



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD
Ausgabe Januar/Februar 2022

INSPIRIERT

**TEA TIME
GENIESSEN**
Tipps, wie du
deinen eigenen
Kräutertee
kreierst

**SPORTLICH
ENTSPANNEN**
Wie du dein
Home-Office in
ein Home-Gym
verwandelst

MACH DEIN LEBEN BUNTER

2022 wird zu deinem Lieblingsjahr mit frischen Ideen,
inspirierenden Rezepten und jeder Menge Tipps zum Wohlfühlen

Das Rezept
für das indische
Linsen-Dal findest
du auf Seite 10.



MACH DEIN LEBEN BUNTER!

Was wäre ein Jahresanfang ohne gute Vorsätze? Mit dem Rauchen aufhören (8 Prozent), mehr Zeit für die Familie und die Freunde einplanen (14 Prozent) oder sparsamer leben (19 Prozent) gehören zu den Klassikern der Neujahrswünsche. Mit einigem Abstand aber an der Spitze einer vom Statistik-Portal Statista veröffentlichten Hitliste für das Jahr 2021 stand: gesünder ernähren (31 Prozent). Falls ihr euch für 2022 auch dieses Ziel gesetzt habt, möchten wir euch gerne dabei unterstützen. In unserer Titelgeschichte (ab S. 7) findet ihr viele vegane Rezepte, mit denen ihr euren Fleischkonsum leicht einschränken könnt und trotzdem ausreichend Proteine zu euch nehmt. Wenn es dann doch mal Fleisch sein soll, könnte das Interview auf den Seiten 26 bis 27 nützlich für euch sein, in dem es auch um die Haltungsstufen 1 bis 4 bei Fleischprodukten geht. Und falls ihr regionalen Produkten den Vorzug gebt, findet ihr nicht nur in eurer ALDI SÜD Filiale zahlreiche Lebensmittel und regionale Spezialitäten von lokalen Erzeugern. Auf den Seiten 30 bis 31 unterstützt euch unser Saisonkalender bei der Planung eures Obst- und Gemüse-Einkaufs. Zusätzlich warten noch viele weitere bunte Themen auf euch, vom Superbowl (S. 22) über den Valentinstag (S. 44) bis zu Tipps für eine spaßige Kinder-Olympiade (S. 54).

Wir wünschen euch einen guten Start ins neue Jahr und viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Eure „ALDI INSPIRIERT“-Redaktion

WINTER

FÜR GENIESSER

Klasse Körner 7

Leckere Rezepte, mit denen sich proteinreiche Ernährung leicht in den Alltag integrieren lässt

Gib mir 5 ... 14

... Minuten für eine fruchtige, vegane Smoothie-Bowl

Regionale Küche 16

Starte mit regionalen und saisonalen Zutaten ins neue Jahr

Superbowl 22

Versammel deine Freunde um eine opulent belegte Nachplatte und verfolge den Superbowl im TV

Kräutertee 24

Wärmespender und Geschmacks-wunder – genieße deine Tea Time

UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

Haltungswechsel 26

Was wir gemeinsam für eine tiergerechtere Nutztierhaltung tun können

share: guter Konsum 34

Mit gutem Gewissen einkaufen und dabei Menschen in Not helfen

Nachhaltig leben 35

Wie du Lebensmittelver-schwendung vermeiden kannst

DEINE REGION

Regionalseiten 36

Ausflugstipps und leckere Rezepte unserer ALDI Mitarbeiter

NAH & FERN

Wellness an der Ostsee 38

Warum die Ostsee vor allem im Winter ein prima Ziel ist

ZEIT FÜR DICH

Valentinstag 44

Entdecke ALDI Möglichkeiten, mit denen du deinen Lieblings-menschen überraschen kannst

DEIN ZUHAUSE

Home-Gym 50

Wie sich mit wenigen Handgriffen das Home-Office in ein Home-Gym verwandeln lässt

FAMILIENZEIT

Kinder-Olympiade 54

Hoch mit euch und zeigt, was ihr draufhabt! Startet eure eigene Kinder-Winterolympiade!



54



38



22



19



11



44

ALLE REZEPTE

- 8 **Geröstete Aubergine**
mit grünem Hummus und Granatapfelsauce
- 9 **Ofengemüse**
mit Tofu, knusprigen Kichererbsen und Salsa Verde
- 10 **Indisches Linsen-Dal**
mit Roter Bete und Süßkartoffeln
- 11 **Bandnudeln**
in veganer „Käse“-Sauce mit Brokkoli und Zucchini
- 12 **Mango-Soja-Dessert**
mit Nuss-Karamell und Ananas
- 13 **Proteinkugeln**
mit Datteln und Nüssen
- 13 **Regenbogen-Bowl**
mit viel buntem Gemüse
- 14 **Vegane Smoothie-Bowl**
mit Banane und Mango
- 17 **Geschmorte Hähnchenflügel**
mit Lauch, Äpfeln und Pilzen
- 18 **Hähnchen-Sticks**
mit Walnuss-Panade und Chicorée-Birnen-Salat
- 19 **Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne**
mit Schweine-Gulasch und Erdnüssen
- 20 **Filetsteak vom Rind**
mit Balsamicozwiebeln und Kartoffelpüree
- 21 **Lasagne-Suppe**
mit Rinderhack und Gemüse
- 21 **Gebackene Apfelfringe**
mit Vanille-Mascarpone
- 23 **Nachoplatte**
mit und ohne Fleisch und Käsesauce
- 36 **Regionale Spezialität**
- 57 **Lustige Minipizzen**
Fantasievoll belegt

INSPIRATION

Mit hochwertigem Eiweiß und weniger Kohlenhydraten

IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

MEIN
VEGGIE TAG
Protein Pasta
verschiedene
Sorten



Pro Protein!

Hast du schon mal darüber nachgedacht, dich rein pflanzlich zu ernähren? Hülsenfrüchte, Nüsse, frisches Obst und Gemüse sind ideale Nährstoff-Lieferanten und gute pflanzliche Alternativen zu Fleischprodukten. In Erdnüssen z.B., die botanisch nicht zu den Nüssen, sondern wie Erbsen oder Bohnen zu den Hülsenfrüchten gehören, sind mehr als 25 Prozent Eiweiß enthalten. Warum also nicht statt zu Fleisch zu pflanzlichen Proteinen greifen? Ab dem 15. Januar findest du in unseren Filialen zahlreiche Aktionsartikel, die dir den Wechsel noch leichter machen. Wie einfach es ist, sich proteinreich zu ernähren, zeigen wir dir mit unseren Rezepten auf den folgenden Seiten – und vegan sind die Gerichte auch noch.



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

DELIKATO
High Protein Creme
Classic & Kräuter,
200 ml

IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

CROFTON
Wok-Pfanne

IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

POWERSNACK

In Japan sind die leicht nussig schmeckenden Sojabohnen als proteinreicher Snack beliebt. Man kocht und serviert sie in der Schote und peppt sie auf mit grobem Salz, Chiliöl oder Knoblauch als Kleinigkeit für zwischendurch. Edamame sind ein echter Powersnack.



ASIA GREEN
GARDEN
Edamame
Sojabohnen
170 g Abtr.-Gew.



Schonend gegerne
Speisen sind
bekömmlicher.

Regenbogen-Bowl
mit Hülsenfrüchten
und Gemüse



REZEPT
AUF SEITE 13

PROTEINE

POWERFOOD

Pflanzliches Eiweiß satt: Wir kochen vegan
und kunterbunt mit Hülsenfrüchten,
Gemüse, Tofu , Kernen und Nüssen





GERÖSTETE AUBERGINE

mit grünem Hummus und Granatapfelsauce

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Mit Salz würzen. Den Koriander putzen und mit dem Hummus pürieren, bis dieser eine schöne grüne Farbe bekommt. Einen Granatapfel halbieren und mithilfe einer Zitruspresse den Saft auspressen. Den Saft und den Zucker in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer Hitze aufkochen und zu einem Sirup einkochen lassen. Den zweiten Granatapfel entkernen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Den grünen Hummus auf einem großen Teller verteilen und die gebratenen Auberginen darauf anrichten. Mit etwas Granatapfelsirup beträufeln und mit den Granatapfelkernen und den Walnüssen garnieren.

Tipp: Dazu goldbraun geröstetes Brot reichen.

||| ca. 647 kcal/2695 kJ, 14,2 g Eiweiß, 47 g Fett, 33,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
 2 Auberginen, Olivenöl, Salz, 1 Topf Koriander, 400 g Hummus, 2 Granatäpfel, 2 EL Zucker, 100 g Walnüsse



KING'S CROWN
 Kichererbsen
 Füllmenge
 400 g

ÖKO-TEST
 King's Crown Kichererbsen
 Im Test: 20 Kichererbsen
 14 sehr gut
 3 gut
sehr gut
 Ausgabe 04/2021



OFENGEMÜSE mit Tofu, knusprigen Kichererbsen und Salsa Verde

Die Blumenkohlköpfe waschen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen und den Rosenkohl putzen. Die Blumenkohlsteaks mit den Radieschen und dem halbierten Rosenkohl auf einem Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Chilisalzwürzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 10 Minuten rösten.

Die Trauben dazugeben und weitere 10 Minuten rösten. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Curry knusprig anbraten. In einer anderen Pfanne den gewürfelten Tofu leicht anbraten. Für die Salsa die Kräuter waschen und fein hacken.

Den Knoblauch schälen und mit den Kapern oder den Oliven fein hacken. Die Kräuter untermischen. Mit dem Senf, dem Apfelessig und etwas Salz abschmecken. Das Ofengemüse mit dem Tofu, den Kichererbsen und der Salsa anrichten.

ca. 371 kcal/1548 kJ, 20,4 g Eiweiß,
17,5 g Fett, 26,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 kleine Blumenkohlköpfe, 1 Bund Radieschen,
300 g Rosenkohl, Olivenöl, Chilisalzwürzen,
200 g dunkle Weintrauben, 1 Dose Kichererbsen,
½ TL Currypulver, 400 g Tofu, 1 Topf Petersilie,
1 Topf Basilikum, ½ Topf Minze, 2 EL Kapern (alternativ: grüne Oliven),
1 große Knoblauchzehe, 1 TL Senf, 1 EL Apfelessig, Salz



MEIN
VEGGIE TAG
Bio-Tofu
Natur 400 g,
Geräuchert
350 g



INDISCHES LINSEN-DAL mit Rote Bete und Süßkartoffeln



Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und hacken. Die Zwiebeln im Kokosöl in einem Topf bei starker Hitze anbraten. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch, den Ingwer und das Currypulver hinzugeben und kurz braten. Die gehackten Tomaten zugeben und 2 Minuten kochen. Die gewaschenen Linsen, 1 l Wasser und 1 TL Salz hinzugeben. Zum Köcheln bringen und abgedeckt ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Den Spinat zugeben und weitere 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, würfeln und in Kokosöl knusprig braten. Die Rote Bete würfeln. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Das Dal mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mit den Süßkartoffeln, der Roten Bete und den Cashews anrichten. Dazu passt Basmatireis oder Indisches Naan-Brot.

Tipp: Als tolle Deko einfach Ingwer und Sellerie in feine Scheiben schneiden und in Öl knusprig anbraten.

W ca. 642 kcal/2703 kJ, 25,8 g Eiweiß, 14,9 g Fett, 93,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln, 2 EL Kokosöl, 3 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm), 1 EL Currypulver, 200 g gehackte Tomaten, 250 g rote Linsen, Salz, 200 g Blattspinat (tiefgekühlt), 1-2 Süßkartoffeln, 250 g Rote Bete (vorgekocht), 100 g Cashewkerne, Pfeffer, Basmatireis (zum Servieren)



GUT BIO
Bio-Hülsenfrüchte
verschiedene Sorten,
500 g





BANDNUDELN

in veganer „Käse“-Sauce mit Brokkoli
und Zucchini

70 g der Cashewkerne 2 Stunden in Wasser einweichen, dann abgießen und abspülen. Die Kartoffeln und die Möhren schälen, würfeln und in etwas Salzwasser weich kochen. Das gekochte Gemüse, die eingeweichten Cashews, den Essig, den Zitronensaft, ½ TL Salz und 3 EL Wasser in den Mixer geben. Auf höchster Stufe pürieren, ggf. noch etwas mehr Wasser hinzufügen, um das Pürieren zu erleichtern. Die Masse sollte fließfähig, aber immer noch dick und cremig sein. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. 1 EL Olivenöl erhitzen und den Brokkoli 5 Minuten lang anbraten, die Zucchini hinzugeben und weiterbraten, bis das Gemüse den richtigen Biss hat. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die restlichen Cashewkerne ohne Fett anrösten. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen und mit der Sauce, dem Gemüse und den Cashewkernen servieren.

ca. 767 kcal/3222 kJ, 25 g Eiweiß,
26,9 g Fett, 101,7 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

170 g Cashewkerne, 300 g Kartoffeln,
2 Möhren, Salz, 1–2 EL Essig, 1–2 EL Zitronensaft,
1 Zucchini, 1 Brokkoli, Olivenöl, Pfeffer,
Paprikapulver, 400 g Bandnudeln



**FARMER
NATURALS**
Cashewkerne
natur, 200 g



MANGO-SOJA-DESSERT mit Nuss-Karamell und Ananas

Für die Karamell-Deko die Nüsse hacken und auf einem Bogen Backpapier verteilen. Den Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Der Zucker beginnt sehr schnell zu karamellisieren. Sobald er vollständig geschmolzen ist und eine goldene Farbe angenommen hat, sofort vom Herd nehmen und vorsichtig über die Nüsse gießen. Erstarren lassen, bis die Masse fest wird und sich brechen lässt. Die Mango schälen, entkernen und pürieren.

Die Ananas putzen, in sehr dünne Scheiben schneiden und in Kokosöl anbraten. Den veganen Joghurt in eine Schale füllen, das Mango-Püree darübergeben und mit der gebratenen Ananas, den Chia Samen und dem Nuss-Karamell garnieren.

ca. 423 kcal/1772 kJ, 14,4 g Eiweiß,
19,4 g Fett, 45,1 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
70 g gemischte Nüsse (z.B. Haselnuss,
Walnuss und Mandel), 100 g Zucker,
1 Mango, ½ Ananas, 1 EL Kokosöl,
800 ml veganer Joghurt, 50 g Chia Samen



Frische Mango



PROTEINKUGELN mit Datteln und Nüssen

20 g der Nüsse hacken und beiseite-
stellen. Die restlichen Nüsse mit den
Datteln, den Haferflocken, dem Agaven-
dicksaft, dem Ahornsirup und dem Kakao
in eine Küchenmaschine mit leistungs-
starkem Mixer geben. Zu einer klebrigen
Masse verarbeiten. Den Teig mit den
Händen zu kleinen Kugeln formen. Diese
in den Nüssen wälzen und servieren.

ca. 492 kcal/2064 kJ, 9,8 g Eiweiß,
26,9 g Fett, 48,8 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g gemischte Nüsse, 12 getrocknete
Datteln, entsteint, halbiert (ca. 200 g),
50 g Haferflocken, 1 EL Agavendicksaft,
1 EL Ahornsirup, 20 g Kakao



REGENBOGEN-BOWL mit viel buntem Gemüse

Die Süßkartoffeln in Spalten schneiden
und in Kokosöl anbraten. Die Zwiebel
in dünne Scheiben schneiden und in
1 EL Essig marinieren. Die Erbsen in
Salzwasser kochen und blanchieren.
Die Rote Bete, die Avocado und die
Paprika putzen und in mundgerechte
Stücke schneiden. Die weißen Bohnen,
die Erbsen, das Gemüse und die Granat-
apfelkerne in einer Schüssel anrichten.
Für den Dip den veganen Joghurt, den
Agavendicksaft, etwas Currypulver und
Chilisalz verrühren und dazureichen.

Tipp: Nicht vegan, aber auch voller Eiweiß
und perfekt für die Bowl sind die
High-Protein-Saucen von Seite 6.

ca. 563 kcal/2364 kJ, 17,1 g Eiweiß,
16,9 g Fett, 76,6 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Süßkartoffeln, 1 EL Kokosöl, 1 rote Zwiebel,
1 EL Essig, 100 g Erbsen (tiefgekühlt), Salz,
500 g Rote Bete (vorgekocht), 1 Avocado,
2 gelbe Paprika, 1 Dose weiße Bohnen,
100 g Granatapfelkerne, 500 g veganer
Joghurt, 2 EL Agavendicksaft,
2 TL Currypulver, Chilisalz

SCHON GEWUSST?

VEGANER WEIN

Was soll das denn sein, ein vega-
ner Wein? Sind nicht alle Trauben
schon von Natur aus vegan? Das
stimmt, zumindest solange sie
am Weinstock hängen. Danach
entscheidet der Winzer, wie es
weitergeht. Entstehen bei der
Weinherstellung unerwünschte
Gerüche oder Farben, wird der
Wein „geklärt“ oder „geschönt“,
indem man ihm verschiedene
tierische Eiweiße wie z.B. Albu-
min oder Kasein zusetzt. Beim
veganen Wein hingegen nutzt der
Winzer Aktivkohle, natürliche
Mineralien und Pflanzenproteine,
z. B. aus Erbsen oder Bohnen. Sie
binden, genau wie die tierischen
Proteine, die Trübstoffe im Wein
und machen ihn klarer.



VEGAN



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



BIO-CUVÉE
rot QbA
Rheinhessen/Pfalz
trocken, 0,75 l

Mit Chia Samen
kannst du die
Smoothie-Bowl
noch dickflüssiger
machen.

FRÜHSTÜCK

GIB MIR ... 5 MINUTEN

Fit fürs Frühstück? Mit dieser **veganen Smoothie-Bowl mit Banane und Mango** startest du genüsslich in den Tag.

4 **Bananen** schälen und in Scheiben schneiden, mit 200 g **Heidelbeeren** (gefroren), 550 ml **Mandeldrink**, 2 bis 3 EL **Agavendicksaft** und 1 Prise **Salz** zu einem dickflüssigen Smoothie mixen. Für das Topping 1 **Mango** schälen und in Scheiben schneiden, auf den Smoothie-Bowls anrichten und diese mit frischen **Heidelbeeren, Nüssen** und **Haferflocken** garniert servieren.

Tipp: Wer mag, kann seinen Smoothie mit Chia Samen andicken oder sie als Topping darüberstreuen.

||| ca. 241 kcal/1016 kJ, 3,6 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 40,1 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



SCHNEEKOPPE
Bio Agavendicksaft
360 ml



SCHNEEKOPPE
Bio Chia Samen
300 g

INSPIRATION

UNSER WEINTIPP



LA FERME JULIEN
Rosé, Frankreich
trocken, 0,75 l

Mit dem La Ferme Julien Rosé bekommst du einen echten Allrounder auf den Tisch. Als Aperitif empfängt er die Gäste mit seiner Frische und Klarheit, zu Gemüsegerichten empfiehlt er sich als zurückhaltender Begleiter und sogar gegen aromabetonte Grillspeisen kann er sich behaupten. Ein feiner Rosé, nicht nur für besondere Anlässe.
aldi-sued.de/wein



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

GUT BEWERTET

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



GUT BIO
Kräuterkorb
Kräutertee
25 Aufgussbeutel

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



Unverfälschter Geschmack durch wiederverwendbare Trinkhalme aus Glas



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Trinkhalme aus Glas
verschiedene Ausführungen

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Gerettet

Alle Lebensmittel vom Startup RETTERGUT verbindet eines: Sie wurden aus geretteten Produkten hergestellt. Besonders lecker: die Erfrischungsgetränke in den Geschmacksrichtungen Gurke & Minze und Apfel & Schlehe.



RETTERGUT
Erfrischungsgetränke
500 ml,
verschiedene Sorten

129
LITER

Trinkwasser konsumierte im Schnitt jeder Einwohner in Deutschland im Jahr 2020 – das waren vier Liter mehr als im Jahr davor.

GUTES VON HIER

Deftig und bunt, mit vielen regionalen Zutaten und Fleisch aus den tierwohlgerechteren Haltungsformen 3 und 4: Das gibt es auch zum ALDI Preis. Probier es aus!

Wärmt an kalten Tagen:
Lasagne-Suppe mit
Rinderhack und Gemüse



Unsere
Empfehlung

EXQUISITE
COLLECTION
Castelsina
Chianti DOCG
Italien
trocken,
0,75 l



REZPT
AUF SEITE 21



GESCHMORTE HÄHNCHENFLÜGEL

mit Lauch, Äpfeln und Pilzen

Die Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Den geschälten Knoblauch mit dem Handballen andrücken und dazugeben.

Den Saft von ½ Zitrone mit dem Weißwein und 2 EL Olivenöl mischen und über die Hähnchenflügel gießen.

30 Minuten marinieren lassen.

Die Äpfel waschen, entkernen und in dicke Spalten schneiden. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen. Die Äpfel, den Porree und die Pilze zu den Hähnchenflügeln geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 25 Minuten garen, zwischendurch mit dem Sud übergießen. Danach die Temperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) erhöhen und bei Oberhitze weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis das Fleisch goldbraun gebacken ist. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

ca. 379 kcal/1581 kJ, 19,1 g Eiweiß,
21,4 g Fett, 21 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
12 Hähnchenflügel, Salz, Pfeffer, 4 Knoblauchzehen, ½ Zitrone, 100 ml Weißwein, Olivenöl, 4 Äpfel, 1 Porree, 150 g Champignons, 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, glatte Petersilie oder Koriander)



FAIR & GUT
Hähnchen-Flügel
natur, 500 g



Unsere
Empfehlung

HOPE
Chardonnay
Südafrika
trocken,
0,75 l



HÄHNCHEN-STICKS MIT WALNUSS-PANADE

und Chicorée-Birnen-Salat

Die Walnüsse sehr fein hacken und mit dem Paniermehl mischen. Das Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und im Mehl wälzen. Anschließend durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss im Walnuss-Paniermehl rollen.

Die Hähnchenstreifen in reichlich Pflanzenöl 10 Minuten knusprig braten.

Den Chicorée und den Rucola waschen, grob zerschneiden und mischen. Die Birnen waschen und entkernen. Eine Birne in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten.

Die andere Birne mit dem Olivenöl, dem Apfelessig und dem Senf zu einem Dressing pürieren. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Die panierten Hähnchenstreifen mit dem Salat servieren.

||| ca. 834 kcal/3483 kJ, 58 g Eiweiß,
45,9 g Fett, 43,2 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Walnusskerne, 5 EL Paniermehl,
4 Hähnchenbrustfilets, Salz, Pfeffer,
Paprikapulver, 100 g Weizenmehl, 2 Eier,
Pflanzenöl, 2 Chicorée, 150 g Rucola,
2 Birnen, 3 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig,
2 TL Senf, Chilisalz



Unsere
Empfehlung



**OHH! POITOU
SAUVIGNON
BLANC AOP**
Haut-Poitou
Frankreich
trocken,
0,75 l



FAIR & GUT
Hähnchenbrustfilet
350 g



Noch mehr Infos unter
[aldi-sued.de/
 fair-und-gut](https://www.aldi-sued.de/fair-und-gut)



ROSENKOHL-KARTOFFEL-PFANNE

mit Schweine-Gulasch und Erdnüssen

Die Kartoffeln putzen und halbieren. Mit Schale ca. 10 bis 15 Minuten gar kochen. Den Rosenkohl putzen und 6 Minuten vorkochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken.

Das Gulasch in Pflanzenöl von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen, die Zwiebeln darin dünsten. Den Rosenkohl, die Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze rösten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erdnüsse ohne Fett anrösten. Das Fleisch zum Gemüse

geben und die gehackten Kräuter untermischen. Die Rosenkohl-Pfanne mit den Erdnüssen garnieren und mit Crème fraîche servieren.

||| ca. 590 kcal/2460 kJ, 30 g Eiweiß,
 35,1 g Fett, 32,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g kleine Kartoffeln (Drillinge),
 500 g Rosenkohl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,
 250 g Schinkengulasch/Geschnetzeltes vom Schwein,
 Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter,
 Muskatnuss, 100 g Erdnüsse, ½ Topf Petersilie,
 ½ Topf Schnittlauch, 150 g Crème fraîche



FAIR & GUT
 Schinkengulasch/
 Geschnetzeltes
 vom Schwein
 250 g

FÜR GENIESSER



GUT BIO
Rinder-Filetsteak
verschiedene
Gewichte



FILETSTEAK VOM RIND

mit Balsamicozwiebeln
und Kartoffelpüree

Die Zwiebeln schälen und in Halbringe (ca. 4 mm dick) schneiden. Im Pflanzenöl ca. 10 Minuten dünsten. Den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Salz, Pfeffer und den Balsamico-Essig hinzufügen, die Hitze reduzieren und ca. 30 bis 40 Minuten sanft einköcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser weich kochen. Abgießen und mit einem Stampfer zu Püree verarbeiten – dabei die Sahne unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie fein hacken und unter die Kartoffeln mischen. Die Rinderfilets in heißem Pflanzenöl von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten (je nach Dicke des Fleisches) scharf anbraten. Die Steaks auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad Umluft (100 Grad Ober- und Unterhitze) 10 bis 15 Minuten je nach gewünschtem Gargrad fertig garen. Das Fleisch kurz ruhen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Zwiebeln und dem Püree servieren.

||| ca. 753 kcal/3164 kJ, 64 g Eiweiß,
28,6 g Fett, 56,9 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
4 rote Zwiebeln, Pflanzenöl, 3 EL Rohrzucker,
Salz, Pfeffer, 90 ml Balsamico-Essig,
800 g Kartoffeln, 200 g Sahne, Muskatnuss,
½ Topf Petersilie, 4 Rinder-Filetsteaks

Unsere
Empfehlung



MWC SHIRAZ
Mourvèdre Victoria
Australien
trocken, 0,75 l



BILD ZUR
LASAGNE-
SUPPE AUF
SEITE 16

LASAGNE-SUPPE

mit Rinderhack und Gemüse

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprikas putzen und grob würfeln. Das Hackfleisch in 1 EL Olivenöl knusprig braten, die Zwiebeln und die Paprikastücke dazugeben und 4 Minuten dünsten. Den Knoblauch untermischen, kurz mitbraten. Die Brühe, die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen. Die Lasagne-Platten in mundgerechte Stücke brechen, in die Suppe geben und ca. 20 Minuten darin köcheln lassen. Wenn die Nudeln al dente sind, die Kräuter untermischen. Die Lasagne-Suppe mit geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

||| ca. 417 kcal/1747 kJ, 24,5 g Eiweiß,
21,7 g Fett, 29,8 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

2 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen,
2 Paprikas (rot und grün), 500 g Hack-
fleisch vom Rind, 1 EL Olivenöl, 1 l Rinder-
brühe, 2 Dosen gehackte Tomaten (800 g),
4 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker,
8 Lasagneplatten, 2 EL italienische Kräuter
(tiefgefroren), 50 g Parmesan



GUT BIO
Rinder-Hackfleisch
400 g



Gebackene Apfelringe
stammen ursprünglich aus
Baden-Württemberg –
geliebt aber werden sie heute
in ganz Deutschland.

Noch mehr Infos unter
[aldi-sued.de/
qualitaet-aus-deutschland](http://aldi-sued.de/qualitaet-aus-deutschland)



GEBACKENE APFELRINGE

mit Vanille-Mascarpone

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse heraus schneiden und in dicke Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Eier, 180 g Mehl, 20 g Zucker, Salz und die Milch zu einem Teig verrühren.

Die Äpfel im restlichen Mehl wälzen und danach durch den Teig ziehen. Das Pflanzenöl erhitzen und die Apfelringe nacheinander im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchentuch abtropfen lassen. Den restlichen Zucker mit dem Zimt mischen und über die Apfelringe streuen. Die Vanilleschote anritzen, das

Mark herauskratzen und mit dem Mascarpone, dem Joghurt und dem Puderzucker verrühren. Die Apfelringe mit dem Vanille-Mascarpone servieren.

||| ca. 711 kcal/2973 kJ, 15,4 g Eiweiß,
39,4 g Fett, 72 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Äpfel, 4 EL Zitronensaft, 3 Eier,
200 g Mehl, 40 g Zucker, 1 Prise Salz,
200 ml Milch, 500 ml Pflanzenöl,
1 TL Zimt, 1 Vanilleschote, 250 g Mascarpone,
150 g griechischer Joghurt,
2 EL Puderzucker

DOWN, SET, HUT!

Wenn am 13. Februar der 56. Superbowl startet, sind wir bestens vorbereitet – mit knackigen Nachos und den wichtigsten Infos rund ums Spiel

Es wird wieder ein Event der Superlative, wenn das Endspiel der National Football League (NFL) ausgetragen wird. Der Superbowl ist das größte Einzelsportereignis der Welt und in den USA fast schon so etwas wie ein nationaler Feiertag. Fast wichtiger als das Spiel selbst sind die Shows in der Halbzeitpause. Kein Wunder, treten doch jedes Mal Stars von Weltrang auf. Dieses Jahr heizen gleich fünf Hip-Hop-Größen den Fans ein: Dr. Dre, Snoop Dogg, Eminem, Mary J. Blige und Kendrick Lamar. Zuschauer hierzulande sollten sich auf eine kurze Nacht einstellen, das legendäre „Down, set, hut!“ – zu Deutsch etwa „Auf die Plätze, fertig, los!“ – ertönt nach deutscher Zeit erst um 0.30 Uhr. Ob bis dahin die Nachos reichen?

IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD

Superbowl Hoodie
für Damen und
Herren, XS-XXL,
verschiedene
Modelle



Nacho, Nacho!

MIT FLEISCH

Für die Nachos **MIT HÄHNCHEN**:

1 **Zwiebel** und 1 **Knoblauchzehe** abziehen und hacken. 450 g **Hähnchenfilet** mit 1 EL **Olivenöl** in der Pfanne anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. 300 g **Nachos** auf das Backblech geben, 200 g geriebenen **Cheddar** und das Fleisch ohne Zwiebel- und Knoblauchstückchen darüber verteilen. 100 g **Mais** darüberstreuen. Die Nachos im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 5 bis 10 Minuten backen. 1 **Avocado** schälen, in dünne Streifen schneiden. 2 **Tomaten** waschen und mit 1 **Schalotte** fein würfeln. Mit etwas gehackter **Petersilie** vermengen und mit den Avocado-scheiben auf die fertigen Nachos geben.

⚖ ca. 763 kcal/3190 kJ, 43,2 g Eiweiß, 37,5 g Fett, 59,2 g Kohlenhydrate

VEGETARISCH

Für die Nachos **VEGETARISCH**: 1 Dose **Kidneybohnen** abtropfen lassen. 1 **rote Zwiebel** schälen und mit 2 **Peperoni** aus dem Glas in Ringe schneiden. 1 **rote** und 1 **gelbe Paprika** waschen, putzen und in Streifen schneiden. 300 g **Nachos** auf ein Backblech geben, die Bohnen, die Paprikastreifen, die Peperoni- und Zwiebelringe sowie 200 g geriebenen **Cheddar** darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 5 bis 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

⚖ ca. 585 kcal/2446 kJ, 22,2 g Eiweiß, 23,8 g Fett, 65,4 g Kohlenhydrate

Für die **KÄSESAUCE**: 240 g geriebenen **Cheddar** und 1 EL **Speisestärke**, 200 ml **Kondensmilch** und 1 TL **Paprikapulver (scharf)** bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen, bis die Masse eindickt. Nach Belieben mit zusätzlicher Kondensmilch (ca. 140 ml) auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.

⚖ ca. 277 kcal/1159 kJ, 20,3 g Eiweiß, 16,1 g Fett, 12,8 g Kohlenhydrate

IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD

NFL Snackschalen /
Becher & Gläser
Set



HEISSGETRÄNK

FRISCH AUFGEBRÜHT

Ob als Wärmespender,
Hilfe bei Erkältung oder
Genussmittel – gerade
jetzt im Winter stehen
Kräutertees hoch im Kurs
und machen uns glücklich



Bewährte Partner
zum Tee: Honig
und Zitrone

Wahre Genießer
spülen ihre
Teekanne stets
nur mit heißem
Wasser aus.



Die ersten Tees haben sich die Menschen schon vor Tausenden von Jahren aufgebrüht. Ihren Anfang nahm die Tee-Geschichte in Asien und heute ist das Heißgetränk, neben Wasser, das am meisten konsumierte weltweit. Pro Kopf trinken die Deutschen jährlich ca. 40 Liter Kräuter- und Früchtetee, Tendenz steigend. Wie man die Kräuter anbaut, den Tee zubereitet und was ihn so beliebt macht, erfährst du hier.

1 GESCHMACK

Streng genommen ist Kräutertee eigentlich gar kein Tee, sondern ein Aufguss. Denn statt der Blätter des Teestrauchs werden Zutaten wie Früchte, Blätter, Rinden, Stiele, Wurzeln und Samen aufgebrüht. Mit Ausnahme von Mate-Tee enthalten Kräutertees kein Koffein. Pfefferminze ist der uneingeschränkte Liebling der Deutschen unter den Kräutertees, danach folgen Fenchel- und Kamillentee.

2 HERSTELLUNG

Viele Teekräuter lassen sich ganz einfach im Garten oder als Topfpflanzen auf dem Balkon anbauen. Regionaler kann man seinen Tee wohl nicht trinken. Die Blüten können entweder direkt aufgebrüht oder in kleinen Bündeln

aufgehängt und getrocknet werden. Wer weder Garten noch Balkon hat, kann dank Unternehmen wie dem Startup Infarm ökologisch erzeugte und frische Kräuter direkt aus dem filialeigenen Minitreibhaus kaufen. Die ersten ALDI SÜD Filialen verfügen schon über solch einen Infarm-Kräutergarten.

3 ZUBEREITUNG

Kräutertees sollten ausschließlich mit sprudelnd kochendem Wasser aufgegossen werden und mindestens 5 Minuten ziehen, damit sich die Wirkung der Inhaltsstoffe



GUT BIO Bio-Kräuter
versch. Sorten, im blauen
12-cm-Kulturtopf
aus Rezyklat

und die Aromen richtig gut entfalten. Wichtig ist hierbei, dass die Tees möglichst zugedeckt ziehen, da sonst die wertvollen ätherischen Öle verdampfen.

4 SÜSSUNGSMITTEL

Zugegeben, manchmal braucht man einfach etwas Süße im Kräutertee. Allerdings muss man nicht zwangsläufig zum Haushaltszucker greifen. Mittlerweile gibt es viele tolle Alternativen. Der Klassiker ist wohl das Süßen des Tees mit Honig, vor allem wenn eine Erkältung im Anmarsch ist. Veganer können auf diverse pflanzliche Süßmittel zurückgreifen. So besticht z.B. Agavendicksaft durch seine pure Süße und Ahornsirup zaubert eine nussige Note in den Tee.

5 ZUBEHÖR

Die Wahl der perfekten Teekanne ist sicherlich keine leichte. Ob aus Ton, Glas, Porzellan oder Eisen – hier haben Kunden die Qual der Wahl. Für alle Teekannen oder -töpfe gilt jedoch, dass sie am besten nur mit heißem Wasser ausgespült werden sollten. Echte Teeliebhaber benutzen ihre Kräuterteeanne übrigens niemals für etwas anderes, da Schwarztee und Kaffee ihr Aroma in der Kanne hinterlassen.



#HALTUNGSWECHSEL

HALTUNG ZEIGEN: FÜR MEHR TIERWOHL

Wir geben ein Versprechen für mehr Tierwohl. Bis 2030 stellen wir 100 Prozent unseres Frischfleisch-Sortiments auf die Haltungsstufen 3 und 4 um. **ALDI SÜD Managing Director Erik Döbele erklärt im Interview**, warum ALDI den #Haltungswechsel eingeläutet hat – und was wir gemeinsam für eine tiergerechtere Nutztierhaltung tun können.



Herr Döbele, wie können Kunden den #Haltungswechsel für mehr Tierwohl unterstützen?

Kurz gesagt: indem sie beim Einkauf zu Tierwohl-Ware greifen – also Frischfleisch aus den Haltungsformen 3 oder 4. Wir haben uns das Ziel gesetzt, ab 2030 nur noch Frischfleisch aus den Haltungsformen 3 und 4 zu verkaufen. Dabei geht es uns um einen Haltungswechsel im wahrsten Sinne des Wortes. Denn wir sind davon überzeugt, dass mehr Tierwohl nur erreicht wird, wenn alle Beteiligten dazu beitragen: von den Landwirten über die Händler und die Politik bis zu den Verbrauchern.

Wie weit sind wir im Moment?

Ein erstes wichtiges Etappenziel haben wir dank der Unterstützung unserer Kunden schon im Herbst 2021 erreicht: 15 Prozent des Umsatzes mit Frischfleisch* bei ALDI stammen bereits aus den Haltungsformen 3 und 4.

2030 sollen es dann 100 Prozent sein. Geht das nicht schneller?

So eine tiefgreifende Umstellung braucht Zeit. Der Fleischmarkt ist ein globales Geschäft mit vielen komplexen Strukturen und Parteien. Wir müssen den Landwirten Zeit geben, die Tierwohl-Anforderungen auf ihren Höfen umzusetzen. Rund 90 Prozent der deutschen Landwirte produzieren heute nach wie vor konventionell; ein großer Teil der Fleischprodukte geht in den Export. Die Umstellung auf höhere Standards bedeutet hohe Investitionen für die Landwirte, die dafür die Haltungsbedingungen und Stallbauten wesentlich verändern müssen.

Ist der #Haltungswechsel der Start einer neuen, tierwohlorientierten Landwirtschaft in Deutschland?

Das ist das Ziel unseres Haltungswechsels. Wir möchten eine strukturelle Neuausrichtung unterstützen und das

Tierwohl in der Breite verbessern. Deshalb sichern wir unseren Lieferanten und den heimischen Landwirten zu, dass wir ihnen die Tierwohl-Ware auch abnehmen. So erhalten sie eine verlässliche Perspektive für die tierwohlgerechtere Fleischproduktion in den Haltungsstufen 3 und 4.

Was könnte die Politik tun?

Gesetzliche Vorgaben und staatliche Fördermaßnahmen sind ein wichtiger Treiber für die notwendigen Veränderungen. Der gesetzliche Rahmen sollte Tierwohl und Umweltschutz in Einklang bringen und beispielsweise den Genehmigungsprozess für Stallumbauten beschleunigen – möglichst schon in der kommenden Legislaturperiode.

„Wir sichern unseren Lieferanten und heimischen Landwirten zu, dass wir ihnen die Tierwohl-Ware auch abnehmen. So erhalten sie eine verlässliche Perspektive.“

Wodurch gelingt es ALDI, weiterhin preiswertes Fleisch anzubieten?

Wir sind einer der größten Lebensmittelhändler in Deutschland. Wir nehmen zuverlässig große Mengen ab und erhalten gute Einkaufspreise. So können wir beispielsweise auch im Bio-Bereich immer den gewohnt günstigen ALDI Preis bieten. Das trifft auch für Fleischprodukte aus den tierwohlgerechteren Haltungsstufen 3 und 4 zu. Allerdings ist auch klar, dass Fleisch aus tiergerechterer Haltung mehr kostet. Denn der Mehraufwand, den die Landwirte für Tierwohl umsetzen, muss honoriert werden.

Warum übernehmen ALDI SÜD und ALDI Nord freiwillig Verantwortung?

Wir möchten nachhaltig handeln – und zwar in jedem Bereich unseres Unternehmens. Unser Leitsatz „Heute für morgen“ schließt daher selbstverständlich auch dieses Zukunftsprojekt für mehr Tierwohl ein, welches uns sehr am Herzen liegt.

FÜR MEHR TIERWOHL

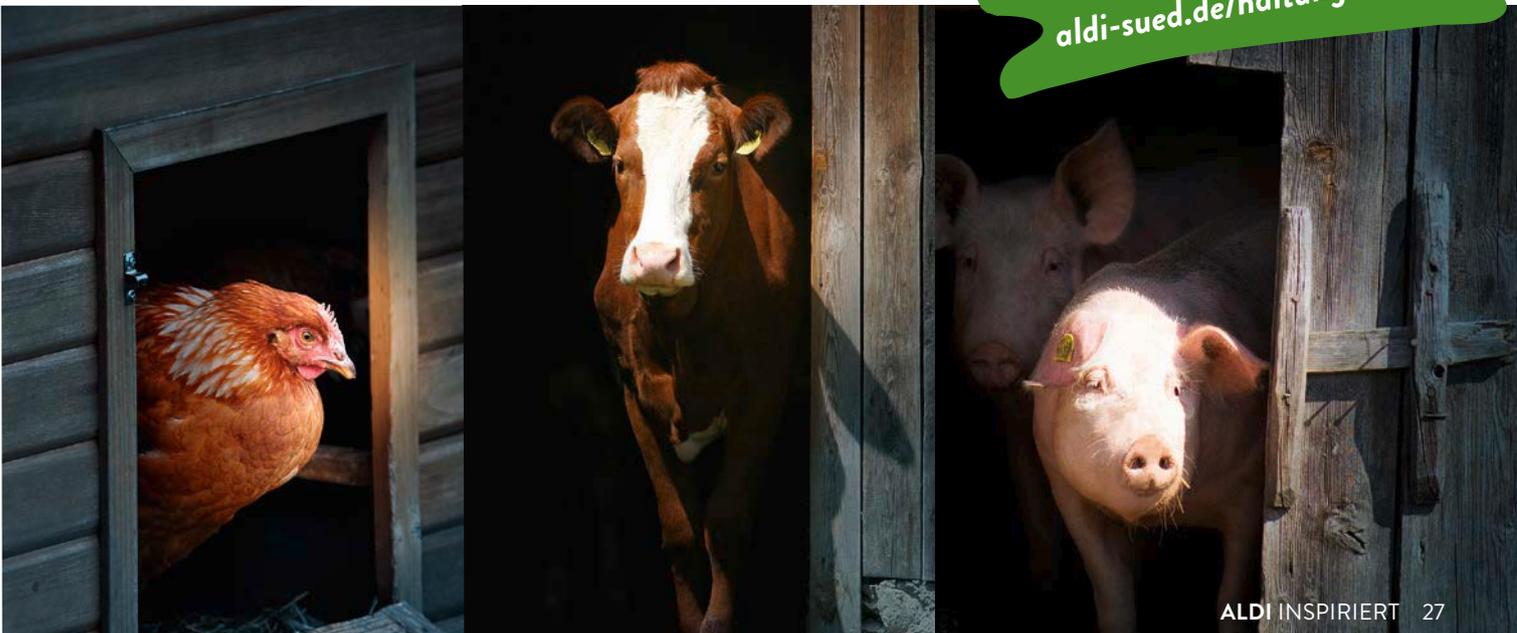


- Mehr Platz als in Haltungsform 2
- Zugang zu Frischluft
- Futter ohne Gentechnik



- Noch mehr Platz
- Auslauf
- Futter ohne Gentechnik

Weitere Infos und ein Video unter aldi-sued.de/haltungswechsel





GREENPEACE SUPERMARKT-CHECK

Frischfleisch aus niedrigsten **Haltungsformen**
wird bei ALDI SÜD zum Auslaufmodell



Im September 2021 wollte Greenpeace erneut von acht großen Lebensmitteleinzelhändlern wissen, ob die einheitliche Haltungskennzeichnung auf allen Frischfleisch-Produkten genutzt wird und wie groß der prozentuale Anteil der jeweiligen Haltungsform-Stufe beim verkauften Frischfleisch ist. Zudem wurde abgefragt, inwiefern die Händler planen, die niedrigsten Haltungsformen langfristig aus dem Sortiment zu nehmen. In diesem „Supermarkt-Check“ belegt ALDI SÜD den ersten Platz. Wir haben im Vergleich zum Vorjahr nicht nur unser Angebot in den höheren Haltungsformen deutlich ausgebaut, sondern auch den Anteil an Schweinefrischfleisch aus der niedrigsten Haltungsform 1 nahezu halbiert. Schon heute beziehen wir rund 20 Prozent des Umsatzes unseres Frischfleischsortiments aus den tierwohlfreundlicheren Haltungsformen 3 und 4*.

Weitere Infos unter:

greenpeace.de/auslaufmodell-billigfleisch

* Rind, Schwein, Hähnchen, Pute; ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel.

JANUAR-AKTION

VEGAN INS NEUE JAHR STARTEN

Vielleicht hast auch du schon mal vom Veganuary gehört. Die gleichnamige Initiative ruft dazu auf, die vegane Ernährung einen Monat lang auszuprobieren. Wir unterstützen den Veganuary dieses Jahr zum dritten Mal in Folge mit Tipps, Rezepten, jeder Menge Inspirationen und zahlreichen Artikeln für einen reichhaltigen veganen Speiseplan. In unseren Filialen findest du

ein vielfältiges Produktsortiment, u. a. mit entsprechender Kennzeichnung durch das V-Label vegan und die Veganblume. Unter veganuary.com/de kannst du dich über die Initiative informieren und als Teilnehmer registrieren. Tipps und Hintergründe zur veganen Ernährung findest du hier: aldi-sued.de/veganuary

Probiere es aus! Ernähre dich im Januar vegan und werde Teil der **VEGANUARY** Familie.



MEIN VEGGIE TAG
Vegane Streichcreme
verschiedene Sorten

MEIN VEGGIE TAG
Snack & Dip
verschiedene Sorten



DAS BESTE AUS DEINEM TAG MACHEN?

YES YOU

KANZI

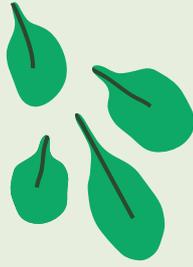
Mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack und knackigen Biss erfrischen Dich Kanzi® Äpfel sofort. Beiß hinein. Und entdecke den großartigen Geschmack von Kanzi® Power-Äpfeln.



THE POWER OF GREAT TASTE

ALDI SÜD SAISONKALENDER

für Obst und Gemüse



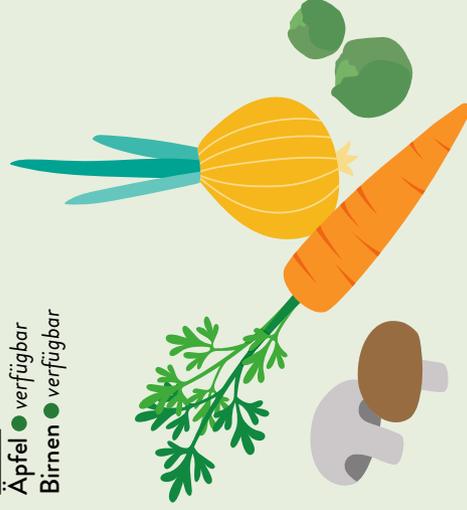
- aus heimischem Anbau verfügbar
- als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar
- nicht in allen Filialen erhältlich



WINTER Dezember – März

GEMÜSE
 Champignons ● verfügbar
 Feldsalat ● bis Februar
 Grünkohl ● bis Februar
 Kartoffeln ● verfügbar
 Kürbis ● bis Januar
 Lauch/Porree ● verfügbar
 Möhren/Karotten ● verfügbar
 Rosenkohl ● bis Februar
 Rotkohl ● im Dezember
 Rote Bete ● (vorgekocht)
 Weißkohl ● verfügbar
 Wirsing ● verfügbar
 Zwiebeln ● verfügbar

OBST
 Äpfel ● verfügbar
 Birnen ● verfügbar



FRÜHLING

März – Juni

GEMÜSE
 Babyspinat ● ab April
 Blattsalate ● ab Mai
 Blumenkohl ● ab Mai
 Bohnen ● ab Juni
 Brokkoli ● ab Mai
 Champignons ● verfügbar
 Eisbergsalat ● ab Juni
 Fenchel ● bis April
 Frühlingszwiebeln ● ab April
 Gurken ● ab April
 Kartoffeln ● verfügbar außer April
 und Mai ● ab Juni
 Kohlrabi ● bis Juni
 Lauch/Porree ● verfügbar
 außer Mai
 Möhren/Karotten ● verfügbar
 Paprika ● ab April
 Radieschen ● ab April
 Rhabarber ● ab April
 Spargel (weiß) ● ab April
 Tomaten ● ab April
 Weißkohl ● im März
 Wirsing ● im März
 Zwiebeln ● verfügbar
 Zucchini ● ab Juni

OBST
 Äpfel ● verfügbar
 Erdbeeren ● ab Mitte Mai
 Birnen ● verfügbar
 Brombeeren ● ab Mitte Juni
 Himbeeren ● ab Mitte Juni
 Johannisbeeren ● ab Mitte Juni
 Kirschen ● ab Juni



SOMMER

Juni – September

GEMÜSE

Babypinacat ● verfügbar
 Blattsalate ● verfügbar
 Blumenkohl ● verfügbar
 Bohnen ● verfügbar
 Brokkoli ● verfügbar
 Champignons ● verfügbar
 Eisbergsalat ● verfügbar
 Frühlingszwiebeln ● verfügbar
 Gurken ● verfügbar
 Kartoffeln ● verfügbar
 Kürbis ● ab August
 Lauch/Porree ● verfügbar
 Möhren/Karotten ● bis Juni

● ab Juli
 Paprika ● verfügbar
 Radieschen ● verfügbar
 Rhabarber ● im Juni
 Rote Bete ● (vorgekocht)
 Spargel (weiß) ● im Juni
 Staudensellerie ● verfügbar
 Tomaten ● verfügbar
 Weißkohl ● ab September
 Wirsing ● ab September
 Zucchini ● verfügbar
 Zuckermais ● ab August
 Zwiebeln ● verfügbar
 ● ab Juli

OBST

Äpfel ● ab August
 Birnen ● ab August
 Brombeeren ● ab Mitte Juni
 Erdbeeren ● verfügbar
 Heidelbeeren ● verfügbar
 Himbeeren ● ab Mitte Juni
 Johannisbeeren ● bis August
 Kirschen ● bis August
 Melonen ● ab August
 Mirabellen ● ab August
 Stachelbeeren ● im Juli
 Zwetschgen ● ab August



HERBST

September – Dezember

GEMÜSE

Blattsalate ● bis Oktober
 Blumenkohl ● bis November
 Bohnen ● im September
 Brokkoli ● bis Mitte November
 Champignons ● verfügbar
 Eisbergsalat ● bis Oktober
 Feldsalat ● verfügbar
 Fenchel ● ab Oktober
 Frühlingszwiebeln ● bis Oktober
 Gurken ● im September
 Grünkohl ● ab November
 Kartoffeln ● verfügbar
 ● bis Oktober
 Kohlrabi ● bis November
 Kürbis ● verfügbar
 ● ab November
 Lauch/Porree ● verfügbar
 Möhren/Karotten ● bis November
 ● ab Dezember
 Paprika ● bis Oktober
 Radieschen ● bis Oktober
 Rosenkohl ● ab November
 Rotkohl ● ab November
 Rote Bete ● (vorgekocht)
 Staudensellerie ● bis Oktober
 Tomaten ● bis November
 Weißkohl ● verfügbar
 Wirsing ● verfügbar
 Zucchini ● im September
 Zuckermais ● im September
 Zwiebeln ● verfügbar
 ● bis Oktober

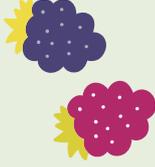
OBST

Äpfel ● bis Oktober ● ab November
 Birnen ● bis Oktober ● ab November
 Brombeeren ● bis November
 Erdbeeren ● bis November
 Heidelbeeren ● bis November
 Himbeeren ● bis Oktober
 Melonen ● bis November
 Zwetschgen ● im September



Nachhaltiger leben

Wer saisonal einkauft, schont die Umwelt, stärkt die regionale Landwirtschaft und bekommt frisch geerntete Produkte mit viel Geschmack.





WEITERBILDUNG FÜR LEHRKRÄFTE

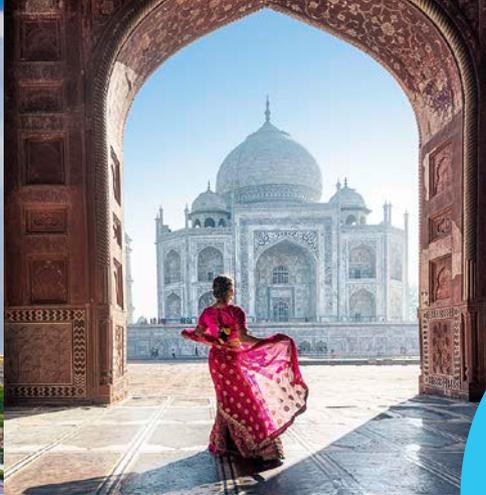


Wie lange dauert es, bis aus einem Samen eine knackige Karotte wird, warum ist der Regenwurm für den Boden wichtig und warum gibt es Tomaten auch im Winter? Das alles und noch viel mehr lernen Kinder in den Schulgärten der GemüseAckerdemie des Vereins Acker. Das mehrfach ausgezeichnete Bildungsprogramm wird von ALDI SÜD seit 2016 unterstützt und erreicht jedes Jahr mehr und mehr Schulkinder. Letztes Jahr übernahmen im gesamten ALDI SÜD Gebiet 8500 Mädchen und Jungen an 283 Schulen Verantwortung für ihren eigenen Acker – begleitet von ihren Lehrkräften. Weil gerade diese wichtige Akteure bei der Umset-

zung von Gemüsegärten auf dem Schulgelände sind, geht Acker e. V. jetzt bewusst auf Lehramtsstudierende zu.

Das neue Programm **CampusAckerdemie** bietet – eingegliedert in das Lehramtsstudium – praxisorientierte Seminare zum Thema Schulgarten an Hochschulen an. Wir unterstützen die CampusAckerdemie mit einer einmaligen Zusatzförderung in Höhe von 50.000 Euro. Langfristig soll aus dem Pilotprojekt ein fester Bestandteil der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern werden.

Weitere Informationen unter:
aldi-sued.de/gemueseackerdemie



15
JAHRE
ALDI REISEN

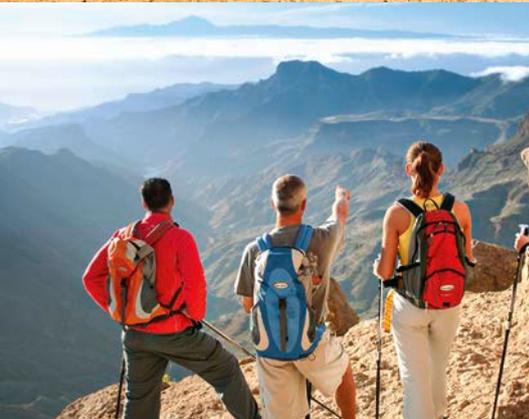
Mach mit bei unserem **Jubiläums-Gewinnspiel** und lass dir einen Urlaub schenken! Deine Traumreise findest du im ALDI Reiseflyer in deiner Filiale oder unter aldi-reisen.de



ALDI REISEN

URLAUB BUCHEN UND GEWINNEN

ALDI Reisen feiert Jubiläum! Vor 15 Jahren sind wir mit fünf Angeboten gestartet, heute haben wir ca. 500 ausgewählte Pauschalreisen und viele Tausend individuell gestaltbare Reisen im Programm, rund um den Globus, von Low-Budget bis Luxus und immer zum gewohnt guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Ganz egal, ob ein Familienurlaub an der Ostsee, ein Städtetrip nach Paris, die Fernreise nach Australien oder eine Kreuzfahrt – die Auswahl ist riesig. Zum Jubiläum haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht: Wir verlosen 15 Urlaube! Unter allen, die im Januar oder Februar 2022 bei uns buchen, ziehen wir 15 Gewinner und bezahlen deren Reise – egal wohin es geht. Alle Infos findet ihr auf: aldi-reisen.de



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

Mit jedem share Produkt, das du bei ALDI SÜD kaufst, unterstützt du direkt eines der weltweiten sozialen Projekte.

share **Feste Dusche** verschiedene Sorten

share **Festes Shampoo** verschiedene Sorten

share **Stückseife** verschiedene Sorten

Zertifizierte Naturkosmetik

Spendet Hygieneprodukte!

SO GEHT GUTER KONSUM

Zusammen mit der sozialen Marke share bieten wir unseren Kunden die Möglichkeit, **beim Einkaufen direkt und unkompliziert soziale Projekte weltweit zu unterstützen.** Jedes verkaufte share Produkt hilft.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Spendet Trinkwasser!

share **Pflanzendrink „Barista“ mit Hafer** 1l

share **Bio Nuss Cubes** verschiedene Sorten

Das Prinzip ist einfach, aber effektiv: Du kaufst einen Schokoriegel und spendest damit eine Mahlzeit. Du erwirbst ein Pflegeprodukt und ermöglichst damit einem Menschen eine bessere Hygieneversorgung. Nach diesem „buy something, help someone“-Prinzip arbeitet die Social Impact Marke share. Seit dem Start im Jahr 2018 macht es sich das deutsche Startup zur Aufgabe, Konsum sozial zu gestalten. Der Grundgedanke lautet, Konsum zu nutzen, um Gutes zu tun. Jeder Einkauf soll etwas Positives bewirken. Dazu arbeitet das Unternehmen mit verschiedenen nationalen und internationalen Hilfsorganisationen zusammen.

Dieses Prinzip finden wir bei ALDI SÜD so gut, dass wir eine Kooperation mit share geschlossen haben. Über das ganze Jahr verteilt wird es in unseren Filialen regelmäßig Produkte von share als Aktionsware geben, z. B. verschiedene Nuss Cubes, einen Bio-Haferdrink und Kosmetikartikel. Zusätzlich finden Kunden seit 2021 den Nussriegel „Schoko-Meersalz“ im Kassenbereich. Mit dem Kauf des Riegels unterstützt du ein Kinderhilfsprojekt in Somalia. Grundsätzlich werden soziale Projekte weltweit durch den Kauf von share Produkten gefördert. Wo genau du durch den Kauf hilfst, ist immer transparent: Über einen QR-Code auf der Produktverpackung kannst du nachverfolgen, in welchem Hilfsprojekt deine Spende ankommt.

KLIMASCHUTZ

NACHHALTIG LEBEN

In unserer **Serie** findest du Tipps, die wir in Kooperation mit **DIE UMWELTBERATUNG** zusammengestellt haben. Dieses Mal geht es darum, **Lebensmittelverschwendung** zu vermeiden.

Riech mich!
Probier mich!

1 DEN SINNEN VERTRAUEN

Abgelaufenes muss nicht schlecht sein! Wer sich vom Mindesthaltbarkeitsdatum nicht abschrecken lässt und die Lebensmittel auch nach dem Erreichen dieses Datums konsumiert, reduziert Lebensmittelabfälle und spart dabei Geld. Bei ALDI SÜD werden Lebensmittel kurz vor Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums preisreduziert verkauft.* Außerdem kennzeichnen wir ausgewählte Milchprodukte mit dem Hinweis: „Riech mich! Probier mich! Ich bin häufig länger gut.“



3 FRISCHE PRODUKTE NACH HINTEN

Je näher das Haltbarkeitsdatum von Produkten rückt, desto weiter vorne sollten sie eingeräumt sein. Das gilt für den Kühlschrank genauso wie für den Vorratsschrank. So bewahrst du den Überblick und verbrauchst die Lebensmittel rechtzeitig.



4 KÜHLSCHRANK RICHTIG NUTZEN

Die richtige Lagerung verlängert die Haltbarkeit. Ein Kühlschrank ist nicht überall gleich kalt, räume ihn daher entsprechend ein: Gläser mit Konfitüre und Gewürzgerken nach oben, Käse und Milchprodukte gehören in die mittlere Etage und Fisch oder Fleisch ins Fach über der Gemüselade.

2 RICHTIG LAGERN

Lebensmittel sollten kühl, trocken, sauber und lichtgeschützt gelagert werden. Aber nicht alle Produkte müssen dafür in den Kühlschrank. Wer weniger kühlt, spart Energie. Zwiebeln, Kürbisse oder Tomaten lassen sich auch bei Zimmertemperatur gut lagern.



Weitere Klimaschutztipps
findest du hier:
aldi-sued.de/klimaschutztipps

MEDIATHEK

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

* Ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel.



MITARBEITERREZEPT

ERDNUSSBUTTER-SCHOKO-KUCHEN

Die Kidneybohnen abtropfen lassen und mit den Bananen pürieren. Das Kokosöl etwas erwärmen, bis es flüssig ist. Anschließend alle restlichen Zutaten zu der Bohnen-Bananen-Mischung geben. Mit dem Handrührgerät vermischen, bis eine cremige, gleichmäßige Masse entstanden ist. Den Boden einer kleinen Springform (20 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand der Form leicht einfetten. Bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 20 bis 25 Minuten backen. Danach auskühlen lassen. Wer mag, kann zusätzlich weiße Schokolade schmelzen und sie über den ausgekühlten Kuchen streichen. Zum Schluss mit Erdnüssen garnieren.

⚠ ca. 530,9 kcal/2215,8 kJ, 11,4 g Eiweiß, 29,4 g Fett, 51,4 g Kohlenhydrate (8 Stück/pro Stück)

1 Dose Kidneybohnen, 2 Bananen, 70 g Kokosöl,
120 g Erdnussbutter, 80 g Kakaopulver (Backkakao),
1 Tüte Backpulver, 1 TL Salz, 70 g gemahlene Mandeln,
200 g Ahornsirup
Für die Glasur: 200 g weiße Schokolade, Erdnüsse zum Verzieren

„Ahornsirup habe ich immer im Haus, denn damit ersetze ich in fast allen Rezepten den Haushaltszucker. Und ganz nebenbei schmeckt der Sirup einfach nur lecker!“

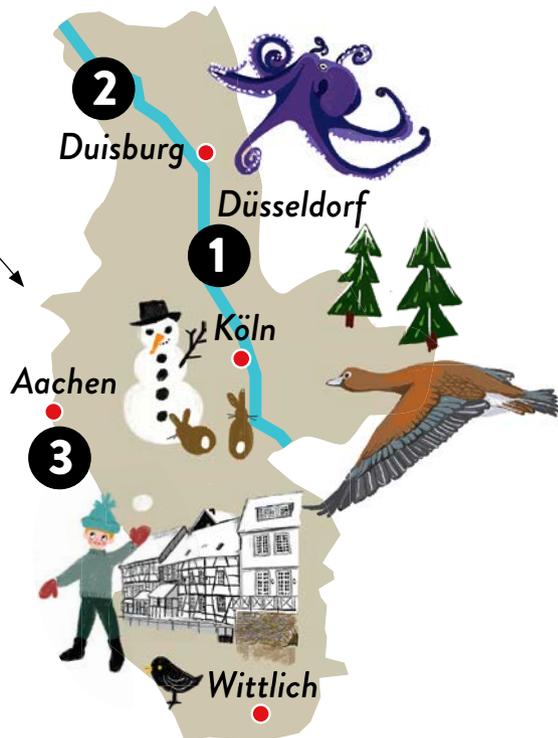
Michèle Wildhagen, 34 Jahre,
Consultant Customer Interaction,
ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG



MITARBEITERTIPP

GUT BIO
Ahornsirup
250 ml





NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 MEER ERLEBEN

Düsseldorf Wer mal wieder richtig staunen will, ist im Aquazoo genau richtig. Die Mischung aus Zoo, Aquarium und Naturkundemuseum erklärt, wie das mit dem Leben auf der Erde so angefangen hat – und weitergegangen ist. Hier haben nicht nur Kinder jede Menge Spaß.

duesseldorf.de/aquazoo.html

2 EINTAUCHEN IN DIE NATUR

Xanten Das Schutzgebiet der Bislicher Insel ist das reinste Naturparadies. Biber, Silberreiher und bis zu 25.000 Wildgänse beziehen hier ihr Winterquartier. Der perfekte Ort, um Vögel zu beobachten, in der winterlichen Auenlandschaft spazieren zu gehen oder eine geführte Wanderung zu machen.

nrw-tourismus.de/bislicher-insel-xanten

3 REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Monschau Ein Örtchen, an dem die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Wer etwas für denkmalgeschützte Fachwerkhäuser, verwinkelte Gassen und urige Kneipen übrighat, sollte Monschau an der belgischen Grenze besuchen. Mehr Idylle geht nicht.

monschau.de

REGIONAL UND GUT

PILZE VON HIER

In der Rheinischen Pilz-Zentrale ist das ganze Jahr über Herbst. Jedenfalls in den Räumen, in denen die Champignons wachsen. „Pilze gedeihen am besten bei wechselhaftem, feuchtem Wetter. Dieses Klima versuchen wir künstlich nachzustellen“, erklärt Einkaufsleiter Marcel Minuth. Seit über 47 Jahren werden in dem Familienbetrieb in Geldern Champignons gezüchtet. Die Pilze wachsen auf einem mit Pilzsporen geimpften Substrat aus Stroh, Pferdemist und Gips heran – in geschlossenen Räumen auf mehrlagigen Regalen. Vertical Farming nennt man diese Art der Landwirtschaft, die jede Menge Anbaufläche spart. Nach zwei Wochen werden die Pilze geerntet. Die Champignonenerde geht als Dünger auf die Felder zurück. Die Pilze landen tagesfrisch in den Filialen von ALDI SÜD – als nachhaltiges Produkt vom Niederrhein.



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





MITARBEITERREZEPT

GNOCCHI-SPINAT-AUFLAUF

Den aufgetauten Blattspinat bei geringer Hitze in der Sahne aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer und etwas Garam Masala würzen. Nach und nach Gemüsebrühe dazugießen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen und würfeln, das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Dann die Zwiebel und die Filetstückchen in etwas Pflanzenöl kurz knusprig braten. Die Gnocchi und das Fleisch in eine Auflaufform geben und die Spinatsauce darauf verteilen. Zum Schluss den Mozzarella in Scheiben schneiden und über die fertige Spinatmasse geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

⚖ ca. 744,4 kcal/3114,5 kJ, 40,1 g Eiweiß, 36,0 g Fett, 60,8 g Kohlenhydrate (4 Portionen/pro Portion)

200 g Blattspinat (tiefgekühlt), 200 g Sahne, Salz und Pfeffer, 1 Prise Garam Masala, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 300 g Hähnchenbrustfilet, 1-2 EL Pflanzenöl, 500 g Gnocchi, 250 g Mozzarella



„Spinat aus dem Tiefkühlfach verwende ich das ganze Jahr über. Die knackigen Blätter sind so vielseitig und schmecken in Teigtaschen, Quiches, Aufläufen oder Soßen.“

Louis Köbler, 27 Jahre, Filialführungsnachwuchs, ALDI Regionalgesellschaft Mörfelden-Walldorf



MITARBEITERTIPP

GUT BIO
Blattspinat
tiefgefroren,
750 g

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF ROSENKOHL

Genannt: Brüsseler Kohl. Die Bezeichnung geht auf seine belgische Herkunft zurück. In Österreich heißt das Gemüse Kohlsprossen.

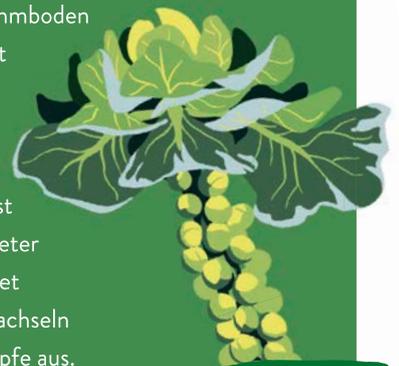
Gekocht: In Rheinland-Pfalz isst man ihn gern als Beilage zur Bratwurst, in Hessen mag man ihn als Eintopf zu Rippchen. Gebraten, karamellisiert oder blanchiert: Das Gemüse ist vielseitig verwendbar. Am besten eignen sich Muskat und Pfeffer zur Verfeinerung.

Gegessen: nussig, mild-aromatisch, leicht bitter und süßlich

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

Gelagert: Frischer Rosenkohl bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks vier bis acht Tage frisch, tiefgekühlt im Gefrierfach ist er sogar mehrere Monate genießbar.

Gewachsen: gedeiht am besten auf schwerem Lehmboden und bevorzugt humusreiche Erde. Die zweijährige Pflanze wächst über einen Meter hoch und bildet in ihren Blattachseln kleine Kohlköpfe aus.



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



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 ABTAUCHEN UND AUFTANKEN

Bad Bertrich Die Vulkaneifeltherme ist Deutschlands einzige Glaubersalztherme. Aus einer vulkanischen Bruchspalte in ca. 2000 Metern Tiefe steigt das mineralische Wasser 32 Grad warm an die Erdoberfläche. Hier darf nach Herzenslust gebadet und sauniert werden – und jede Menge Wellness-Behandlungen gibt es natürlich auch.
vulkaneifeltherme.de

2 EXPERIMENTIEREN UND STAUNEN

Pirmasens Physikalische Gesetze sind langweilig? Garantiert nicht im Dynamikum Science Center, wo Besucher aller Altersklassen naturwissenschaftliche Phänomene erforschen können – Anfassen und Ausprobieren inklusive. Und wenn das Wetter mitspielt, lädt der außen gelegene Wissensparcours zum spielerischen Entdecken ein.
dynamikum.de

3 MÄRCHENHAFT UNTERWEGS

Reinsfeld Wandern im Winter kann märchenhaft sein. Nach germanischem Volksglauben sind in den Spalten eines Felshanges bei Reinsfeld die Augen von Frau Holle zu sehen. Hier beginnt die einfache, etwa drei Stunden dauernde Wanderung durch die Landschaft des Schwarzwälder Hochwaldes.

saar-hunsrueck-steig.de/traumschleifen/frau-holle

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



MITARBEITERREZEPT

KÜRBIS IN THAI-CURRY-SAUCE

Für die Thai-Curry-Sauce die Zwiebel schälen, hacken und in der Pfanne in etwas Öl glasig anbraten. Die Paprika putzen, würfeln und dazugeben. Mit Tomatenmark, Zitronensaft, Curry- und Knoblauchpulver, Chili-Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kokosnussmilch ablöschen und beiseitestellen. Den Bio-Hokkaido-Kürbis putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in die Auflaufform geben. Die Softdatteln klein schneiden und zusammen mit den noch gefrorenen Prinzessbohnen und der Curry-Sauce in die Auflaufform geben. Mit Chili-Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten backen; die Zeit ggf. verlängern, falls der Kürbis noch nicht weich genug ist. Während der Garzeit die Hähnchenbrustfilets mit 4 EL Olivenöl, Chili-Salz und Pfeffer marinieren, von beiden Seiten in der Pfanne anbraten und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Filets daraufgeben und servieren.

ca. 460 kcal/1923 kJ, 23,6 g Eiweiß, 25,8 g Fett, 32,8 g Kohlenhydrate (4 Portionen/pro Portion)

1 Zwiebel, Olivenöl, 1 rote Paprika, 2 TL Tomatenmark, 1 TL Zitronensaft, Curry- und Knoblauchpulver, Chili-Salz, Pfeffer, 400 ml Kokosnussmilch, 1 Bio-Hokkaido-Kürbis, 10 Softdatteln, 300 g Prinzessbohnen (tiefgekühlt), 2 frische Hähnchenbrustfilets

„Datteln“ verwende ich nicht nur für süße Rezepte. Auch herzhaftere Gerichte bekommen durch Datteln einen ganz besonderen Geschmack und diese leckere exotische Note.“

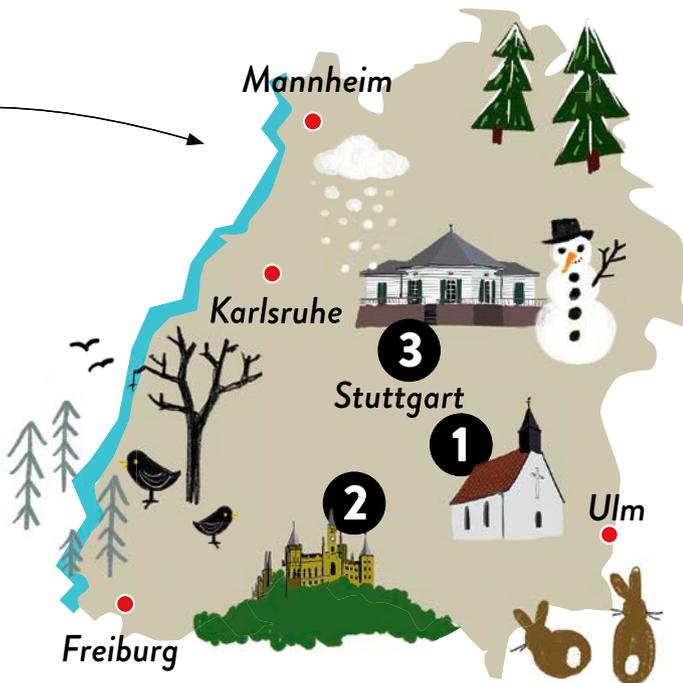
Maurice Fischer, 23 Jahre, dualer Student, ALDI Regionalgesellschaft Murr



MITARBEITERTIPP



SCHNEEKOPPE
Datteln
250 g



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 WINTERLICH WANDERN

Münsingen Gerade im Winter lohnt sich eine Wanderung durch „Schwäbisch Sibirien“, wie die Gegend auf dem ehemaligen Truppenübungsplatz Münsingen liebevoll genannt wird. Im Herzstück des Biosphärengebiets Schwäbische Alb wartet Natur pur – und das seit 90 Jahren leer stehende Dorf Gruorn.

muensingen.com/aktivitaeten/fuehrungen/fuehrung-truep

2 BEI RITTERN ZU HAUSE

Bisingen Eine Burg wie aus dem Bilderbuch: Das ist Burg Hohenzollern, die schon von Weitem sichtbar prächtig auf dem Zollerberg thront. Egal, ob man durch die Burganlage oder die öffentlichen Schauräume flaniert – man kommt aus dem Staunen kaum raus und fühlt sich in alte, aufregende Zeiten versetzt.

burg-hohenzollern.com

3 WINTERIDYLL IN STADTNÄHE

Stuttgart Das von drei Seen umgebene Bärenschlössle ist der ideale Ausgangspunkt für einen Winterwaldspaziergang. In der Nähe liegen zwei Wildgehege sowie das Schloss Solitude. Und danach gibt es Kuchen oder Glühwein.

baerenschloessle-stuttgart.de

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF ROSENKOHL

Genannt: Brüsseler Kohl. Die Bezeichnung geht auf seine belgische Herkunft zurück. In Österreich heißt das Gemüse Kohlsprossen.

Gekocht: In Baden-Württemberg mag man ihn zu Zwiebelrostbraten oder Käsespätzle. Wunderbar harmoniert er mit Kartoffeln, Tofu und Hülsenfrüchten. Gebraten, karamellisiert oder blanchiert: Das Gemüse ist vielseitig verwendbar.

Gegessen: nussig, mild-aromatisch, leicht bitter und süßlich

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

Gelagert: Frischer Rosenkohl bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks vier bis acht Tage frisch, tiefgekühlt im Gefrierfach ist er sogar mehrere Monate genießbar.

Gewachsen: gedeiht am besten auf schwerem Lehmboden und bevorzugt humusreiche Erde. Die zweijährige Pflanze wächst über einen Meter hoch und bildet in ihren Blattachsen kleine Kohlköpfe aus.



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

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



MITARBEITERREZEPT

BAYERISCHER KÄSE-DIP

Den Limburger Käse und den Bayerischen Alpenweichkäse in kleine Stücke schneiden. Den Frischkäse in eine Schüssel füllen und die Käsestückchen hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen. Nach und nach die flüssige Schlagsahne untermischen und alle Zutaten mit dem Mixer zu einer weichen Masse vermengen. Mit Kümmel und Paprikapulver würzen und abschmecken. Den Käse-Dip mindestens zwei Stunden ziehen lassen, damit der Geschmack schön intensiv wird. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und den Dip damit garnieren. Rechtzeitig vor dem Servieren die Laugenbrezeln nach Packungsangabe fertig backen und noch warm zum Käse-Dip servieren.

ca. 545,7 kcal/2255,1 kJ, 16,5 g Eiweiß, 51,4 g Fett, 4,3 g Kohlenhydrate (4 Portionen/pro Portion)

200 g Limburger, 125 g Bayerischer Alpenweichkäse, 300 g Frischkäse (sahnig), 100 ml Schlagsahne, ½ TL Kümmel, ½ TL Paprika (edelsüß), Paprika scharf, 1 rote Zwiebel, 1 Pck. Laugenbrezeln (tiefgekühlt)



„Der Limburger ist ein Klassiker bei uns zu Hause. Meine Tochter isst den Käse gerne mit dünnen Apfelscheiben garniert – für eine Brotzeit zwischendurch.“

Lucie Thomas, 41 Jahre, Mitarbeiterin Verkauf, ALDI Regionalgesellschaft Kleinaitingen



MITARBEITERTIP



MEINE KÄSETHEKE
Limburger
40% Fett i.Tr., 200 g



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 ENTSPANNEN UNTER PALMEN

Erding Wenn es draußen so richtig kalt ist, kommt ein Besuch in der „größten Therme der Welt“ gerade recht. Ob Schwitzen in einer der Saunen und Dampfbäder (hiervon gibt es insgesamt 35), um die Wette Rutschbahn rutschen oder in einem der zahlreichen Pools planschen – das ist Mini-Urlaub pur.

therme-erding.de

2 TIERISCH GUT BEGLEITET

Kulz Mit Huskys wandern, radeln oder Schlitten fahren – der Huskyhof Kulz macht es möglich. Dabei entdeckt man nicht nur die winterlichen Landschaften der Oberpfalz, sondern lernt auch die freundlichen, gut trainierten Hunde kennen und schätzen.

husky-natur-wandern.de

3 EISIGES SCHAUSPIEL

Garmisch-Partenkirchen Turmhohe Eiszapfen, bizarr gefrorener Schnee, zentimeterdicke Eisdecken – die Partnachklamm ist gerade im Winter ein Ereignis. Und dank gesicherter Wege und Tunnel auch in der kalten Jahreszeit begehbar. Achtung: Warme Kleidung und gute Stiefel sind hier unten besonders wichtig.

partnachklamm.de

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF ROSENKOHL

Genannt: Brüsseler Kohl. Die Bezeichnung geht auf seine belgische Herkunft zurück. In Österreich heißt das Gemüse Kohlsprossen.

Gekocht: In Bayern mag man ihn als Beilage zu gebackener Kartoffelschnitte oder in einem Gröstl gebraten. Gebacken, karamellisiert oder blanchiert: Das Gemüse ist vielseitig verwendbar. Am besten eignen sich Muskat und Pfeffer zur Verfeinerung.

Gegessen: nussig, mild-aromatisch, leicht bitter und süßlich

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

Gelagert: Frischer Rosenkohl bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks vier bis acht Tage frisch, tiefgekühlt im Gefrierfach ist er sogar mehrere Monate genießbar.

Gewachsen: gedeiht am besten auf schwerem Lehmboden und bevorzugt humusreiche Erde. Die zweijährige Pflanze wächst über einen Meter hoch und bildet in ihren Blattachsen kleine Kohlköpfe aus.



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

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

LUST AUF MEER

Wind und Wellen bis zum Horizont,
weite Strände und schroffe Steilküsten,
die zu Spaziergängen einladen.
Ein **Winterurlaub an der Ostsee** verspricht
Wellness pur: Neben der Kultur gibt es
viel in der Natur zu entdecken!



MIT KIND AUF TOUR

Das Klima an der Ostsee ist nicht ganz so rau wie z. B. an der Nordsee, deshalb haben Kinder auch im Winter Spaß beim Buddeln am Strand. Wenn es doch mal stürmt, steht ein Ausflug nach Rostock oder Warnemünde auf dem Plan. An der Warnemünder Mole könnt ihr den Schiffen beim Auslaufen aus dem Hafen zuwinken oder ihr besucht die Robbenstation im Marine Science Center am Yachthafen Hohe Düne.



1



2

1

Highlights auf der Insel Usedom sind die beliebten Seebrücken, wie z. B. die in Heringsdorf. Mit 508 Metern ist sie die längste Seebrücke Deutschlands.

2

Sanddorn gehört zur Ostseelandschaft dazu. Überall kann man hier Produkte aus der Vitamin-C-reichen Powerbeere kaufen.

3

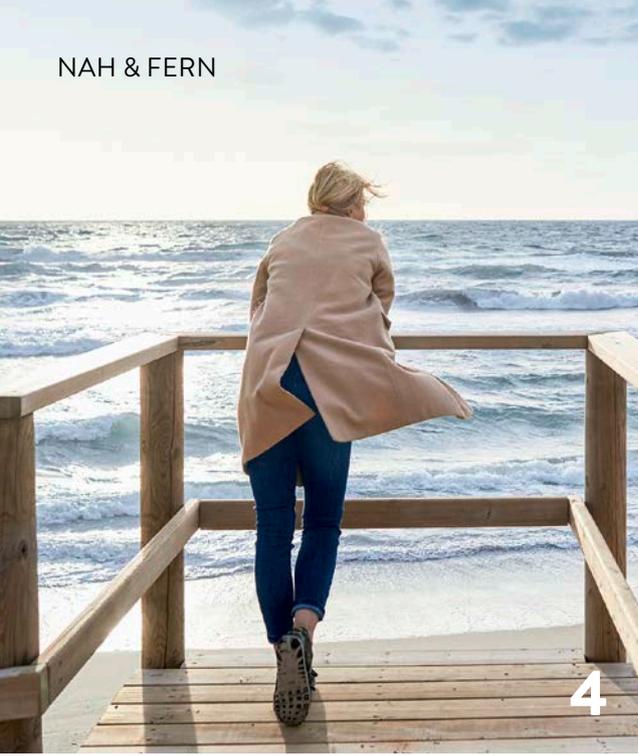
Ausgedehnte Streifzüge entlang der Küste machen auch an kalten Wintertagen viel Spaß. Unverzichtbar: warme, wetterfeste Kleidung.

Mit ihren malerischen Küstenstreifen, den vielen Inseln und Inselgruppen sind die deutsche und die polnische Ostseeküste im Winter die perfekten Erholungsorte, um die Seele baumeln zu lassen und Kraft zu tanken. Bei einem ausgedehnten Spaziergang am Strand mit Blick auf die Weite des Meeres und die lebhaften Wellen, die stetig, mal wild, mal sanft, heranrollen, kommt man zur Ruhe und kann den Alltagsstress hinter sich lassen. Und das macht alleine genauso viel Spaß wie zu zweit oder mit der Familie und Freunden. Und weil Wellness nichts anderes als „sich wohlfühlen“ bedeutet, sollte jeder seinen Urlaub nach Lust und Laune genießen.

Mehr Bewegung und Zeit haben für sich selbst, das erhoffen sich viele Menschen von einem Wellnessurlaub. Wie wäre es, einfach mal Dinge zu tun, die man sonst nur selten oder gar nicht macht, wie z. B. Schlittschuh laufen? Das geht prima auf Usedom, wo von November bis Anfang März an der Promenade in Heringsdorf eine Kunsteisbahn aufgebaut ist. Auch Boots- und Schiffstouren sind auf Usedom möglich,



3



denn nicht weit von den weißen Sandstränden entfernt erstrecken sich wildromantische Flusstäler, Feuchtwiesen und Wälder, die das Oderdelta mit dem Naturpark Flusslandschaft Peenetal bilden. Wer Glück hat, kann auf so einer Tour vielleicht sogar den König der Küste, den Seeadler, zu Gesicht bekommen. Nirgendwo in Deutschland brüten so viele Seeadler wie auf Usedom, schon im Winter beginnen die Paare mit dem Nestbau.

Auch die Insel Rügen lockt als perfektes Ziel für ein paar Tage Ruhe und Erholung. Ein Netz von Rad- und Wanderwegen mit einer Länge von ca. 800 Kilometern lässt die Besucher eintauchen in die vielfältige Natur der Insel. Ein Spaziergang entlang der Gras- und Steilufer der



**IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD**

CRANE
Allwetter-
Wandrucksack
20 l oder 30 l,
verschiedene Farben

Ein Geheim- tipp für Wellness im Winter ist die polnische Ostsee.

Boddenküste ist ebenso empfehlenswert wie die Erkundung des Biosphärenreservats Südost-Rügen. Hier lohnt ein Ausflug zum Jagdschloss Granitz, einem der bekanntesten Wahrzeichen der Insel. Und wenn man nach einem langen Spaziergang schön durchgepusht ist, heißt es schließlich Wärme tanken. Das geht besonders gut beim Saunieren, im Dampfbad oder in einer der vielen Bade- und Erlebnisswelten, die jede Menge Spaß für Groß und Klein bereithalten.

Ein Geheimtipp für Wellness im Winter ist die polnische Ostsee, die sich von Stettin im Westen über die Insel Wolin, Pobierowo, Kolberg bis hin zur Kaschubei und nach Danzig im Osten erstreckt. Endlos lange Sandstrände, beeindruckende Dünenlandschaften, Naturschutzgebiete und Steilküsten, wie z.B. die von Wolin, laden zum Erkunden ein. Man findet hier viele romantische Seedorfer, mondäne Seebäder und malerische Städte. Am wohl bekanntesten ist die über 1000 Jahre alte Salzstadt Kolberg, eine Kurstadt mit vielen Erholungsmöglichkeiten.



**Das Wahrzeichen von
Swinemünde ist das zehn Meter
hohe Leuchttower Stawa Młyny.**

4

Einfach mal die Nase in den Wind halten und dem Rauschen des Meeres lauschen – das ist Wellness pur!

5

Beliebtes Fotomotiv: Die Reetdachdeckerei gehört zu den ältesten Handwerkstechniken beim Bau eines Hauses.

6

Zur Ostsee gehören auch die mit Strandhafer bepflanzten Dünen. Sie dienen als Küstenschutz und dürfen nicht betreten werden.

7

Auch an der Ostsee kann es knackig kalt werden. In besonders frostigen Wintern gefriert sie sogar. Wetterfeste Jacken und gut eingecremte Haut schützen vor dem beißenden Wind!

Auf der Strandpromenade und der Seebrücke lässt es sich auch in der kalten Jahreszeit gut flanieren. Wenn Winter und Wetter zu ungemütlich sind, dann kann ein Besuch im Bernsteinmuseum für Abwechslung sorgen. Nur einige Kilometer entfernt liegt Gribow oder Grzybowo, auch als „Kolbergs Vorort im Grünen“ bekannt. Hier ist es ruhig und gemütlich, vor allem außerhalb der Saison – genau richtig für eine Auszeit. Mit etwas Glück kann man im Winter sogar der einzige Spaziergänger am traumhaft schönen Strand sein. In der Hafenstadt Swinemünde ist es dagegen belebter. Sie liegt in der polnischen Hälfte Usedom und kann auf eine 200-jährige Tradition als Seebad zurückblicken.

Salzig oder süß? Das ist die Frage, wenn es ums Meerwasser geht. Die Ostsee ist ein europäisches Binnenmeer, fast vollständig umschlossen von den Anrainerstaaten Deutschland, Dänemark, Schweden, Finnland, Russland, Estland, Lettland, Litauen und Polen. Nur durch eine schmale Meerenge, das Kattegat zwischen Dänemark und Schweden, hat die Ostsee Verbindung zur Nordsee und nur dort kann salzhaltiges Wasser einströmen. Und weil Süßwasser über Flussmündungen und durch Niederschläge in die Ostsee gelangt, ist ihr Wasser weit weniger salzhaltig als das der Nordsee. Je weiter östlich oder nördlich man sich befindet, desto geringer wird der Salzgehalt. Die milde Ostseeluft ist deshalb auch besonders wohltuend.

Noch mehr
Reisen finden
Sie unter:
aldi-reisen.de

INSPIRATION

DREI IDEEN FÜR JANUAR

Trefft euch zu einem langen **Winterspaziergang** mit Freunden oder Familie und nehmt auch den Hund mit auf die Tour. Die Thermosflasche mit heißem Tee habt ihr im Rucksack dabei – und auch ein Leckerli für den Vierbeiner.

Die ersten Wochen des Jahres sind perfekt, um neue **Reiseziele** zu checken – mit etwas Glück lockt sogar ein Frühbucherrabatt. Wie wäre es mit einem Badeurlaub am Mittelmeer oder einer Wanderung durch die Berge. Die Welt liegt euch zu Füßen.

Alles muss raus! Leert eure Schränke und trennt euch von Kleidung, die ihr nicht mehr tragen wollt. Bei einer **Kleidertauschparty** mit Freunden wechseln Hose, Rock und Sakko den Besitzer. Viel Spaß ist garantiert.

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD



HOME DELUXE
Gartensauna Lahti
Größe M oder L

ALDI **ONLINESHOP**



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

BLUE MOTION
Thermo Strumpfhose
für Damen, Gr.
38/40 bis 46/48,
verschiedene Farben

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

HAND- SCHMEICHLER

Cremes mit dem Wirkstoff Urea haben das ganze Jahr Saison. Jetzt im Winter schützen und pflegen sie die Hände bei Rötungen, Reizungen und Hautirritationen.



OMBIA MED
Handcreme
mit 5% Urea,
150 ml

OUTDOOR

Gibt es etwas Schöneres als eine Wanderung durch die klare Winterluft? Wer eine längere Tour plant, sollte zu- mindest drei Dinge beachten: Im Winter stimmen die Zeitangaben zu einzelnen Strecken nicht mehr, denn auf ver- schneiten Wegen kommt man nicht so flott voran, es kann rutschig sein oder man versinkt im tieferen Schnee. Snacks, heiße und kalte Getränke gehören in jeden Rucksack. Und weil es früher dunkel wird, sollte man auch stets eine Taschenlampe mit dabei haben.

Gutes Schuhwerk ist das A und O bei längeren Wanderungen.



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

CRANE
Winter-Outdoor-
Stiefel
für Damen & Herren,
Größen: 37-45



IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD



AMBIENTE
Feuertisch
mit Kohle

ALDI **ONLINESHOP**

Heiße(r) Treff

Lade deine Freunde nach dem Winterspaziergang oder dem Saunabesuch doch mal zu einem heißen Tee, Glühwein oder Punsch am offenen Feuer ein. Besonders reizvoll sind Feuer- tische mit praktischer Ablage- fläche. Hier wird garantiert nichts und niemand kalt.

VON HERZEN, DEIN VALENTIN!

Schmuck, Blumen, Wein: Mit **ALDI MÖGLICHKEITEN** und ein paar kreativen Tricks werden aus klassischen Präsenten romantische Botschaften mit persönlicher Note

EIN PROSIT DER LIEBE

Eine gute Flasche Wein ist der ideale Begleiter für schöne Stunden zu zweit – umso mehr, wenn sie eine persönliche Botschaft enthält. Wir liefern verschiedene Sorten mit **personalisierten Weinetiketten**, die sich ganz einfach online gestalten lassen. Passend gravierte Gläser gibt es auch. Auf die Liebe und das Leben!
aldi-geschenke.de



ALDI GESCHENKE

HERZILEIN

Mit dieser **Halskette** trägst du deinen Lieblingsmenschen immer ganz nah bei dir. Der Herz-Anhänger aus filigranem Edelstahl wird mit einer Gravur zum Unikat und zum ganz persönlichen Talisman.

Noch mehr Auswahl unter
[aldi-sued.de/
aldi-moeglichkeiten](http://aldi-sued.de/aldi-moeglichkeiten)



Ob als Mr.-&-Mrs.-Vase
oder mit anderem Motiv:
Das DIY eignet sich auch als
schöne Upcycling-Idee.

DIY
GESCHENK-
IDEE

ALDI REISEN

HIN UND WEG

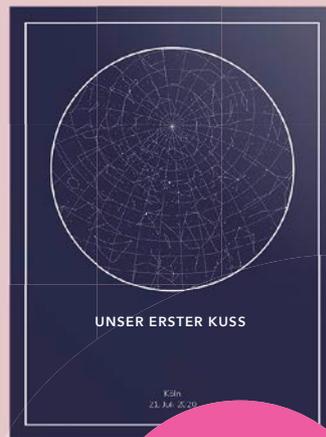
Mehr Zeit zu zweit – das wünschen sich viele Paare nicht nur am Valentinstag. So richtig auskosten lässt sich die Zweisamkeit bei einem Wochenendtrip. Tolle **Kurztrip-Angebote** gibt es auf aldi-reisen.de



ALDI BLUMEN

FLOWER-POWER

Die beiden dekorativen Mr.-&-Mrs.-Vasen lassen sich supereinfach herstellen: Zeichne mit einem Bleistift ein stilisiertes Gesicht auf eine unifarbene Vase und male die Linien mit einem Porzellanstift nach. Den blühenden Inhalt dazu findest du bei **ALDI-Blumen.de**. Freude über den Tag hinaus garantiert ein Blumenabo – ob mit fester Laufzeit oder als Flex-Abo. aldi-blumen.de/blumenabo



Sichere dir zum Valentinstag **exklusive Rabatte** bei ALDI Foto. Ab 1. Februar unter: aldifotos.de/deals-valentinstag

ALDI FOTO

STERNENHIMMEL

Mit einer **personalisierten Sternenkarte** kannst du nun deine wichtigsten Momente und Erinnerungen auf einzigartige Art und Weise festhalten. Wähle Wunschdatum, Uhrzeit, Ort und personalisiere deinen Sternenhimmel mit einer Botschaft, um dir selbst oder deinen Liebsten ein ganz besonderes Geschenk zu machen.



Mit einer individuell bedruckten Fototasse schmeckt der Kaffee gleich doppelt so gut.

LIVING
AT HOME

VERSPIELTE LEICHTIGKEIT

Mit der neuen Kollektion von **LIVING AT HOME** wird dein Zuhause zur Wohlfühloase

Wiener Geflecht ist wieder angesagt. Das berühmte achteckige Flechtmuster war um 1900 in Wiener Kaffeehäusern allgegenwärtig und die zeitlosen Kaffeehaus-Stühle der Firma Thonet gehören nach wie vor zu den begehrten Designklassikern. Heute findet sich der Wiener Geflecht-Look bei zahlreichen Möbeln und Deko-Artikeln wieder. Die löchrige Struktur des Mobiliars wirkt leicht und modern und passt gut in unsere Zeit. In Kombination mit der Trendfarbe „Bay Pink“ entsteht ein romantischer Look, der mit edlen Accessoires frisches Flair in deine vier Wände bringt.



LIVING AT HOME
3-Sitzer-Sofa
aus Kordstoff

Exklusiv im
ALDI Onlineshop

ALDI ONLINESHOP

SHOP THE LOOK

IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

Diese und noch viele weitere Produkte der LIVING AT HOME Kollektion findest du in unserem ALDI ONLINESHOP. Große Artikel, wie z. B. Möbel, liefern wir dir direkt ins Haus.



LIVING AT HOME
Aufbewahrungsbox



LIVING AT HOME
Glasvase
verschiedene Ausführungen



LIVING AT HOME
Kommode
Wiener Geflecht-
Look

LIVING AT HOME
Bilderrahmen
verschiedene Farben



LIVING AT HOME
Jacquard-Deko-Kissen



Die Kollektion zum
Interior-Magazin!

Exklusiv im
ALDI Onlineshop

ALDI ONLINESHOP

VIELSEITIG KOMBINIERBAR

Ob aus Rattan oder Kunstmaterial gefertigt: Durch den natürlichen Beige-Ton lässt sich das robuste Wabengeflecht mit vielen Einrichtungsstilen kombinieren. Mit

seiner leichten Eleganz passt es zum modernen Scandi- oder Boho-Stil, harmonisiert aber genauso gut mit klassischen Vintage-Möbeln im Mid-Century-Look.

Deko-Spiegel
verschiedene
Modelle



COSY

Du liebst es behaglich und individuell? Dann ist der **Cosy-Living-Trend** der neuen **Brigitte HOME-Kollektion** genau das Richtige für dich. Mit warmen Farben, goldenen Akzenten, kuscheligen Teppichen, Decken und Kissen verwandelst du deine Wohnung in einen echten Lieblingsort. Für Individualität sorgen Designerstücke und Vintagemöbel, denen man ihr Alter auch ansehen darf.

Brigitte HOME
Teppich
verschiedene
Farben



Metall mit Glas
sieht immer
edel aus – erst
recht mit sanftem
Kerzenschein.



Brigitte HOME
LED Lampe
verschiedene
Ausführungen

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

Alle Produkte auf diesen Seiten gehören zur **Brigitte**-Kollektion.
HOME

GEMÜTLICH DEKORIEREN

Alles, was die Wohnung behaglich macht, ist willkommen: Vasen, Glasobjekte, Kerzen. Besonders effektiv ist die Wirkung, wenn man Accessoires in Gruppen anordnet – und dabei darauf achtet, dass alle mindestens ein übereinstimmendes Merkmal haben, etwa eine ähnliche Farbe.



Brigitte HOME
Bilderrahmen
verschiedene
Ausführungen

1

Setze auf **warme Farben**. Dunkles Rot, Altrosa, Lavendel und Braun schaffen eine wohlige Atmosphäre. Wer es lieber weiß und hell mag, greift zu Creme- und Grautönen und lockert mit einigen farbigen Accessoires auf.

2

Von **Kissen und Decken** kann man nie genug haben. Tipp: Kombiniere unterschiedliche Materialien wie Wolle, Samt, Strick und Baumwolle. Wer viele kleine **Teppiche** hat, kann sie auch diagonal übereinanderschichten.

3

Möglichst unbehandelte, **natürliche Materialien und Oberflächen** sorgen für warmes Flair. Kombiniere Korb, Rattan und Holz mit Metallen wie Kupfer, Messing und Eisen.



Brigitte HOME
Metall-Sortiment
verschiedene
Ausführungen



Brigitte HOME
Deko-Kissen
verschiedene
Ausführungen

DIY
ZUM LOOK



Blumenschmuck

Einen **Drahtkleiderbügel**, etwas **Basteldraht** und schöne **Blumen, Gräser** oder **Blätter** – mehr braucht es nicht für eine dekorative Blütendeko. Und falls es mal nicht klappt mit der Eigenkreation: ALDI Blumen hat einen Blumenkranz im Angebot. [aldi-blumen.de/trocken-blumenkranz-eucalyptus](https://www.aldi-blumen.de/trocken-blumenkranz-eucalyptus)

ALDI BLUMEN

DEIN PERFEKTES HOME-GYM



Lust auf Sport, aber wenig Platz?
Mit unseren Tipps wird dein **Zuhause zum Fitnessstudio**, das man fast gar nicht sieht.



IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD

Fitnesswürfel

ALDI ONLINESHOP

Wie praktisch ist ein Fitnessstudio zu Hause! Keine langen Anfahrtswege, kein Warten, bis das Gerät frei ist, und das Beste: trainieren, wann und so oft du möchtest. Doch wohin mit dem ganzen Equipment, wenn man keinen hauseigenen Fitnessraum hat – wie wohl die meisten von uns? Springseil, Yogamatte und Mini-Hanteln lassen sich gut in Schränken oder unter dem Sofa verstauen. Aber was ist mit großen Geräten wie Crosstrainer, Laufband & Co.? Wir zeigen dir, wie du dein Home-Gym so einrichtest, dass es zu deinem Einrichtungsstil passt und du richtig Lust aufs Trainieren in den eigenen vier Wänden bekommst.

INSZENIEREN

Ob im Wohn-, Arbeits- oder Schlafzimmer – mit der passenden Dekoration kommt in der kleinsten Ecke echtes Gym-Feeling auf. Setze dein neues Home-Gym mit frischer Wandfarbe richtig in Szene. Helle Töne wirken ausgleichend und sind ideal für die Yoga-Ecke. Kräftige, dunkle Farben passen perfekt zum Gym im Industrial Style. Trittschalldämmende Matten schützen den Boden und grenzen den Trainingsbereich optisch ab. Große Wandspiegel lassen den Raum größer und heller erscheinen und du hast deine Körperhaltung immer im Blick. Dir fehlt noch was? Grünpflanzen und gerahmte Bilder mit motivierenden Sprüchen sorgen für Wohlfühlatmosphäre.

IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

WELLACTIVE
Fitness Trampolin

ALDI ONLINESHOP



INTEGRIEREN

Fitnessgeräte nehmen unnötig Platz weg? Nicht wenn du sie richtig in die Wohnung integrierst. Klimmzugstangen, die sich im Türrahmen einklemmen lassen, fallen kaum auf. Die Gymnastikmatte wird einfach eingerollt und findet Platz in einem hübschen Korb. Große Fitnessgeräte versteckst du am besten hinter einem schönen Paravent oder Vorhang. Und ein dekorativ gestaltetes Balance Board darf auch mal als Tablett zum Frühstück im Bett zweckentfremdet werden.

ALDI ONLINESHOP

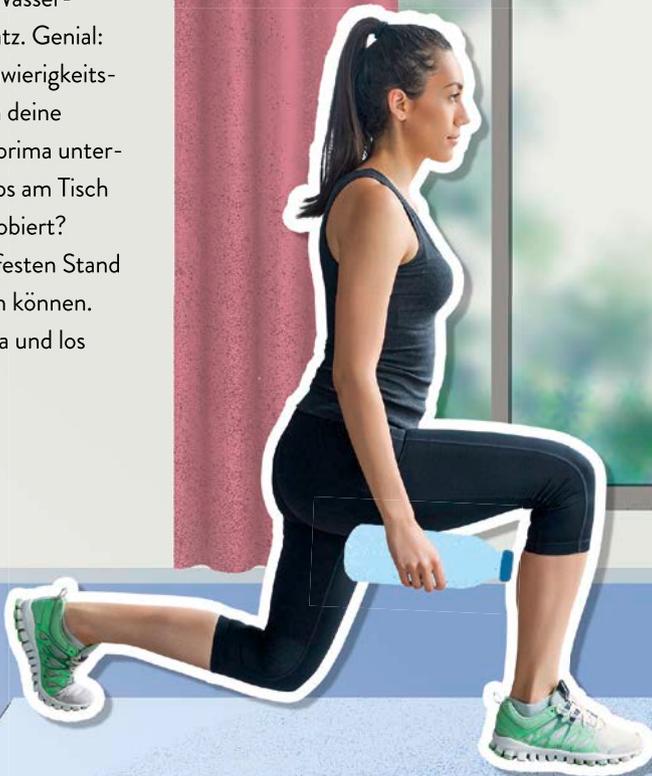
IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD

Balance Board
aus Holz mit
passender Rolle



UMFUNKTIONIEREN

In den meisten Fällen reicht das eigene Körpergewicht für ein effektives Training aus. Wenn's doch mal etwas mehr sein soll, sind Wasserflaschen ein praktischer Hantel-Ersatz. Genial: Je nach Füllmenge lässt sich der Schwierigkeitsgrad blitzschnell anpassen. Und auch deine Möbel können dich beim Trainieren prima unterstützen. Hast du schon mal Arm-Dips am Tisch oder Liegestütze mit einem Stuhl probiert? Achte darauf, dass die Möbel einen festen Stand haben, damit sie dein Gewicht halten können. Und dann nichts wie runter vom Sofa und los geht's mit dem Home-Workout.



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

Fitness-
Garderobe

ALDI ONLINESHOP



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

Laufband
Slim

ALDI ONLINESHOP



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

Slamball
12 kg, 20 kg
oder 30 kg

ALDI ONLINESHOP



IM JANUAR
BEI ALDI SÜD



Massagerolle
verschiedene
Ausführungen



DIY-PEGBOARD

GUT VERSTAUT

Häng dir dein Fitnessstudio doch einfach an die Wand – mit deinem ganz individuellen Pegboard.

Du brauchst:

- 1 große Lochplatte
- 10–15 Haken
- 1 Behälter mit Haken
- 3 Elastikbänder mit Haken
- 1 Buchstabentafel und Buchstaben
- Gym-Utensilien wie z. B. Mini-Hanteln, Gymnastikbänder, Sportmatte, Trinkflasche, Handtuch, Fitness-Tube oder Springseil



1

Lege dir alle Materialien für dein Pegboard zurecht. Achte bei der Auswahl deiner Gym-Utensilien auf ein stimmiges Farbkonzept. Überlege dir einen schönen motivierenden Spruch und setze ihn auf die Buchstabentafel. Alternativ kannst du ihn auch auf eine Kreidetafel oder auf Papier schreiben.



2

Bevor du die Lochplatte an die Wand montierst, probiere aus, wie du dein Fitness-Equipment am besten platzierst, sodass alles gut unter- und nebeneinander passt.



3

Montiere die Lochplatte mit etwas Abstand zur Wand, sodass die Haken gut einrasten. Jetzt kannst du die Gym-Utensilien nach Belieben an dein Pegboard hängen.

WINTERSPIELE

Wetten, ihr seid genauso sportlich wie die Athleten, die um die Medaillen in Peking kämpfen? Mit unseren Spielideen für drinnen und draußen macht ihr eure eigene **Winterolympiade**. Auf die Plätze, fertig, los!



Eiskunstlauf

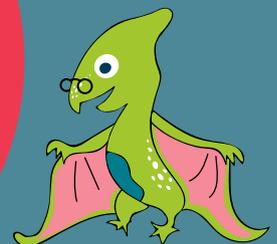
Einfach ein paar Staubtücher um die Füße binden, und schon kannst du mit deiner Kür beginnen!



Geschichte der Olympiaringe



Die verschlungenen fünf Ringe in den Farben Blau, Schwarz, Rot, Gelb und Grün stehen für die Einigkeit der fünf Kontinente im Sinne des olympischen Friedens. Zum ersten Mal wurde die olympische Flagge mit den fünf Ringen bei den Olympischen Spielen 1920 gehisst.



Schlittenslalom

Wenn draußen alles so richtig schön verschneit ist, dann ist Slalom-Zeit. Schnappt euch Schlitten und Freunde, und dann geht es raus in die Natur. Für den Schlittenslalom braucht ihr keine Stäbe oder Hindernisse. Sucht euch einfach eine Strecke aus, mit oder ohne Hügel, und dann fahrt oder zieht ihr euch gegenseitig um die Bäume herum. Wenn ihr die Zeit stoppt, wird es ein richtiger Wettkampf.

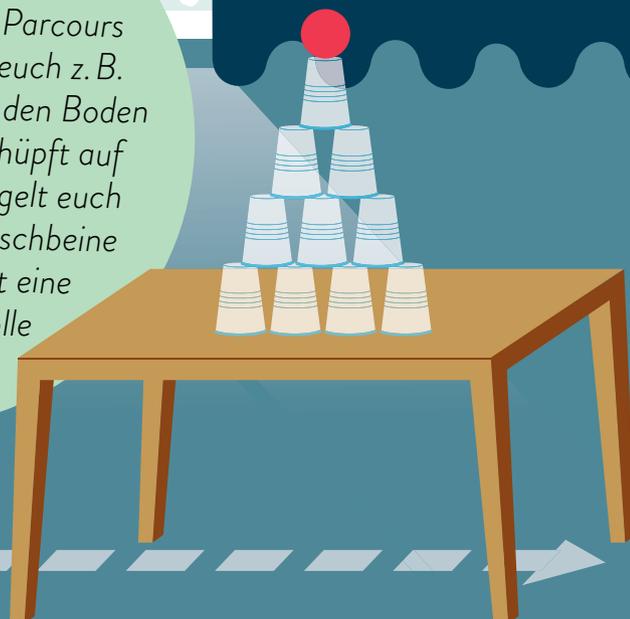


Eiswürfellaufen

Eierlaufen kennt ihr sicherlich von Geburtstagsfeiern im Sommer. Und was spielt ihr im Winter? Eiswürfellaufen! Dafür braucht ihr nur große Eiswürfel aus dem Gefrierfach und Plastiklöffel. Markiert euch eine Strecke und los geht's. Wer in der kürzesten Zeit die Ziellinie erreicht, ohne seinen Eiswürfel zu verlieren, hat gewonnen!

Parcours

Zeigt, wie geschickt ihr seid – beim Hindernis-Parcours im Wohnzimmer! Legt euch z. B. Wollfäden oder Seile auf den Boden und balanciert darauf, hüpf auf nur einem Bein, schlängelt euch bäuchlings durch die Tischbeine hindurch und macht eine coole Vorwärtsrolle auf der Couch.



Rennrodeln

Hilf dem Schneemann ins Ziel und sammle dabei 40 Punkte!



Spielkoffersets
Werkzeugbox, Arztkoffer
oder Frisierkoffer



IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD



IM FEBRUAR
BEI ALDI SÜD

Kleinkind Matsch-
und Buddeljacke bzw.
Matsch- und Buddelhose
verschiedene Farben
und Größen



WITZIGE MINI-PIZZEN



Heute geben wir den Pizzen mal ein Gesicht. Lass deiner Fantasie freien Lauf und feier mit uns eine lustige Pizza-Party!

DU BRAUCHST:

1 Pck. Pizzateig
150 ml Tomatensauce
150 g Frischkäse
200 g Reibekäse
Gemüse und Kräuter (z. B. Zucchini, Kirschtomaten, Champignons, Oliven, Mais, Basilikum und Schnittlauch)

ZUM
SAMMELN



Zusammen
kochen!



1 Den Teig ausrollen, Kreise und Rechtecke ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Tomatensauce oder Frischkäse bestreichen und mit dem Reibekäse bestreuen.



2 Das Gemüse waschen, putzen und daraus lustige Münder, Augen, Nasen oder Haare schnippeln: Für die Augen z. B. die Zucchini in Scheibchen schneiden und in der Mitte Löcher ausstanzen. Die schwarzen Oliven auch in Scheiben schneiden und als Pupillen in die Zucchinihöcher legen.

3 Die anderen Gemüsesorten nach Belieben in Scheiben, Spalten oder Würfel schneiden. Hier könnt ihr richtig kreativ werden.



4 Die lustigen Mini-Pizzen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft (225 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 12 Minuten backen. Mit Basilikum und Schnittlauch (z. B. als Bart oder Haarsträhne) garnieren.



FÜR UNS, VON UNS

LISA W. ZUR AUSGABE 06/21

LIEBE „ALDI INSPIRIERT“,

jetzt muss ich doch mal schreiben, denn das Weihnachtsheft ist wieder super geworden! Am besten fand ich eure Rezeptvorschläge für Weihnachten, da habe ich schon beim Durchblättern Appetit bekommen. Es muss auch nicht immer Gänsebraten sein, auch ein schönes Fischgericht passt gut zu Weihnachten. Mein Freund war jedenfalls happy. Macht weiter so!!!

Liebe Lisa, vielen Dank für deine Mail, über die wir uns sehr gefreut haben. Und natürlich werden wir euch auch durch das neue Jahr mit vielen Tipps und Anregungen begleiten.

CHRISTIAN K. ZUR AUSGABE 06/21

HALLO ALDI,

es macht einfach Spaß, das Heft zu lesen. Ich habe eine riesengroße Anzahl an Kochbüchern, die ich in meinem Leben wohl alle nicht mehr abkochen kann. Aber was mir sehr gefällt: Alle eure Speisevorschläge sind auch für ungeübte Köche leicht nachzukochen und sie „machen was her“.

Lieber Christian, du hast genau erkannt, was uns bei unseren Rezepten wichtig ist. Nicht jeder, der gerne isst, kann auch gut kochen – aber jeder kann es lernen. Und mit ein bisschen Praxis und Spaß an der Sache gelingen dann später bestimmt auch kompliziertere Gerichte.



Unsere Weihnachtsausgabe findest du unter aldi-sued.de/kundenmagazin oder du scannst einfach den QR-Code:



SCHREIB
UNS MAL!

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

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

E-Mail an die Redaktion:

inspiriert@aldi-sued.de

Möchten Sie regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden? Dann nutzen Sie unseren E-Mail-Service und Sie erhalten kostenlos unseren Newsletter:

aldi-sued.de/newsletter

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

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

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



Titelfoto: Meike Bergmann mit Raufeld Medien
ALDI SÜD: S. 6, 8-11, 13-23, 25-28, 33, 34, 36, 40, 43-54, 56-58;
Brigitte und Living at Home: S. 46-48;
Freepik: S. 45, 50; Getty Images: S. 4, 12, 25, 30-31, 38-41, 49, 52;
guiskard Studio: S. 36; Karo Rigaud mit Raufeld Medien: S. 4, 54-56;
Laurent Hoffmann/Acker e.V.: S. 32;
Meike Bergmann mit Raufeld Medien: S. 2-5, 7-14, 22-23, 36; Marina Jerkovic mit Raufeld Medien: S. 5, 16-21; Raufeld Medien: S. 5, 35, 37, 44-45, 50-53, 57; StockFood/Addictive Stock: S. 4, 24; Stocksy: S. 42

FOLGEN SIE UNS

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

AN DIE KASSE, FERTIG, LOS!

Gewinnspiel-
zeitraum
17.01. –
13.02.2022



Bei ALDI kontaktlos mit girocard zahlen und gewinnen.*

So einfach geht's:

- 1 Kontaktlos mit girocard zahlen
- 2 Auf der Aktionswebsite kontaktlosgewinnt.de auf einen Gewinn setzen
- 3 Kassenbon hochladen und mit etwas Glück gewinnen

Viele tolle
Gewinne im
Gesamtwert von
400.000 €

In Kooperation mit

 Sparkasse



* Gewinnspielzeitraum 17.01.2022 – 13.02.2022. Teilnahme ab 18 Jahren. Zur Teilnahme kontaktlose Zahlung des Einkaufs bei ALDI Nord mit einer Girocard der teilnehmenden Sparkassen oder anderer Banken bzw. über Smartphone (mit einer digitalen girocard) erforderlich. Kreditkartenzahlungen, als auch kontaktbehaftete Zahlungen mit der girocard sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Ein Gewinnspiel der S-Payment GmbH. Ausführliche Teilnahmebedingungen und Teilnahmemöglichkeit online unter www.kontaktlosgewinnt.de



WUNSCHARTIKEL NOCH NICHT DA?

ABER WIR
JEDERZEIT
FÜR DICH!

Wir bitten um Verständnis, dass einzelne Aktionsartikel aufgrund der aktuellen Situation in der internationalen Seefracht zeitweise nicht verfügbar oder erst später lieferbar sind.

Du möchtest wissen, welche Artikel aktuell betroffen sind?
Dann scanne einfach den QR-Code.

