzeichnet Produkte, die von der Rainforest Alliance zertifiziert sind und Rohstoffe wie Kakao oder Kaffee enthalten. Rainforest Alliance setzt sich dafür ein, dass grundlegende Umweltstandards eingehalten werden und die unternehmerische Sorgfaltspflicht greift. Die gemeinnützige Organisation bringt Landwirt:innen, Unternehmen, Verbraucher:innen und weitere Interessengruppen in mehr

als 70 Ländern zusammen. Das Ziel: gemeinsam auf eine Welt hinzuarbeiten, in der Mensch und Natur in Harmonie gedeihen. Wir bei ALDI SÜD folgen dem Frosch schon: Bereits heute tragen jährlich rund 350 Produkte das Rainforest Alliance-Siegel. Das eingängige Logo findest du auf vielen unserer Kaffee-, Tee- und Schokoladenprodukte. Aber auch unsere Ananas und Bananen tragen das Rainforest Alliance-Siegel. Greif einfach zu!

Mehr Infos unter:  
[www.ra.org](http://www.ra.org)



Bananen



AMAROY  
Kaffee Milde  
Bohne  
500 g



RIO D'ORO  
Direktsaft  
Premium  
verschiedene  
Sorten,  
1 l



Das Rainforest Alliance-Siegel steht für:



**Rainforest Alliance-Standard**  
Für Menschenrechte, Klimaschutz, nachhaltigere Landwirtschaft



**Menschenrechte und Einkommen**  
Bessere Arbeitsbedingungen und Vermeidung von Kinderarbeit



**Natur- & Klimaschutz**  
Stärkung der Biodiversität, Verbesserung der Bodengesundheit und Engagement für die Beendigung der Entwaldung



**Unterstützung und Kontrolle**  
Förderung nachhaltigerer Anbaumethoden und unabhängige Kontrollen



Mehr Infos zu einer bewussten Ernährung findest du hier: [aldi-sued.de/bewussteernaehrung](http://aldi-sued.de/bewussteernaehrung)



Hier geht's zum Rezept: Vegan Burrito

PFLANZLICHE VIelfALT

**MEHR ALS 700 VEGAN GEKENNZEICHNETE PRODUKTSORTEN\***

Müller-Thurgau QbA Baden, 1 l



PIZZA'AH Veggie Base Pizza verschiedene Sorten, 315-395 g



MEIN VEGGIE TAG Bio-Veggie Streichcreme 180 g



OMBIA Körperlotion Urea 300 ml



**Vegan? Finden wir gut!** Schon seit acht Jahren kennzeichnen wir unsere vegane Produktvielfalt mit dem V-Label vegan oder – bei Pflegeprodukten – mit der Veganblume. Die Bandbreite an rein pflanzlichen Lebensmitteln und Pflegeprodukten erweitern wir laufend – und mit unserer jährlichen Teilnahme am „Veganuary“ möchten wir dein Interesse für die fleischfreie Ernährung wecken. Unser gemeinsames Engagement mit ALDI Nord belohnte die Tierrechtsorganisation PETA bereits beim Vegan Food Award 2020 mit dem Titel „Veganfreundlichster Supermarkt“.\*\* Für uns ist das ein Ansporn, dir jedes Jahr noch mehr vegane Vielfalt

zu bieten: Ob Bio-Haferdrink, Bio-Tofu oder auch Wein – mit über das Jahr verteilt über 700 veganen Artikelsorten im Sortiment und als Saison- oder Aktionsware bleiben fast keine Wünsche mehr offen.

\* Gezählt wurden mit dem V-Label vegan oder der Veganblume gekennzeichnete Produktsorten im Standard-, Aktions- und Saisonsortiment bei ALDI SÜD im Zeitraum 01/2021 bis 12/2021

\*\* [aldi-sued.de/vegan-food-award](http://aldi-sued.de/vegan-food-award)

**NICHTS MEHR VERPASSEN!**

Abonniere unseren kostenlosen **ALDI SÜD Newsletter** und erfahre zuerst, wenn es neue Nachhaltigkeitsnews gibt! Außerdem erhältst du tolle Angebote und kannst an Gewinnspielen teilnehmen.



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



ALLTAGSTIPPS

**ENERGIE SPAREN**

Für uns alle ist es aktuell finanziell und ökologisch besonders wichtig, effizient zu heizen und zu kochen. Unsere Tipps helfen dabei.

**ROLLÄDEN SCHLIESSEN**

Durch die Fenster entweicht nachts viel Wärme. Diese **Wärmeverluste** kannst du um etwa **20 % verringern**, wenn du die Rolläden schließt.\* Geschlossene Vorhänge verstärken den Effekt.

**20°C RAUMTEMPERATUR**

im Wohnbereich reichen in der Regel fürs Wohlbefinden.\* **Die Senkung um 1°C spart schon 6% der Heizkosten.\*\*** In der Küche sind 18°C, im Schlafzimmer 17°C meist ausreichend. In der Nacht kannst du die Temperatur in den Wohnräumen um 4°C bis 5°C senken.\*



**ALDI GRÜNE ENERGIE**

Du interessierst dich für umweltfreundlichen Grünstrom, der dazu auch noch günstig ist?



Informiere dich über unser Grünstrom-Angebot ALDI Grüne Energie\*\*\* unter [aldi-sued.de/gruene-energie](http://aldi-sued.de/gruene-energie)

Unsere ALDI Grüne Energie ist Test-Preisträger



**BIS ZU 30% ENERGIE** sparst du, wenn du die Herdplatte nach Topfgröße auswählst. Denn ist die Platte nur 1 bis 2 cm größer als der Topfboden, verpuffen bereits 20% bis 30% der Energie.\*\*

**DECKEL DRAUF**

Verwende immer den Deckel auf deinen Töpfen. **Kochen ohne Deckel verschwendet 20% an Energie.\*\*** Nutze auch die Restwärme und schalte den E-Herd einige Minuten früher ab.\*



**KLAPPE ZU!**

Bei jedem Öffnen des heißen Backofens gehen etwa **20% der Wärme verloren**, die wieder nachgeheizt werden müssen.\*\*



Licht an oder aus? Wo du nicht bist, muss es nicht brennen!

\* Quelle: Umweltbundesamt

\*\* Quelle: DIE UMWELTBERATUNG

\*\*\* Dein Vertragspartner und Leistungserbringer ist die PFALZWERKE AKTIENGESELLSCHAFT, Kurfürstenstraße 29, 67061 Ludwigshafen am Rhein, unter der Marke 123energie

REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

## APFEL-CRUMBLE MIT VANILLESAUCE

Die kalte Butter in Stücken, 80 g Zucker, das Mehl, 1 Prise Salz und den Vanillinzucker mit den Händen zu einem Streuselteig kneten. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel würfeln. Mit Zitronensaft, 40 g Zucker und Zimt vermengen und in eine gefettete Auflaufform (ca. 16 cm x 30 cm) geben. Die Streusel darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.

Für die Vanillesauce die Milch, die Sahne, den restlichen Zucker und die Vanillepaste in einem Topf unter Rühren aufkochen. Das Ei und das Eigelb mit dem Schneebesen verrühren. Die Vanille-Sahne zugießen und die Sauce in einem Wasserbad unter ständigem Rühren auf ca. 80 Grad erhitzen, bis die Sauce bindet. Den Topf sofort vom Herd nehmen. Die Sauce etwas abkühlen lassen und mit dem noch warmen Crumble servieren.

ca. 488 kcal/2042 kJ, 5,4 g Eiweiß, 24,2 g Fett, 60,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 6 Portionen)

100 g Butter, 145 g Zucker, 150 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillinzucker, 600 g Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Zimt, 1 TL Vanillepaste, 125 ml Milch, 125 g Schlagsahne, 1 Ei, 1 Eigelb



MEIN PRODUKTTIPP

**BACK FAMILY**  
Vanillepaste  
50 g

„Die **Vanillepaste** von ALDI SÜD bringt das perfekte Aroma für die Vanillesauce und sorgt so für den besonderen Geschmack.“

**Maya Louisa Zygar**, 21 Jahre, Mitarbeiterin im Bereich Customer Interaction, Team Consumer Content, Mülheim an der Ruhr



## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

### 1 HOCH HINAUS

**Waldbröl** Rot, gelb, orange – der Herbst ist die beste Zeit für einen Spaziergang auf einem Baumwipfelpfad. Auf dem barrierefreien Weg geht die Sicht weit über das Bergische Land, außerdem erfährt man viel Spannendes über Wald und Natur. Ebenerdig warten ein Abenteuerspielplatz und ein Sinnespfad auf die jüngeren Besucher:innen. [waldbroel.de/project/panarbora](http://waldbroel.de/project/panarbora)

### 2 TIEFENENTSPANNT

**Aachen** Einfach mal abtauchen und die Abwehrsysteme fit für den Herbst machen – das kann man besonders gut im Mineral-Thermalwasser der Carolus-Thermen. Die haben Tradition: Schon der Komponist Georg Friedrich Händel, Preußenkönig Friedrich der Große und sogar Casanova sollen hier gebadet haben. [carolus-thermen.de](http://carolus-thermen.de)

### 3 RUND UND BUNT

**Mechernich** Hier kommt was ins Rollen! Im Herbst verwandelt sich der Krewelshof in ein wahres Kürbisparadies. Auf der größten Kürbisschau in der Eifel kann man Kürbisse schnitzen und essen, Kürbissorten kennenlernen und vor allem riesige, ganz aus Kürbissen gebaute Figuren und Szenen bewundern. [krewelshof.de](http://krewelshof.de)

REGIONAL UND GUT

## STECKBRIEF KÜRBIS

**Genannt:** Kürbis, Cucurbita oder „größte Beere der Welt“

**Gekocht:** Ob als sämige Suppe, Grillgemüse, Chutney oder als Zutat für Gebäck: Der saftige Kürbis passt zu herzhaften wie zu süßen Speisen. Sorten wie Hokkaido, Butternut- oder Muskatkürbis lassen sich sogar mit Schale verwerten. In Nordrhein-Westfalen passt Kürbis – gerne bissfest gekocht – in jeden „Kessel Buntes“ sowie zu vielen anderen deftigen Herz- und Magenwärmern – mit und ohne Fleisch.

**Gegessen:** nussig, süßlich, feinwürzig

**Gelagert:** Trocken und dunkel gelagert halten sich Kürbisse mehrere Monate lang. Einmal angeschnitten sollten sie innerhalb weniger Tage verbraucht werden.

**Gewachsen:** Kürbis, insbesondere der Hokkaido, braucht von der Aussaat bis zur Reife nur etwa 90 bis 160 Tage. Grundvoraussetzungen sind ein sonniger Standort und ein nährstoffreicher Boden, bei dem keine Staunässe entsteht.



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

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

REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

## COUSCOUS-SALAT MIT FETA UND KÜRBIS

Den Couscous mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, die Gemüsebrühe einrühren und 5 bis 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Gurke und den Feta würfeln. Den Kürbis halbieren, den Strunk herauschneiden und die Kerne mit einem kleinen Löffel herauschaben. Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten backen. Abkühlen lassen. Mit Gurke, Feta und Frühlingszwiebeln und dem Couscous in einer Salatschüssel vermengen. Die Minze und die Petersilie fein hacken. Die Chilischote entkernen, klein hacken und mit den Kräutern zu dem Salat geben. Die Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl in den Couscous-Salat geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

ca. 444 kcal/1861 kJ, 15,2 g Eiweiß, 19,9 g Fett, 48,4 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

200 g Couscous, 2 TL Gemüsebrühe, 2-3 Frühlingszwiebeln, 1 Gurke, 200 g Feta, 300 g Kürbis (Hokkaido), ½ Topf Minze, ½ Topf Petersilie, 1 rote Chilischote, 1-2 Zitronen, 3-4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zimt

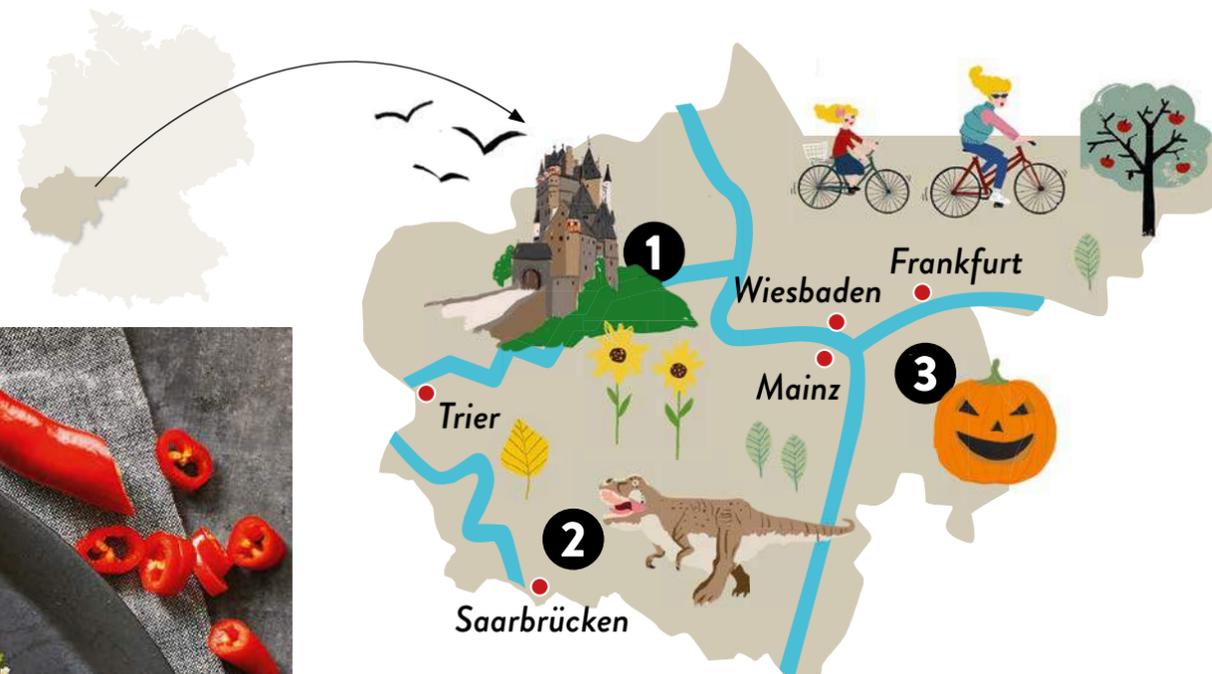


### MEIN PRODUKTTIPP

**SCHNEEKOPPE**  
Bio-Couscous  
750 g

„Ich mag Couscous, da er vielseitig einsetzbar ist und sich schnell und einfach zubereiten lässt.“

**Katharina Eichler-Mertens**, 35 Jahre,  
Specialist Real Estate, ALDI SÜD  
Immobilienverwaltung Butzbach



## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

### 1 MÄRCHENHAFT

**Wierschem** Fast zu schön, um wahr zu sein: Die 850 Jahre alte Burg Eltz thront auf einem 70 Meter hohen Felsen und ist mit ihren hohen Wohntürmen, Erkern, Fachwerken und Dachspitzen eine wahre Bilderbuch-Burg. Und wer mehr Zeit hat, wandert noch durch das umliegende Naturschutzgebiet auf dem malerischen Traumpfad „Eltzer Burgpanorama“.

[burg-eltz.de](http://burg-eltz.de)

### 2 PRÄHISTORISCH

**Schiffweiler** Ein Erlebnis-Museum nicht nur für Tyrannosaurus-Rex-Fans. Durch täuschend echte Simulationen reist man mühelos durch 4,5 Milliarden Jahre Erdgeschichte – und falls die Kinder nach Sauriern, Meteoriteneinschlägen und Wasserfluten noch nicht genug haben, wartet noch ein großer Indoor-Spielplatz auf sie.

[gondwana-das-praehistorium.de](http://gondwana-das-praehistorium.de)

### 3 GEMÜSIG

**Weiterstadt** Ein Hof sieht orange – jedes Jahr im Herbst verwandelt sich der Steinbrücker Hof in ein Kürbisparadies. Dann können Besucher über 40 verschiedene Kürbissorten bestaunen, Kürbisse schnitzen und unbekannte Kürbissorten probieren.

[bauer-lipp.de/kuerbisparadies](http://bauer-lipp.de/kuerbisparadies)

### REGIONAL UND GUT

## STECKBRIEF KÜRBIS

**Genannt:** Kürbis, Cucurbita oder „größte Beere der Welt“

**Gekocht:** Ob als sämige Suppe, Grillgemüse, Chutney oder als Zutat für Gebäck: Der saftige Kürbis passt zu herzhaften wie zu süßen Speisen. Sorten wie Hokkaido, Butternut- oder Muskatkürbis lassen sich sogar mit Schale verwerten. Statt Kartoffeln setzt würzig-mariniertes Butternut-Grillgemüse einen farblichen Akzent zur grünen Frankfurter Sauce. Natürlich klassisch serviert mit wachsweißen Eiern.

**Gegessen:** nussig, süßlich, feinwürzig

**Gelagert:** Trocken und dunkel gelagert halten sich Kürbisse mehrere Monate lang. Einmal angeschnitten sollten sie innerhalb weniger Tage verbraucht werden.

**Gewachsen:** Kürbis, insbesondere der Hokkaido, braucht von der Aussaat bis zur Reife nur etwa 90 bis 160 Tage. Grundvoraussetzungen sind ein sonniger Standort und ein nährstoffreicher Boden, bei dem keine Staunässe entsteht.



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

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

## REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

## WALDFRUCHT-SCHOKOLADEN-TRAUM

Die Butter, 200 g Zucker und Salz schaumig schlagen. Die Eier dazugeben. Das Mehl, Backpulver und den Kakao sieben und mit der Milch und 65 ml heißem Wasser zu einem glatten Teig aufschlagen. In eine mit Backpapier ausgekleidete Springform (20 cm Ø) gießen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze 30 bis 45 Minuten backen. 40 ml Wasser mit 40 g Zucker zu einem Sirup aufkochen und den Biskuit nach dem Backen damit beträufeln. Den Joghurt, den Mascarpone, den Schmand, 50 g Zucker, Vanillinzucker, Sahnesteif und Vanille-Extrakt aufschlagen und kühl stellen. Die gefrorenen Beeren, den Apfelsaft und 35 g Zucker einköcheln lassen, durch ein Sieb streichen und mit der Speisestärke andicken. Nach dem Auskühlen mit den frischen Beeren mischen. Den Biskuitboden längs halbieren. Die erste Schicht in einen Tortenring (20 cm Ø) legen, die Hälfte der Joghurtcreme mit einem Spritzbeutel in Tupfen aufbringen. Den zweiten Boden auflegen und die restliche Creme darauf verstreichen. 2 Stunden kühl stellen und mit dem Beerenmix garnieren.

ca. 343 kcal/1438 kJ, 5,5 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 43,2 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 12 Stücke)

150 g Butter, 325 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 Eier, 175 g Mehl, 1 TL Backpulver, 45 g Backkakao, 65 ml Milch, 225 g griechischer Joghurt, 180 g Mascarpone, 150 g Schmand, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 TL Vanille-Extrakt, 2 TL Sahnesteif, 300 g Beeren-Mix (tiefgekühlt), 75 ml Apfelsaft, 1 TL Speisestärke, 200 g frische Beeren, z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren



„Griechischer Joghurt ist für mich ein echtes Superfood. Ich verwende ihn für Müsli, Desserts, aber auch pur nach dem Training als Proteinbombe.“

Juliane Baumann, 26 Jahre, Sekretariat Verkauf, Donaueschingen



## MEIN PRODUKTIPP

LYTTOS  
Joghurt  
griechischer Art  
1000 g



## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

## 1 DAS ABENTEUER RUFT

**Kaiserbach** Der Schwaben Park ist ein einzigartiges Freizeiterlebnis für die ganze Familie. Rasante Achterbahnfahrten garantieren Spaß und Nervenkitzel. Für diejenigen, die gar nicht mehr weg wollen, bietet das parkeigene Feriendorf mitten im Schwäbischen Wald urige Blockhäuser zum Übernachten.

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

## 2 SPORTSGEIST UND KÜRBISSE

**Ludwigsburg** Auf der weltgrößten Kürbisausstellung ist der Kürbis-Schnitz-Wettbewerb ein Highlight. An fünf Tagen im Oktober können Besucher:innen hier um die Wette schnitzen und tolle Preise gewinnen. Für kleines Geld gibt es Kürbisse vor Ort. Tipps und Tricks von Profis sowie die Schnitzausrüstung sind kostenlos.

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

## 3 HERBST AM BODENSEE

**Konstanz** Mehr als nur ein Städtetrip: Die historische Altstadt von Konstanz lädt mit ihren verwinkelten kleinen Gassen zum Bummeln und Shoppen ein. Entlang der Konstanzer Bucht sind herrliche Spaziergänge möglich, die einen spektakulären Blick auf Obersee und Überlinger See eröffnen.

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

## GUTES VON HIER

## KOHL VON HIER

Der eine kraus, der andere glatt – die Unterschiede zwischen Wirsing und Weißkohl sind offensichtlich. Aber auch im Anbau unterscheiden sich die beiden: „Wirsing ernten wir erst im Winter, der hält Frost aus. Aber der Weißkohl muss bis November vom Feld“, sagt Wilhelm Bayha, der seine Ware auch an ALDI SÜD liefert. Der Landwirt aus dem baden-württembergischen Filderstadt muss es wissen. Der Kohl steckt ihm sozusagen in den Genen. Bis ins 16. Jahrhundert reicht sein Stammbaum. Seine Familie baut Kohl an, seit er denken kann. Ganz wichtig für den Anbau ist ein guter Boden. Wilhelm Bayha wechselt dafür beim Anbau ab, baut nicht nur jedes Jahr Kohl, sondern zwischendurch auch Getreide oder Erbsen an, „damit der Boden gesunden kann“. Seine Kohlköpfe isst er auch selbst sehr gerne, am liebsten als Sauerkraut oder Krautsalat, als Bayerisch Kraut oder Krautwickel mit Hackfleischfüllung.



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

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

REZEPT AUS DEM ALDI SÜD TEAM

## SCHNELLE BANDNUDELN

Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. In der Zwischenzeit die Pfifferlinge oder Champignons putzen. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Anschließend die Pfifferlinge oder Champignons in die Pfanne geben und scharf anbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren aufkochen. Mit Brühe und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln auf vier Tellern verteilen, die Pilzsauce darübergeben und mit Petersilie garnieren. Dazu passt ein saisonaler Blattsalat oder ein leckerer Gurkensalat.

ca. 566 kcal/2387 kJ, 19,4 g Eiweiß, 8,9 g Fett, 91,3 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

500 g Bandnudeln, 400 g Pfifferlinge oder Champignons, 2 EL Butter, 2 Zwiebeln, 300 ml Weißwein, 3 EL Gemüsebrühe, Pfeffer, frische Petersilie



„Für mich ist die **GUT BIO Gemüsebrühe** ein Muss in der Küche. Sie liefert für jedes Gericht die passende Würze.“

Verena Heger, 30 Jahre, Filialleiterin, Regionalgesellschaft Kleinaitingen



### MEIN PRODUKTTIPP

**GUT BIO Bio-Brühe**  
verschiedene  
Sorten,  
140 g



## NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür\*

### 1 BLICK IN DIE FERNE

**Scheßlitz** Hinaufsteigen oder direkt an der Burganlage Giechburg parken. Beides ist möglich. Belohnt werden Besucher:innen mit einem Blick, der bis nach Bamberg und in die nördliche Fränkische Schweiz reicht. Wandermöglichkeiten, wechselnde Kunstausstellungen und gutbürgerliche Küche werden hoch oben geboten.  
[fraenkische-schweiz.com](http://fraenkische-schweiz.com)

### 2 RAUS AUF'S LAND

**Niederbergkirchen** Der Bauernhof Hennetsberg ist kein klassischer, sondern ein Erlebnisbauernhof. Gerade Familien mit Kindern können hier eine schöne Zeit verbringen. Es gibt Alpakas, Ziegen und andere Tiere, eine Naturwerkstatt, eine Bauernhofolympiade, Schnitzeljagden und vieles mehr zu erleben.  
[erlebnisbauernhof-hennetsberg.de](http://erlebnisbauernhof-hennetsberg.de)

### 3 AB INS BERGKINO

**Tegernsee** Ob hohe Gipfel, weite Täler oder reißende Flüsse – die Gebirge dieser Welt sind auf dem Internationalen Bergfilm-Festival Tegernsee Thema und werden vom 19. bis 23. Oktober wieder filmisch präsentiert. Spannend für große und kleine Alpinist:innen.  
[bergfilm-tegernsee.de](http://bergfilm-tegernsee.de)

GUTES VON HIER

## STAUDENSELLERIE

Am liebsten mag Stefan Hußnätter die frühen Stunden auf dem Feld. Wenn morgens die Sonne aufgeht, fühlt er sich besonders mit der Natur verbunden. Zusammen mit seiner Familie führt er den Gemüsehof Hußnätter. Er legt großen Wert auf Regionalität und Nachhaltigkeit. Dies gilt auch für den Staudensellerie. Noch vor einigen Jahren galt dieser als Nischenprodukt. Inzwischen freut sich der Gemüsebauer über die gestiegene Nachfrage und das positive Feedback der Kund:innen. Besonders in den Herbst hinein hat der Staudensellerie Hochzeit und wird auf über 25 Hektar angebaut. Was wir im Laden letztlich kaufen können, ist nicht der gesamte Sellerie, sondern sind nur die inneren, helleren Stangen. Diese schmecken besonders zart. Stefan Hußnätter isst am liebsten die frischen Herzblätter direkt auf dem Feld. Seine Frau macht Smoothies daraus. „Wir stehen mit Leib und Seele hinter unseren Produkten“, erklärt er uns. Nur wenn ein Produkt die Familie überzeugt, geht es in den Verkauf. Im Falle des Staudensellers ganz ohne Kunststoffverpackung. Und noch am selben Tag kommt der Staudensellerie vom Feld in die ALDI SÜD Filiale.



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

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

1

**1**  
Besonders schön in der Dämmerung: Von der Basteibrücke zeigt sich ein fantastisches Panorama.

**2**  
Festung Königstein ist ein Augenschmaus für Burgenfans. Eine Führung durch die Innenräume lohnt sich ebenfalls.

**3**  
Im leuchtenden Gewand: Schloss Pillnitz bei Dresden liegt nur rund 30 Kilometer vom Nationalpark Sächsische Schweiz entfernt.

**4**  
Im Kletterwald direkt bei der Festung Königstein ist großer Spaß für die ganze Familie garantiert.

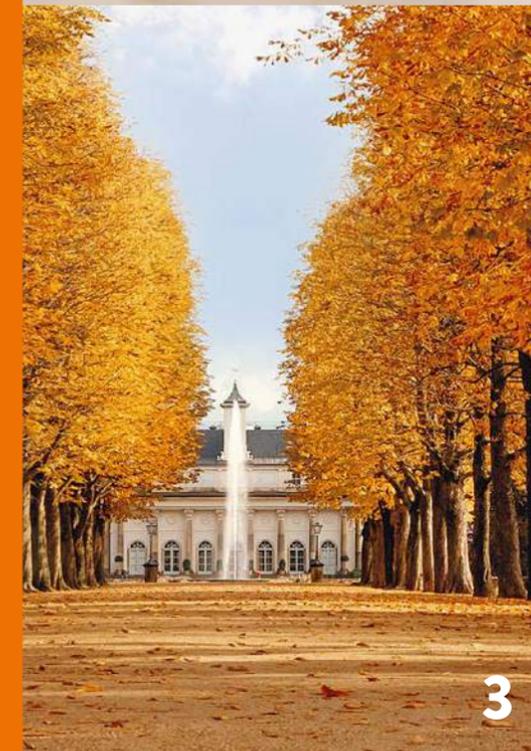
REISE-REPORTAGE

# INDIAN SUMMER IST SO NAH

Auch in unseren heimischen Wäldern feiert die Natur im Herbst ein wahres **Feuerwerk der Farben** und lädt auf Entdeckungstouren ein. Wir stellen die schönsten Ziele vor.



2



3



4

**R**ein in die Jacke und raus in den Blätterrausch! Nur wenige Wochen im Jahr schmücken sich die Bäume mit ihrem rot-orange-grün-gelben Festkleid. Und ganz gleich, ob man diese Zeit goldener Oktober, Altweibersommer oder Indian Summer nennt – am besten genießt man das Farbenspektakel zu Fuß auf einer ausgedehnten Herbstwanderung. Dafür muss man auch gar nicht weit fahren – jedenfalls nicht bis nach Amerika.

## MALERWEG IN SACHSEN

Mit seinen bizarren Felsen, die wie gigantische steinerne Pilze aus den Wäldern wachsen, ist das Elbsandsteingebirge zwar zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert, besonders lohnt es sich aber im Herbst. Die Landschaft des Nationalparks Sächsische Schweiz ist so malerisch, dass es hier einen eigenen Malerweg gibt. Tatsächlich kann man dort auf den Spuren von Künstlern wie Caspar David Friedrich oder Ludwig Richter wandeln – besonders passend, wenn auch die Landschaft so aussieht, als habe sich ein riesiger Farbtopf über sie ergossen. Der Malerweg ist 112 Kilometer lang und unterwegs warten Kulturdenkmäler wie die imposante Festung Königstein, die Felsenbühne Rathen oder die atemberaubende Bastei auf einen Besuch.



1

1

Malerischer geht es kaum: Gleißend hell leuchten die Kreidefelsen von Rügen inmitten herbstlicher Pracht.

### BUNTES LAUB, BLAUES MEER

In der Kombination mit blauem Meer und weißen Kreidefelsen leuchtet das Herbstlaub besonders schön. Diese Farbenpracht zeigt sich auf Rügen im Nationalpark Jasmund. So kann man bei einer herbstlichen Wanderung gleich zwei Naturereignisse erleben. Das sind erstens die spektakulären Aussichten auf die weißen Steilklippen. Und zweitens lernt man den Wald von seiner schönsten Seite kennen. Die alten Buchenwälder auf Jasmund gehören zu den letzten wilden Wäldern Europas und wurden von der UNESCO zum Welterbe gekürt.

Doch auch abseits des Nationalparks Jasmund taucht man auf Rügen in ein herbstliches Farben- und Blättermeer ein, z. B. im Naturschutzgebiet Granitz, das sich rund um das berühmte Jagdschloss Granitz ausbreitet. Und wer mit dem Auto oder dem Fahrrad unterwegs ist, fährt sicher einmal über die berühmten Rügener Alleen, die von bunt gefärbten Buchen, Eichen oder Linden, Ahorn- und Kastanienbäumen flankiert sind. Und übrigens, selbst Rügens berühmtestes Obst ist jetzt erntefertig und passt sich farblich an: Der Sanddorn leuchtet im schönsten Orange!

2

Herbstlich orange und quietschgesund – auf Rügen wächst der Sanddorn besonders gut.

3

Mit Rügens antiker Schmalspurbahn „Rasender Roland“ geht es dampfend und prustend von Putbus nach Göhren.

4

Auf Augenhöhe und zum Anfassen – der Baumwipfelpfad Neuschönau im Bayerischen Wald.

5

Berühmt auf der ganzen Welt: Kein Wunder, dass König Ludwig II. diese grandiose Kulisse für sein Schloss Neuschwanstein wählte.



2



3



4



5

„  
Und auf einmal  
fiel der Sommer  
in den Herbst.“

“

Oscar Wilde

ALDI REISEN

Buche deinen persönlichen Indian Summer auf ALDI Reisen unter [aldi-reisen.de/inspiriert](https://www.aldi-reisen.de/inspiriert)



HIER SCANNEN!

### WALDBADEN IN BAYERN

Richtung Süden lockt der Bayerische Wald. Kilometerlange Wanderwege führen durch den Wald, der vor 52 Jahren zum ersten Nationalpark Deutschlands gekürt wurde. Gemeinsam mit dem angrenzenden Nationalpark Sumava in Tschechien bildet er das größte Waldschutzgebiet Mitteleuropas. Hier kann man entweder ins tiefe Grün zum Waldbaden – also zu einem bewusst erlebten Aufenthalt im Wald – eintauchen. Oder man schaut sich das Ganze von oben an, etwa auf den Baumwipfelpfaden in Neuschönau oder Sankt Englmar.

Das wiederum größte Naturschutzgebiet in Bayern ist das Ammergebirge. Dort sorgen nicht nur dunkelgrüne Fichten und blutrote Buchen und das nah gelegene, vielleicht schon schneebedeckte Zugspitzmassiv für jede Menge Farbkontraste. Auch wildromantische Wanderwege und Klettersteige, sprudelnde Bäche und Wasserfälle, hohe Gipfel und riesige Moorlandschaften warten darauf, erkundet zu werden. Und falls jemand noch nicht Schloss Neuschwanstein besucht haben sollte – jetzt im Herbst ist dafür wirklich die allerbeste Zeit!

# INSPIRATION

Rein ins Dirndl und in die Lederhose – dann heißt es wieder: „O’zapft is“: **Zum Oktoberfest** schenken wir uns die erste Maß ein, es duftet nach deftigem Essen und alle haben gute Laune. Und das Beste: Dafür musst du nicht einmal nach Bayern auf die Theresienwiese fahren. Mit leckeren Snacks und der passenden Deko feiert es sich dahoam genauso schön!

Tolles Duo: frische Radieschen und Wiesenblümchen in der Vase



WIESN-DEKO FÜR ZU HAUSE ZUM AUSDRUCKEN



Code scannen  
TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopster-App

Funktioniert mit Holz oder Kohle

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

ALDI **ONLINESHOP**

## ANHEIZER

Temperaturen tagsüber bis zu 20 Grad sind im September keine Seltenheit, aber nachts kühlt es oft ab. Mit diesem dekorativen Gartenkamin heizt du deiner Gartenparty auch an frischen Herbstabenden ordentlich ein.

**BUSCHBECK**  
Gartenkamin Colorado M  
ca. Ø 44 cm x H 120 cm,  
99,99 €<sup>3</sup>



Echte Volksfest-Schmankerl sind diese bunt verzierten Schaumwaffeln

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

**WIESN SCHMANKERL**  
Schaumwaffeln  
440 g

MITMACHEN UND GEWINNEN

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## TASTE THE FLIRT

Hast du Lust, deinen Geschmackssinn zu testen und dabei mit etwas Glück einen Einkaufsgutschein im Wert von 100 € zu gewinnen? Dann mach mit! In unseren Filialen findest du ab dem 2.9.2022, solange der Vorrat reicht, drei FLIRT Softgetränke in den Farben des ALDI Logos. Das Besondere: Die Sortenangabe haben wir weggelassen. Denn du sollst erraten, um welche FLIRT Sorte es sich bei deinem Getränk handelt. Im Flaschendeckel findest du einen Code für die Teilnahme. Unter allen Teilnehmer:innen verlosen wir 1000 ALDI SÜD Einkaufsgutscheine à 100 €! Gewinnspielzeitraum: 2.9. bis 28.10.2022. Weitere Infos und Teilnahmebedingungen findest du unter: [taste-the-flirt.de](http://taste-the-flirt.de)



**FLIRT Limited ALDIition**  
3 verschiedene Geschmacksrichtungen,  
1,5 l

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Refresco Deutschland GmbH, Teilnahme ab 18 Jahren.

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## PROST MITEINANDER!

Ein kühles, spritziges Bier sorgt für ausgelassene Stimmung und man genießt es am besten gemeinsam mit Freund:innen.

**LÖWENBRÄU**  
Oktoberfestbier  
0,5-l-Dose



## SCHNELLE KÄSEBREZN

Mini-Salzbrezeln auf einem Backblech verteilen, mit Reibekäse und Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten überbacken.

Noch mehr Rezeptideen passend zum Oktoberfest findest du hier:  
[www.aldi-sued.de/oktoberfest](http://www.aldi-sued.de/oktoberfest)

# HERBST- GAUDI FÜR DEINEN GARTEN

Erst der Garten, dann das Vergnügen: Laub sammeln, Beete düngen, Sträucher beschneiden – und danach feiern wir den Herbst mit einem Fest



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

## CALLUNA

Die robuste Besenheide Calluna aus unserem GÄRTNERS SCHÄTZE Sortiment ist ein freundliches Herbstgewächs, das mediterranen Charme in deinen Garten oder auf deinen Balkon zaubert.

**Calluna Deluxe**  
verschiedene Sorten und Größen, z. B. Calluna vulgaris Trio im 12 cm Kulturtopf, ab 1,89 €<sup>2</sup>

*Blüht bis in die Wintermonate in Weiß, Rosa und zartem Violett*



**GÄRTNERS  
Schätze**



IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

**Extra robuste  
Gartenhandschuhe**  
Größen 7–11,  
1,99 €<sup>2</sup>

**C**arpe diem – carpe Garten. Wenn der späte Sommer in den frühen Herbst übergeht, gibt dein Garten noch mal alles: vom orange-gelb-roten Farbspiel der Blätter bis zu Spätblühern wie Asters oder Chrysanthemen, die auch Bienen noch ein Festmahl bescheren. Wie wäre es, mit deinen Freund:innen ein Oktoberfest in deinem Garten zu feiern? Wünsche dir von deinen Gästen statt der üblichen Schnabulier-Mitbringsel doch einfach mal ein Herbstgewächs, einen Handgriff oder ein richtig tolles Gartengerät. Auch Gartenarbeit ist eine Riesengaudi, die sich prima mit dem Feiern auf der eigenen „Wiesn“ verbinden lässt. Garten und Gäste werden es dir danken.

## HERBSTFEIN UND WINTERFIT

Also ran an Spaten, Schere und Laubsammler: Im Oktober wird der Garten aufgeräumt und Laub entfernt oder für Tierquartiere angehäuft. In aufgeschichteten Holzstapeln können Insekten überwintern. Für ein warmes Zuhause bei starkem Frost sind auch deine gefiederten Gartenbewohner dankbar. Vogelhäuschen oder Nistkästen sind für die Piepmätze wichtige Rückzugsorte. Säubere sie sorgfältig mit einer alten Zahnbürste. Winterharte Kübelpflanzen auf der Terrasse kommen jetzt unter einen Jutesack oder unter ein Gartenvlies, frostempfindliche Pflanzen an ein geschütztes, aber nicht zu warmes Plätzchen in Haus, Garage oder Keller. Deine Beete brauchen nach der Ernte der letzten Herbstfrüchte Dünger oder selbst angesetzten Kompost. Auch das entsorgte Laub vom Rasen kannst du als isolierende Schicht über sie verteilen, am besten zerkleinert. Und wusstest du, dass du bereits im Oktober erste Blumenzwiebeln für Frühblüher in die Erde bringen kannst? So wirst du im März von den sonnigen Farben der austreibenden Tulpen, Krokusse oder Narzissen begrüßt.



## WAS JETZT ZU TUN IST

1

Befreie den Rasen von Laub, damit er auch im Winter mit Licht und Sauerstoff versorgt wird. Das Laub kannst du zum Mulchen verwenden.

2

Nach dem letzten Abernten deiner Gemüsebeete braucht die Erde organischen Dünger wie Kompost mit Regenwürmern oder Hornspäne.

3

Ab Oktober und noch vor dem ersten Nachtfrost solltest du die Äste deiner Bäume, Hecken und Sträucher beschneiden.

4

Verwahre deine Gartengeräte sorgsam. Bevor die Kälte kommt, solltest du Gießkannen und Regentonnen komplett leeren.

DEINE  
CHECKLISTE  
FÜR DEN GARTEN



Code scannen  
TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App



## EIN HEIM FÜR DEN IGEL

Klein, stachelig, zauberhaft: Igel sind beliebte Outdoor-Mitbewohner. Ab Mitte Oktober rascheln und schmatzen sie sich durch deinen Garten. Die bedrohte Tierart braucht auf der Suche nach einem schützenden Winterquartier deine Hilfe. Von November bis April schlummern sie gerne tief und ungestört in Laub-, Reisig- und Komposthaufen, Totholz, hohlen Bäumen oder unter dichten Hecken.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

ALDI ONLINESHOP

**50 NORTH**  
Kaminholzregal  
B×T×H  
ca. 244×25×118 cm,  
139 €<sup>3</sup>

So liegt dein Holz bequem und trocken



Die Auflösung der Fußnoten findest du auf Seite 59.

## EINRICHTUNGSEIDEN

# DER NEUE LANDHAUSSTIL

Jetzt holen wir uns ein Stück ländliche Idylle in die Wohnung! Der moderne **Landhausstil** verbindet rustikales Flair mit natürlichen Materialien und ganz viel Behaglichkeit.



IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

Keramikdosen für  
Tee und Kaffee  
9,99 €<sup>2</sup>



Viele Menschen sehnen sich nach einem einfachen, naturverbundenen Leben.

Wohl auch deshalb kommt der Landhausstil nicht aus der Mode. Dieser unkomplizierte Wohnstil setzt auf Naturmaterialien, die Zimmer sind einladend, warm und gemütlich gestaltet. Typisch ist die Kombination antiker Stücke, gerne auch vom Flohmarkt, mit modernen Einrichtungsgegenständen – inspiriert vom Charme jahrhundertealter Landvillen, deren Mobiliar oft im Lauf der Zeit zusammengetragen wurde. In einer modernen Landhausküche finden sich z. B. Holzvertäfelte Fronten und Kupferpfannen neben einem angesagten Küchenspülstein. Typisch für den Landhausstil ist die Kombination von Weiß und Naturtönen, es darf aber auch mal ein kräftiges Blau oder Rot sein. Warme Teppiche auf abgezogenen Dielen, kuschelige Kissen, Strickplaid und Wolldecken sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Unverzichtbar für authentisches Landhaus-Flair sind Möbel aus Holz. Dieses wiederum darf gerne unbehandelt sein oder leichte Gebrauchsspuren haben – etwas „Shabby Chic“ ist durchaus erwünscht.



IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

Landhaus-  
Beistelltisch  
verschiedene  
Farben,  
39,99 €<sup>2</sup>

## IDEEN FÜR DEIN ZUHAUSE

1

Weiß lasierte Holzpaneele an der Wand sorgen für Landhaus-Flair und passen perfekt zu Massivholzmöbeln.

2

Alte Holztruhen, Weinkisten oder Melkschemel sind tolle Hingucker und finden sich oft günstig gebraucht.

3

Nutze für die Deko z. B. schöne Teller, Schüsseln oder Vorratsdosen aus Keramik oder Glas.

Ein Zuhause, das gemütlich und hell jeden Tag gute Laune macht!



Weitere Kleinmöbel und Wohnaccessoires findest du in unserem Onlineshop unter:  
[aldi-onlineshop.de/wohneideen](https://aldi-onlineshop.de/wohneideen)

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

Holzkrone  
Landhaus  
verschiedene  
Sets,  
verschiedene  
Maße<sup>1</sup>



# ACHTSAM SEIN

Bewusst im Hier und Jetzt sein.  
Deine **To-do-Liste für einen Moment vergessen und schauen:** Wie geht es mir?  
Das bedeutet Achtsamkeit.



**K**ennst du das? Das Abendessen ist fertig, du schreibst noch schnell die Einkaufsliste für den nächsten Tag, checkst die letzten E-Mails – und dein Essen wird langsam kalt.

## ACHTSAM DURCH DEN TAG

Im hektischen Alltag kommen sie meist zu kurz: die Momente, in denen wir innehalten. Wir lassen uns ablenken oder versuchen, alles gleichzeitig zu machen. Dabei kann eine achtsame Lebensweise Stress reduzieren und für mehr Wohlbefinden sorgen. Doch was bedeutet es überhaupt, achtsam zu sein? Im Buddhismus geht es darum, das Hier und Jetzt wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Heute ist der Begriff sehr individuell: Für manche ist es die Yogastunde, für andere ein ganzer Wellnessurlaub. Achtsamkeit lässt sich aber auch in den Alltag integrieren. Zum Beispiel mit einem Spaziergang in der Mittagspause – ohne Handy oder andere Ablenkungen.

Den Duft tief einatmen, die verschiedenen Aromen schmecken und einfach kurz innehalten.

DIY



Schenk dir einen Moment der Achtsamkeit – mit einer Tasse selbst gemachtem Früchtetee.

1

Je 3 **Bio-Orangen** und **Bio-Zitronen** heiß abwaschen. Die Schalen grob abschneiden. Tipp: Die Zitrusfrüchte kannst du gleich auspressen und als Saft weiterverwenden.

2

Je 4 **Äpfel** und **Birnen** in feine, gleichmäßige Scheiben schneiden und diese anschließend würfeln. Die Früchtewürfel und die Orangen- und Zitronenschalen auf ein Backblech geben.

3

Die Früchte im Dörrautomaten trocknen oder ca. 4 Stunden im vorgeheizten Ofen bei 50 bis 60 Grad Umluft trocknen lassen.

## NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

Wer achtsam durchs Leben gehen will, darf sich und seine Bedürfnisse nicht vergessen. Ein liebevoller Umgang mit uns selbst erleichtert auch den Umgang mit anderen. Wohl niemand kann stressige Situationen oder Zeitdruck im Alltag vermeiden. Aber wir können darauf achten, regelmäßig für unser Wohlbefinden zu sorgen und kleine Pausen einzulegen. Self-Care ist ein wichtiger Teil der Achtsamkeit und kann ganz unterschiedlich aussehen. Sei es ein Abend ganz allein mit Gesichtsmaske und Schaumbad, ein Ausflug gemeinsam mit Freund:innen oder eine Runde Joggen und dabei den Lieblingspodcast hören. Wichtig ist, sich selbst einzugehen: Es ist okay, für diesen Moment mal nur an sich zu denken. Alles andere muss dann eben mal kurz warten – seien es E-Mails, Familie oder Haushalt. Und nur Geduld: Vergiss nicht, es braucht etwas Übung und regelmäßiges Training, Momente der Achtsamkeit und Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren. Aber wenn es dir gelingt, wirst du reich beschenkt. Denn indem du dir Zeit nimmst und dich ganz auf dich und deine Sinne konzentrierst, tankst du auch wieder Kraft für neue Aufgaben.



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

**CRANE**  
Yoga Kork Sortiment  
verschiedene Ausführungen,  
je 8,99 €<sup>2</sup>

NEU IM SORTIMENT BEI ALDI SÜD



**LACURA**  
Duschschaum/  
Bodycream,  
verschiedene Sorten,  
200/250 ml



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

**LACURA**  
Körperpflege,  
Arganöl,  
300 ml<sup>1</sup>

# 10 TAGE ACHTSAMKEITS-TRAINING

Jeden Tag eine Achtsamkeitsübung, die du in deinen Alltag integrieren kannst und die einfach guttut.

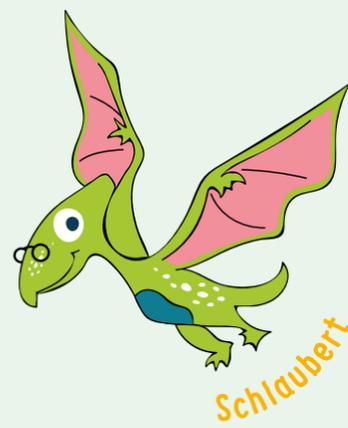


Druck dir deinen Trainingsplan aus unter [www.aldi-sued.de/self-care](http://www.aldi-sued.de/self-care)

IM HERBST BEI ALDI SÜD

# IMMER WAS LOS! MIT DEN ALDINOS

Entdecke die ganze Welt von ALDI – mit unseren sechs lustigen ALDInos.



Der grüne Überflieger ist der Denker, Technik- und Zahlenfreak der ALDInos, das wandelnde Lexikon.



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

Unterwäsche  
ALDInos  
verschiedene Sets  
und Größen:  
98/104–122/128,  
2,99 €<sup>2</sup>

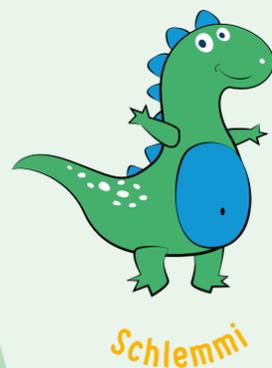


IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

Frottieserie ALDInos  
Kinderponcho/  
Kapuzentuch  
verschiedene Designs,  
6,99 €<sup>2</sup>



Plüschtiere  
ALDInos  
je 4,99 €<sup>2</sup>



Schlemmi liebt das Kochen und überrascht die anderen ALDInos gerne mit seinen neuesten Kreationen. Er mag es gemütlich und hat immer ein Lächeln auf den Lippen.

Flitza ist die Sportskanone, fit wie ein Turnschuh. Liebt alles, was noch fitter macht – von Marathon bis Müsliriegel.

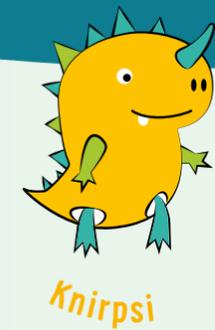


Veggie mag's frisch, fruchtig, knackig und knusprig – und hält immer nach den besten und frischesten Angeboten Ausschau. Er liebt Pflanzen, Tiere und die Natur und ist meist draußen zu finden.

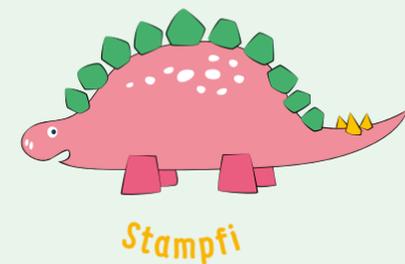


IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

Nachtwäsche ALDInos  
Größen: 98/104–122/128,  
4,99 €<sup>2</sup>



Knirpsi liebt alles von ALDI – besonders Bananen und Birnen. Hauptsache, es lässt sich zu einem leckeren Brei verarbeiten.



Für Stampfi ist das Leben der reinste Ponyhof. Sein Motto: Was du heute kannst verputzen, das verschiebe nicht auf morgen. Er liebt alles, was süß, saftig, cremig, schokoladig und knusprig ist.



# FLIEG, DRACHEN, FLIEG!

Die Blätter wirbeln mit dem Wind in der Luft? **Nichts wie raus!** Pack deinen Drachen ein und lass ihn steigen!

**BAU DIR STEP BY STEP EINEN DRACHEN.**



## Leine los!

Einen sogenannten Leichtwinddrachen, also auch deinen selbst gebastelten Drachen, lässt du am besten bei Windstärke 3 steigen. Das entspricht einer Geschwindigkeit von 12 bis 19 km/h. Achte darauf, dass keine Stromleitungen oder Strommaste in der Nähe sind, in denen er sich verfangen könnte.

Wusstest du, dass Rehböcke im Herbst ihre Geweihe abwerfen?

Wie viele Eicheln und Kastanien sind auf den beiden Seiten versteckt?

7  Kreuze an! 9  5

### TIPPS ZUM DRACHEN STEIGEN LASSEN

- 1** Alles, was du brauchst, sind viel Platz und Wind, um deinen Drachen steigen zu lassen.
- 2** Die Leine kann in deine Haut schneiden. Zieh am besten ein Paar dünne Handschuhe über.
- 3** Je länger der Schwanz deines Drachens ist, desto ruhiger und stabiler fliegt er. So kannst du ihn besser führen.
- 4** Pack deinen Drachen rasch wieder ein, wenn dunkle Wolken aufziehen. Bei Gewitter könnte sonst ein Blitz einschlagen.

Ich flieg mit den Blättern um die Wette.



## Wörterwald

Setze die passenden Brückwörter ein. Wie lautet das Lösungswort in den grauen Kästchen?

APFEL	■	■	■	■	DANK
REGEN	■	■	■	■	FROSCH
SPÄT	■	■	■	■	STURM
LAGER	■	■	■	■	DRACHEN
NADEL	■	■	■	■	WEG

## Herbstleuchten

Die Eiche errötet und der Ahorn strahlt gelb. Hast du schon mal buntes Herbstlaub gesammelt und getrocknet? Damit kannst du schöne Dinge basteln oder deine Laterne dekorieren.

## Woher weht der Wind?

Finde es heraus, indem du ein Laubblatt in die Luft wirfst. Stell dich mit dem Rücken zum Wind, um deinen Drachen steigen zu lassen.

## Welcher Baum hat welches Blatt?

Verbinde die Punkte!

- Kastanie
- Linde
- Eiche
- Ahorn



IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

Outdoor Sweat-/Teddyjacke  
Größen 122-152, 9,99 €²

# HAPPY HALLOOO-WEEEEN!

## HALLOWEEN-QUIZ Wie gut kennst du dich aus?

1.

Aus welchem Land stammt das Fest?

- USA
- Irland
- Russland

2.

Wie hieß Halloween früher?

- Walpurgis
- Samhain
- Hogwarts

4.

Welches Monster ist das beste?

- Vampire sind die coolsten. Sie sind unsterblich, können fliegen und im Dunkeln sehen.
- Gespenster, denn sie gehen durch Wände, schweben über dem Boden und spuken in verlassenen Häusern.
- Hexen, weil sie zaubern und mit dem Besen über den Himmel sausen können.

5.

Was musst du rufen, um an süße Leckereien zu kommen?

- Süßes oder Saures!
- Süßes oder ich gehe nach Hause!
- Hätten Sie bitte etwas Süßes für mich?

3.

Warum verkleiden wir uns als gruselige Fabelwesen und Monster?

- Um die Erwachsenen so richtig zu erschrecken!
- Damit wir besonders viele Süßigkeiten bekommen.
- Um böse Geister und Dämonen in die Flucht zu schlagen.

Süßes oder Saures!!

Am 31. Oktober öffnen sich wieder die Höllenportalen und spucken Geister, Vampire, Zombies und allerlei Monster aus. Schließe dich ihnen an und werde Teil der Nacht.

## SCHMINKTIPPS FÜR DEINE PARTY

Lieber Dracula oder Franksteins Monster? Ghul oder Werwolf? Alles ist möglich mit der richtigen Schminke! Dunkle und grelle Farben sind typisch Halloween, lehnen andere das Fürchten und bringen Süßes ein.



Das sieht ja gruselig aus!

## Grünes Monster



Tipp für Erwachsene: Statt Bonbons mal eine süße Mandarine mitgeben!



IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

JES COLLECTION  
Halloween Display  
diverse Artikel,  
z. B. Girlanden,  
Leuchtstäbe, u.v.m.,  
je 1 €<sup>2</sup>



## Happy Skeletti

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

TROLLI  
Halloween-  
Magic Horror  
450 g



R.I.P.:  
Rest in Peace -  
Ruhe in Frieden

R.I.P.

## Wusstest du, dass ...

... Halloween wahrscheinlich bereits vor über 2000 Jahren in Irland gefeiert wurde? Es wurde Samhain genannt und schon damals gehörten gruselige Verkleidungen dazu, um böse Geister fernzuhalten.

Huuu...

# GRUSELIGE MUMIEN-TOASTS

Jetzt wird es **gespenstisch lecker**: Bastle dir aus Toast und Käsescheiben eine witzige Mumie und lass die Gruselparty beginnen!



ZUM SAMMELN



**GOLDÄHREN**  
Sandwichtoast  
Weizen,  
750 g

WEITERE REZEPTIDEEN FÜR HALLOWEEN

snoopcode

Code scannen

TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App

Zusammen kochen!



**DU BRAUCHST:**

- 4 EL Ketchup
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL italienische Kräuter (tiefgekühlt)
- 4 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
- 4 schwarze oder grüne Oliven
- 4 Scheiben Toast

**1** Den Ketchup und das Tomatenmark verrühren. Die Kräuter einrühren. Die Toastscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit der Tomatensauce bestreichen.



**2** Den Käse in Streifen (ca. 1 bis 2 cm) und die Oliven in Ringe schneiden. Die Käsestreifen auf den Toasts verteilen – lass noch etwas Platz für die Augen. Die Olivenringe als Augen aufsetzen.



**3** Die Mumien-Toasts im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 5 bis 10 Minuten überbacken, bis der Käse leicht angeschmolzen ist.



Hier heraustrennen und abheften →

# FÜR UNS, VON UNS

BETTINA M. ZUR AUSGABE 04/22

HALLO, LIEBES TEAM VON „ALDI INSPIRIERT“,

vielen Dank für diese tolle Zeitschrift. Sie ist vielseitig, hat super Tipps und Tricks und selbst für die Kleinen ist immer etwas dabei. Ich verteile sie mittlerweile im ganzen Verwandten- und Bekanntenkreis!

Liebe Bettina, vielen Dank für deine Mail. Wir freuen uns sehr, dass dir unsere Zeitschrift so gut gefällt! Schau gerne auch mal in unsere Online-Ausgabe unter [www.aldi-sued.de/aldi-inspiriert](http://www.aldi-sued.de/aldi-inspiriert)



Unsere Sommerausgabe findest du unter [aldi-sued.de/kundenmagazin](http://aldi-sued.de/kundenmagazin) oder du scannst einfach den Snoopcode:

ENTDECKE DIE WELT VON ALDI INSPIRIERT.

snoopcode

Code scannen

TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der Snoopstar-App

SARAH E. ZUR AUSGABE 03/22

GUTEN TAG,

ich habe die vegane Melonen-Tarte nach Rezept gebacken. Leider ist mir diese missglückt. Ich vermute einen Fehler bei der Wassermengenangabe: 750 ml waren eindeutig zu viel. Sollten es eher 75 ml sein?

Liebe Sarah, wir freuen uns sehr, dass du unser Rezept ausprobiert hast. Umso bedauerlicher ist es, dass es nicht gelungen ist. Wir haben bei unseren Foodstylist:innen nachgefragt und tatsächlich: Hier ist uns beim Druck ein Zahlenunglück passiert – statt 750 Milliliter sollten es 150 Milliliter sein. Wir entschuldigen uns und hoffen, dass du das Rezept noch einmal probierst, denn die Melonen-Tarte ist wirklich sehr lecker.



SCHREIB UNS MAL!

Hast du Anregungen, Tipps oder Fragen an „ALDI INSPIRIERT“, dann schick uns einfach eine E-Mail an [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de), Stichwort „Zuschriften“.

Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu kürzen.

DIE NÄCHSTE „ALDI INSPIRIERT“ GIBT ES AB NOVEMBER IN DEINER FILIALE.

Herausgeber: ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr V.i.S.d.P.: Christoph Hauser  
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.  
E-Mail an die Redaktion: [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de)  
Interessierte für Anzeigenschaltungen wenden sich bitte an die E-Mail: [inspriert@aldi-sued.de](mailto:inspriert@aldi-sued.de)

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

\*Bei Redaktionsschluss stand der Preis noch nicht fest. Preise sind unserer Homepage unter [www.aldi-sued.de](http://www.aldi-sued.de) zu entnehmen.

\*Wir bitten um Beachtung, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Aufgrund der aktuellen Situation in der internationalen Seefracht sind einzelne Artikel zeitweise nicht verfügbar. Bekleidung ist teilweise nicht in allen Größen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration.

\*Bitte beachte, dass der Onlineverkauf zum jeweils beworbenen Werbetermin um 7 Uhr startet. Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten. 90 Tage Rückgaberecht. Artikel sind nicht in der Filiale vorrätig bzw. lagernd. In ALDI SÜD Filialen kannst du jedoch einen Guthaben-Bon über einen bestimmten Artikel erwerben und diesen anschließend im ALDI ONLINESHOP einlösen. Ein Guthaben-Bon-Erwerb in ALDI Nord Filialen ist nicht möglich. Wir planen unsere Angebote im ALDI ONLINESHOP stets gewissenhaft. In Ausnahmefällen kann es jedoch vorkommen, dass die Nachfrage nach einem Artikel unsere Einschätzung noch übertrifft und er mehr nachgefragt wird, als wir erwartet haben. Wir bedauern es, falls ein Artikel schnell – womöglich unmittelbar nach Aktionsbeginn – nicht mehr verfügbar sein sollte. Die Artikel werden zum Teil in baugleicher Ausführung unter verschiedenen Marken ausgeliefert. Alle Artikel ohne Dekoration. Der Verfügbarkeitszeitraum, die Zahlungsmöglichkeiten und die Lieferart eines Artikels (Paketware oder Speditionsware) werden dir auf der jeweiligen Artikelseite mitgeteilt. Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen ALDI ONLINESHOP“. Diese sind auf [aldi-onlineshop.de/agb](http://aldi-onlineshop.de/agb) abrufbar und liegen in den ALDI SÜD Filialen aus. Wir liefern die erworbene Ware nur innerhalb Deutschlands aus. Bei Lieferung von Speditionsware (frei Bordsteinkante und frei Verwendungsstelle): keine Lieferung auf Inseln, in Postfilialen, Packstationen und Paketshops, keine Lieferung an ALDI Filialen. Bei Lieferung von Paketware (frei Haustür): Ob eine Lieferung an Paketshops, Packstationen oder Postfilialen möglich ist, ist abhängig vom Versandunternehmen und wird dir im Kauf- bzw. Einlöseprozess mitgeteilt. Keine Lieferung an ALDI Filialen. Vertragspartner: ALDI E-Commerce GmbH & Co. KG, Prinzenallee 7, 40549 Düsseldorf.

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten macht sich die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim jeweiligen Anbieter.

Diese Kundenzeitschrift wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C020233

Titelfoto: Meike Bergmann/raufeld; ALDI SÜD: S. 4, 6, 8-14, 16-17, 20-25, 30-36, 38, 44-49, 51-59; Erlebnis Akademie AG/ Baumwipfelpfad Bayerischer Wald: S. 43; freepic: S. 34, 44, 50, 56-58; Friedrich Strauss Gartenbildagentur/Strauss, Friedrich: S. 44; Getty Images: S. 4-5, 25, 30-31, 37, 41-44, 46-47, 50-51; guiskard studio: S. 38; living4media/Andreas von Einsiedel: S. 4, 48; living4media/Lars Ranek: S. 48; Meike Bergmann/raufeld: S. 4-5, 7-15, 18-25, 38, 45; Paula Niehof/raufeld: S. 54-55; Pernilla Wästberg/House of Pictures: S. 49; Pixabay: S. 42; raufeld: S. 4, 16, 25, 35, 39, 44, 51, 57-58; Shutterstock: S. 40-41; Stocks: S. 2-3; Viviane Wild/raufeld: S. 26-29

FOLGE UNS

facebook.com/ALDI.SUED

youtube.com/ALDISUEDDE

instagram.com/ALDISUEDDE

xing.com/companies/aldisued

de.linkedin.com/company/aldi-sued

tiktok.com/@aldisuedde

ALDI INSPIRIERT 59

# MEHR INSPIRATION?

AUF UNSERER **WEBSEITE** FINDEST DU JETZT  
NOCH MEHR REZEPTE UND DIY-IDEEN!



Gewinne einen  
**Einkaufsgutschein** von  
ALDI SÜD im Wert  
von **50 Euro!**

Vom 19. bis 31.10.2022 auf [aldi-sued.de/  
gewinnspiel-aldiinspiriert\\*](https://www.aldi-sued.de/gewinnspiel-aldiinspiriert) gehen,  
Fragen beantworten und mit  
etwas Glück in deiner Filiale  
shoppen gehen.

\*Veranstalter des Gewinnspiels ist ALDI SÜD. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel erfolgt durch Beantwortung der Fragen und durch Ausfüllen des elektronischen Teilnahmeformulars auf dieser Seite. Die Gewinner:innen werden per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, Mitarbeiter:innen der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Informationen zu den Teilnahmebedingungen findest du auf [aldi-sued.de](https://www.aldi-sued.de).



**INSPIRIERT.**