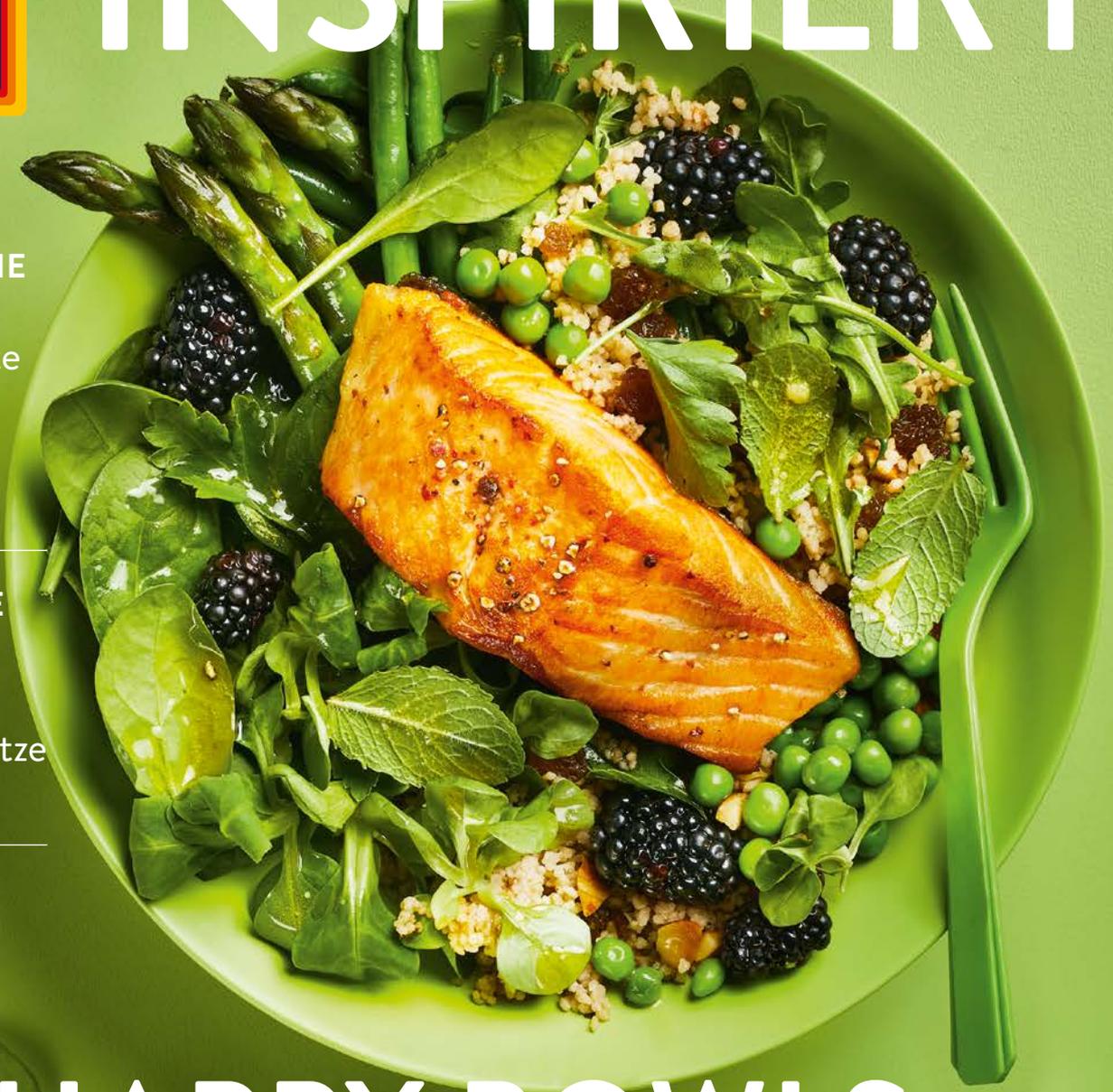




INSPIRIERT

**GRIECHISCHE
KÜCHE**
Tolle Rezepte
aus einem
beliebten
Urlandsland

HEISSE TAGE
Wie deine
Kinder gut
durch die Hitze
kommen



HAPPY BOWLS FÜR ALLE!

Obst und Gemüse satt! Jetzt schöpfen wir aus dem Vollen. Ganz egal, ob du Grün, Rot oder Gelb bevorzugst – finde bei uns deine Sommerbowls.



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:



SOMMERZEIT

Jetzt bringen wir den Sommer in die Schale und viel Farbe auf den Tisch! Unsere abwechslungsreichen Bowls (ab S. 7) kombinieren sonnengereiftes Obst und Gemüse mit frischen Kräutern, Lachs und Hähnchen. Sie sind einfach zuzubereiten und ideal für alle, die an heißen Tagen nicht gerne lange am Herd stehen. Sommerzeit ist auch Reisezeit! Weißt du schon, wohin es im Urlaub gehen soll? Wir hätten da einen Vorschlag: In Griechenland gibt es Sonne satt, traumhafte Küsten und tiefblaues Meer. Die meisten Besucher verschlägt es auf die Inseln, dabei ist das Festland genauso schön, wie man ab Seite 36 nachlesen kann. Und wer es dieses Jahr nicht nach Hellas schafft, holt sich das mediterrane Lebensgefühl einfach nach Hause – in unserer Foodstrecke (ab S. 20) feiern wir die moderne griechische Küche mit vielen innovativen Rezepten. Für fröhliche Farbtupfer in den eigenen vier Wänden arrangieren wir bunte Blumensträuße und geben Tipps, wie du Schnittblumen lange haltbar machst (ab S. 46). Außerdem haben wir ein Ereignis im Blick, das zurzeit viele Familien beschäftigt: die Einschulung. Wir erklären, was sich jetzt ändert und wie du den Kleinen den Schulstart erleichtern kannst (S. 54/55). Eine Einschulungstorte gehört auf jeden Fall dazu, so viel sei hier schon verraten!

Sommer kann so ALDI sein – viel Spaß beim Genießen und Entdecken wünscht

Deine „ALDI INSPIRIERT“-Redaktion

SOMMER

FÜR GENIESSER

Bunte Bowls 7

In unserer Rezeptstrecke servieren wir Sommerbowls, die so gut schmecken, wie sie aussehen

Trend Kartoffeldrink 16

Wir sagen dir, wie du die neue Milchalternative selbst herstellen kannst – mit nur 5 Zutaten

Sommer im Glas 18

Back to the roots: Mache es wie deine Oma und wecke Obst und Gemüse ein

Griechische Küche 20

Es muss nicht immer Souvlaki oder Gyros sein. Entdecke die griechische Küche neu

Foodfacts Eis 28

Alles, was du über die beliebte Sommerleckerei wissen musst

UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

Sylvie Meis 30

Die erfolgreiche Kooperation geht weiter: Bademode von Sylvie Meis

Haltungswechsel 32

Was wir gemeinsam für eine tiergerechtere Nutztierhaltung tun können

DEINE REGION

Regionalseiten 34

Ausflugstipps und ein Rezept aus deiner ALDI SÜD Region

NAH & FERN

Hellas, wir kommen! 36

Abseits der Küste zeigt sich Griechenland von seiner besten Seite

DEIN ZUHAUSE

Sommersträuße 46

Gestalte Blumensträuße neu und präsentiere sie in schönen DIY-Vasen

ZEIT FÜR DICH

Schöne Haare in XXL 50

Mit Pflege- und anderen Tipps setzen wir lange Haare perfekt in Szene

FAMILIENZEIT

Sommer, Sonne, Hitze 52

Wie du und deine Kinder gut durch heiße Sommertage kommen

Was ist das, nachhaltig? 56

Wir erklären kindgerecht, worauf es bei dem wichtigen Thema ankommt





ALLE REZEPTE

- 8 **Quinoa-Orangen-Bowl**
mit mariniertes Hähnchenbrust
- 10 **Kartoffel-Bowl**
mit Kohlrabi, Radieschen und Ei
- 11 **Pasta-Bowl**
mit gebackenen Kirschtomaten
- 12 **Blaubeereis-Bowl**
mit selbst gemachtem Granola
- 13 **Schoko-Milchreis**
mit karamellisierten Feigen und Kiwis
- 14 **Corn Chowder**
Maissuppe mit Speck
- 15 **Lachs-Bowl**
mit Spargel, Bohnen und Brombeeren
- 15 **Erdbeer-Joghurt-Bowl**
mit Baisertupfen und weißer Schokolade
- 16 **Kartoffeldrink**
Food-Trend aus Skandinavien
- 19 **Drei Rezepte für die Speisekammer**
Einwecken und aufbewahren
- 21 **Tomatensalat**
mit Granatapfel
- 22 **Garnelen-Saganaki**
mit Feta und gegrillten Zitronen
- 24 **Lamm-Keftedes**
mit Kräuteröl
- 24 **Zucchini-Keftedes**
mit Zaziki
- 24 **Afelia – zypriotisches Schweinefleisch**
mit Kritharaki und Joghurt dip
- 26 **Zitronen-Joghurt-Mousse**
mit Pistazien und Walnüssen
- 29 **Berrycream**
- 34 **Mitarbeiterrezept**
- 57 **Karottengrün-Pesto**
Kinderrezept



GUT BIO
Bio-Haferreis
500 g

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

HAFERBLUES

Hafer, dieses tolle, einheimische Getreide, kann jetzt noch mehr als Müsli oder Keks: Als sogenannter Haferreis lässt er sich verwenden wie Reis. Haferreis besteht aus geschliffenen und polierten rohen Haferkörnern, die sich nach einer Garzeit von etwa 15 Minuten vielseitig in der Küche einsetzen lassen – z. B. als Beilage oder Grundlage für Salate oder Bowls.

INSPIRATION

Es kann zu Lieferverzögerungen kommen.

Jetzt essen wir aus der Schüssel: Mit unseren praktischen **Küchenaccessoires** macht das Zubereiten und Aufbewahren von Bowls gleich noch mehr Spaß

Hält Lebensmittel lange frisch – und taugt auch als Lunchbox oder Picknickdose.



IM JULI BEI ALDI SÜD

GLASSLOCK
Glas Frischhaltedosen
3er-Set,
14,99 €²

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

TRIO INFERNALE

Universell einsetzbar sind diese scharfen Küchenmesser, mit denen sich Tomaten vierteln, Zwiebeln häuten oder Gurken schälen lassen. Tipp: Küchenmesser am besten unter fließendem Wasser heiß abspülen. Die Spülmaschine ist für die Reinigung nicht geeignet, weil das Reinigungsmittel die Klingen angreift und stumpf macht.

Küchenmesser-Set
3-teilig,
2,99 €²



IM JULI BEI ALDI SÜD

HACKEPETER

Dieses kleine, aber feine Küchengerät mit Klingen aus rostfreiem Edelstahl zerkleinert im Nullkommanichts Obst und Gemüse, aber auch Nüsse oder Kräuter. Und das Beste: Der Behälter lässt sich in der Spülmaschine reinigen!

Multihacker
6,99 €²



Das Rezept für die
**Lachs-Bowl mit Spargel
und Bohnen** findest du
auf Seite 15.



SOMMERBOWLS

EINE SCHALE SOMMER

Frisch, leicht, bunt: Unsere raffinierten Sommerbowls sind perfekt für heiße Tage – und machen schon beim Ansehen Appetit



QUINOA-ORANGEN-BOWL

mit mariniertes Hähnchenbrust

Für die Marinade 100 ml **Naturjoghurt**, 1 EL **Zitronensaft**, 1 Handvoll gehackten **Koriander**, 1 EL **Bio-Olivenöl**, 2 gehackte **Knoblauchzehen**, 1 TL **Paprikapulver**, ½ TL **Zimt**, ½ TL **Salz** und ½ TL **Pfeffer** verrühren. 4 **Hähnchenbrustfilets** mit der Marinade bestreichen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) kühl stellen.

200 g **Quinoa** nach Packungsanweisung kochen. 2 **Orangen** und 4 **Mandarinen** schälen und in Scheiben schneiden.

50 g **Mandeln** ohne Fett anrösten.

3 **Möhren** schälen und in Scheiben schneiden. Die Möhren in einer Pfanne mit **Bio-Olivenöl** 3 Minuten anbraten, dann das Hähnchen dazugeben und zusammen ca. 10 Minuten braten, bis das Hähnchen gar ist. Das Fleisch aufschneiden und auf einem Bett aus

Quinoa und Zitrusfruchtscheiben servieren. Mit Mandeln, **Granatapfelkernen** und frischer **Minze** garnieren.

||| ca. 697 kcal/2978 kJ, 63,3 g Eiweiß, 21,8 g Fett, 54,7 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



FAIR & GUT
Hähnchen-
brustfilet
Teilstück
350 g



GUT BIO
Bio-Mandeln
200 g



YUMMY
QUINOA
INDIAN STYLE.

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr
Erlebnis mit der
snoopstar-
App

Das Rezept für die
Erdbeer-Joghurt-Bowl
findest du auf Seite 15.



GUT BIO
Bio-Joghurt
3,8 % Fett,
150 g



CHOCEUR
Weiße Schokolade
100 g



KARTOFFEL-BOWL

mit Kohlrabi, Radieschen und Ei

200 g **kleine Kartoffeln (Drillinge)** kochen. 2 **Kohlrabi** schälen, würfeln und 5 bis 10 Minuten kochen. 2 **Äpfel** und 1 Bund **Radieschen** waschen und sehr fein schneiden. Die Apfelscheiben mit etwas **Zitronensaft** beträufeln. 4 **Eier** in kochendem Wasser 6 Minuten sehr weich kochen. Für die Mayonnaise 1 **Ei** in eine Küchenmaschine geben und 20 Sekunden lang mixen. 1 EL **Senf**, 1 EL **Essig** und ¼ TL **Salz** hinzugeben und weitere 20 Sekunden lang verarbeiten. Langsam 60 ml **Rapsöl** in kleinen Tropfen

hinzufügen. Wenn es zu emulgieren beginnt, weitere 180 ml **Öl** bei eingeschalteter Küchenmaschine langsam einfließen lassen und mixen. Die Mayo nach Geschmack mit Salz, Zitronensaft oder Essig abschmecken. Alle Salatzutaten mischen und mit den Eiern, der Mayonnaise und 50 g **gemischten Kernen** servieren.

ca. 757 kcal/3131 kJ, 12,2 g Eiweiß, 68,6 g Fett, 20,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



GUT BIO
Bio-Eier
10 Stück



GUT BIO
Bio-Äpfel
Krumme
Dinger, 1 kg



PASTA-BOWL

mit gebackenen Kirschtomaten

700 g **Kirschtomaten** waschen, gründlich abtrocknen und mit etwas **Olivenöl** vermischen. Die Tomaten in einer großen Auflaufform verteilen. 3 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. 2 **Chilis** (alternativ 2 Msp. Chilipulver) waschen und grob hacken. 2 Zweige **Basilikum** waschen und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch, die Chilis, das Basilikum, 1 TL **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** unter die Tomaten mischen. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 30 bis 40 Minuten backen, bis sie zusammenfallen und Röstspuren haben. 500 g **Spaghetti** in gesalzenem Wasser al dente kochen. Etwas vom Nudelwasser zurückbehalten. Die Spaghetti und die gebackenen Tomaten in eine Schüssel geben und vermengen. Etwas Nudelwasser hinzufügen. 2 Stück **Mozzarella** zerzupfen und untermischen. Mit frischem **Basilikum** servieren.

||| ca. 491 kcal/2079 kJ, 17,4 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 96,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



GUT BIO
Bio-Mozzarella
220 g



CUCINA NOBILE
Spaghetti
500 g



BLAUBEEREIS-BOWL

mit selbst gemachtem Granola

Für das Granola 150 g **Nüsse** oder **Kerne** nach Wahl (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln und Kürbiskerne) grob hacken. In einer Schüssel 400 g **Haferflocken**, die Nüsse und ½ TL **Zimt** mischen. 100 g **Kokosöl** schmelzen und zusammen mit 100 ml **Ahornsirup** unter den Granolamix mischen, bis alles gleichmäßig benetzt ist. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech flach ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch durchmischen, damit nichts anbrennt. Vollständig auskühlen lassen und mit 100 g gehackten **Trockenfrüchten** (z. B. Pflaumen, Aprikosen, Datteln oder Cranberrys) mischen. 500 g **Vanilleeis** weich werden lassen, 300 g **Heidelbeeren** (frisch oder tiefgekühlt) untermischen und wieder einfrieren. 4 **frische Pflaumen** waschen, entkernen und würfeln. Das Heidelbeereis auf 4 Schalen verteilen und mit den Pflaumen und Granola garnieren.

ca. 1141 kcal/4767 kJ, 24,7 g Eiweiß, 58,1 g Fett, 123,1 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



GUT BIO
Bio-Natur-
nussmix
250 g



GUT BIO
Bio-Hafer-
flocken zart
500 g





SCHOKO-MILCHREIS

mit karamellisierten Feigen und Kiwis

500 ml **Milch** aufkochen. 100 g **Milchreis**, 2 EL **Zucker** und 1 Prise **Salz** zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 20 bis 25 Minuten kochen. 200 g **Zartbitterschokolade** klein hacken. 100 g davon unter den gegarten Milchreis mischen. Mit ½ TL **Zimt** würzen. Für die Schokoladensauce 100 ml **Sahne** aufkochen und die restliche Zartbitterschokolade damit übergießen. Rühren, bis die Schokolade vollständig

geschmolzen ist. 4 frische **Feigen** waschen und halbieren. In einer Pfanne 1 EL **Zucker** schmelzen und die Feigen darin karamellisieren. 2 **Kiwis** schälen und würfeln. Den Schoko-Milchreis mit den Feigen, den Kiwiwürfeln und der Schokoladensauce servieren. Mit etwas frischer **Minze** und gehackten **Pistazien** dekorieren.

||| ca. 554 kcal/2320 kJ, 9,2 g Eiweiß, 26,2 g Fett, 67,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



FARMER
Geröstete
Pistazien
250 g



CHOCEUR
Choco Changer
Belgische
Schokolade 70%,
150 g



CORN CHOWDER

Maissuppe mit Speck

Von 8 frischen **Maiskolben** die Maiskörner abschneiden. 300 g **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. 8 Scheiben **Bacon** knusprig braten. 1 **Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. 2 EL **Butter** in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig braten. Den Knoblauch und 50 g **Mehl** hinzufügen und unter häufigem Rühren ca. 1 Minute braten. 1 l **Brühe** (Gemüse- oder Hühnerbrühe), die Maiskörner, die Kartoffeln, ¼ TL **Paprikapulver**, ¼ TL **Thymian** (getrocknet) sowie **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und der Mais weich sind. Etwa die Hälfte der Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

Anschließend wieder zurück in den Topf geben. 200 g **Sahne** hinzufügen und noch einmal erwärmen. Mit etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Mit 1 Handvoll frischem **Koriander** sowie 1 gehackten **Chilischote** garnieren und mit dem Bacon servieren.

W ca. 614 kcal/2569 kJ, 17,5 g Eiweiß, 27,5 g Fett, 68,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



GUT BIO
Bio-Bacon
100 g





LACHS-BOWL

mit Spargel, Bohnen und Brombeeren

250 g **grünen Spargel** und 150 g **grüne Bohnen** (tiefgekühlt) waschen, putzen und 7 bis 10 Minuten in Salzwasser bissfest kochen. 100 g tiefgekühlte **Erbsen** auftauen und 3 Minuten in Salzwasser kochen. 200 g **Gemüsebrühe** mit dem Saft einer gepressten **Orange** und ½ TL **Tandoori-Gewürz** aufkochen und über 200 g **Couscous** gießen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. 4 **Lachsfilets** mit der Haut nach unten in eine heiße Pfanne mit 2 EL **Olivenöl** legen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut sehr knusprig ist. Den Lachs wenden und kurz von allen Seiten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Für das Dressing 3 EL **Olivenöl**, 1 EL **Zitronensaft**, ½ TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. 4 Schüsseln mit Couscous füllen, die Bohnen, den Spargel, die Erbsen und 200 g frischen **Babypinat** dazugeben. Die Lachsfilets darauflegen, mit 150 g **Brombeeren** garnieren und das Dressing darübergießen.

⚡ ca. 952 kcal/3976 kJ, 67,4 g Eiweiß, 51,3 g Fett, 50,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



GUT BIO
Bio-Lachs-
filetportion
250 g



ERDBEER-JOGHURT-BOWL

mit Baisertupfen und weißer Schokolade

2 **Eiweiß** mit 150 g **Zucker** sehr steif schlagen. Mit **roter Lebensmittelfarbe** (alternativ pürierte Himbeeren) zartrosa einfärben. Die Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech kleine Kleckse spritzen. Die Baisers im vorgeheizten Ofen bei 125 Grad Umluft 1 Stunde backen. 300 g **weiße Schokolade** über einem Wasserbad schmelzen. 50 g der Schokolade in eine Extraschüssel geben und mit ein paar Tropfen roter Lebensmittelfarbe rosa färben. Die weiße Schokolade auf einem großen, flachen Teller oder einem Blech rechteckig verstreichen. Die rosa Schokolade drumherum verteilen und mit einem Zahnstocher so durch die weiße Schokolade ziehen, dass ein Marmoruster entsteht. Im Kühlschrank aushärten lassen und danach in grobe Stücke brechen. 500 g **Joghurt**, 200 g **Erdbeeren**, 125 g **Himbeeren** und 4 EL **Granatapfelkerne** auf 4 Schalen verteilen. Mit den Baisers, der Marmorschokolade und **Chiasamen** garnieren.

⚡ ca. 677 kcal/2841 kJ, 11,4 g Eiweiß, 26,8 g Fett, 96,0 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



SCHNEEKOPPE
Bio-Chia Samen
300 g

Think pink: Diese fruchtige Bowl eignet sich als Dessert oder zum Frühstück

TRENDREZEPT



GIB MIR... 5 ZUTATEN.

Ein **Kartoffeldrink** lässt sich genauso verwenden wie Milch-Alternativen aus Reis, Soja oder Hafer. Die Hauptzutat punktet zudem mit einer guten Klimabilanz*.

Als regionale und genügsame Pflanze mit wenig Wasserverbrauch hat die Kartoffel einen vergleichsweise geringen CO₂-Fußabdruck. Das macht sie zu einem idealen Ausgangsprodukt für vegane Milchalternativen. Probier es einfach mal aus: 300 g **Kartoffeln** schälen und in leicht **gesalzenem Wasser** gar, jedoch nicht zu weich kochen. Die Kartoffeln abgießen und das Kochwasser aufheben. Das Kartoffelwasser mit kaltem Wasser auf ca. 900 ml auffüllen. Die Kartoffeln, das Wasser, 2 EL **gemahlene Mandeln**, 1 TL **Vanillepaste** und 4 EL **Agavendicksaft** in einem leistungsstarken Mixer sehr gut mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Ein sauberes Küchentuch in ein Sieb legen, die Kartoffelmasse hineingießen und durchsehen. Fertig ist der Kartoffeldrink!

||| ca. 41 kcal/172 kJ, 0,7 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 7,7 g Kohlenhydrate (pro 100 ml/ ergibt ca. 1 l)

* Quelle: Statista, CO₂-Fußabdruck ausgewählter Obst- und Gemüsesorten in Deutschland im Jahr 2019



GUT BIO
Bio-Speisefrüh-
kartoffeln
1,5 kg

SCHNEEKOPPE
Bio-Agavendicksaft
360 ml

INSPIRATION



Bio-Cuvée
weiß QbA
0,75 l

Jeder zweite Bio-Wein in Deutschland kommt inzwischen aus Rheinhessen – so wie dieser Cuvée aus mehreren Rebsorten. Der fruchtige Weißwein ist die ideale Begleitung zu Salaten, Antipasti sowie Fisch- und Geflügelgerichten und macht sich auch gut in einem erfrischenden Sommer-Cocktail. aldi-sued.de/wein



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

IM JULI BEI ALDI SÜD

FEUCHE KEHLEN

Anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit täglich sollten wir zu uns nehmen, um den Wasserhaushalt des Körpers auszugleichen. An heißen Tagen empfehlen Verbraucherschützer sogar die drei- bis vierfache Menge. Trinkwasser ist in Deutschland eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel und ein preiswerter Durstlöcher.



SODASTREAM
Wassersprudler Crystal
mit drei Glaskaraffen¹



Mit zarter Wacholdernote



IM JULI BEI ALDI SÜD

Destillierter Bio-Gin
0,5 l

Sommerdrinks

Der Gin-Boom ist ungebrochen. Seit Jahren ist der Branntwein Lieblingszutat in vielen Drink-Kreationen, etwa dem Gin Tonic. Der Longdrink passt hervorragend zu einem lauen Sommerabend. Wer den Klassiker aufpeppen will, kann zusätzlich noch in der Pfanne geröstete Pfefferkörner und Gurkenstreifen ins Glas geben.

GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarken-Produkte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass unser **Rio D'Oro Apfelsaft naturtrüb*** bei einem Test von Ökotest mit „sehr gut“ bewertet wurde.

RIO D'ORO Apfelsaft
naturtrüb, 1 l



ÖKO-TEST

Produktgleich mit dem getesteten Rio D'Oro Apfelsaft naturtrüb
Im Test: 25 Apfelsaft
18 sehr gut; 4 gut

sehr gut

Ausgabe 09/2020

*Für ALDI SÜD im Test: „Rio D'Oro Apfelsaft naturtrüb“, ermittelt am Produkt von Riha Wesergold Getr. GmbH & Co.KG. Dieser Artikel ist nicht in allen ALDI SÜD Filialen erhältlich.

Einkochen, Einlegen, Dörren – es gibt viele Möglichkeiten, **Lebensmittel haltbar zu machen**. Das lohnt sich gerade jetzt, denn zurzeit gibt es frisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle.

Ein Glas voll eingelegter Zucchini aus dem Garten, Lavendel-Öl oder selbst gemachtes Chutney – die traditionellen Techniken der Haltbarmachung hatten schon immer doppelten Nutzen: Man brachte die Ernte über den Winter und füllte Küche und Keller mit Köstlichkeiten. Egal ob man Obst und Gemüse dörnt oder trocknet, mit Salz, Essig, Zucker oder Öl haltbar macht oder ganz klassisch einkocht – alle Methoden haben dieselbe Wirkung: Sie entziehen schädlichen Mikroorganismen wie Schimmelpilzen und Bakterien die Lebensgrundlage. Wichtig ist, immer frische und reife Zutaten zu verwenden und braune oder faulige Stellen zu entfernen. **Tipp:** Gebrauchte Schraub- oder Marmeladengläser eignen sich zur Aufbewahrung. Sie sollten jedoch zuvor sterilisiert werden, damit sich keine Keime bilden können. Das geht ganz einfach: Gläser und abgeschraubte Deckel in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen (das Wasser muss die Gläser bedecken) und die Gläser zehn Minuten lang auskochen.

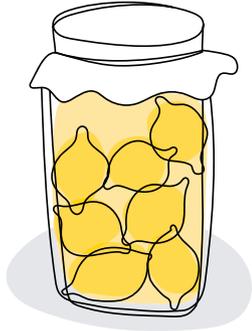


SOMMER IM GLAS



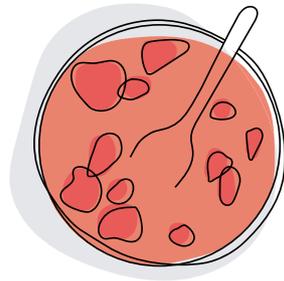
Füll dir den Sommer ab und entdecke noch mehr Sirup-Rezepte! aldi-sued.de/sirup-selber-machen

FÜR DIE SPEISEKAMMER



SALZZITRONEN

Ein Schraubglas sterilisieren. 6 von 7 **Zitronen** waschen und längs über Kreuz ein-, aber nicht durchschneiden. Die aufgeschnittenen Zitronen von innen mit 1 EL **Meersalz** einreiben, die Zitronenviertel wieder zusammendrücken und in das Schraubglas schichten. Die 7. Zitrone auspressen und den Saft in das Glas geben. Mit 6 EL **Meersalz** und kochendem **Wasser** auffüllen, gut verschließen und ca. 4 Wochen ziehen lassen. Salzzitronen geben Gerichten mit Huhn, Kichererbsen oder Couscous eine feine Zitronennote.



ERDBEER-BALSAMICO-CHUTNEY

500 g **Erdbeeren** waschen und klein schneiden. 2 **Zwiebeln** schälen und fein hacken. 1 **Chilischote** entkernen und klein schneiden. Alles zusammen mit 75 ml **Balsamico-Essig**, 1 TL **Ingwerpulver**, 100 g **braunem Rohrzucker**, **Salz** und **Pfeffer** in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. In Schraubgläser abfüllen. Das Chutney passt gut zu Käse und gegrilltem Fleisch.



LAVENDELSIRUP

1 kg **Zucker** in 1 l **Wasser** auflösen und den Saft von 1 **Zitrone** dazugeben. 2 bis 3 Handvoll frische **Lavendelblüten** in das Zuckerwasser geben und verrühren. Abdecken und 1 bis 2 Tage durchziehen lassen. Den Sirup durch ein Tuch abseihen, kurz aufkochen und in saubere Flaschen füllen. Schmeckt toll zu Eis und Obst oder mit Weißwein und Prosecco aufgegossen.

Obst, Gemüse, Pilze und Kräuter lassen sich gut dörren. Durch den Wasserentzug intensiviert sich das Aroma gedorrter Lebensmittel.

GEDÖRRTE TOMATEN



Dörren benötigt nur wenige Hilfsmittel. Wer keinen Dörrautomaten hat, nutzt seinen Backofen.

1

Tomaten waschen, in daumendicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen.

2

Im vorgeheizten Ofen (60 Grad Umluft) bei leicht geöffneter Ofentür 7 bis 10 Stunden trocknen lassen. Die Tomaten sollten noch soft und biegsam sein.

3

Wer möchte, legt die getrockneten Tomaten nach dem Dörren mit Rosmarin, Knoblauch und Meersalz in Öl ein.

IM AUGUST
BEI ALDI SÜD

Entsafter-Sortiment
(Standmixer
oder Entsafter)
29,99 €²



IM AUGUST
BEI ALDI SÜD

**Elektrisches
Dörr-Sortiment**
(Dörrautomat
oder Dampfgerät)
29,99 €²



LÄNDERKÜCHE

GRIECHISCH GENIESSSEN

Die griechische Küche kann noch viel mehr als Gyros, Souvlaki und Moussaka. Genieße die **frische, mediterrane Sommerküche** von den Inseln!



Zu den griechischen Kleinigkeiten, die ab August bei ALDI SÜD erhältlich sind, passt frisches Fladenbrot.



LYTTOS
Ouzo
0,7l

IM AUGUST
BEI ALDI SÜD

LYTTOS
Griechische
Beilagen
z. B. gefüllte
Weinblätter
280 g



IM AUGUST
BEI ALDI SÜD

LYTTOS
Pfefferonen
160 g Ab-
tropfgewicht





TOMATENSALAT mit Granatapfel

4 große **Tomaten**, 500 g **Datteltomaten** und $\frac{1}{2}$ **Salatgurke** (alternativ 4 Mini-Gurken) waschen und in Scheiben schneiden. 6 Zweige **Minze** und 6 Zweige **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kerne aus einem **Granatapfel** lösen. 1 **rote Zwiebel** schälen, in Scheiben schneiden und mit 1 EL **Zitronensaft** marinieren. Aus 3 EL **Olivenöl**, 1 EL Zitronensaft, 1 TL **Agavendicksaft**, **Salz** und **Pfeffer** ein Dressing verquirlen und unter den Salat mischen. Dazu passt Baguette.

ca. 187 kcal/778 kJ, 3,8 g Eiweiß, 11,2 g Fett, 15,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



Raimund Prüm
Riesling
QbA
0,75 l



GUT BIO
Bio-Natives
Olivenöl
Extra
0,75 l



GARNELEN-SAGANAKI mit Feta und gegrillten Zitronen



500 g **Garnelen** auftauen, waschen und gründlich abtropfen lassen. 2 **Zwiebeln** und 3 **Knoblauchzehen** schälen, hacken und in 2 EL **Olivenöl** anbraten. Mit 5 EL **Weinbrand** ablöschen. 800 g **gehackte Tomaten**, 1 EL **Weißweinessig** und 1 TL **Oregano** (gerebelt) dazugeben, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** würzen. Die Sauce auf kleiner Hitze ca. 10 Minuten offen köcheln lassen. Die Garnelen in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce in eine ofenfeste Form füllen und die Garnelen

hineinlegen. 200 g **Feta** grob zerbröckeln und die Hälfte auf dem Gericht verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 15 bis 20 Minuten backen. 2 **Bio-Zitronen** heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Mit etwas Öl bestrichen auf der Schnittstelle grillen oder in der Pfanne anrösten. 2 Zweige **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zusammen mit dem restlichen Feta auf dem Saganaki verteilen. Mit den gegrillten Zitronen servieren. Dazu passt Pitabrot.

||| ca. 483 kcal/2019 kJ,
37,4 g Eiweiß, 26,2 g
Fett, 16,3 g Kohlenhydrat
(pro Portion/ergibt
4 Portionen)



HEIMLESE
Weißwein-
Cuvée QbA
Rheinessen
0,75 l



GUT BIO
Bio-Garnelen (225 g) oder
Bio-Black Tiger Garnelen
180 g

Keftedes sind würzige Hackbällchen, die in Griechenland in vielen Varianten auf den Tisch kommen. Rezepte auf der nächsten Seite



LECKERE BIFTEKI IM VIDEO.

snoopcode



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



WONNE-MEYER
Zaziki
500 g



Coteaux d'Aix-en-Provence
Frankreich
0,75 l



KEFTEDES-
BILDER AUF
SEITE 23

LAMM-KEFTEDES mit Kräuteröl

200 g marinierte **Lammedaillons** mit dem Messer grob hacken. Mit 400 g gemischtem **Bio-Hackfleisch** vermengen. 1 **Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. Mit dem Fleisch, 1 **Ei**, 3 EL **Semmelbröseln**, **Salz**, **Pfeffer**, 1 EL **Oregano**, 1 TL **Kreuzkümmel** und ½ TL **Zimt** zu einer Masse verkneten. Die Kräuter von 1 Topf **Minze** und 1 Topf **Petersilie** fein hacken. 2 EL davon unter die Masse mischen. Die Masse um je einen Schaschlikspieß herum formen. Die KefteDES in Öl rundherum braun braten. 2 **Knoblauchzehen** schälen, hacken und mit den Kräutern, 1 Prise **Kreuzkümmel**, 1 TL **Zitronensaft**, 250 ml **Olivenöl** und etwas **Chilisalz** vermischen. Das Kräuteröl zu den KefteDES servieren.

⚡ ca. 429 kcal/1775 kJ, 14,5 g Eiweiß, 38,6 g Fett, 5,8 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 8 Stück)



ZUCCHINI-KEFTEDES mit Zaziki

2 **Zucchini** raspeln, salzen und 30 Minuten ziehen lassen. 2 **Frühlingszwiebeln**, je 1 Handvoll **Dill** und **Minze** waschen und 2 **Knoblauchzehen** schälen. Alles hacken. 1 **Bio-Zitrone** heiß abwaschen, 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die **Zucchini** ausdrücken und mit den Frühlingszwiebeln, den Kräutern, dem Knoblauch, der Zitronenschale, 50 g **Paniermehl**, 1 **Ei** und 100 g zerbröseltem **Feta** vermengen. 8 flache Taler formen und in **Öl** knusprig braten. ½ **Salatgurke** waschen und grob raspeln. 1 **Knoblauchzehe** schälen und pressen. Mit den **Gurkenraspeln**, 200 g **griechischem Joghurt**, Pfeffer, Salz und etwas **Zitronensaft** mischen.

⚡ ca. 159 kcal/661 kJ, 5,3 g Eiweiß, 11 g Fett, 9 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 8 Stück)



AFELIA – ZYPRIOTISCHES SCHWEINEFLEISCH mit Kritharaki und Joghurt dip

750 g **Schweinegulasch** mit 350 ml trockenem **Rotwein** übergießen und mindestens 10 Stunden verschlossen marinieren. Das marinierte Fleisch abtropfen lassen, den Wein dabei auffangen. 3 **Knoblauchzehen** schälen und grob hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch und Knoblauch darin scharf anbraten. Fleisch **salzen**, **pfeffern** und mit 2 TL **gemahlenem Koriander** würzen. Die Marinade wieder zum Fleisch gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren. Eventuell etwas Wasser nachgießen. In der Zwischenzeit 500 g **Kritharaki-Nudeln** nach Packungsangabe zubereiten, dann abkühlen lassen. 50 g **grüne Oliven** (ohne Stein) in Scheiben schneiden, 200 g **Datteltomaten** halbieren. 1 Handvoll **Mandeln** grob gehackt ohne Fett in einer Pfanne rösten. 1 Topf **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und unter die Kritharaki mischen. Für den Dip 2 Knoblauchzehen pressen. Mit 250 g **griechischem Joghurt**, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer **Zitronensaft** und etwas **Honig** verrühren. Das Fleisch mit Kritharaki und dem Dip servieren.

⚡ ca. 1059 kcal/4417 kJ, 60,4 g Eiweiß, 40,5 g Fett, 103,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

IM AUGUST
BEI ALDI SÜD



LYTTOS
Kritharaki-
Nudeln
500 g

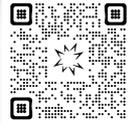


Doppio Tratto
Primitivo Puglia
Italien
0,75 l

FÜR GENIESSER

REZEPT
VEGGIE GYROS
IM VIDEO.

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr
Erlebnis mit der
snoopstar-
App





ZITRONEN-JOGHURT-MOUSSE

mit Pistazien und Walnüssen

3 **Bio-Zitronen** heiß waschen, die Schale fein abreiben und 100 ml Saft auspressen. Den Zitronensaft, die Schale, 1 Päckchen **Vanillinzucker** und 110 g **Zucker** aufkochen und offen auf niedriger Stufe 5 Minuten zu Sirup köcheln lassen. 15 Minuten abkühlen lassen. 4 Blätter **Gelatine** in kaltem Wasser einweichen. Den noch warmen Sirup durch ein feines Sieb abgießen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Von 500 g **griechischem Joghurt** 2 EL abnehmen und unter die Masse heben. Mit den restlichen 450 g Joghurt die angerührte Masse zügig mit dem Schneebesen verquirlen. Die Masse kalt stellen, bis sie leicht geliert. 200 ml **Sahne** steif schlagen und unter die Masse heben. Abgedeckt mindestens 5 Stunden kalt stellen. Aus der Mousse mit einem

in heißes Wasser getauchten Servierlöffel je 2 bis 3 Nocken abstechen. Mit 1 Handvoll **Pistazien** und **Walnüssen**, etwas **Zitronenabrieb** und 4 EL **Honig** servieren.

||| ca. 561 kcal/2338 kJ, 9 g Eiweiß, 34 g Fett, 55,1 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



Madchentraube Szekervar
Ungarn
0,75 l

IM AUGUST
BEI ALDI SÜD



LYTTOS
Griechische
karamellierte
Nüsse
120/150 g



EISGENUSS KANN SO ALDI SEIN.

ENTDECKE UNSERE **VIELFALT**
ZUM DAHINSCHMELZEN.

FOODFACTS

RUND UMS EIS

Ob in der Waffel oder im Becher: Wir alle lieben es, **Eis zu schlecken**. Besonders im Sommer! Die US-Amerikaner haben ihrer Eis-Liebe sogar einen Tag gewidmet. Seit den 1990er-Jahren ist der 23. Juli offizieller „National Vanilla Ice Cream Day“.



IM JULI
BEI ALDI SÜD

American Soft Ice
3 x 140 ml

WUSSTEST DU ...

dass Eis auch Luxus sein kann? Eine Kugel „Black Diamond“ kostet in Dubai 800 Euro. Die Namensverwandtschaft zum wertvollen Edelstein passt, protzt das Vanilleeis doch mit Trüffel, Safran und Gold.

WELT-REKORD*
im Eiskugelstapeln

*Eingetragen im „Guinness-Buch der Rekorde“

Der Italiener
Dimitri Panciera
stapelte im
Jahr 2018

125

Kugeln Eis
auf einer Waffel
übereinander.

Wow!

Schon mal
Zitronen-
Basilikum-Eis
gekostet?

Je ungewöhnlicher, desto besser: Eissorten mit Früchten, Gemüse und Kräutern liegen im Trend. Stracciatella-Rosmarin-Eis wurde sogar zur Eissorte des Jahres 2022 gekürt!

70%

ICH
MILCH
müssen mindestens drin sein, erst dann darf sich ein Eis Milcheis nennen. Mehr Milch geht aber immer!



TOP 5

der Lieblingseisorten
in Deutschland

- 1 Vanille
- 2 Schokolade
- 3 Stracciatella
- 4 Erdbeere
- 5 Haselnuss



WORAN ERKENNST DU EINE GUTE EISDIELE?

Saubere Eiswannen und -portionierer sind ein Muss. Außerdem sollte das Eis eine glatte Oberfläche haben und cremig aussehen. Hoch aufgetürmtes Eis in grellen Farben kann auf die Verwendung künstlicher Farbstoffe und von Fertigmischungen hindeuten.

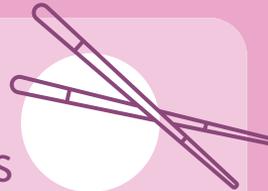
8

Liter Eis

pro Kopf wurden 2020
in Deutschland verspeist.
Das sind etwa 114 Kugeln
pro Verbraucher.

WARUM WIR EIS SO LIEBEN

Die Lust auf Eis, Schokolade und Co. ist angeboren. Was süß schmeckt, erkennt unser Gehirn als Energiequelle und signalisiert: „Mehr davon.“



WER HAT'S ERFUNDEN?

Nicht die Italiener! In China wurde schon vor 4000 Jahren Milcheis gegessen. Die Creme bestand aus gekochtem Reis, Milch und Gewürzen, die sich im Schnee abkühlte und verfestigte. Im 13. Jahrhundert brachte der Entdecker Marco Polo dieses Rezept mit nach Europa, wo es das Dessert der Adligen wurde.



SCHOKI

Schön schokoladig: Unsere Mucci Selection Premium Schokoladeneiscreme mit Schlagsahne* wurde bei einem Test von Ökotest mit „sehr gut“ bewertet. Das freut uns!



*Für ALDI SÜD im Test: MUCCI Selection Premium Schokoladeneiscreme mit Schlagsahne, ermittelt am Produkt von Froneri Ice Cream Deutschland GmbH.

MUCCI
Premium
Schokoladeneis
mit Schlagsahne
1000 ml

MEHR EIS-REZEPTE ENTDECKEN.

snoopcode



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



BERRYCREAM

Hierfür benötigst du nur 2 vollreife Bananen, 3 EL Pflanzendrink und 100 g gefrorene Beeren. Schneide die Bananen der Länge nach auf und lege sie ins Tiefkühlfach. Die gefrorenen Bananen mit dem Pflanzendrink und den gefrorenen Beeren pürieren und sofort servieren. Lecker und vegan!

“
Frauen sollen sich in
meiner Kollektion rundum
wohl fühlen. Ob im
Wasser, auf der Sonnen-
liege oder dem Weg
zur nächsten Eisdiele.“

“

**MEHR ZUR
KOLLEKTION
VON SYLVIE.**

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr
Erlebnis mit der
snoopstar-
App

BADEMODE

AUF ZUM STRAND!

Die neue Kollektion von **Sylvie Meis** für ALDI begeistert unter anderem mit Swim- und Beachwear in tollen Prints und Farben

Mit farbenfroher Bademode geht die Zusammenarbeit von Sylvie Meis und ALDI in die nächste Runde. Die **Beach & Swim Collection by Sylvie** erweitert die neue Wäsche-Kollektion um Pyjamas, Loungewear und Unterwäsche, die im Sommer in die Filialen kommt. Dass sie jetzt nicht nur Lingerie, sondern zusätzlich noch Beachwear für ALDI Kundinnen entwirft, sei ein logischer Schritt, sagt die niederländische Moderatorin: „Ich liebe es, Zeit am Strand oder am Pool zu verbringen, und

freue mich daher sehr, nun auch in diesem Segment meinen persönlichen Stil vorstellen zu können.“ Die Kollektion richtet sich an selbstbewusste, stilvolle Frauen und besteht aus Badeanzügen und Bikinis mit farblich passenden Kaftanen und Tuniken. Die Idee dahinter: Frauen sollen sich zu jeder Gelegenheit wohlfühlen, sei es im Wasser, beim Sonnenbaden oder auf dem Weg zur Eisdiele. „Man schlüpft schnell in einen passenden Bikini-Überwurf und ist für jede Situation gewappnet.“

Und wie sieht der **perfekte Tag am Wasser für Sylvie Meis** aus? „Ich habe immer meine Kopfhörer dabei und Zeitschriften. So liege ich dann auf meiner Sonnenliege und genieße die Wärme.“ Zur Abkühlung darf es ab und

IM JULI BEI ALDI SÜD



**Sommerkaftan
BY SYLVIE**
verschiedene
Designs,
9,99 €²



**Bademode
BY SYLVIE**
verschiedene
Farben und
Designs,
14,99 €²



zu ein Sprung ins Wasser sein. Aber nur vom Beckenrand, verrät die Moderatorin. „Ich habe großen Respekt vor Höhe und vermeide es, mich dieser auszusetzen.“

MITMACHEN & GEWINNEN

Gewinne ein tolles Stück aus der aktuellen Sylvie-Meis-Bade-Kollektion. Beantworte dazu einfach die Frage: „**Was entwirft Sylvie Meis neben Swim- und Beachwear noch für ALDI?**“

Du kannst an dem Gewinnspiel in der Zeit vom 25.07.2022 um 0.00 Uhr bis zum 31.07.2022 um 23.59 Uhr im Internet unter aldi-sued.de/sylviemeis-gewinnspiel teilnehmen. Veranstalter des Gewinnspiels ist ALDI SÜD. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel erfolgt durch Beantwortung der Frage und durch Ausfüllen des elektronischen Teilnahmeformulars auf dieser Seite. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen findest du auf aldi-sued.de.

KOCHEVIDEOS

TIPPS VOM CHEF

Starkoch **The Duc Ngo** kocht wieder mit Produkten von ALDI SÜD. Was uns in Staffel 2 von #WieEinGourmet erwartet, verrät uns der Show-Gastgeber persönlich.

Hallo Duc, das Social-Media-Format #WieEinGourmet geht weiter. Worauf freust du dich besonders?

Auf meine Gäste – denn das ist neu. Jede Folge treffe ich einen Gast, und zwar jedes Mal in unterschiedlichen Locations. Wir kochen dann gemeinsam und ich bin schon sehr gespannt, was meine Gäste für Vorlieben und kulinarisches Wissen mitbringen.

Kannst du uns ein wenig mehr verraten? Welche Gäste haben sich angekündigt, was wird gekocht?

Ich lüfte ein wenig den Vorhang und verrate schon mal, dass es in der ersten Folge nicht an den Herd, sondern an den Grill ging. An meiner Seite ist der DJ und Musikproduzent David Puentez, auf den ich mich sehr gefreut habe.

Was zeichnet dich als Koch aus?

Ich bin Autodidakt und habe sehr früh gelernt, genau zu beobachten und alles wie ein Schwamm aufzusaugen. Dadurch habe ich mir meine kulinarische Freiheit erarbeitet und bin frei von klassischen Dogmen – ein großer Vorteil, wie ich finde.

In deiner Show zeigst du, dass Produkte von ALDI SÜD und Gourmet-Rezepte gut zusammenpassen. Gibt es eine Zutat, die du besonders gerne einsetzt?

Die frischen Bio- und Gourmetprodukte von ALDI SÜD sind klasse und auf höchstem Niveau, mit denen koche ich sehr gerne.

Wie wichtig ist Nachhaltigkeit für dich?

Ich achte auf Regionalität und besonders



DUCS SALAT-DRESSING

3 EL Olivenöl, 1 EL frisch gepressten Zitronensaft und 1 EL Sojasauce vermengen. 1 Chilischote, 1 Stück Ingwer und 1 Handvoll Korianderstiele je nach Geschmack fein oder grob hacken und unter die Sauce mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

auf das Tierwohl. Für meine asiatische Küche benötige ich allerdings auch gute Produkte aus Fernost, so ehrlich muss ich sein.

Du bist ein viel beschäftigter Mann, Besitzer von mehreren Restaurants und bekannter Fernsehkoch. Kochst du eigentlich privat noch selbst?

Zu besonderen Anlässen koche ich sehr gerne für meine Familie und Freunde – das wird allerdings auch erwartet. Ansonsten gibt es bei mir zu Hause oft nur einen schnellen Snack aus Resten.

 Die neuen Folgen findet ihr monatlich auf Youtube unter #WieEinGourmet.



VIDEO MIT
DUC NGO
UND GÄSTEN.

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der snoopstar-App



aldi-sued.de/
heute-fuer-morgen

TIERWOHL

MACH MIT!

Ein Jahr #Haltungswechsel:
aldi-sued.de/
haltungswechsel

Möchtest du für mehr Tierwohl eintreten? Dann unterstütze unseren #Haltungswechsel! Wähle einfach Produkte aus der Haltungsform 3 oder 4.



#Haltungswechsel! Das sagt dir noch nichts? So heißt unsere Strategie für mehr Tierwohl in der Fleisch- und Milchproduktion, die wir bis 2030 umsetzen möchten. Bis dahin sollen alle unsere Frischfleischprodukte* und sogar unsere Trinkmilch** aus den Haltungsformen 3 und 4 stammen. Gleichzeitig wollen wir die heimische Landwirtschaft fördern, indem wir spätestens bis zum vierten Quartal 2022 ausschließlich in Deutschland erzeugte Schweinefrischfleischprodukte*** und ab 2024 nur noch Trinkmilch** aus deutscher Herkunft verkaufen. Auch beim Hühnerfleisch gehen wir neue Wege für mehr Tierwohl. Alle von uns angebotenen Hühnerfrischfleischprodukte sowie gefrorenen Natur-Hühnerprodukte sollen

bis 2026 mindestens den tierwohlgerechten Kriterien der Europäischen Masthuhninitiative entsprechen.

Du siehst, wir bringen viel in Bewegung. Bereits im ersten Jahr #Haltungswechsel konnten wir den Umsatzanteil von Haltungsform 3 und 4 beim Frischfleisch**** auf über 15 Prozent und bei der Trinkmilch**** auf über 25 Prozent steigern. Mit deiner Kaufentscheidung trägst du zum weiteren Erfolg bei. Gemeinsam gelingt uns der #Haltungswechsel!



„Damit der #Haltungswechsel für mehr Tierwohl bis 2030 glückt, sind wir alle gemeinsam gefragt: die Landwirtinnen und Landwirte, die Lieferanten, die Lebensmitteleinzelhändler, die Politik – und natürlich auch unsere Kundinnen und Kunden.“

Erik Döbele
Managing Director
National Buying & Customer
Interaction bei ALDI SÜD

* Ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel.
** Betrifft Trinkmilch der Eigenmarken, ausgenommen sind Markenartikel und internationale Spezialitäten.
*** Ausgenommen internationale Spezialitäten, Bio-Produkte, Filet und Tiefkühlartikel.
**** Bezogen auf den Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord und ALDI SÜD) in Deutschland mit Frischfleisch der größten Nutztiergruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute – ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel – und auf den Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord und ALDI SÜD) in Deutschland mit Trinkmilch der Eigenmarken, ausgenommen sind Markenartikel.

KLIMASCHUTZ

NACHHALTIG LEBEN

In unserer **Serie findest du Tipps**, die wir in Kooperation mit **DIE UMWELTBERATUNG** zusammengestellt haben. Diesmal geht es darum, klimafreundlich unterwegs zu sein.

1 KLIMASCHUTZ MACHT FIT

Der Weg zur Arbeit, zur Schule oder zum Supermarkt ist oft ohne Auto möglich. Täglich kurze Strecken zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren, sind gute Gelegenheiten, gesünder zu leben. Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommst du umweltfreundlich und preiswert ans Ziel.



2 AUTO EFFIZIENT NUTZEN

Wenn es ohne Auto doch nicht geht, kannst du z. B. einen Großeinkauf für die ganze Woche machen, anstatt öfter für kleine Einkäufe ins Auto zu springen. Fahrgemeinschaften entlasten die Geldbeutel sowie das Klima. Und wie wäre es mit E-Mobilität? Immer mehr ALDI SÜD Filialen bieten Ladestationen für E-Autos an.

3 KLIMAFREUNDLICH REISEN

Reise bequem mit der Bahn in den Urlaub oder zu beruflichen Terminen. Bahnreisen sind die entspannende, klimaschonende Alternative zu Kurzstreckenflügen. Pro zurückgelegtem Kilometer entsteht beim Fliegen 7,4-mal mehr CO₂ als beim Bahnfahren.*

4 KINDERTIPP: ZU FUSS IN DIE SCHULE

Du bist ein Schulkind? Frag doch mal deine Eltern: Ist deine Schule vielleicht nur ein paar Minuten von eurem Zuhause entfernt? Dann könntest du nämlich zu Fuß mit deinen Freundinnen und Freunden oder deinen Eltern hingehen, statt mit dem Auto gebracht zu werden. So schützt du das Klima und kommst durch den kurzen Spaziergang morgens fit und munter im Klassenzimmer an.



MEDIATHEK

Spannende und informative Erklärvideos zu Themen der Nachhaltigkeit findest du jetzt online unter [aldi-sued.de/mediathek](https://www.aldi-sued.de/mediathek)

*Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/emissionsdaten#grafik>



MITARBEITERREZEPT

KÄSEKUCHEN

Die Butter, den Zucker und die Eier mit einem Rührgerät schaumig rühren. Das Vanillepuddingpulver, den Vanillinzucker, das Backpulver und den Magerquark dazugeben. Alles gut vermischen. Die Quarkmischung in eine mit Backpapier ausgelegte und an den Rändern eingefettete sowie mit Grieß bestreute Springform (26 cm Ø) geben. Die Quarkmischung mit den Mandeln dekorieren. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze 80 bis 90 Minuten goldbraun backen. Den Kuchen nach ca. 45 Minuten mit Backpapier abdecken. Nach dem Backen im Ofen gut auskühlen lassen. Am besten schmeckt der Kuchen, wenn er am Vortag zubereitet wurde und gut durchziehen konnte. Wer es lieber fruchtig mag, kann die Mandeln durch 350 g Dosenobst ersetzen.

ca. 363 kcal/1383 kJ, 12 g Eiweiß, 20 g Fett, 33,6 g Kohlenhydrate (pro Stück, ergibt 12 Stücke)

250 g Bio-Butter, 250 g Zucker, 4 Bio-Eier, 2 Päckchen Vanillepuddingpulver, 2 TL Vanillinzucker, 2 TL Backpulver, 1 kg Bio-Magerquark, 2 EL Weichweizengrieß, 20 g Mandeln (gehobelt)



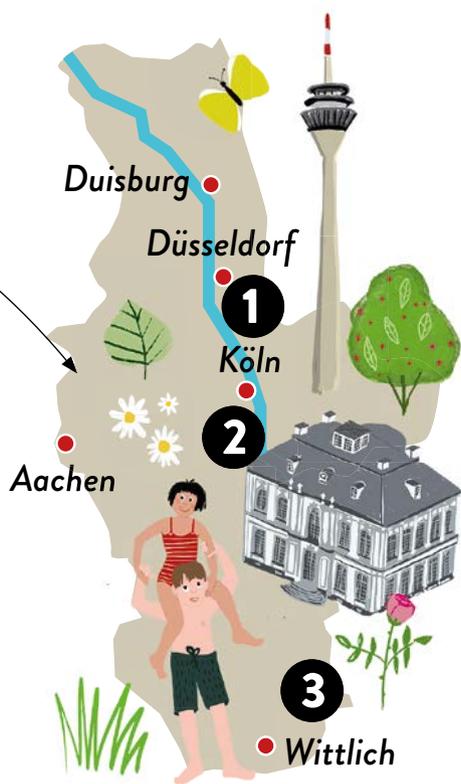
„Der **Bio-Magerquark** ist das Fundament des Käsekuchens. Ich achte beim Kauf von Milchprodukten auf Bio-Qualität, weil mir das Tierwohl sehr wichtig ist.“

Anja Ruland, 51 Jahre,
Sekretariat Geschäftsführung,
ALDI Kerpen



MITARBEITERTIPP

GUT BIO
Bio-Magerquark
250 g



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 ÜBER DEN WOLKEN

Düsseldorf Der 1982 fertiggestellte Rheinturm bietet nicht nur eine atemberaubende Aussicht bis nach Köln, sondern auch ein japanisches Restaurant, das sich in luftiger Höhe von 172,5 Metern innerhalb einer guten Stunde einmal um seine eigene Achse dreht. Eine Ebene darunter befindet sich eine Aussichtsplattform.
rheinturm.de

2 RUND UMS ROKOKO-SCHLOSS

Brühl Schloss Augustusburg ist ein einmaliges Rokoko-Gesamtkunstwerk. 1984 wurde es zusammen mit dem Schlosspark und dem angrenzenden Jagdschloss Falkenlust zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. In beiden Schlössern befinden sich Museen – und für das Naturerlebnis geht es in den königlichen Garten.
schlossbruehl.de

3 IM BADEPARADIES

Cochem Ob bei Regen oder Sonnenschein, im Moselbad Cochem ist Badespaß garantiert. Auf dem 2700 Quadratmeter großen Areal kann in 14 Becken geschwommen, geplätscht und gerutscht werden. Für Familien gibt es ein Kinderland mit einem extra Ruheraum für die Kleinsten.
moselbad.de

REGIONAL UND GUT

MÖHREN VON HIER

Bei Familie Brocker dreht sich schon seit Jahren alles um Möhren. Vor über 60 Jahren hat Senior-Chef Hans Brocker das Familienunternehmen groß ausgebaut. Heute machen die Brockers vom Anbau über die Lagerung bis hin zum Vertrieb alles selbst. Besonders liegt ihnen dabei die regionale und nachhaltige Arbeit am Herzen. Johannes Blum ist Teil der Geschäftsführung von Brocker Möhren und schätzt an seiner Arbeit besonders den Kontakt zu den Kunden: „Es macht mich stolz, wenn unsere heimischen Möhren durch faire Partner in unserer Region verkauft werden.“ Ein wachsender Teil der Möhren wird zudem in Bio-Qualität produziert. Für den Anbau spielt besonders die Qualität des Bodens eine große Rolle. Damit die Möhren beim Einlagern keine Verletzungen an der Schale bekommen, werden sie in möglichst sandarmen Boden gesät. Frisch nach der Ernte landen sie dann keine 24 Stunden später in den Filialen von ALDI SÜD.



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



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



MITARBEITERREZEPT

ANTIPASTI-BLÄTTER- TEIGROLLEN

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, den Feta klein bröseln, beides mit dem Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben. Mit etwas Öl aus dem Antipasti-Glas und Pfeffer abschmecken. Alles zu einer glatten Masse rühren. Die Pinienkerne nach dem Anrösten klein hacken und unter die Masse heben. Den zimmerwarmen Blätterteig in 16 gleich große, rechteckige Stücke schneiden. Jeweils einen gehäuften Teelöffel Antipasti-Masse an den Rand der kürzeren Teigseite platzieren.

Den Teig über diese Seite aufrollen, sodass sich die Masse gut verteilt. Den Rand fest an die Rolle pressen. Das Ei aufschlagen, verquirlen und die Teigrollen damit bestreichen. Die Teigrollen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

||| ca. 111 kcal/465 kJ, 3,5 g Eiweiß, 7,3 g Fett, 7,5 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 16 Stück)

25 g Pinienkerne, 70 g getrocknete Tomaten in Öl, 100 g Feta, 75 g Ziegenfrischkäse, Pfeffer, 275 g Blätterteig, 1 Ei



„**Frischen Blätterteig** von ALDI SÜD habe ich immer im Kühlschrank. Er lässt sich süß oder herzhaft füllen und eignet sich gut für schnelle, unkomplizierte Rezepte.“

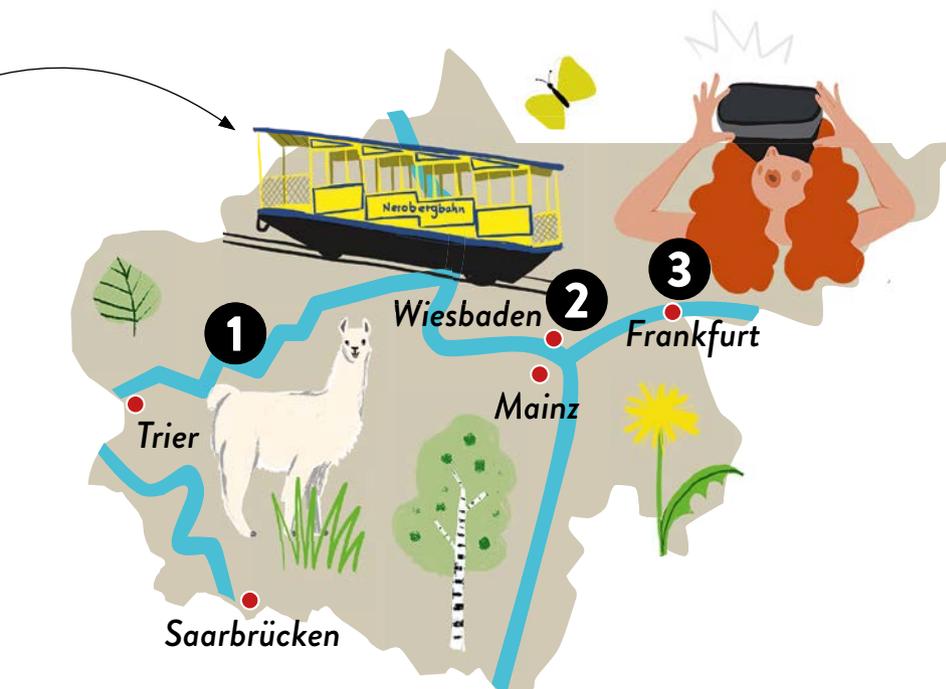
Simon Weber, 23 Jahre, Verwaltungsangestellter Beschaffung, ALDI Bous



MITARBEITERTIPP



Frischer Blätterteig
275 g,
aus der Kühlung



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 FREUNDLICHE ALPAKAS

Lieser Mit ihrem flauschigen Fell und den großen Kulleraugen muss man sie einfach gernhaben: Alpakas. Auf einer zwischen Mosel und Weinbergen gelegenen Farm können Tierliebhaber den Mini-Kamelen einen Besuch abstatten. Nachdem sich alle gegenseitig beschnuppert haben, geht es los zu einer kleinen Wanderung.

abayomi-lieser.de

2 HISTORISCHES FAHRERLEBNIS

Neroberg Hoch hinaus mit der zweitältesten mit Wasserballast betriebenen Drahtseil-Zahnstangenbahnen Europas! Seit 1888 fährt die Nerobahn 440 Meter den Berg hinauf. Oben angekommen erwartet die Ausflügler ein wunderschöner Ausblick – sowie ein kleiner Tempel aus dem 19. Jahrhundert, ein Ausflugscafé und ein Freibad.

nerobergbahn.de

3 SPANNENDE ZEITREISE

Frankfurt In das Frankfurt des 19. Jahrhunderts reisen? Das wird in drei liebevoll gestalteten Erlebnisräumen im „TimeRide“ möglich. Das Highlight der nostalgischen Entdeckungstour ist eine virtuelle Kutschfahrt durch das historische Frankfurt mithilfe einer VR-Brille.

timeride.de

Buche deine Zeitreise direkt bei aldi-reisen.de (Reise-Code SDF022)

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF MÖHRE

Genannt: Möhre und Karotte, auch bekannt als Mohrrübe oder Gelbe Rübe.

Gekocht: Egal ob auf einem Rohkostteller, im Salat, als Suppe, im Karottengemüse oder als Nudellersatz: Das vielseitige Gemüse macht überall eine gute Figur. Im Saarland und anderswo isst man gerne „Möhren durcheinander“ – Karotten-Kartoffel-Stampf.

Gegessen: frisch-süßlich

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

Gelagert: Am besten halten sich Möhren ungewaschen und ohne Grün in ein feuchtes Tuch eingewickelt, im Gemüsefach des Kühlschranks. So können Möhren ca. 10 Tage lang frisch bleiben.

Gewachsen: Die Haupterntezeit ist von Juni bis November. Da sich Möhren gut lagern lassen, gibt es sie ganzjährig zu kaufen.



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



MITARBEITERREZEPT

ROTE-BETE-SALAT MIT FETA UND WALNÜSSEN

Die vorgekochte Rote Bete abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den Tellern anrichten. Den Feta zerkleinern und über die Rote Bete geben. Anschließend die Walnüsse grob hacken und auf den Feta und die Rote Bete streuen. Den Salat nach Belieben mit einem Spritzer Balsamico-Essig und etwas Salz abschmecken.

||| ca. 366 kcal/1527 kJ, 14,0 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 23,7 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 2 Portionen)

350 g Rote Bete (vorgekocht), 100 g Feta,
40 g Walnüsse, Balsamico-Essig, Salz

„Die **Bio-Walnusskerne** von ALDI SÜD fehlen in meiner Küche nie. Im Salat harmonisieren sie hervorragend mit der Roten Bete und dem Feta. Auch als Snack sind sie genial!“

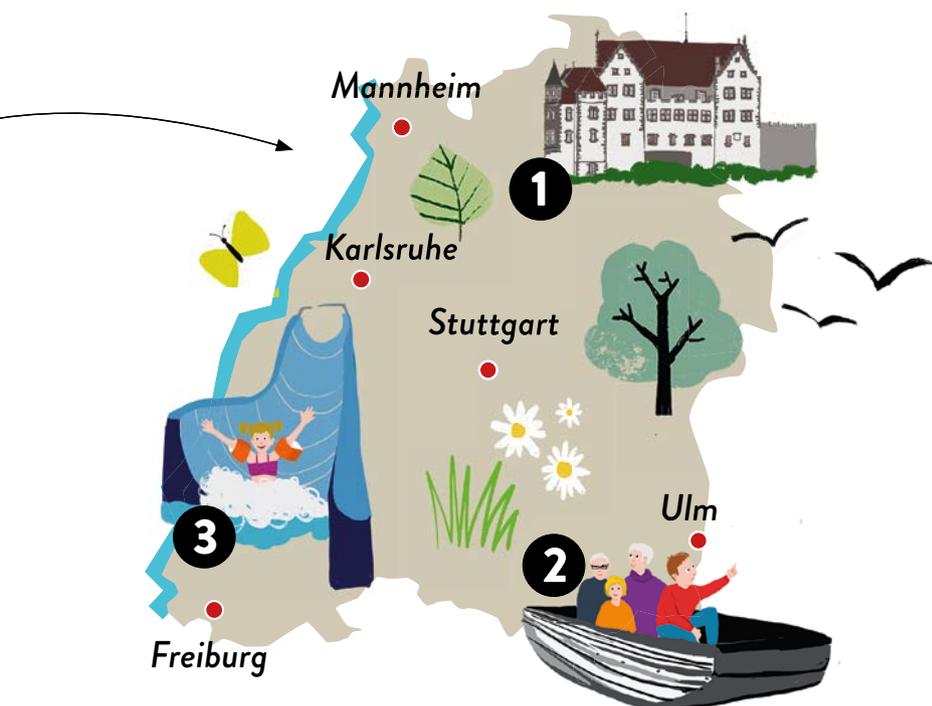
David Pfrommer, 34 Jahre,
Mitarbeiter im HR-Bereich,
ALDI Rastatt



MITARBEITERTIPP

GUT BIO
Bio-Walnusskerne
150 g





NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 THEATER UNTER FREIEM HIMMEL

Jagsthausen Eine knappe Autostunde von Stuttgart entfernt liegt die Burg Jagsthausen und lädt vor mittelalterlicher Kulisse ins Freilichttheater. Die Burgfestspiele bieten bis Ende August ein abwechslungsreiches Programm: Theaterstücke, Musicals und Musiktheater. Für Familien ist das Kindertheater ein toller Tipp.
burgfestspiele-jagsthausen.de

2 EXPEDITION INS UNBEKANNTE

Hayngen Mit einem Boot durch eine Höhle schippern? Das geht wirklich, aber nur in der Schwäbischen Alb! Interessierte Besucher werden vom Fährmann durchs Innere und durch die Geschichte der Wimsener Höhle gelotst. Deutschlands einzige befahrbare Wasserhöhle ist ein Abenteuer für große und kleine Matrosen.
schwaebischealb.de

3 NORDISCHE WASSERWELTEN

Rust Bei tropischen Temperaturen und in skandinavischer Kulisse werden neben Urlaubsgefühlen auch Abenteuerlust und Entdeckerdrang geweckt. Die Wasserwelt Rulantica lädt mit unzähligen Wasserattraktionen im Innen- wie Außenbereich zum Entspannen, Planschen, Rutschen und Toben ein.
europapark.de

REGIONAL UND GUT

STECKBRIEF MÖHRE

Genannt: Möhre und Karotte, auch bekannt als Mohrrübe oder insbesondere in Süddeutschland als Gelbe Rübe.

Gekocht: Egal ob auf einem Rohkoststeller, im Salat, als Suppe oder Beilage: Das vielseitige Gemüse macht überall eine gute Figur. Sanft geschmort und in Zucker karamellisiert kommt sein Geschmack besonders gut zur Geltung.

Gegessen: frisch-süßlich

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

Gelagert: Am besten halten sich Möhren ungewaschen und ohne Grün in ein feuchtes Tuch eingewickelt, im Gemüsefach des Kühlschranks. So können Möhren ca. 10 Tage lang frisch bleiben.

Gewachsen: Die Haupterntezeit ist von Juni bis November. Da Möhren sich gut lagern lassen, gibt es sie ganzjährig zu kaufen.



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

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



MITARBEITERREZEPT

ERDBEER-
JOGHURT-TORTE

Die Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Den Rand mit etwas Butter einfetten. Die Butter schmelzen. Das Bio-Knusper-Müsli zerkleinern und unter die Butter heben, in die Backform geben, festdrücken und kaltstellen. Die Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Die Minze waschen und fein hacken, 1 TL davon beiseitelegen. Die Erdbeeren putzen, 8 bis 12 davon beiseitelegen. Die restlichen Erdbeeren kleinschneiden und mit Minze und Zucker grob pürieren. Die Erdbeermasse mit Natur-Joghurt und Quark in einer Schüssel verrühren. Die Gelatine ausdrücken und mit 1 bis 2 TL Zitronensaft so lange erwärmen, bis die Gelatine vollständig aufgelöst ist. Sofort mit der Erdbeer-Joghurt-Quark-Masse verrühren. Die gekühlte Sahne unterheben. Die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen und glattstreichen. Den Kuchen mindestens 3 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren die übrigen Erdbeeren fächerförmig einschneiden, auf der Torte drapieren und mit Minze verzieren.

ca. 386 kcal/1610 kJ, 10,2 g Eiweiß, 22,2 g Fett, 35,1 g Kohlenhydrate (pro Stück/8 Stück)

60 g Butter, 140 g Bio-Knusper-Müsli, 6 Blatt Gelatine, 250 g Sahne, 3-4 Minzweige, 500 g Erdbeeren, 120 g Zucker, 350 g Natur-Joghurt, 250 g Quark, ½ Zitrone, Butter zum Einfetten der Springform



„Das **Bio-Knusper-Müsli** mit seinen verschiedenen Geschmacksrichtungen benutze ich schon eine Weile für meine Torten. Zur Begeisterung meiner Familie!“

Susanne Völker, 54 Jahre,
Verwaltungsangestellte in der Logistik,
ALDI Helmstadt



MITARBEITERTIPP

GUT BIO
Bio-Knusper-Müsli
500 g



GUTES VON HIER

BIO-MÖHREN

Im unterfränkischen Unterpleichfeld bei Würzburg baut Familie Schlereth seit Generationen Gemüse an. Aus dem ursprünglichen Hof mit Viehhaltung und Getreideanbau ist ein auf ökologische Landwirtschaft ausgerichtetes Unternehmen geworden, mit klarem Fokus auf Nachhaltigkeit und Regionalität. Die ersten Flächen wurden 2002 auf Bio umgestellt, die ersten Bio-Möhren 2004 ausgeliefert. „Die gingen direkt an ALDI SÜD, quasi von der ersten Stunde an“, sagt Michael Schlereth, der mit seinem Zwillingbruder Martin (rechts im Bild) die Schlereth Bio-Gemüseland GbR gemeinschaftlich betreibt. Von der Ernte früh am Morgen über die kistengenaue Abpackung bis hin zur Auslieferung der Ware vergehen nur einige Stunden. Ermöglicht wird dies durch kurze Transportwege und eine betriebseigene Logistik mit Fuhrpark: „Vom Feld bis in die Gemüseauslagen der Supermärkte – bei uns kommt alles aus einer Hand.“



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



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 AUSFLUG INS KLOSTER

Andechs Das um 1427 erbaute Benediktinerkloster ist nicht nur ein wahrer Schatz historischer Architektur, hier werden auch Rundführungen, Gastronomie und Nachtflohmärkte geboten. Für Radler und Wanderfreunde sind die Wanderwege rund um das Kloster ideale Strecken.

andechn.de

2 ZEITREISE INS FRÜHE FRANKEN

Bad Windsheim Wie sah der Alltag der Menschen vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert aus? Wie lebten sie? Im Fränkischen Freilandmuseum werden 700 Jahre Geschichte lebendig. Bauernhöfe, Mühlen, Sommerschlösschen: 120 historische Gebäude sind auf einem Rundgang zu entdecken. Es gibt wechselnde Sonderausstellungen, Handwerkervorführungen und Themenwochen.

freilandmuseum.de

3 URLAUB AM SEE

Weißenburg-Gunzenhausen Im Fränkischen Seenland können Ausflügler die Seele baumeln lassen und den Alltag vergessen. Mit seinen Liegewiesen, Bade- und Sandstränden ist der Altmühlsee dafür ein schöner Ort. Familien mit Kindern sind hier genau richtig.

fraenkisches-seenland.de

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

KALIMERA, HELLAS!

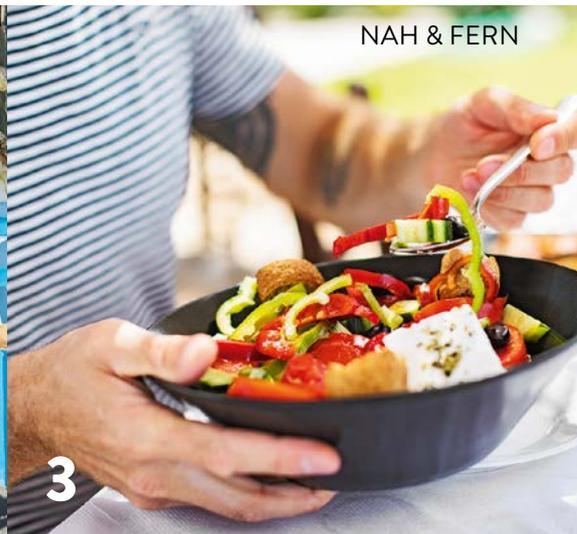
Einmal auf den Spuren von Poseidon wandeln, traumhafte Natur entdecken oder die Seele am Strand baumeln lassen. Jenseits der Inseln hat das **griechische Festland** Reisenden unheimlich viel zu bieten – und ist immer noch ein Geheimtipp.

KULTURERBE

Wer sich für **UNESCO-Welterbestätten** interessiert, hat in Griechenland die Qual der Wahl – ganz besonders auf dem Festland. Mitten im modernen Thessaloniki lohnen die vielen frühchristlichen und byzantinischen Denkmäler und Kirchen einen Besuch.



2



3



1

Lebendig bei Tag und Nacht: Der von Cafés und Restaurants gesäumte Aristoteles-Platz ist das Herz von Thessaloniki.

2

Blaue Holzstühle, weiße Tische: Die griechischen Landesfarben zieren auch die Einrichtung vieler Tavernen.

3

Knackiger Salat oder eine Blätterteigta- sche mit Vanillefü- lung? In Thessaloniki werden Schlemmer glücklich.

Auf dem Aristoteles-Platz tobt das Leben. Vor allem am späten Nachmittag dringt Stimmengewirr aus den Cafés, schrecken Kinder die Tauben auf, finden Konzerte und Paraden statt. Und auch die Promenade, die den Platz und das gesamte Ufer der Stadt säumt, pulsiert. Händler verkaufen Sesamkringel, Sonnenbrillen und Zuckerwatte, Puppenspieler lassen ihre Marionetten zu dröhnender griechischer Musik tanzen, Inline-Skater sausen vorbei, während mit bunten Glühbirnen geschmückte Ausflugsboote ihre Runden auf dem Thermaischen Golf drehen.

Lange Zeit galt die pulsierende Stadt **Thessaloniki** als ewige Zweite, schien sich fast hinter der Hauptstadt Athen zu verstecken. Ähnlich wie das griechische Festland, das nicht mit dem Charme der ägäischen Inseln mitzuhalten schien. Dabei sind Thessaloniki und das griechische Festland wahre Juwelen mit Traumziel-Potenzial. Wer hier unterwegs ist, entdeckt atemberaubende Naturkulissen, urige Orte, historische Schauplätze, dazu ehrliche Gastfreundschaft und ein überwältigendes Angebot an Leckereien.

1



1

1
Atemberaubendes
Zusammenspiel von
Natur und Architektur:
die Metéora-Klöster.



SCHWEBENDE KLÖSTER

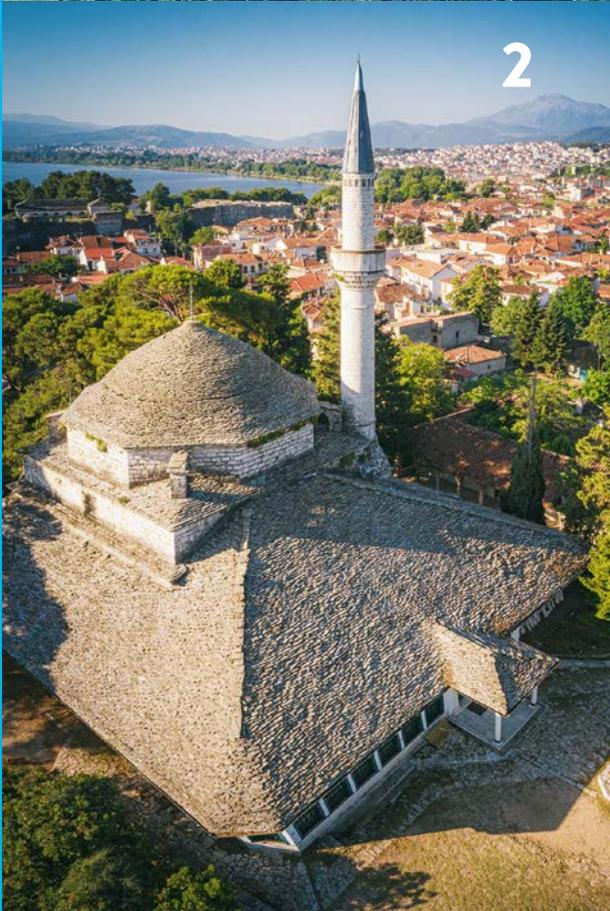
Von der multikulturellen Metropole führt der Weg zu einer der größten Sehenswürdigkeiten Griechenlands. Wie Storchennester auf dem Schornstein sitzen die **Metéora-Klöster** auf den Spitzen schwindelnd hoher Sandsteinfelsen. Kein Wunder, dass die Landschaft als Kulisse eines James-Bond-Films diente. Die Metéora-Klöster gehören zum Weltkulturerbe. Von insgesamt 24 sind heute noch sechs bewohnt. Der Rest ist verlassen und nur schwer zu erreichen.

Was wohl die ersten Mönche vor rund 1000 Jahren bewogen hat, sich in so unwirtlicher Lage niederzulassen? Vielleicht lag es an der Sicherheit, vielleicht lockte aber auch die Nähe zu göttlichen, höheren Gefilden – schließlich leitet sich der Name vom Altgriechischen ab und heißt übersetzt „Himmelserscheinung“.

ZEITREISE ZU DEN OSMANEN

Nach der überwältigenden Kulisse von Metéora bietet sich ein Besuch in der gut 100 Kilometer weiter westlich liegenden

2
Ioannina liegt malerisch
an einem See und lockt
mit viel spannender
Stadtgeschichte.



2

3
Mythischer Ort oder
doch nur Badespaß?
Der Fluss Acheron ist
gleich beides in einem.

4
Gemütlich bummeln
und Mitbringsel
aussuchen – dafür gibt
es in Griechenland jede
Menge Gelegenheiten.

5
Auch auf dem Festland
ist das azurblaue Meer
nie weit – besonders
schön ist es im
Badeort Parga.

Ioannina ist auch für
seine Silberschmiede-
kunst bekannt.



Schöne Souvenirs und
Urlaubererinnerungen
finden sich überall, so wie
hier in Parga.

Griechenland-Rundreise
buchen auf aldi-reisen.de
Reisecode: RGA009



„
Unter allen
Völkerschaften
haben die
Griechen den
Traum des
Lebens am
schönsten
geträumt.

“
Johann Wolfgang
von Goethe

Stadt **Ioannina** an, der Hauptstadt der Region Epirus. Auch wenn der gemütliche Ort relativ unbekannt ist – ein Besuch gleicht einer spannenden Zeitreise. Beim Schlendern durch die ummauerte Altstadt kann man die Ruinen der alten Festung besichtigen, außerdem restaurierte Moscheen aus der osmanischen Zeit und eine Zitadelle. Und wer von Kultur noch nicht genug hat, besucht das städtische Museum. In der Neustadt im Westen der Stadt dagegen landet man wieder in der Gegenwart, vor allem in Form von gut besuchten Restaurants, Cafés und Bars oder Läden mit Silberschmiedekunst. Denn dafür ist Ioannina weit über seine Stadtgrenzen hinaus berühmt.

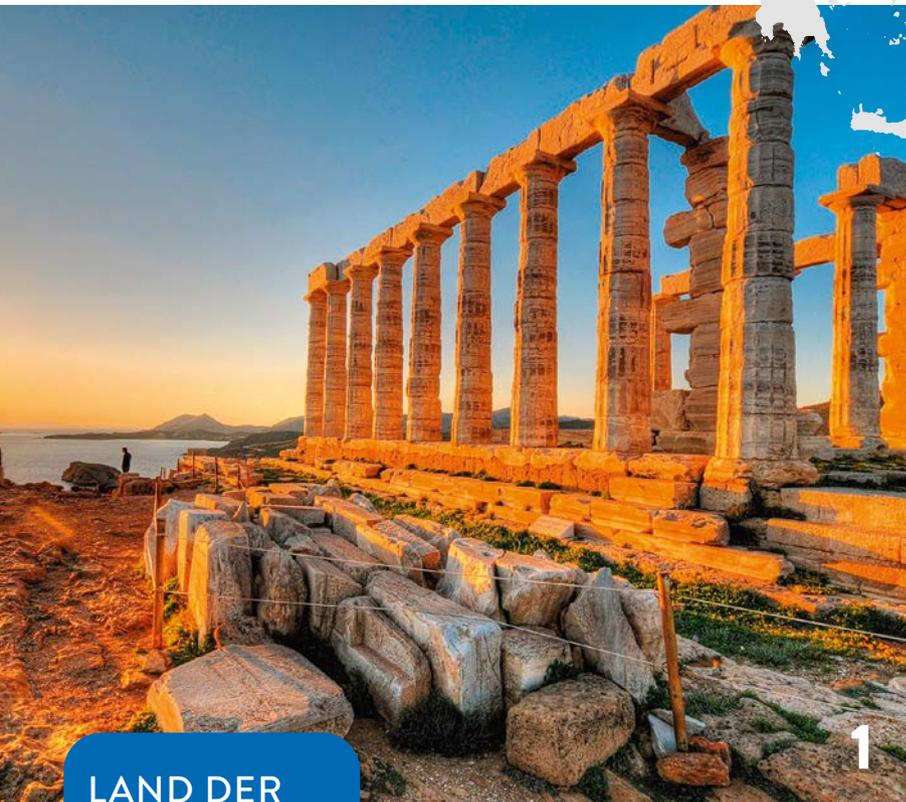
EINGANG INS TOTENREICH

Ein wahrhaftig mythischer Ort ist der Fluss Acheron, der sich durch den Nordwesten Griechenlands schlängelt. In der griechi-

schen Mythologie ist er einer der fünf Flüsse, die direkt in den Hades führen, ins Totenreich. Nun muss man beim Besuch des Acheron jedoch keine Sorge haben, gleich in der Unterwelt zu landen – stattdessen lädt der Fluss zu Kajak- und Kanutouren oder einem erfrischenden Bad ein. Die naturbelassene, oft einsame Umgebung lässt sich dagegen wunderbar bei einem ausgedehnten Spaziergang entdecken.

BESUCH IM BADEPARADIES

Mehr los ist dann wieder an der Küste, ein paar Kilometer nördlich von der Stelle, wo der Acheron ins Ionische Meer mündet. Im Städtchen **Parga** locken romantische Gassen mit kleinen Läden, gemütlichen Tavernen und natürlich jeder Menge Fisch-Restaurants. Der Ort ist nicht zuletzt wegen seines Sandstrands so beliebt, der sich wie eine Mondsichel an eine malerische Bucht mit grünen Olivenhainen kuschelt.



1

LAND DER KONTRASTE

Fast **zwei Drittel** des griechischen Festlands sind bergig, im Winter kann man hier sogar Ski fahren. Das höchste Gebirgsmassiv mit Gipfeln von **über 2900 Metern** ist der Olymp, laut griechischer Mythologie Sitz der Götter. Gleichzeitig ist **die Küste nah**. Kein Punkt ist mehr als 137 Kilometer vom Meer entfernt. Dort liegen über 3000 Inseln, von denen allerdings nur 113 dauerhaft bewohnt sind.



2

BESUCH BEIM MEERESGOTT

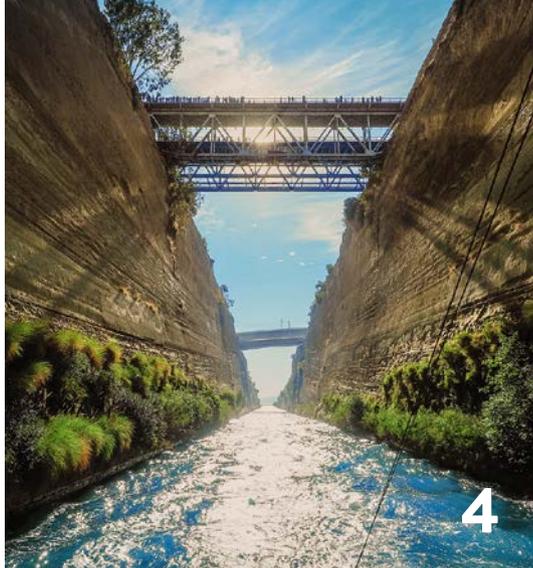
Die Fahrt geht weiter Richtung Südosten und führt zum Tempel des mythischen Meeresherrn Poseidon. Am Rande von **Kap Sounion** gelegen bietet er eine spektakuläre Sicht auf die Ägäis, besonders wenn die Sonne untergeht und sich die Kulisse in eine unvergessliche Szenerie verwandelt. Von seiner Magie hat das 2500 Jahre alte Bauwerk wenig eingebüßt, auch wenn heute die Poseidon-Statue fehlt, die einst in der Mitte des Tempels stand. Wer mag, nimmt noch ein Bad am Strand – wo sonst kann man im glasklaren Wasser mit Blick auf eine heilige Stätte schwimmen?

ANTIKE METROPOLE

Noch mehr antike Faszination wartet – natürlich – im etwas nördlich gelegenen **Athen**. Dabei lohnt nicht nur die klassische Akropolis, sondern auch das sich direkt am südlichen Felshang anschmiegende Odeon des Herodes Atticus. Das Theatergebäude aus römischen Zeiten wird heute noch aktiv genutzt. Maria Callas, Mikis Theodorakis, Nana Mouskouri – diese und viele mehr traten hier auf. Und auch wenn im Odeon gerade niemand singt, lohnt sich ein Besuch des 5000 Zuschauer fassenden Baus. Unweit der griechischen Hauptstadt lockt ein weiteres spektakuläres Bauwerk:



3



„
Ich liebe
dieses Grie-
chenland
überall, es
trägt die
Farbe meines
Herzens.

“
Friedrich Hölderlin

der **Kanal von Korinth**. Er trennt das griechische Festland von der Halbinsel Peloponnes. Die Idee zu einem Kanal ist 2600 Jahre alt, fertiggestellt wurde er aber erst vor rund 130 Jahren, nach der Erfindung von Dynamit. Dass davon viel nötig war, lässt sich leicht erkennen – ganze 84 Meter tief ist der Kanal ins Felsgestein hineingeschnitten.

Dabei zuzusehen, wie sich Yachten und Schiffe durch die schnurgerade, schmale Schlucht zwingen, ist nicht nur für Kinder ein echtes Spektakel.

NAFPLIOS WILDE SCHÖNHEIT

Schließlich sollte man unbedingt die einstige Hauptstadt besuchen. Diesen Titel trug die Stadt **Nafplio** tatsächlich einmal. 1829, nachdem das Land die osmanische Herrschaft abgeschüttelt hatte, wurde Nafplio zur Hauptstadt Griechenlands erklärt. Der Rang als Regierungssitz hielt jedoch nicht lange, bald wurde die Stadt wieder zum Provinznest. Allerdings zum besonders schönen – Nafplio gilt als einer der malerischsten Orte in Griechenland.

Die Stadt erstreckt sich über eine felsige Landzunge am Argolischen Golf. Möwen segeln über die Dächer, der Duft wilder Kräuter mischt sich mit dem von frischem Mokka, den die alten Männer in kleinen Cafés trinken. Man könnte es ihnen gleich tun und einfach nur das Leben genießen. Oder man strengt sich etwas an und klettert die steilen Stufen hinauf zur Palamidi-Festung. Es lohnt sich: Von hier aus geht ein fantastischer Blick über die Innenstadt, das Meer und die am Horizont liegenden Berge.

Noch mehr Griechenland-
Reisen und individuelle
Urlaubsangebote findest du unter
**aldi-reisen.de/wunsch-
griechenland**



- 1**
Atemberaubend: Sonnenuntergang vor dem Tempel des Poseidon.

- 2**
Am Kap Sounion locken viele schöne Badestrände.

- 3**
Antike Baukunst pur im Odeon des Herodes Atticus in Athen.

- 4**
Der Kanal von Korinth trennt die Halbinsel Peloponnes vom griechischen Festland.

- 5**
Touristischer Geheimtipp: die malerische Stadt Nafplio.

- 6**
Ganz in Weiß erstrahlt in Nafplio die Kirche Agios Nikolaos.

INSPIRATION

FENSTER AUF ODER ZU?

Wir empfehlen: tagsüber schließen und – falls möglich – verdunkeln. Abends, sobald es kühler wird, öffnen und durchlüften. Vormittags solltest du die Fenster unbedingt wieder schließen, bevor die Hitze Einzug halten kann.

Kühlende Stoffe wie Leinen, Seide oder Baumwolle fühlen sich jetzt besonders angenehm an.



IM AUGUST
BEI ALDI SÜD

**Nachhaltige
Kissenbezüge**
100 % Baumwolle,
verschiedene Farben,
7,99 €²



IM AUGUST BEI ALDI SÜD

SCHLUMMER- DUFT

Echter Lavendel kann das Einschlafen erleichtern. Aber auch abends auf dem Balkon verbreitet der mediterrane Duft eine entspannende Stimmung.

GARDENLINE
Lavendel, 6er-Tray
1,99 €²



IM JULI BEI ALDI SÜD

KÜHLE SACHE

In tropischen Nächten ist auch bei der Bekleidung weniger mehr, und diese sollte nicht zu eng anliegen. Ein stylischer Sommer-Pyjama erfüllt beide Kriterien und sieht dabei noch gut aus.

Sommer-Nachtwäsche
verschiedene Farben,
2,99 €²



16–18°C

beträgt die
**ideale Temperatur
zum Schlafen!**



IM JULI BEI ALDI SÜD

EASY HOME
Mobiler Luftkühler
19,99 €²

SO KLAPPT'S MIT DEM SCHLAFEN.

1

Gute Nachricht für Warmduscher: Eine lauwarme Dusche vor dem Schlafen temperiert den Körper ideal. Und gegen Mückenstiche soll sie auch helfen.

2

Verschafft einen kühlenden Effekt: Das Kopfkissen vor dem Zubettgehen einfach mal für ein paar Stunden in den Külschrank legen.

3

Drehe deine Matratze auf die Sommerseite, falls sie eine hat, und wähle eine atmungsaktive, leichte Decke zum Zudecken.

4

Nimm abends nur leichte Kost zu dir und iss nicht zu spät. So spart dein Körper Energie, die er für die Abkühlung des Organismus benötigt.

GUT GEBETTET

So machst du aus deinem Bett **eine kuschelige Wohlfühloase** – und schenkst Daunendecken und Federkissen ein langes Leben

Ganze 219.000 Stunden schlafen wir im Laufe unseres Lebens. Ist das kein guter Grund, sich jetzt mit Daunewäsche die perfekte Umgebung für Traumstunden zu schaffen?

In frischer Wäsche schläft sich's besser. Und das liegt nicht nur am Geruch. Insbesondere Allergiker oder Haustierbesitzer sollten Bettzeug und Nachtwäsche mindestens jede zweite Woche wechseln. Daunenkissen und Daunendecken kannst du in die Waschmaschine stecken, solange du die Hinweise auf der Waschanleitung beachtest. Im Trockner mit einem Wäschetrocknerball oder Tennisball trocknet Daunewäsche optimal. Die Bälle verhindern das Verkleben der Daunen und lockern sie auf. Für das Trocknen an der Luft breitest du die Daunendecke waagrecht aus. Lege sie jedoch nie in die pralle Sonne, da starke Hitze und UV-Strahlung die Elastizität der Daunen schädigen.



Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Machen wir das Beste daraus!

So bekommst du ein Gefühl wie im Luxushotel – und das im eigenen Schlafzimmer: Die Bettwäsche knistert vor Frische und lädt dazu ein, direkt ins Traumland zu reisen. Für den optischen 5-Sterne-Schliff sorgst du ganz einfach mit geschmackvoll arrangierten Kissen und einer schön drapierten Tagesdecke.





TIPPS ZUR PFLEGE

1

Kopfkissen solltest du ein- bis zweimal pro Jahr bei **40 bis 60 °C** in einem **Wollwaschprogramm** einzeln in der Waschmaschine waschen.

2

Daunendecken pflegst du, indem du sie täglich aufschüttelst und lüftest; so bleiben sie flauschig.

3

Wende die Matratze einmal im Monat, mindestens zum Jahreszeitenwechsel, und sauge die Oberfläche ab, um sie von Milben und Staub zu befreien.

4

Bettgestell nicht vergessen! Befreie es zweimal monatlich von Staub.

5

Falls du keinen Trockner besitzt, brauchst du bei der **Daunenpflege** ein wenig Zeit und gutes Wetter.



Daunendecken sollten alle zwei Jahre gewaschen oder professionell gereinigt werden.

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

HANSE
Luxus-Hotel
Kopfkissen,
19,99 €²



HANSE
Luxus-Hotel
Daunendecke,
79,99 €²

IM AUGUST BEI ALDI SÜD



Topper nur online erhältlich!

HANSE
Luxus-Hotel
Topper,
129 €³



IM JULI BEI ALDI SÜD

EASY HOME
Trocknerbälle,
1,99 €²



TANDIL
Feinwaschmittel,
1,5 l

ALDI BLUMEN

FLOWER POWER

So bringst du Schnittblumen und sommerliche Sträuße perfekt zur Geltung

Du hast einen schönen Blumenstrauß geschenkt bekommen, aber nicht die passende Vase zur Hand? Ob schmal und hoch oder klein und rund – wir zeigen dir, wie einzelne Blumen und Sträuße in jeder Vase schön aussehen.

Hohe **Bodenvasen** sind ideal für langstielige Blumen (z. B. Lilien und Sonnenblumen) oder Zweige. Ein lockeres, nicht überfülltes Arrangement wirkt modern und elegant. Einzelne Blüten kommen besonders gut in **Mini-Vasen** zur Geltung. Wenn du mehrere kleine Vasen hast, kannst du aus deinem Blumen-Arrangement ein richtiges Deko-Kunstwerk machen. In **Flaschenvasen** sollte man wegen der schmalen Öffnung nicht mehr als drei Stiele stecken und diese in verschiedenen Höhen anordnen.

Klassische Blumenvasen sind für ganze Blumensträuße da. Mit diesem einfachen Tipp vom Floristen gelingt sogar das Binden zu Hause: Zarte Blüten (z. B. Löwenmäulchen) sollten in die Höhe, große Blüten (z. B. Gerbera) nach unten gebunden werden. So wirkt das Bouquet voluminös und trotzdem locker und leicht.



Zylindervasen
sind ideal für
minimalistische
Sträuße.

FREUDE SCHENKEN

Mit dem **ALDI Blumenabo** holst du dir oder deinem Lieblingsmenschen jeden Monat einen frischen Blumenstrauß ins Haus. Ob als Geschenk-Abo mit fester Laufzeit oder als jederzeit kündbares Flex-Abo, zu deiner ersten Blumenbestellung ab 24,99 Euro gibt es die passende Vase gratis dazu.

Mehr Infos unter
aldi-blumen.de/blumenabo

BLUMEN
STILVOLL
ARRANGIEREN.

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr
Erlebnis mit der
snoopstar-
App

TOLLE BLUMEN JEDEN TAG

Mit unseren Tipps bleiben deine Blumen länger frisch.

VASE

- Achte auf die richtige Vasengröße. Werden die Stiele gequetscht, können die Blumen das Wasser schlechter aufnehmen.
- Die Vase sollte gut gereinigt sein. Rückstände können Bakterien enthalten, die deine Blumen schneller welken lassen.
- Entferne alle Blätter bis zum Vasenrand. Kommen Blätter mit Wasser in Kontakt, können sich Bakterien und Fäulnis bilden.
- Verwende nur sauberes und lauwarmes Wasser. Wechsle das Wasser alle 2 bis 3 Tage.

STANDORT

- Stelle deine Blumen nicht direkt in die Sonne und am besten nachts an einen kühlen Ort.
- Blumen und Obst können das Gas Ethylen verströmen, das den Reife- und Alterungsprozess beschleunigt. Obst und Blumen sollten deshalb nicht nah beieinanderstehen.

PFLEGE

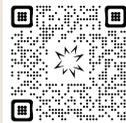
- Schneide die Blumenstiele mit einem scharfen Messer alle paar Tage schräg an.
- Welche Blumen am besten umgehend aus der Vase nehmen, so bleibt der Rest vom Strauß länger frisch.

Upcycling-Tipp: Mit Kreidefarbe bemalte Plastik-Flaschen bringen einzelne Blumen schön zur Geltung.



DIY
UPCYCLINGKREATIVE
DIY-IDEEN
AUS ALTGLAS.

snoopcode

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

DIE FARBE MACHT'S

Mit **selbst gemachter Kreidefarbe** kannst du alten Vasen oder gebrauchten Plastikflaschen einen neuen Anstrich geben und sie zu richtigen Hinguckern umstylen.

- 1 Einfach Acrylfarbe deiner Wahl und Backpulver im Verhältnis 2 : 1 mischen (Vorsicht: Es schäumt) und mit dem Pinsel auf die gereinigten Gefäße auftragen.
- 2 Gut trocknen lassen, die neuen Vasen mit Wasser füllen und mit Blumen oder Zweigen bestücken.

Fair mit Flair: Unsere Fairtrade-Rosen sind in allen ALDI SÜD Filialen und online erhältlich.



Jetzt tragen wir die Haare superlang! Egal ob wilde Wellen oder glatte Mähne: **Rapunzel-Haare** sind die neue Trendfrisur. So pflegst und stylst du den angesagten Look.

TRENDFRISUR

LANG, LÄNGER, AM LÄNGSTEN

Die **Rapunzel-Mähne** setzt ganz auf **natürliche Schönheit**. Der neue Haar-Trend besticht durch langes und lässig getragenes Haar, das bis zur Taille geht, gerne aber auch bis zum Po reichen darf und offen über Rücken und Schultern fällt. Das Haar wird dabei glatt oder in leichten Wellen getragen. Für die lange Mähne ist **sorgsame Pflege** wichtig: Ein Spritzer Glanzöl auf die Längen und Haaröl in die Spitzen erhält die Frische. Damit lange Haare kraftvoll und geschmeidig bleiben, lass die Haare an der Luft antrocknen und setze auf Föhne mit Diffusor oder Ionenfunktion. **Styling-tipp:** Binde keine strengen Zöpfe, durch die deine Haare brechen können. Benutze lieber weiche Zopfummis, zum Beispiel Scrunchies, die gerade auch als **Accessoires** angesagt sind. Wenn du nicht warten willst, bis dein Haar lang genug ist, kannst du **Extensions** ausprobieren. Diese verlängern und verdichten dein Haar. Dazu werden Strähnen aus Echt- oder Kunsthaar ins Haar eingearbeitet. Besitzt du eher dünnes als dickes Haar, solltest du dich vom Profi beraten lassen und Probe-Extensions testen, um die Stabilität des Eigenhaars zu prüfen. Ansonsten drohen Haarbruch und Haarausfall.



IM AUGUST
BEI ALDI SÜD

KÜR STYLING
Entwirrbürste,
2,49 €²



IM AUGUST
BEI ALDI SÜD

Scrunchies
Doppelpack,
1,99 €²

PFLEGE-TIPPS

1

Nur alle drei bis vier Tage waschen! So bleiben die natürlichen Öle des Haares bestehen, die es geschmeidig und feucht halten.

2

Auf den Haartyp abgestimmte Pflegeprodukte nutzen! Shampoo und Conditioner sind ein unschlagbares Pflege-Duo. Als Ergänzung kannst du dir regelmäßig eine Haarkur gönnen.

3

Das Haar vor Sonne, Salz- und Chlorwasser schützen! Verwende Hitzeschutzspray und wasche das Haar nach dem Schwimmen mit klarem Wasser aus.

4

Regelmäßiges Spitzenschneiden ist ein Muss – es beugt Spliss vor. Zudem erscheint das Haar voller.



IM AUGUST BEI ALDI SÜD



TRAUMLOCKEN

Ein Lockenstab zaubert aus glatter Mähne zarte Wellen oder sommerliche Beach Waves. Die Lockenpracht pflegst du am besten mit feuchtigkeitsgebenden Produkten und viel Conditioner. Tipp: Nutze lieber Mikrofaser- statt Frottee-Handtücher. Sie rauhen die Haarstruktur nicht auf.

REMINGTON
My Stylist,
9,99 €²

13

ZENTIMETER PRO JAHR ...

... wächst ein Haar im Durchschnitt. Nach maximal sechs Jahren stoppt die Wachstumsphase. Das Haar löst sich von der Haarwurzel, fällt aus – und ein neues Haar beginnt zu wachsen.

SOMMER SONNE HITZEZEIT

Was du bei **hohen Temperaturen** beachten solltest, um deine Kinder vor der Sonne zu schützen



4

VIEL TRINKEN

Am besten Wasser oder Schorlen und mindestens einen halben Liter mehr als üblich. Süße Getränke nur ab und zu anbieten, auch wegen der Wespen.

1

LEICHT UND LUFTIG KLEIDEN

Hosen und Oberteile aus kühlen, fließenden, hellen Stoffen schützen bei flirrender Hitze und tragen sich angenehm. Inzwischen gibt es sogar spezielle UV-Schutzkleidung. Am besten bleiben Kinder und Babys im Schatten, um sich vor den Sonnenstrahlen zu schützen.



IM JULI BEI ALDI SÜD

Sommer-Set
verschiedene
Größen,
5,99 €²



2

IM JULI
BEI ALDI SÜD

Sommerhüte für
Kinder und Babys
verschiedene
Designs,
3,99 €²

SCHIRMT GUT AB: SONNENHUT

Je breiter die Krempe, desto größer der schützende Radius! Aber Hauptsache, der Kopf ist bedeckt. Bei Kleinkindern ist eine Kappe mit Nackenschutz sinnvoll, auch um einem Sonnenstich vorzubeugen.

5

LEICHTE KOST

Wenn es heiß ist, hält sich der Hunger bei Groß und Klein in Grenzen. Ideal ist leicht Verdauliches, etwa Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil. Besser sind mehrere kleine Snacks über den Tag verteilt als drei große Mahlzeiten.



IM SOMMER
BEI ALDI SÜD

MAMIA BIO
Bio-Quetsch-
beutel, versch.
Sorten, 100 g

3

SCHIEBEN VERSUS TRAGEN

Auch wenn körperliche Nähe das Beste für die Kleinsten ist – im Sommer ist die Wärme, die so produziert wird, kontraproduktiv. Im Kinderwagen oder Buggy liegen und sitzen Babys und Kleinkinder ideal.



6

DAS A UND O: HAUTSCHUTZ

Ob gecremt oder gesprüht, Hauptsache, geschützt: Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. So ist es umso wichtiger, sie zu schützen. Babys haben besonders zarte Haut und sollten bis zum Alter von einem Jahr möglichst gar nicht direkter Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden.

IM SOMMER
BEI ALDI SÜD



OMBRA sun
Sonnenmilch
LSF 50,
250 ml'

8

ABKÜHLUNG MAL ANDERS

Mach eine Wärmflasche einfach mal zur Kühlflasche, indem du sie mit eiskaltem Wasser füllst. Babys und Kleinkindern kannst du ein nasses Tuch oder einen angefeuchteten Waschlappen geben, auf dem sie auch fröhlich herumkauen können.



9

WASSERSCHLACHT

Eine Wasserschlacht bringt immer Abkühlung! Ideal gerüstet seid ihr mit diesen Ballons aus recyceltem Plastik. Sie lassen sich dank verschiedener Anschlüsse blitzschnell am Wasserhahn oder Gartenschlauch befüllen. Viel Spaß!

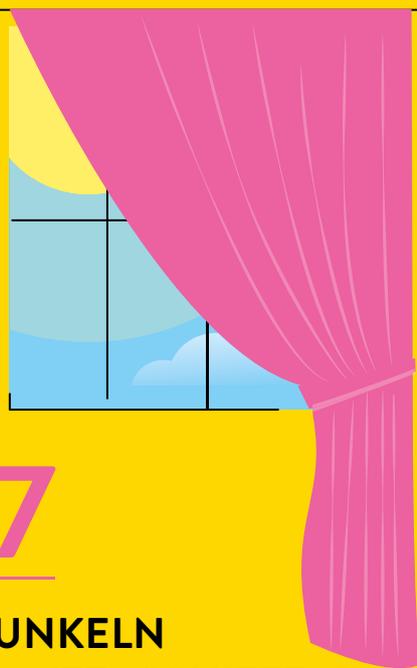
BUNCH O
BALLOONS
ca. 105 Wasser-
bombe,
6,99 €²



7

ABDUNKELN UND MITTAGSHITZE MEIDEN

Lass die Rollos oder Vorhänge in den Räumen herunter, um die Hitze gar nicht erst hereinzulassen, und vermeide die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr. In den frühen Morgenstunden oder später ist die beste Zeit für Unternehmungen. Dazwischen gilt: Siesta!



10

AB INS KÜHLE NASS!

Im Sommer heiß geliebt: Wasser, am besten gut gekühlt, in einer Schüssel für die Füße, im Swimmingpool des Gartens, im Freibad oder am See. So lässt es sich aushalten!

IM JULI
BEI ALDI SÜD



Badekleidung
für Kinder,
4,99 €²

ENDLICH SCHULE!

Juchhu, es klingelt!

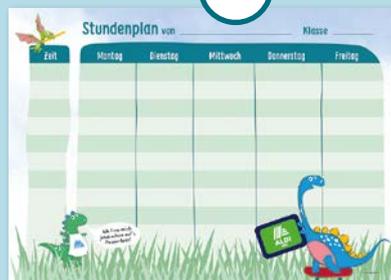
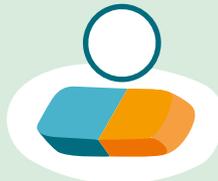
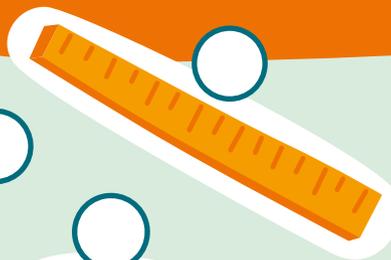
Das Schönste an der Schule ist, in den Pausen mit neuen Freunden zu spielen und Pausenbrote zu tauschen.



Und, hast du alles dabei?

Mit der Schule beginnt der **Ernst des Lebens**, sagen die Erwachsenen. Was das bedeutet und warum der Ernst des Lebens richtig Spaß macht, erfährst du hier.

Was gehört alles in deine Schultasche?
(Kreuze an)



Praktisch und supersüß: ALDIno-Stundenplan über den snoopcode (rechts) ausdrucken.

SCHÖNE GESCHENKE FÜR ERSTKLÄSSLER.

snoopcode

Code scannen

TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der snoopstar-App

Aufhängung: Buch, Lineal, Schere, Radiergummi, Apfel, Bleistift, Trinkflasche, Stundenplan



Yummy!

Süßer Start

Das Highlight des Tages? Die Einschulungstorte! Und wer darf sie anschneiden? Na, du natürlich, denn du bist der Star des Tages. Das ist besser als Weihnachten und Geburtstag zusammen.



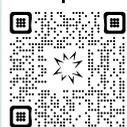
Endlich lesen lernen

Vielleicht kannst du schon ein bisschen lesen, aber wenn nicht, dann lernst du es bald. Und das ist toll, denn Lesen eröffnet dir ganz neue Welten!



DIESE SCHULTORTE NACHBACKEN.

snoopcode



Code scannen

TIPP: Noch mehr Erlebnis mit der snoopstar-App

Früh aufstehen: für Lerchen leicht!

Bist du eine „Eule“ oder eine „Lerche“? „Eulen“ nennt man Menschen, die eher spät ins Bett gehen und gerne lange schlafen. „Lerchen“ stehen früh auf und sind auch gleich wach.



Ui, schon so spät? Jetzt aber schnell!

IM AUGUST BEI ALDI SÜD



Share Malfarben 7,99 €²

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

TIP TOI Lese-Lausch-Abenteuer versch. Titel, 14,99 €²



IM JULI BEI ALDI SÜD



Schulstart-Bücher versch. Varianten, z. B. Kratz-, Quiz- oder Rätselbücher 2,99 €²



Frisches Gemüse

Wenn du dir ein Gericht aus frischen Möhren kochst, anstatt z. B. ein Fertigmü aus der Tiefkühltruhe aufzutauen, sparst du Verpackung und Strom für die Gefriertruhe. Ganz schön nachhaltig!



Die Karottensamen kommen in die Erde.

Möglichst bio

Bio-Produkte werden umweltschonender erzeugt, z. B. ohne chemische Pflanzenschutzmittel. Bauern halten sich dabei an strenge Vorgaben, um die Natur zu schützen.



Damit die Karotte wächst, muss der Landwirt sie gut pflegen und regelmäßig wässern.

Drei Monate nach der Aussaat sind die Karotten reif zum Ernten.



Fairer Lohn

Nachhaltigkeit bedeutet auch, dass Landwirte und ihre Mitarbeiter fair für den Anbau der Karotte bezahlt werden.

WAS IST EIGENTLICH NACHHALTIGKEIT?

Wer nachhaltig lebt, schützt die Umwelt. Aber wie geht das eigentlich und was kannst du in deinem Alltag dafür tun? Wir erklären es dir am Beispiel der Karotte.

Nach der Ernte bringt ein Lkw die Möhren zu ALDI SÜD.



Kurze Transportwege

Die Karotte wird auf kürzestem Weg zu einer Filiale in der Region transportiert. Das spart Energie und Autoabgase.

Du kaufst ein Bund Karotten bei ALDI SÜD.



Clevere Verpackung

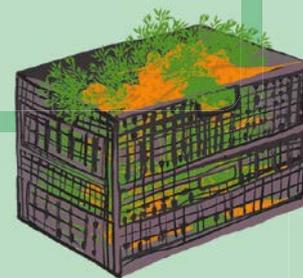
Nachhaltig sind auch Verpackungen, die du immer wieder verwenden kannst, z. B. ein Stoffbeutel zum Einkaufen.



Mit Bedacht einkaufen

Kaufe nur so viele Karotten, wie du brauchst. Die Lagerung im Kühlschrank oder kühlen Keller hält sie länger frisch.

Aus dem Bund Karotten wird ein leckeres Karottengericht oder ein Snack für deine Brotdose.



Die Karotten liegen in Boxen, die immer wieder verwendet werden können. Das nennt man wiederverwendbar.

Komplett verwerten

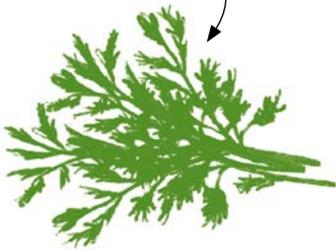
Sogar das Karottengrün schmeckt gut. Auf der nächsten Seite findest du ein Rezept dafür.



KAROTTENGRÜN-PESTO

Mit nur wenigen Zutaten wird aus dem grünen Büschel an den Möhren ein leckerer Brotaufstrich oder eine Sauce für deine Nudeln

Schon mal Karottengrün gekostet?



DU BRAUCHST:

100 g Karottengrün
50 g Cashewkerne
100 ml Olivenöl
2 Prisen Salz
1 TL Agavendicksaft
100 g Parmesan
(gerieben)

ZUM SAMMELN



Klappt auch super mit Kohlrabigrün!



4 Das Karottengrün-Pesto in saubere Schraubgläser füllen, mit einer dicken Schicht Olivenöl bedecken und in den Kühlschrank stellen. So hält es sich bis zu drei Wochen. Du kannst es aber auch gleich probieren, am besten mit einer Scheibe Brot und Frischkäse oder mit Nudeln.

1 Das Karottengrün waschen und gründlich abtrocknen. Die dicken Stängel kannst du entfernen. Das restliche Grün grob hacken.



← Hier heraustrennen und abheften.



2 Die Cashewkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob zerstampfen.

3 Das Karottengrün mit den Cashews und dem Olivenöl in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.



FÜR UNS, VON UNS

GERD B. ZUR AUSGABE 03/22

LIEBES „ALDI INSPIRIERT“-TEAM, vielen Dank für den informativen Bericht über Montenegro. Leider schreibt ihr nur über die Flugzeiten dorthin. Angesichts der Belastung des Klimas durch Flugreisen wäre es schön, auf Alternativen hinzuweisen, z. B. auf Bahn- oder Busreisen.

Lieber Gerd, vielen Dank für deine Anregung! Ja, du kannst Montenegro mit Bus und Zug erreichen. Du musst dafür aber etwas Zeit mitbringen, denn die Verbindungen führen über Belgrad in Serbien. Von dort aus fährt jeden Abend ein Nachtzug nach Podgorica (Ankunft 6.17 Uhr, Infos findest du unter www.srbvoz.rs/en). Belgrad erreichst du z. B. mit dem Bus von München aus, je nach Anbieter dauert die Reise 13 bis 15 Stunden.

CORDULA W. ZUR AUSGABE 03/22

LIEBES REDAKTIONSTEAM, wir freuen uns jedes Mal, wenn eine neue Ausgabe der „ALDI INSPIRIERT“ ausliegt. Was uns dieses Mal besonders gut gefallen hat, ist die Geschichte über den Obstbauer aus Spanien. Es ist schön zu wissen, woher die Produkte stammen, die wir einkaufen.

Liebe Cordula, es freut uns sehr, dass dir unser Magazin gefällt! Wir finden es auch spannend, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen, und werden weiterhin Landwirte und Lieferanten vorstellen, deren Produkte bei ALDI SÜD erhältlich sind!



Unsere Frühsommerausgabe findest du unter aldi-sued.de/kundenmagazin oder du scannst einfach den Snoopcode:



**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.

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

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
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.
E-Mail an die Redaktion: inspiriert@aldi-sued.de

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

Produktion: Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin **Druck:** Prinovis GmbH & Co. KG, Betrieb Dresden, Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

¹ Bei Redaktionsschluss stand der Preis noch nicht fest. Preise entnehmen bitte unserer Homepage unter aldi-sued.de.

² 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.

³ Bitte beachte, dass der Online-Verkauf 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 ONLINE-SHOP 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) wird dir auf der jeweiligen Artikelseite mitgeteilt. Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen ALDI ONLINESHOP“. Diese sind auf 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.

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

Diese Kundenzeitschrift wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



Titelfoto: Meike Bergmann mit Raufeld; Adobe Stock: S. 4, 50; ALDI SÜD: S. 6, 8–17, 19–24, 26, 28–30, 32, 34, 42–43, 45, 51–55, 57–58; Dado.Photo: S. 31; freepik: S. 41, 52–55; Getty Images: S. 5, 19, 29, 36–41, 44, 51; guiskard studio: S. 34; Karo Rigaud mit Raufeld: S. 33; Living4media/Great Stock!/: S. 42; Meike Bergmann mit Raufeld: S. 5, 7–16, 20–23, 25–26, 34, 55; Raufeld: S. 4, 19, 28, 31, 35, 46–49, 56, 57; Shutterstock: S. 4, 44–45; StockFood/Newman, Rita: S. 18; StockFood/Daniels, Sabrina Sue: S. 57; Stocksy: S. 2–3

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

MEHR INSPIRATION?

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





FRISCH

Mehr gibt's nicht zu sagen.



Denn unser täglich frisch geliefertes Obst und Gemüse spricht für sich – von exotisch bis regional.
Mehr Infos unter aldi-sued.de/frisch

* Obst- und Gemüse-Händler Nr.1: Nielsen Homescan, Obst & Gemüse, MAT Oktober 2019, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD-Vertriebsgebiet Deutschland

** Bio-Obst- und Gemüse-Händler Nr.1: Nielsen Homescan, Bio-Obst & Gemüse, MAT November 2020, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD-Vertriebsgebiet Deutschland