MEINE Welt

Nr.3 | 2020 DAS HOFER MAGAZIN

HOFER

Da bin ich mir sicher.

KOSTENLOS
für HOFER Kunden

Der Sommer zum HOFER Preis

Große Vielfalt und hohe Qualität: Unschlagbar günstig!

BUNTER TANZ DER VITAMINE

Regionale Beeren erobern den Teller. **Seite 15**

URLAUBS-STIMMUNG

Tipps für unterwegs und fürs Zuhause. **Seite 24**

ZEIT FÜR ABENTEUER

Ferienspaß für kleine und große Entdeckerinnen und Entdecker. **Seite 40**

Ausgabe **Sommer/Herbst 2020**

Immer und überall:

Ein bisschen Urlaub im Alltag

Wir genießen den Sommer in vollen Zügen – und wir hoffen, Sie tun es uns gleich! Und wenn wir uns nach langer Sehnsucht voller Euphorie in die ersten Urlaubstage stürzen, fragen wir uns: „Kann nicht jeder Tag Urlaub sein?"
Wir können zwar nicht ständig unterwegs sein, aber wir können regelmäßig einen Hauch Urlaub in unseren Alltag zaubern. Wie das funktioniert, lesen Sie in der aktuellen Ausgabe. Wer die sommerlichen Glücksmomente in der nahen Heimat genießen möchte, den laden wir ein, sich per Auto auf Entdeckungstour durch Österreich zu begeben – gut vorbereitet, versteht sich! Apropos Entdeckungstour: Haben Sie gewusst, wie viel Abenteuer sich im eigenen Zuhause versteckt? Seien Sie kreativ und stellen Sie auch den Urlaub daheim unter das Motto „Abenteuerlust".
Ob Ferienspiele für die Kinder, Familienfeiern mit besonderem Gartenzauber oder sommerliche Rezepte, die Urlaubserinnerungen wecken: Mit einer Prise Urlaub wird im Handumdrehen jeder Sommertag zum spannenden Abenteuer.
Zu Hause und auf Reisen gilt: Der Sommer darf sich abwechslungsreich gestalten. Ein Wechselspiel aus Wegfahren und Heimkommen, aus Aufbruch und Rückzug, aus Abenteuer und zur Ruhe kommen. Wie auch immer Sie diesen Sommer verbringen: Genießen Sie ihn und sorgen Sie für zahlreiche schöne Erinnerungen!

Ihr **MEINE WELT Redaktionsteam**

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber: HOFER KG, Hofer Straße 1, A-4642 Sattledt, Telefon: +43 57 03035500, E-Mail-Adresse: kundenservice@hofer.at, www.hofer.at **UID:** ATU24963706. **Firmenbuchnummer:** FN 26451z. **Firmenbuchgericht:** Landesgericht Wels. **Behörde gem. ECG:** Bezirkshauptmannschaft Wels-Land. **Anwendbare Vorschriften:** Österreichische Gewerbeordnung; abrufbar unter www.ris.bka.gv.at **Kammer:** Wirtschaftskammer Oberösterreich. Verbraucher haben die Möglichkeit, Beschwerden an die Online-Streitbeilegungsplattform der EU zu richten: ec.europa.eu/odr. Sie können allfällige Beschwerden auch an die oben angegebene E-Mail-Adresse richten. **Unternehmensgegenstand:** Einzelhandel mit Waren aller Art. **Redaktion:** CONQUEST Werbeagentur GmbH, Kürnbergblick 3, A-4060 Leonding. **Grafik & Layout:** CONQUEST Werbeagentur GmbH. **Foodstyling und Rezepte:** CONQUEST Werbeagentur GmbH. **Druckerei:** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, A-3580 Horn. **Fotos:** CONQUEST Werbeagentur GmbH. ms.foto.group. Freepik. stock.adobe.com: © dimedrol68, © matin, © M.studio, © Robert Kneschke, © Kzenon, © Lisa Payr, © Photographee.eu, © skeronov.

Bitte beachten Sie, dass sämtliche in diesem Magazin präsentierten Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sollten bestimmte Produkte trotz unserer sorgfältigen Planung aufgrund unerwartet hoher Nachfrage unter Umständen am ersten Aktionstag ausverkauft sein, bitten wir um Verständnis. Abgabe von Aktions- und Sortimentsartikeln nur in Haushaltsmengen. Kein Flaschenpfand, alle Beträge in Euro inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Alle Abbildungen verstehen sich als Serviervorschläge. Wir führen unterschiedliche Verpackungen. In unseren Filialen wird jeweils nur eine Verpackungsart angeboten. Beim Kauf eines Elektro- bzw. Elektronikartikels können Sie Zug um Zug ein gleichwertiges Gerät unentgeltlich in unseren Filialen zurückgeben. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Inhalt

04 **Eine Geschichte voller Pioniergeist und Kundennähe**
Was HOFER von Beginn an prägt und seit mehr als 50 Jahren so erfolgreich macht.

10 **Beeren aus der Heimat**
Obstbäuerin Katharina Bernhart nimmt uns mit auf ihren Hof in Eibiswald.

15 **Hochsaison im heimischen Garten**
Bunte Sommerrezepte mit heimischen Kräutern, Früchten und Gemüse.

24 **Heimaturlaub in Österreich**
Aktiv, entspannt, neugierig und vor allem gut organisiert die schönsten Plätze Österreichs entdecken.

28 **Eine Brise Urlaub im eigenen Zuhause**
Wie man das Urlaubsgefühl zu sich nach Hause ein- und die eigenen Energiereserven dabei wieder auflädt.

32 **Ein Biss(ch)en Urlaub**
Fingerfood und fruchtige Erfrischungen für die Sommerparty im Garten.

40 **Große Abenteuer für kleine Entdecker**
Originelle Ideen für erlebnisreiche Sommerferien.

46 **Sommer, Sonne, Sukkulente**
Die anspruchslose Sommerpflanze, die nicht nur toll aussieht, sondern auch urlaubsbedingte Vernachlässigung schnell verzeiht.

Starke Exklusivmarken zum HOFER PREIS,-

Im Jahr 1968 nahm die HOFER KG ihre Geschäftstätigkeit in Österreich auf. Heute, mehr als 50 Jahre später, präsentiert sich der Lebensmittelhändler moderner und innovativer als je zuvor: Laufende Sortimentserweiterungen, mutige Innovationen und die Kernwerte „Einfach, verantwortlich, verlässlich" haben die Firmengeschichte nachhaltig geprägt und so zählt HOFER heute mit einem Marktanteil von über 20 % zu den erfolgreichsten Lebensmitteleinzelhändlern in Österreich.

„Alle kaufen alles ein z-z-zum HOFER Preis." Haben Sie diese Zeile gerade ganz normal gelesen, oder eher rhythmisch betont, wie im HOFER Preis Rap? Wenn Letzteres zutrifft, dann gehören Sie zu jenem Teil der österreichischen Bevölkerung, dem HOFER im Sommer 2019 einen Ohrwurm verpasst hat. Ein Ohrwurm, der unsere Preiskompetenz, den namensgebenden HOFER Preis, seither begleitet und auf humorvolle

Weise in den Mittelpunkt rückt. Diese Preiskompetenz ist eine der Konstanten in der mittlerweile 52-jährigen Geschichte der HOFER KG. Einfach, verantwortlich und verlässlich: So lauten die klar definierten Grundwerte, auf denen HOFER seit jeher seinen Erfolg aufbaut und sich nach den Wünschen der Kundinnen und Kunden ausrichtet. Als Lebensmittelhändler haben wir das Diskontprinzip in Österreich eingeführt und kontinuierlich weiterentwickelt. Vom einstigen „Palettenverkauf" ist heute kaum mehr etwas zu spüren. HOFER ist seinen Werten immerzu treu geblieben, hat diese aber dennoch im Laufe der Zeit immer wieder neu interpretiert. Während das Unternehmen stets mit der Zeit ging und viele dynamische Entwicklungen durchgemacht hat, war der HOFER Preis etwas, auf das sich unsere Kundinnen und Kunden immer verlassen konnten. Höchste Qualität zum attraktiven Preis war damals unser Anspruch, ist es heute und wird es auch in Zukunft sein.

Du findest den HOFER Preis Song sowie die HOFER Exklusivmarken unter **to.hofer.at/exklusivmarken**

Quelle: Market Institut: Market Quality Awards 2019.

Das Sortiment von HOFER besteht zu 90% aus Exklusivmarken.

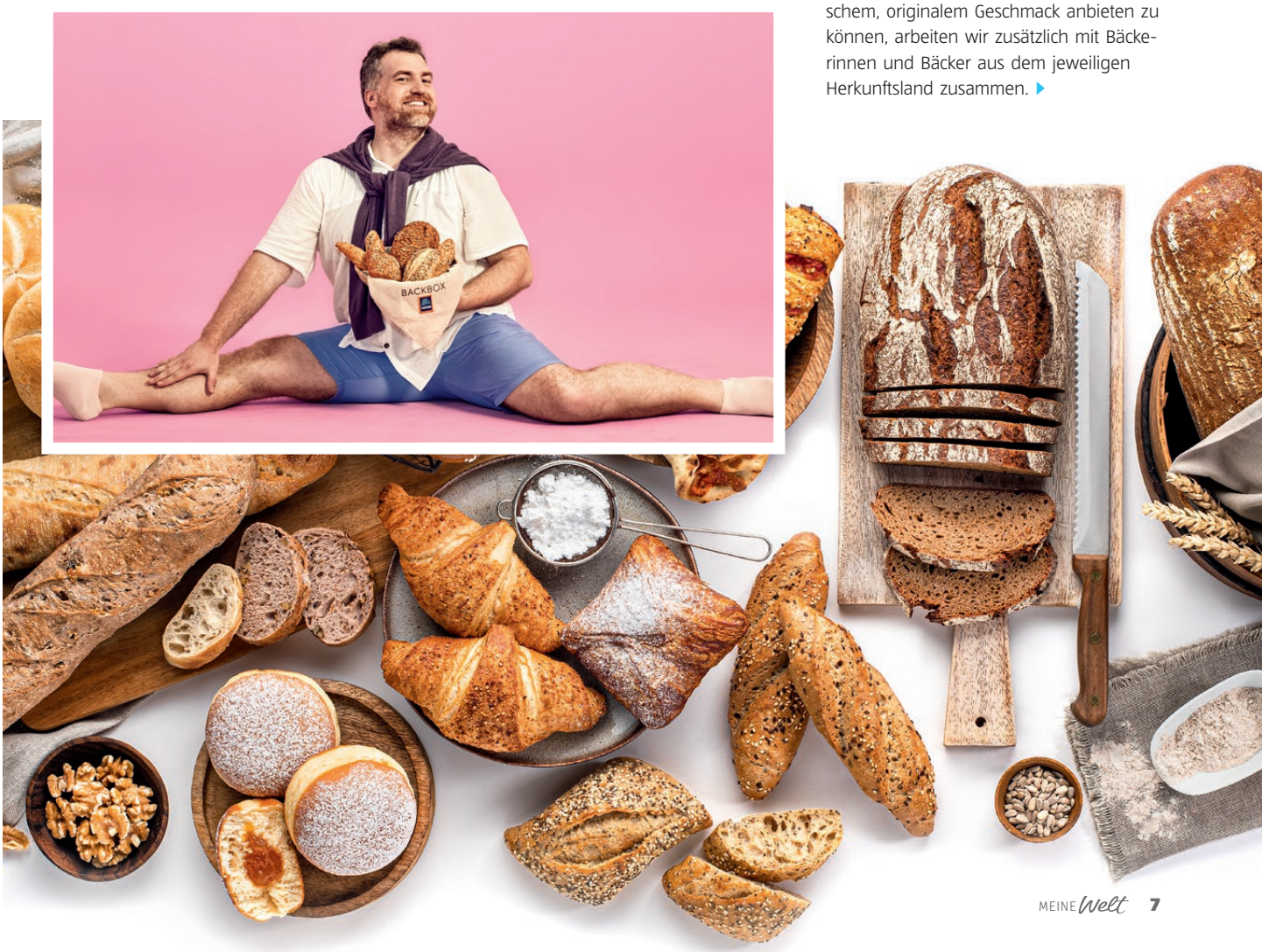
Diskont im Wandel der Zeit

Die HOFER KG hat ihre Geschäftstätigkeit in Österreich im Jahr 1968 aufgenommen. Bereits unsere ersten zehn Jahre waren von starker Expansion geprägt. So wurden insgesamt vier Zweigniederlassungen in Hausmannstätten (Stmk.), Sattledt (OÖ), Rietz (T) und Trumau (NÖ) errichtet, sowie die Hauptniederlassung von Wien nach Oberösterreich übersiedelt. Ab 1980 stand neben der quantitativen insbesondere die qualitative Offensive im Vordergrund. Neue Filialen mit erweitertem Ladenkonzept und größerem Aktionsartikelsortiment, ab 1983 auch ausgestattet mit Kühlregalen für Frischeprodukte, gingen an den Start. 1998 folgte – neben der kontinuierlichen Aufstockung des Angebots – die Sortimentserweiterung um Tiefkühlkost, 2002 und 2006 die Einführungen der BIO-Marken NATUR aktiv und *Zurück zum Ursprung*. Letztere zählt heute zu den bekanntesten BIO- und Nachhaltigkeits-Marken des Landes. Was einst mit elf Milchprodukten begann, umfasst heute ein Angebot von jährlich über 450 BIO-Artikeln aus ganz Österreich, erzeugt von rund 4.000 regionalen Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern. Alle Produkte sind dabei rückverfolgbar bis zu ihrem Ursprung, also bis zu den Produzentinnen und Produzenten, und werden nach acht Grundwerten hergestellt: Regionalität, Umweltschutz, Gentechnikfreiheit, Tierschutz, höchste Lebensmittelqualität, Transparenz und Fairness gegenüber Bäuerinnen und Bauern sowie Konsumentinnen und Konsumenten. Diese Grundwerte sind im strengen Prüf Nach!-Standard, der weit über die bestehende EU-BIO-Verordnung hinausgeht, festgehalten. Nachhaltigkeit ist dabei ein ganzheitliches Konzept, welche *Zurück zum Ursprung* als erste BIO-Marke Österreichs mit der international anerkannten Nachhaltigkeitsberechnung „SMART" wissenschaftlich belegt und mit dem Zeichen „Kreislauf des Lebens" nachvollziehbar kommuniziert. Doch nicht nur das HOFER Sortiment wurde kontinuierlich erweitert, auch die Zahl der Filialen wuchs zusehends: Waren es 1968 im Osten und Südosten Österreichs noch vereinzelte Filialen, werden heute österreichweit über 500 topmoderne Märkte – mehr als 110 alleine in Wien – von sechs Zweigniederlassungen betreut. 90 Prozent der heimischen Haushalte haben die Möglichkeit, in weniger als 15 Minuten eine HOFER Filiale zu erreichen und 9 von 10 Österreichern machen von dieser Möglichkeit auch regelmäßig Gebrauch. Unsere Kundinnen und Kunden finden heute bei HOFER rund 1.500 Produkte des täglichen Bedarfs, ergänzt durch wöchentlich wechselnde Aktionsartikel, alle sorgfältig ausgewählt und geprüft von internen und externen Profis. Und nach mittlerweile über fünf Jahrzehnten tragen mehr als 12.000 motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – vom Verkauf, über den Einkauf, Qualitätsmanagement und Logistik bis hin zu Marketing – zum Erfolg des Lebensmittelhändlers bei.

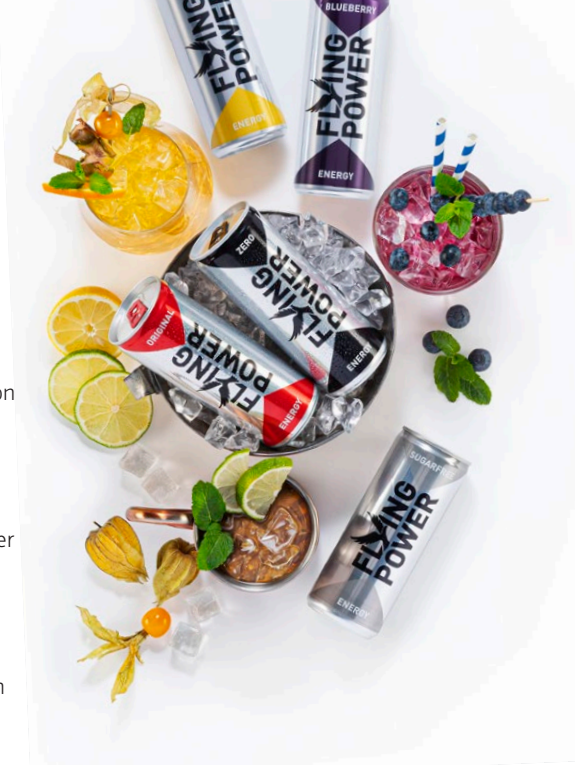
Höchste Qualität zum bestmöglichen Preis ist unser Anspruch.

Immer nah an Kundinnen und Kunden

Eine große Stärke von HOFER ist es seit jeher, das Ohr stets bei Kundinnen und Kunden zu haben und auf Nachfragen und Wünsche rasch zu reagieren. Wir beobachten Trends, identifizieren Innovationen und Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden und passen unser Angebot dementsprechend laufend an. Ein Beispiel dafür ist etwa die Einführung von HoT im Jahr 2015, die für eine wahre Revolution sorgte. Das Mobilfunkangebot überzeugte von Anfang an mit günstigen Preisen ohne Servicepauschale und ohne Vertragsbindung. Die neuen Tarifmodelle ließen innerhalb kürzester Zeit auch bei anderen Anbietern die Preise purzeln, die Wechselbereitschaft war hoch wie nie. Heute – fünf Jahre nach dem Start – zählt HoT mit über 930.000 Kundinnen und Kunden zu den größten Mobilfunkanbietern in Österreich. Mut für Ungewöhnliches und ein Gespür für Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden hat HOFER auch bei der BACKBOX mit ihren rund 32 verschiedenen knusprigen Brot- und Gebäcksorten bewiesen. Denn köstliche Backwaren, wie aromatisches Nussbrot oder feinwürziges BIO-Roggenvollkornbrot waren nicht immer fixer Bestandteil des HOFER Sortiments. Das Brot- und Backwarensystem von HOFER sorgte im Testbetrieb 2012 für einen wahren Überraschungseffekt, war der Verkauf von frisch gebackenem Gebäck zum damaligen Zeitpunkt für einen Diskonter doch recht untypisch. Im Jänner 2014 startete der österreichweite und mittlerweile abgeschlossene Rollout, seither werden alle HOFER Filialen mit einer BACKBOX ausgestattet, in welcher Brot und Gebäck für den vollen Genuss täglich mehrmals frisch gebacken wird. Und das Beste daran: Sowohl der überwiegende Teil der qualitativ hochwertigen Zutaten als auch ein Großteil der liefernden Bäckerinnen und Bäcker stammen aus Österreich bzw. aus der Region. So kommt es auch, dass das Angebot regional unterschiedlich ausfällt: Während beispielsweise in der BACKBOX von Ober- und Teilen Niederösterreichs das Mohnflesserl zu finden ist, hält die BACKBOX in Tirol den Tiroler Alpenwecken für HOFER Kundinnen und Kunden bereit. Um auch traditionelle Spezialitäten, wie z. B. das italienische Pizzaschifferl oder das französische Buttercroissant, mit authentischem, originalem Geschmack anbieten zu können, arbeiten wir zusätzlich mit Bäckerinnen und Bäcker aus dem jeweiligen Herkunftsland zusammen.



Starke Exklusivmarken, coole Beats



Zurück zum Ursprung, HoT und die BACKBOX sind nur drei Beispiele für die starken heimischen Exklusivmarken, die mit einem Anteil von 90 % das HOFER Sortiment klar bestimmen. Das vorrangige Ziel unserer Exklusivmarken ist, allen HOFER Kundinnen und Kunden dauerhaft die bestmögliche Qualität zum bestmöglichen Preis anzubieten – sprich zum HOFER Preis. Und genau dieser war es, der neben HipHop-Sounds auch im anfangs erwähnten HOFER Preis Rap den Ton angab. Aber auch 2020 gibt sich HOFER musikalisch, schlägt dabei dennoch gänzlich andere Töne an. HOFER ist Sinnbild dafür, dass sich Diskont und ein hoher Anspruch an Regionalität und Herkunft perfekt ergänzen. Dies spiegelt mitunter der große Anteil an österreichischen Exklusivmarken in unserem Sortiment wider. Lebensgefühl und Heimatverbundenheit sind seit jeher charakteristische Bestandteile des Austropops, dem schon immer auch ein Stück österreichische Seele innewohnte. So fiel die Entscheidung nicht schwer, den neuesten HOFER Ohrwurm in diesem Genre anzusiedeln. In bester Wienerlied-Manier lädt der launige Song nicht nur zum Mitsingen ein, sondern charakterisiert augenzwinkernd unsere Kundinnen und Kunden: Bei HOFER kaufen alle ein – so wie Partytiger Johnny, der sich mit Flying Power durch jede Afterhour tänzelt. Denn egal ob bei der Arbeit, beim Sport, bei langen Autofahrten oder in belastenden Situationen: Wenn einem Durchhaltevermögen, Effizienz und persönliche Höchstleistungen abverlangt werden, dauert es oft nicht lange, bis die ersten Energietiefs kommen. Wer für den Fall immer eine Extraportion Energie griffbereit zur Hand haben will, findet unter der HOFER Exklusivmarke Flying Power erfrischende Energydrinks in den fünf verschiedenen Sorten Regular, Sugarfree, Tropic, Blueberry und Zero. Die Standard-Geschmacksrichtungen werden diesen Sommer durch limitierte Editionen in den fruchtigen Geschmäckern Blaubeer-Kokos und Kirschblüte ergänzt. Egal, wofür man sich entscheidet, mit seinen Zutaten und erfrischendem Geschmack verspricht Flying Power stets pure Energie für einen klaren Kopf. Schlaflose Nächte und Müdigkeit, die nach einem extra Energie-Kick verlangen, dürften wohl vor allem auch Jungeltern ein Begriff sein. Wir wollen Mamas und Papas zumindest eine Sorge abnehmen. Denn ein Kleinkind verbraucht in drei Jahren Wickelzeit durchschnittlich rund eine Tonne Windeln. In dieser Zeit können die vielen Windeln und Babypflegeprodukte ordentlich auf die Geldbörse drücken. Wer deshalb hohe Qualität zum günstigen HOFER Preis sucht, greift am besten zur HOFER Exklusivmarke *MYLOVE*. Das *MYLOVE*- Sortiment erstreckt sich über die Windelgrößen 1 bis 6, wobei die Größen 1 und 2 mit integriertem Nabelausschnitt sowie Nässeindikator aufwarten. Für sämtliche Windeln wird ausschließlich Zellstoff aus verantwortungsvollen Quellen mit FSC- oder PEFC-Zertifizierung verwendet, während bei der gesamten Babypflegereihe das Naturkosmetik-Zertifikat Cosmos Natural höchste Qualität und Umweltverträglichkeit verspricht.

Um eine zuverlässige Qualität garantieren zu können, benötigen wir vor allem eines: die richtigen Partnerinnen und Partner.

Der Frische-Express

Da neben Regionalität auch die Frische zu den entscheidenden – und vor allem konstanten – Kundenwünschen zählt, legt HOFER mit seiner Frischeoffensive einen ganz klaren Fokus auf diesen Faktor. Durch knappe Kalkulation und schnelle Warendrehung können wir heute nicht nur den besten Preis, sondern auch maximale Frische gewährleisten. So werden die rund 100 Artikel des Obst- und Gemüsesortiments nicht nur, wo immer möglich, lokal in Österreich bezogen, sondern sind nach der Ernte teilweise schon am nächsten Morgen am HOFER *MARKTPLATZ* in den Filialen erhältlich. Möglich macht das neben einem ausgeklügelten Logistiksystem ein ausgedehntes Netzwerk an regionalen Lieferanten. Denn um eine zuverlässige Qualität garantieren zu können, benötigen wir vor allem eines: die richtigen Partnerinnen und Partner. Als einer der größten Abnehmer von Produkten der österreichischen Landwirtschaft liegt HOFER eine gute, intensive und vor allem faire Zusammenarbeit mit den heimischen Bäuerinnen und Bauern sehr am Herzen. Unsere Einkäuferinnen und Einkäufer besuchen regelmäßig Landwirte auf ihren Höfen und wissen, was diese hart arbeitenden Menschen für unsere Kundinnen und Kunden leisten. Daher ist HOFER stets bemüht, ihnen faire Preise, Planungssicherheit und langfristige Perspektiven zu bieten. Allein im Bereich Obst und Gemüse verfügt HOFER über 1.500 regionale Partnerinnen und Partner und sorgt durch den Bezug vor Ort auch für eine hohe regionale Wertschöpfung. Mit zahlreichen Lieferantinnen und Lieferanten, die wiederum verlässliche Abnehmer der heimischen Bäuerinnen und Bauern sind, arbeitet der Lebensmittelhändler bereits jahrzehntelang – mit einigen sogar seit Beginn der Geschäftstätigkeit – intensiv zusammen.

Und hier schließt sich der Kreis. Die Filialen mögen sich verändert haben, das Sortiment wurde erweitert, ja sogar die Währung ist nicht mehr dieselbe. Aber auch der Frische-Gedanke hat in Österreich neben dem HOFER Preis schon von Beginn an – also seit 1968 – als ganz wesentlicher Teil das Diskontprinzip von HOFER mitgeprägt. ■

Beeren aus Eibiswald – Qualität aus der Heimat

Beeren sind Katharina Bernharts Leidenschaft. Der Alltag der jungen Obstbäuerin ist anspruchsvoll – wir durften uns vor Ort umsehen.

Der Tag beginnt früh – Katharina Bernhart ist bereits ab 06:00 Uhr morgens am Feld zu finden. „In der Früh werden die Himbeeren geerntet und danach je nach Erntezeit Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Kirschen", erzählt die 26-jährige Obstbäuerin. Seit ca. 1540 ist der Betrieb Kogelmalli in Familienbesitz und war von Beginn an ein gemischter landwirtschaftlicher Hof. So wurden in den Stallungen Rinder gehalten und die Ackerflächen mit Getreide, Mais und Kürbis bestellt. Zusätzlich gab es noch Grünland- und Weideflächen – sogar eine Buschenschank. Katharina erzählt von ihren Großeltern, die bereits Ribiseln und Schwarze Johannisbeeren anbauten. Franz Bernhart – Katharinas Vater – ergänzte dann die beliebten Heidelbeeren. Im Laufe der Jahre kamen auch noch Himbeeren, Kirschen und Cranberries dazu. Die Frage, warum Katharina Bernhart den Hof gepachtet hat und somit das Familienunternehmen übernehmen möchte, kann die sympathische Steirerin schnell mit einem Lächeln beantworten: „Mir macht es Spaß, zu Hause zu arbeiten und meinen Betrieb weiterzuentwickeln. Es ist schön anzusehen, wie er sich bereits in den letzten Jahren verändert hat."

Was der Hof zu bieten hat

Neben Katharinas Know-how, das sie sich in mehreren landwirtschaftlichen Ausbildungen angeeignet hat, ist sie auch auf eine gute technische Ausrüstung am Hof angewiesen. Aufgrund der Hanglagen sind dafür geeignete Traktoren und Spezialmaschinen für die Bearbeitung der Kulturen notwendig. Familie Bernhart kümmert sich stets darum, die Maschinen auf dem neuesten Stand zu halten und geht dabei – wenn nötig – auch selbst mit dem Werkzeug zur Hand. Für die verschiedenen Beerensorten verwendet die Familie auch verschiedene Erziehungssysteme. So werden beispielsweise die Himbeeren auf der Hecke und unter Folienhäusern und die Ribiseln auf der Dreiasthecke gezogen. Die Süßkirsche wiederum wird zur Spindel geschnitten. Ein ganz besonderer Fall ist die Cranberry, diese ist erst in der Versuchsphase, teilt Katharina mit. Da sie zu den Bodendeckern gehört, wird sie auf Tischen

Die schmackhaften Beeren der Familie Bernhart landen täglich frisch in den Regalen von HOFER.

„Mir macht es Spaß, zu Hause zu arbeiten und meinen Betrieb weiterzuentwickeln.“

– Katharina Bernhart, Obstbäuerin –

gepflanzt, um die Ernte zu erleichtern. Warum sich die Familie für genau diese Sorten entschieden hat, lässt sich leicht argumentieren: „Meine Eltern beschäftigen sich schon seit vielen Jahren mit Heidelbeeren und haben verschiedene Sorten ausprobiert. An den Erntezeitpunkten kann man gut sehen, dass die Haupternte im Juni und Juli stattfindet. Wir haben die Sorten aus persönlichen Gründen auf diese Zeit konzentriert.“

Kein Zuckerschlecken

Das Geschäft mit den Beeren gestaltet sich nicht immer leicht. Der Klimawandel macht auch Familie Bernhart zu schaffen, denn sie kämpft immer mehr mit extremen Wetterereignissen wie Hagel, Frost oder Wasserknappheit. Um die Schäden so gering wie möglich zu halten, müssen teure Hagelschutznetze und Bewässerungsteiche errichtet werden. Die Bekämpfung von Frost ist am Hof beispielsweise nur bedingt möglich. Ein weiteres Problem sind die warmen Winter. So überleben immer mehr Schädlinge die kalte Jahreszeit, wodurch schlechtere Startbedingungen für die neue Saison herrschen.

Frische Heidelbeeren am Weg zur Familie Oswald – dem Obsthändler des Vertrauens.

Durch den Klimawandel tauchen auch ständig neue Schadorganismen auf, die dann heimisch werden.
Als jüngste der drei Bernhart-Schwestern hat Katharina das Zepter in der Hand. Wenn es aber nötig ist, packen auch die beiden älteren Schwestern mit an. Die Beeren beanspruchen sehr viel Arbeitszeit. Zeit für Ruhe und Entspannung bleibt hier nur im Winter.

Hohe Ansprüche

Katharina Bernhart legt großen Wert auf die Qualität ihrer Beeren. Neben ihrer eigenen Sorgfalt – und die der ganzen Familie – müssen diese auch von den Erntehelfern streng angewandt werden. Zusätzlich müssen viele Aufzeichnungen geführt werden. Mindestens einmal pro Jahr wird der Hof auch von einer externen Firma kontrolliert und überprüft. Die Beeren werden alle von Hand geerntet, abgepackt und noch am selben Tag zum Obsthändler ihres Vertrauens geliefert. So hat Katharina das Gefühl, selbst jeden Tag viel zur guten Qualität beitragen zu können. Viel Wert legt die Familie auch auf die naturnahe Produktion ihrer Beerenernte. Nichtsdestotrotz müssen biologische und konventionelle Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden, um die Ernte und somit die Existenz sichern zu können. Durch neue Schädlinge ist es immer eine Herausforderung, die Beeren davon frei zu halten. Probleme bereiten vor allem Spinnmilben bei Himbeeren, Botrytis bei Heidelbeeren, Süßkirschen und Johannisbeeren, und Fruchtfäule bei Cranberries. „Wir arbeiten bei Himbeeren seit einigen Jahren auch mit Nützlingen in den Folienhäusern. Dies ist im geschützten Anbau gut möglich, da es ein abgegrenzter Raum ist. In freier Natur sind die Kosten einfach noch viel zu hoch und eine Kalkulation nicht so gezielt möglich." Katharina kann sich hier voll und ganz auf das Know-how der gesamten Familie verlassen und wirkt daher sehr entspannt. Düngemittel werden laut Bodenuntersuchung eingesetzt. Auf den Feldern gibt es zwei verschiedene Bewässerungssysteme. So werden Heidelbeeren, die im Damm gepflanzt sind, mittels Tröpfchenbewässerung und die Container mithilfe von Tropfschläuchen versorgt – es wird je nach Niederschlagsmenge bewässert. Die Beeren werden auch bestmöglich vor Unwettern geschützt. Teile der Heidelbeeranlagen sind mit Hagelschutznetzen ausgerüstet und die Himbeeren finden unter den Folientunneln Schutz.
Wenn alles gut gegangen ist, kann endlich geerntet werden. Katharina Bernhart gibt einen groben Überblick: „Bei Heidelbeeren gibt es vier Erntedurchgänge pro Saison, bei Süßkirschen zwei, ebenso wie bei der Ribisel.

„Im Frischebereich haben wir alles, was die Steiermark in puncto Obst zu bieten hat."

– Günter Oswald, Obsthändler –

Die junge Katharina Bernhart ist Beerenbäuerin von ganzem Herzen.

Zwei Familien, eine Leidenschaft

Bei den Cranberries gibt es nur einen Durchgang. Himbeeren werden täglich geerntet und danach rasch geliefert und sofort gekühlt, um ein schnelles Nachreifen zu verhindern. Bei dem Rest der Beeren erfolgt die Lieferung am Nachmittag." Die Lagerung übernimmt der Partner der Beeren-Bauern – die Fritz Oswald GmbH im 20 Kilometer entfernten Maierhof.
Alles in allem liebt die jüngste Bernhart die Arbeit mit den Beeren gemeinsam mit der Familie. Am Ende bekommen wir sogar noch eine köstliche Kostprobe von Katharina mit auf den langen Heimweg.

Obsthändler des Vertrauens

Mit dem Obsthändler Oswald hat Familie Bernhart einen optimalen und vor allem vertrauenswürdigen Partner gefunden. Sie sind einer von ca. 150 Vertragsproduzenten, mit denen der Händler zusammenarbeitet. Die Familie Oswald ist im Handel mit frischem und tiefgekühltem Obst sowie Waldfrüchten tätig. „Im Frischebereich haben wir alles, was die Steiermark in puncto Obst zu bieten hat, vom steirischen Apfel, zu Birnen, Zwetschken, über alle Arten von Beeren im Sommer bis hin zum Chinakohl in den Wintermonaten", erklärt Günter Oswald, Geschäftsführer der Fritz Oswald GmbH. Auch im Tiefkühlbereich ist der sympathische Familienbetrieb breit aufgestellt. Ebenso die beliebten Eierschwammerl und Steinpilze sind wichtige Produkte aus dem Sortiment, sowohl im Frische- als auch im Tiefkühlbereich. Günter Oswald hat 1985 gemeinsam mit seinem Bruder Fritz jun. das Unternehmen vom Vater, Fritz Oswald, übernommen. Dieser gründete die GmbH bereits 1964 und die Familie ist stolz, dass sich mit den beiden Töchtern von Günter Oswald bereits die dritte Generation im Geschäft befindet. Für den leidenschaftlichen Obsthändler war durch den ständigen Bezug und die Freude am Obst früh klar, dass sein beruflicher Werdegang im Familienunternehmen stattfinden wird.

Beerenobst Familie Bernhart

- Der Familienbetrieb Beerenobst Bernhart vulgo Kogelmalli liegt auf einer Anhöhe in der Nähe von Eibiswald in der Steiermark.
- Die ganze Freude und Leidenschaft der Familie gilt dem Obstbau. Angebaut werden Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Süßkirschen. Die Cranberries sind das neueste Projekt der Bernharts.
- Die Erntezeit beginnt Ende Mai und dauert bis Anfang August.
- Darüber hinaus bieten sie im Sortiment ganzjährig Heidelbeerpflanzen an. Himbeer- und Cranberrypflanzen sind auf Anfrage erhältlich.

Obsthändler Familie Oswald

- Die Fritz Oswald GmbH hat ihren Sitz in Maierhof in der Steiermark.
- Die Familie Oswald ist im Handel mit frischem und tiefgekühltem Obst sowie Waldfrüchten tätig.

Oberstes Gebot: Qualität

Trotz der Hingabe, mit der Günter Oswald das Unternehmen führt, hat auch er täglich mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Eine der größten Herausforderungen sieht er bei den vielen Beeren.

„Es ist nicht immer leicht, die empfindliche Ware so schnell wie möglich zum Endkunden zu transportieren." Um dies allerdings gewissenhaft bewerkstelligen zu können, wird im Hause Oswald den ganzen Sommer über von Montag bis Sonntag durchgehend gearbeitet. So ist die Qualität laufend über die gesamte Saison sichergestellt. HOFER ist im Rahmen seiner Frischeoffensive besonders darauf bedacht, die Filialen täglich mit frischem Obst und Gemüse zu beliefern. So ist dieses oft schon am Morgen nach der Ernte in den Märkten verfügbar. In Österreich beliefert der Familienbetrieb Oswald sowohl den Einzelhandel, den Großhandel, als auch diverse Zwischenhändler. Dort muss die Qualität der Ware natürlich hohe Standards erfüllen. Hier haben wir etwas genauer nachgefragt und wollten wissen, wie Familie Oswald diese Qualität sicherstellen kann. Die Antwort liefert Günter Oswald prompt: „Unsere Produzenten werden zertifiziert, wodurch gewisse Qualitätsstandards von vornherein eingehalten werden." Zudem prüfen Mitarbeiter von Oswald die Ware bei der Übernahme ganz genau auf Größe, Gewicht, Geschmack, Zuckeranteil und Farbausprägungen.

Kleiner Ausgleich

Privat sucht der in Wagna geborene Geschäftsführer seinen Ausgleich im Sport. Am liebsten lenkt er sich beim Ski- und Radfahren vom stressigen Alltag ab. Dass die Familie im Betrieb ständig um einen herum ist, macht das Arbeiten für ihn besonders schön. Schlussendlich brennt uns noch eine Frage auf der Zunge: Welche sind die Lieblingsbeeren von Günter Oswald? Der Obsthändler sagt lachend: „Heidelbeeren – fruchtige Beeren, die einen tollen Geschmack haben und auch mit ihren inneren Werten überzeugen können!" ■

Am Hof Bernhart werden Himbeeren großteils auf der Hecke gezogen.

Hochsaison im heimischen Garten

Es sprießt, wächst und gedeiht in Österreichs Gärten! Wir nutzen die Kraft der heimischen Obst-, Gemüse- und Kräutervielfalt die so richtig Lust auf Sommer machen.

Knuspriges Röstbrot

mit Erdbeeren und Basilikum

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Röstbrot:
2 italienische BACKBOX Olivenstangen
2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin

Topping:
200 g Marktplatz Erdbeeren
3 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
200 g Milfina Cottage Cheese

etwas Basilikum zum Garnieren
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Olivenstangen der Länge nach halbieren, Rosmarin grob zupfen. Brot mit Olivenöl bestreichen, mit Rosmarin bestreuen und in einer heißen Grill- oder Bratpfanne 5 Minuten braten.

2. Erdbeeren entgrünen, vierteln und mit Olivenöl, Balsamico und wenig Salz marinieren.

3. Die Röstbrote mit Cottage Cheese bestreichen und mit dem Erdbeersalat belegen. Zum Schluss mit grobem Pfeffer bestreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

GESAMTZEIT: 30 Min.
Zubereitungszeit: 25 Min.
Bratzeit: 5 Min.

Tipp

Schmeckt natürlich auch mit anderen Gebäcksorten aus der HOFER BACKBOX!

milfina

MILFINA COTTAGE CHEESE
250 g

dauerhaft erhältlich
per Stück
1,05
-,42/100 g

GEWALZTE BANDNUDELN
Hartweizengrieß / Dinkel
mit Eiern aus Bodenhaltung
500 g

dauerhaft erhältlich
per Stück
1,59
3,18/kg

Tipp

Wer es gerne scharf mag, kann die Nudeln zusätzlich mit ein paar Chiliflocken würzen!

Bandnudeln

mit Rucola und eingelegten Tomaten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
250 g bunte Marktplatz-Kirschtomaten
1 TL Zucker
100 g eingelegte Tomaten
50 g Rucola
125 g GOURMET Schinken
500 g GOURMET Bandnudeln

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Stufe hell rösten. Kirschtomaten halbieren und zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und Kirschtomaten 5 Minuten mitbraten.

2. Eingelegte Tomaten und Rucola klein schneiden, den Schinken klein zupfen.

3. Die Bandnudeln laut Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

4. Etwa 50 ml Kochwasser, eingelegte Tomaten, Rucola, Schinken und Kirschtomaten zu den Bandnudeln geben. Alles gut vermengen, 5 Minuten rasten lassen und anschließend sofort servieren.

GESAMTZEIT: 50 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Brat- und Kochzeit: 30 Min.

MARKTPLATZ PFLÜCKSALAT
125 g
Klasse I

dauerhaft erhältlich
per Packung
1,29
10,32/kg

Gegrillter Lachs

mit Pflücksalat und Chili-Beerenchutney

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Lachs:
2 Stück GOURMET Lachsfilet mit Haut (à 300 g)
2 EL Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone

Dressing:
1 Bund Schnittlauch
1 EL Honig
1 TL Senf
2 EL Joghurt
2 EL Tafelessig
2 EL Pflanzenöl

Chutney:
2 rote Zwiebeln
200 g Zucker
100 ml Tafelessig
400 g Heidelbeeren
1 TL Chiliflocken

125 g Marktplatz Pflücksalat
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Chutney die Zwiebeln würfeln und in einem Topf mit Zucker und Essig einmal kräftig aufkochen. Die Beeren und Chili zugeben, 5 Minuten mitkochen und sofort in sterile Schraubgläser füllen. Chutney komplett auskühlen lassen.

2. Für das Dressing Schnittlauch fein schneiden und mit den restlichen Zutaten und etwas Salz und Pfeffer verrühren.

3. Den Lachs halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum mit Olivenöl einstreichen. Lachs auf dem heißen Grill 2 Minuten von jeder Seite grillen.

4. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf eine große Platte geben. Den Lachs und etwas Chutney auf den Salat geben. Zum Schluss die Zitrone darüber abreiben.

GESAMTZEIT: 2 Std. 50 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Koch- und Grillzeit: 2 Std. 30 Min.

Tipp
Das verschlossene Chutney hält dunkel und kühl gelagert bis zu einem Jahr!

Sauer marinierter

Bohnen-Wurstsalat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g Wachtelbohnen
50 ml Tafelessig
80 ml Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie + etwas mehr zum Garnieren
1 rote Marktplatz Paprika
1 gelbe Marktplatz Paprika
2 Stück FairHOF Pariser Kranz
2 Marktplatz Zwiebeln

Tipp

Für Eilige:
Geht natürlich auch mit unseren vorgegarten Wachtelbohnen!

ZUBEREITUNG

1. Die Wachtelbohnen etwa 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

2. Wachtelbohnen ca. 90 Minuten in Wasser ohne Salz weich kochen, abgießen und warm mit Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer vermengen.

3. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden, die Paprika würfeln. Beides zu den Bohnen geben, gut vermengen und komplett auskühlen lassen.

4. Pariser Kranz in dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

5. Die Wurstscheiben auf eine Platte geben und mit den marinierten Wachtelbohnen belegen. Zum Schluss mit Zwiebelringen garnieren und Petersilie darüberstreuen.

GESAMTZEIT: 10 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Einweich-, Koch- und Rastzeit: 10 Std.

PARISER KRANZ
Klassik und Pikant, 300 g

dauerhaft erhältlich
per Stück
2,29
-,76/100 g

Marillenknödel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Teig:
1 EL *Zurück zum Ursprung* Butter
1 Ei
250 g Milfina Magertopfen
170 g griffiges Weizenmehl
Prise Salz
8 Marktplatz Marillen

Brösel:
50 g *Zurück zum Ursprung* Butter
100 g Brösel
50 g Zucker

etwas Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Butter schaumig rühren, Ei, Topfen, Mehl und Salz zugeben und weiter rühren, bis eine kompakte Masse entstanden ist. Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl untermischen. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank 20 Minuten rasten lassen.

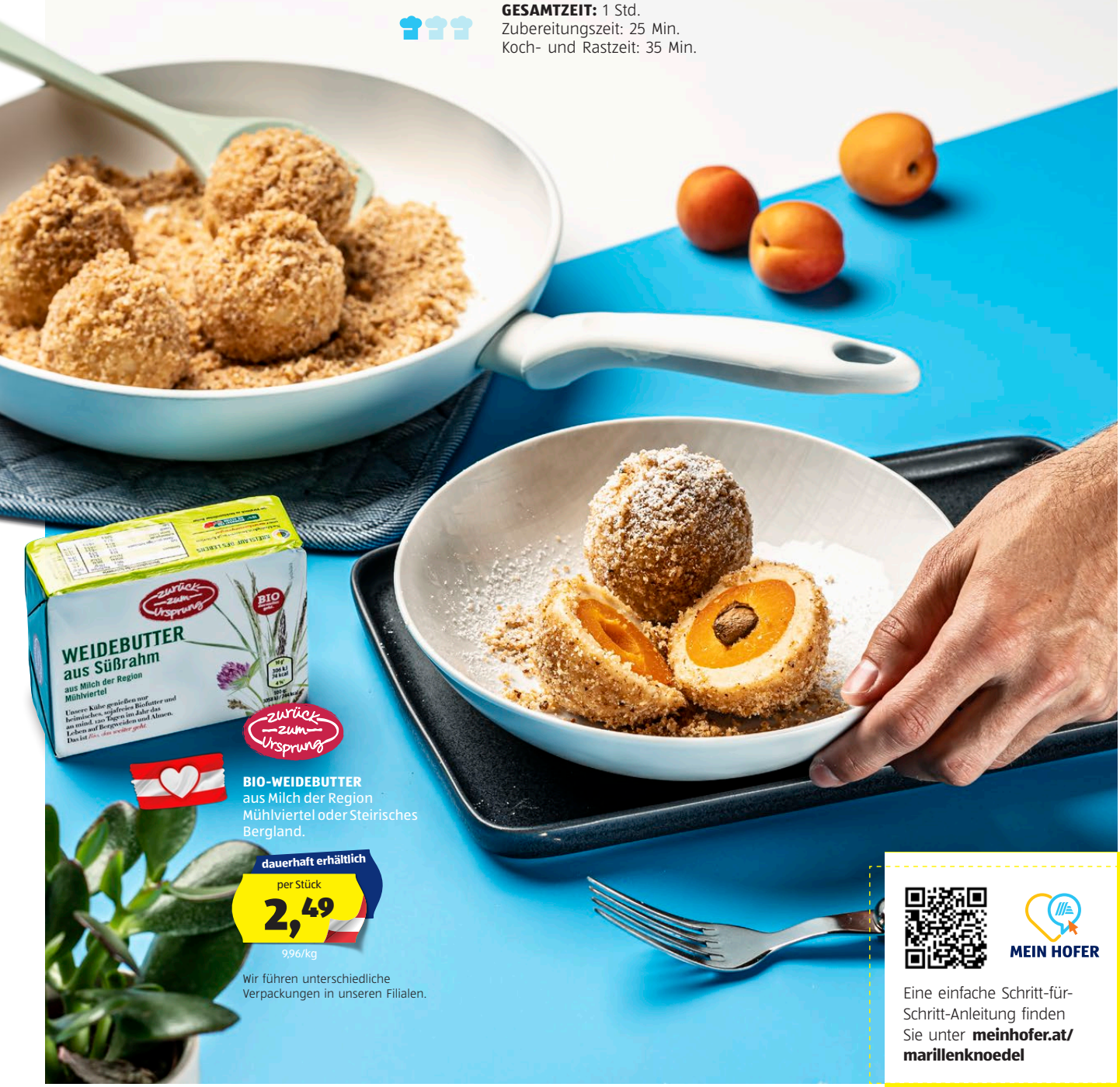
2. Anschließend den Teig zu 8 Kugeln formen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken. Je eine Marille daraufgeben und den Teig vorsichtig verschließen.

3. Die Knödel in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser siedend etwa 15 Minuten garen.

4. Währenddessen für die Brösel die Butter in einer Pfanne schmelzen, Brösel zugeben und hell rösten. Zum Schluss Zucker untermischen.

5. Die fertigen Knödel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser nehmen und in den Bröseln wenden. Die Knödel mit etwas Staubzucker bestreut servieren.

GESAMTZEIT: 1 Std.
Zubereitungszeit: 25 Min.
Koch- und Rastzeit: 35 Min.



BIO-WEIDEBUTTER
aus Milch der Region Mühlviertel oder Steirisches Bergland.

dauerhaft erhältlich
per Stück
2,49
9,96/kg

Wir führen unterschiedliche Verpackungen in unseren Filialen.

MEIN HOFER

Eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie unter **meinhofer.at/marillenknoedel**

milfina

SAUERRAHM
250 g

dauerhaft erhältlich
per Stück
-,65
2,60/kg

Heidelbeer-Cheesecake

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN (ø 24 CM)

Boden:
200 g Butterkekse
150 g Milfina Butter

Füllung:
200 g Marktplatz Heidelbeeren
¼ unbehandelte Limette
800 g Milfina Frischkäse
150 g Zucker
4 Eier
160 ml Milfina Schlagobers
1 Pkg. Vanillepuddingpulver

Topping:
250 g Milfina Sauerrahm
30 g Staubzucker
200 g Marktplatz Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Die Butter in einem Topf erwärmen, bis sie flüssig ist. Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermengen. Den Boden einer Springform (ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Butterbrösel am Boden und 1-2 cm hoch am Rand verteilen und gut festdrücken.

2. Die Form kurz kalt stellen. Backrohr auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

3. Die Heidelbeeren für die Füllung pürieren, Limette abreiben. Heidelbeerpüree mit Limettenabrieb, Frischkäse, Zucker und Eiern glatt rühren.

4. Schlagobers und Puddingpulver mit dem Handmixer aufschlagen und vorsichtig unter die Masse rühren. Masse auf dem Bröselboden verteilen.

5. Den Kuchen auf zweiter Schiene von unten ca. 45 Minuten backen. Nach dem Backen 10 Minuten in der Form überkühlen lassen.

6. Für das Topping Sauerrahm und Staubzucker glatt rühren und auf dem Kuchen verteilen, restliche Heidelbeeren drüberstreuen. Form nochmals für 10 Minuten ins Backrohr schieben und den Cheesecake fertig backen.

7. Den Kuchen nach dem Backen in der Form vollständig auskühlen lassen.

GESAMTZEIT: 1 Std. 30 Min.
Zubereitungszeit: 35 Min.
Backzeit: 55 Min.

Ribisel-Blechkuchen

ZUTATEN FÜR 1 BLECHKUCHEN

Hafer-Streusel:
100 g kalte Milfina Butter
100 g Zucker
150 g glattes Weizenmehl
100 g *Zurück zum Ursprung*-Haferflocken

Kuchenmasse:
5 Eier
250 g Zucker
1 Prise Salz
150 ml FairHOF Milch
100 ml Pflanzenöl
350 g glattes Weizenmehl
1 Pkg. Backpulver
350 g Marktplatz Ribisel

Sonstiges:
etwas Staubzucker zum Bestreuen
einige Minze-Blätter zur Dekoration
250 ml Milfina Schlagobers

ZUBEREITUNG

1. Für den Streusel die Butter klein würfeln und mit den restlichen Zutaten rasch verkneten. Den Teig grob zerbröseln und im Kühlschrank kalt stellen. Backrohr auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Die Eier mit Zucker und Salz schaumig rühren. Milch und Öl zugeben. Mehl und Backpulver sieben und esslöffelweise unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse daraufgeben. Ribisel abrebeln und auf der Oberfläche verteilen, Streusel darüberstreuen.

3. Kuchenblech auf zweiter Schiene von unten einschieben und den Ribiselkuchen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

4. Nach dem Auskühlen den Blechkuchen portionieren und mit Staubzucker bestreuen. Kuchenstücke mit Minze garnieren. Obers steif schlagen und dazu servieren.

GESAMTZEIT: 50 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit: 30 Min.

BIO-HAFERFLOCKEN
Großblatt / Kleinblatt
500 g

dauerhaft erhältlich
per Stück
1,19
2,38/kg

Tipp
Anstatt der Ribisel können Sie auch andere Früchte oder Beeren verwenden!

HOFER Profi Kochtipps

1. Beeren halten sich im Kühlschrank ca. 3 – 4 Tage. Küchenpapier auf einen flachen Teller legen und die Beeren so nebeneinander auflegen, dass sie sich möglichst nicht berühren.

2. Beeren lassen sich problemlos einfrieren. Dazu die Beeren entgrünen und gegebenenfalls klein schneiden. Die Früchte zuerst auf einem Teller mit Backpapier 1 Stunde gefrieren lassen und dann in einem Gefriersackerl zurück ins Tiefkühlfach geben.

3. Beeren sind sehr vielseitig einsetzbar. Gemixt im Smoothie, verkocht zu einer Sauce, als Topping für Joghurt, Müsli oder Salat oder sogar als herzhaftes Chutney zu Fleisch und Fisch.

4. Es bietet sich an, größere Mengen an Beeren in der Reifezeit zu kaufen und den fruchtig-süßen Geschmack für das ganze Jahr zu konservieren. Eingefroren, eingekocht als Marmelade und Sirup oder auch eingelegt in Essig oder Alkohol, sind die kleinen Kostbarkeiten einige Zeit haltbar und bringen auch im Winter den Sommer auf den Tisch.

5. Wissenswert: Die Erdbeere ist botanisch gesehen keine Beere. Sie ist ein Rosengewächs mit Sammelnussfrüchten. Himbeeren und Brombeeren sind ebenfalls keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Jedoch gehören beispielsweise Bananen, Kiwis, Melonen oder Zitronen botanisch gesehen zur Gattung der Beeren.

6. Beeren enthalten jede Menge gesunde Inhaltsstoffe. Schwarze Johannisbeeren liefern zum Beispiel sehr viel Vitamin C und einen guten Mix an Mineralstoffen. Am nährstoffreichsten sind Beeren grundsätzlich frisch, roh und unverarbeitet.

7. Tiefkühlbeeren von HOFER bieten das ganze Jahr über eine aromatische Alternative zur saisonalen Frischware. Da die Beeren immer vollreif geerntet und rasch eingefroren werden, bleiben Nährstoffe und Geschmack erhalten.

8. Fruchtiger Eisgenuss in rekordverdächtigen 3 Minuten. Geht nicht? Geht doch! Dazu 500 g klein geschnittene, gefrorene Beeren mit 50 g Honig und 100 ml Schlagobers im Standmixer zerkleinern. Blitzschnell zubereitet, wenn der Heißhunger auf Süßes kommt.

9. Fruchtige Eiswürfel für kühle Getränke: Dazu frische Himbeeren, Heidelbeeren oder kleine Erdbeeren in einen Eiswürfelbehälter geben und bis zum Rand mit Wasser auffüllen. Ins Tiefkühlfach legen und bei nächster Gelegenheit Cocktails, Limonaden und Sodawasser damit dekorieren.

Quelle: biologie-seite.de/Biologie/Beere, abgerufen am 21.6.2020; vitalstoff-lexikon.de/Vitamine-A-C-D-E-K/Vitamin-C/Lebensmittel.html, abgerufen am 21.6.2020;

Heimaturlaub in Österreich

Österreichs Urlauberinnen und Urlauber finden zahlreiche Möglichkeiten für Naturerlebnisse, sportliche Aktivitäten und Entspannung. Wir stellen Österreich als attraktive Urlaubsdestination vor und präsentieren praktische Reisetipps und Vorteile mit HOFER REISEN.

Besonders in Zeiten wie diesen wissen wir die Heimat wieder viel mehr zu schätzen. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.

Wanderlust und Natur erleben im Grünen

Natur- und Bergfreunde finden in Österreich traumhafte Urlaubsgebiete zum Wandern und Spazieren. Zahlreiche Wanderrouten entführen Urlauber auf natürliche Alpenwege, durch tiefe Täler, erhabene Berglandschaften mit hochalpinen Gipfelsiegen und an herrliche Seen mit kristallklarem Wasser. Wer Bräuche, das Land und die Menschen erkunden will, ist bei den über 300 Themenwanderwegen und Naturlehrpfaden in Österreich goldrichtig. Urlauber können dabei aus zahlreichen Längen und Schwierigkeitsgraden wählen und sich für verschiedene Motto-, Weit-, Rund- oder Ortswanderungen entscheiden.

Frische Bergluft und erhabene Blicke

Zu den eindrucksvollsten Aussichtspunkten gehören der Skywalk und die 5fingers am Dachstein sowie die BIG3 oberhalb der 3.000er-Grenze im Ötztal. Ein großartiges Panorama in luftiger Höhe genießt man zum Beispiel auch am Adlerhorst am Gschöllkopf am Achensee, am Kitzsteinhorn sowie am Skywalk im Naturpark Hohe Wand oder am 100 Meter hohen Pyramidenkogel, der höchste aus Holz errichtete Aussichtsturm der Welt.

Wenn die letzten Schneefelder geschmolzen sind, die Senner ihre urigen Almhütten beziehen und die blumenübersäten Almwiesen in saftigem grün erstrahlen, bieten Österreichs Almengebiete ein besonderes Naturerlebnis. Ob Sennhütte, Urlaub am Bauernhof oder luxuriöses Almchalet, ob auf 800 oder 2.100 m Seehöhe – die Auswahl der über 400 qualitätsgeprüften Almhütten ist groß und abwechslungsreich. Mit allen Sinnen Energie tanken: begleitet vom Klang idyllischer Kuhglocken und Duft des sonnenwarmen Heus, verbringen sie den Tag auf der Alm im Einklang mit der Natur.

Quelle: austria.info/de/unterkuenfte/urlaub-auf-der-alm; austria.info/de/aktivitaeten/wandern-und-alpen/wandern-entlang-wilder-wasser, abgerufen am 10.06.2020

Ort: Hallstatt

Natur erleben im Grünen macht Menschen glücklich und steigert das menschliche Wohlbefinden.

Schöne Themenwanderwege für Familien

Beim Wandern können Kinder spielerisch ihren Entdeckergeist entfalten und ihre Sinne schärfen. Vier österreichische Kinder-Themenwege stellen wir Ihnen vor:

- Im Naturpark Blockheide (bei Gmünd, NÖ) erklimmen Kinder einzigartige Wackel- und Koboldsteine, Steinriesen, das Steinlabyrinth und den hohen Aussichtsturm.
- Am Kinderberg Sattelberg in der Ramsau gehen Familien am Weg auf Schatzsuche.
- Kriechen, rutschen, schaukeln, Schätze suchen – das können Kinder beim Baumhausweg Stubai an der Mittelstation der Bergbahn Schlick 2000.
- Spielerisch alle Sinne testen und die Wahrnehmung schärfen ist am Six Senses Genusserlebnisweg in Serfaus oder am Weg der Sinne in Haag am Hausruck möglich.

5 Tipps gegen Langeweile beim Wandern mit Kindern

- Balanceübungen: Über Baumwurzeln und Holzbalken gehen, Slalom laufen, auf einem Bein hüpfen.
- Wettbewerbe: Wie viele Schritte sind es bis zur nächsten Brücke/zum Wasserfall/zur Kurve? Wer weiß, wie dieser Baum heißt?
- Ratespiele: Wie warm ist das Wasser unter der Brücke? Wie schwer ist der Baumstamm? In welcher Himmelsrichtung liegt …?
- Singen oder Picknick auf der Almwiese als Ziel – wer findet den geeigneten Platz?
- Einfache Spiele: Kleine Steine in den Bach werfen und springen lassen.

Wasserreiches Österreich: Smaragdgrün bis tiefblau

Österreich ist ein wahres „Wasserreich". An heißen Ferientagen verspricht der Sprung ins kühle Nass eine angenehme Erfrischung. Umgeben von atemberaubend schönen Bergen, Tälern und Almen und eingebettet in malerische Naturschutzgebiete liegen kristallklare Berg- und Badeseen. Mit mehr als 700 Wasserfällen sowie einer Vielzahl an kleinen Gebirgsquellen und unberührten Wildbächen, begegnet man dem Wasser beinahe bei jeder Wanderung. Wenn imposante Wasserfälle mit einem gewaltigen Tosen in die Tiefe stürzen und nur ein Rauschen und Strömen davon zu hören und zu sehen ist, ist man der Natur als Kraftort ganz nahe.

Quelle: waldviertel.at/natur-naturpark-blockheide; serfaus-fiss-ladis.at/de/Sommerurlaub/Familien/Familienthemenwege, abgerufen am 10.06.2020

Gut organisiert in den Urlaub starten

Eine gute Vorbereitung schafft Erleichterung und verhindert Stress beim Urlaubsstart. Bevor Sie Ihre Reise starten, sollten Sie ein paar Tage zum Runterkommen einplanen. Wer bereits vor dem Urlaub Entspannung erfährt, kann diesen noch mehr genießen. Stimmen Sie sich auf den Urlaub im Vorfeld durch Reiseführer oder Videos über das Urlaubsziel ein und erhöhen Sie so die Freude darauf! Wer mit dem Auto verreist, sollte sein Fahrzeug vorab prüfen – unsere Auto-Urlaubs-Checkliste hilft Ihnen dabei, den Überblick zu behalten.

Weitere Tipps aus unserer HOFER REISEN Urlaubs-Checkliste sind: Reisepass-Gültigkeit prüfen, Reiseunterlagen (Adresse der Unterkunft etc.), Reiseapotheke sowie Geld/Kreditkarte/Bankomatkarte/E-Card vorbereiten und Reiseschutz bzw. Versicherungen prüfen. Direkt vor dem Reiseantritt zu beachten: Müll entsorgen, verderbliche Lebensmittel aufbrauchen, Fenster/Türen schließen, Alarmanlage aktivieren etc. Mehr praktische Reisetipps mit einer Urlaubs-Checkliste zum Ausdrucken und Abhaken finden Sie unter **hofer-reisen.at.**

So wird Ihr Auto urlaubsfit

- **Fahrzeug-Kontrolle** bei einer Fachwerkstätte oder einem Autofahrerclub.
- **Erste-Hilfe-Ausrüstung** auf Vollständigkeit und Zustand prüfen. Das Ablaufdatum ist in der Regel auf dem Verbandskasten zu finden.
- **Geeigneten Sonnenschutz wählen:** Sonnenblenden, Hitzefolien oder Verdunkelungsrollos.
- **Sicher packen und beladen:** Beachten Sie die höchst zulässige Nutzlast (und Dachlast) Ihres Fahrzeuges, sichern Sie besondere Gegenstände, wie z.B. Fahrräder und planen Sie genug Zeit für das richtige Beladen ein.
- **Unsere 5 Top-Beladetipps:** Schwere Gegenstände in den Kofferraum, Rücksitzlehne möglichst stehen lassen – sie bietet Schutz, Hutablage frei halten, kein Packen bis zum Dachhimmel – für freie Sicht sorgen, Reifendruck prüfen sowie Schweinwerfer einstellen und am Ende eine kurze Probefahrt durchführen – jede Beladung verändert das Fahr- und Bremsverhalten des Fahrzeuges.
- **Navigation vorbereiten** und Datenaktualität sicherstellen.

Quelle: blog.asfinag.at/auf-der-autobahn/checkliste-urlaubsfahrt/; oeamtc.at/thema/ladung-transport; derstandard.at/story/2000106636004/wie-die-entspannung-aus-dem-urlaub-im-arbeitsalltag-erhalten-bleibt, abgerufen am 10.06.2020

KINDERSPASSKARTEN
Unterhaltung garantiert mit je 50 Karten für kurzweiligen Freizeitspaß
- ideal für unterwegs
- in stabiler Schachtel
- verschiedene Spiele

ab 28.09.2020 erhältlich

per Packung
2,89

HALBTURN
BURGENLAND

pro Person/Aufenthalt
ab **129,-**

Reisezeitraum: 10.08.2020 – 20.12.2020

Hotel Knappenstöckl, Schloss Halbturn ****, 2 Nächte, HP, inkl. St. Martins Therme & 1 x 4-Gang-Gourmet Schloss-Dinner

ab sofort buchbar

01 38 600 | hofer-reisen.at | Reisecode: **9532279**

Die HOFER KG ist weder Vermittler noch Veranstalter dieser Reise. Vermittler ist die HOFER REISEN GmbH & Co KG. Reiseveranstalter für alle Reisen ist die Eurotours Ges.m.b.H.
Die HOFER REISEN GmbH & Co KG ist mit dem Inkasso beauftragt. Als Anzahlung werden 20 % des Reisepreises entgegengenommen, Restzahlungen nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt.

Ankommen & wohlfühlen

Entspannen Sie sich nicht erst im Urlaubsdomizil – sondern bereits während Ihrer Autoreise – alle 90 Minuten rasten ist optimal, ausreichend trinken und essen hält Sie währenddessen fit. Starten Sie vor Ort mit einem kleinen Ritual in den Urlaub und feiern Sie den Urlaubsbeginn z.B. mit einem Glas Sekt bei der Ankunft im Hotel. Lesen Sie während dem Urlaub keine Arbeitsunterlagen, Fachliteratur, Tageszeitungen oder Wirtschaftsmagazine – wenn Sie sich so richtig entspannen wollen. Stattdessen nehmen Sie lieber aufregende Bücher, Spiele und Kinderspaßkarten mit. Gehen Sie bewusst offline (zumindest für festgelegte Zeiten!) und vermeiden Sie Zeitpläne oder To-do-Listen während der Urlaubszeit. Viel wichtiger sind genügend Pausen und viel Zeit für Erholung und Schlaf.

Mit drei einfachen Tipps verlängern Sie Ihren Erholungsurlaub: 1. Teilen Sie nahezu allen Menschen ein späteres Ankunftsdatum mit. So vermeiden Sie, dass Ihr Telefon nach dem Urlaub ständig läutet. 2. Erinnern Sie sich durch Fotos im Arbeits- und Lebensbereich intensiver an den Urlaub. 3. Legen Sie den ersten Arbeitstag auf die Wochenmitte. So stellen Sie sicher, dass Sie wichtige Aufgaben erledigen können und haben gleich wieder eine zeitnahe Ruhepause am Wochenende vor sich.

HOFER REISEN: Günstig buchen. Da bin ich mir sicher.

Mit HOFER REISEN genießen Sie jetzt noch mehr Vorteile für Ihren traumhaften Heimaturlaub. Sie erholen sich in vor Ort geprüften Hotels mit Qualitätsgarantie und 96 % Weiterempfehlungsrate. Das Buchen ist einfach: online oder unter der täglichen Service-Hotline 01 38 600 bis 22 Uhr. Ihre Zahlungen sind sicher mit dem TÜV Süd Safer Shopping Zertifikat. Bei HOFER REISEN gibt es keine Buchungsgebühr und ab dem ersten Buchungstag attraktive Preise. Zusätzliche Vorteile, wie z.B. ein persönlicher kostenloser Reiseführer oder ein gratis HOFER FOTOS Fotobuch begeistern jede Kundin und jeden Kunden.

HOFER REISEN: Verlässlich, sicher und heimatverbunden

Mit über 15 Jahren Erfahrung und jährlich mehr als 500.000 zufriedenen Kundinnen und Kunden ist HOFER REISEN ein verlässlicher Reiseanbieter. Herausfordernde Krisensituationen erfordern 100 % Sicherheit vom Reiseveranstalter. Mit der weltweiten 24h-Notrufnummer von HOFER REISEN können Sie bei außergewöhnlichen Umständen eine Rückholung veranlassen. Österreich hat für einen Heimaturlaub viel zu bieten – wer jetzt bei einem der vielen Partnerhotels bucht, sichert gleichzeitig auch Arbeitsplätze in Österreich. ■

Quelle: blog.asfinag.at/auf-der-autobahn/checkliste-urlaubsfahrt; monster.at/karriereberatung/artikel/15-tipps-wie-sie-ihren-urlaub-entspannt-geniessen, abgerufen am 10.06.2020

Eine Prise Urlaub im eigenen Zuhause

Sich auf die Reise begeben, um Neues zu entdecken, erweitert den Horizont – auch wenn man vielleicht nur einen Katzensprung vom eigenen Zuhause entfernt ist. Eine veränderte Umgebungskulisse, fremde Betten, ein anderes Klima als gewohnt und schon schalten Körper, Geist und Seele ganz auf Urlaubsmodus.

Urlaub ist wohl die schönste Zeit im Jahr. Wir sind entspannt, lassen uns von Bedürfnissen statt Verpflichtungen leiten, leben manchmal einfach in den Tag hinein, verlieren uns im Sein statt im Tun und verschreiben uns voll und ganz der Leichtigkeit und dem Genuss. Und genau darin begründet sich unsere Sehnsucht nach Urlaub: Wir möchten den Alltag hinter uns lassen und für eine Weile in eine andere Welt eintauchen.
Der Begriff Urlaub beschreibt weder einen Ort noch einen bestimmten Zeitpunkt. Urlaub ist ein freudvoller Zustand, ein glückseliges Gefühl und eine ausgelassene Stimmung. Und das Schöne daran? Wir können jederzeit und überall Urlaub machen – vor allem im eigenen Zuhause.

Einfach einmal durchatmen

Urlaub ist die Stopptaste im Alltag – vor allem, wenn wir diesen daheim verbringen. Statt von einem Programmpunkt zum nächsten zu hetzen, um die Tage bestmöglich zu nutzen, nehmen wir uns daheim eher die Zeit, einmal tief Luft zu holen. Oooooooooommmmmmm …
Wir atmen ein. Wir atmen aus. Und schon nehmen wir der Alltagshektik den Wind aus den Segeln. Die Atmung spielt im Yoga eine wichtige Rolle. Genau genommen ist Yoga keine Bewegungslehre, die vom Atem begleitet wird; ein echter Yogi würde es vielmehr als eine Atemtechnik beschreiben, der Bewegungen folgen. Je nach Übung, kann die Atmung aktivieren und beleben, oder aber entspannen und Körper und Geist harmonisieren. Was auch immer der richtige Impuls für den Urlaubstag ist: Eine bewusste Führung des Atems holt uns unmittelbar ins Hier und Jetzt und zwingt uns auf besonders sanfte Weise, bei uns anzukommen und den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen.

Dolce Vita am Balkon, Kefi auf der Terrasse, Fiesta im Garten

Was unsere südlichen Nachbarn als Mentalität leben und schlichtweg als positiver Gemütszustand beschrieben werden kann, können wir uns durch sommerliche Deko-Ideen auch ins eigene Zuhause holen. Wir schmücken Wohnräume, Balkon und Garten jetzt gerne mit Elementen, die Lebensfreude, Leichtigkeit und gute Laune ausstrahlen. Egal ob italienisches Dolce Vita, griechisches Kefi oder spanische Fiesta: Sie alle stehen für eine Lebensphilosophie, die wir besonders jetzt im Sommer gerne genießen. Um den Moment zu genießen, das Tempo herunterzufahren, die Zeit zu vergessen, innezuhalten, die Dinge anzunehmen, wie sie sind und einfach im Hier und Jetzt anzukommen.

Urlaub für die Sinne

Unsere Sinne sind maßgeblich dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Damit sich also alles um uns und in uns nach Urlaub anfühlen kann, müssen wir unser limbisches System im Gehirn austricksen. Genau dort werden (unbewusst) Emotionen angesteuert und Stimmungen kreiert. Wenn wir also unserem Zuhause mit schöner Dekoration Urlaubsflair verpassen, unsere Nase mit maritimen und floralen Düften verzaubern und den Gaumen mit mediterranen Gewürzen kitzeln, müssen wir nirgendwohin, um Urlaub zu erleben. Wir holen den Urlaub einfach zu uns – und das so oft und so lange wir wollen.

1 YOGA MATTE
ideal für unterwegs, zu Hause oder im Fitness-Studio, strapazierfähige Matte mit rutschfester Oberfläche, beidseitig abwaschbar, inkl. Trainingsanleitung, Maße: 180 x 60 x 0,5 cm (L x B x H)
ab 14.09.2020 erhältlich
per Stück **9,99**

2 MASSAGEROLLE
Rolle mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade oder mit speziell strukturierter Oberfläche für eine besonders tiefgehende Massagewirkung
- vielseitig einsetzbar für die Selbstmassage
- Maße: Länge 33 cm, ø 14 cm

ab 14.09.2020 erhältlich
per Stück **6,99**

3 MASSAGEBALL SET
zur punktuellen Selbstmassage von Muskelsträngen, Faszien und des Bindegewebes
- Einzelball und Duoball
- steigert die Durchblutung und löst Verspannungen
- erhältlich in ø 8 cm oder ø 12 cm

ab 14.09.2020 erhältlich
per Set **6,99**

Quelle: spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/limbisches-system/7089, abgerufen am 20.3.2020

Urlaubsgefühle wecken

Nicht nur ein schönes Ambiente, bestimmte Gerüche und köstliches Essen wecken die Erinnerung an erlebnisreiche Urlaubstage. Besonders Fotos von vergangenen Reisen, Ausflügen und Abenteuern holen unsere Gedanken für einen kleinen Augenblick wieder ganz dahin zurück, wo wir vor Kurzem oder schon vor langer Zeit gewesen sind. Warum nicht jene Fotos, die beim Betrachten besonders starke Emotionen hervorrufen, in den Alltag holen?

Erinnerungen entfachen

Die wohl einfachste Art, eine Zeitreise zurück zum letzten Urlaub zu machen, ist ein liebevoll gestaltetes Fotobuch hervorzuholen und einfach zu blättern und zu schwelgen. Wer ein paar lose Fotoauszüge herumliegen hat, kann diese mit kleinen Kluppen oder Klammern an einer Schnur befestigen und diese über leere Wände spannen. So kommen Fotos, die schon lange in finsteren Kartons und Kisten ausharren. wieder einmal ans Tageslicht und verströmen bei jedem Vorbeigehen Urlaubsstimmung – auch bei den Gästen!

Gibt es in der eigenen Urlaubsfoto-Sammlung ein besonders schönes Bild? Eine Erinnerung, die so viele Glücksgefühle auslöst, dass es fast schon schwindelig macht? Ein vergangener Moment, der viel öfter ins Hier und Jetzt geholt werden muss? Vielleicht sollte dieses Foto sogar im Großformat ins Zuhause. Durch einen Leinwand- oder Posterdruck verwandelt man ein einfaches Foto zum unverkennbaren Kunstwerk. Ein Wohnraum wird zur Urlaubsinsel, die man nach Lust und Laune ansteuern kann.

Urlaubsfotos sollten definitiv nicht auf digitalen Speichermedien oder in Schubladen versauern, sondern immer wieder schöne Erinnerungen wecken. Dafür muss man nichts weiter tun als dafür zu sorgen, dass sie angeschaut werden. Alleine oder in guter Gesellschaft, nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen, bei einer Tasse Tee oder einem spritzigen Sommercocktail: Urlaubserinnerungen sind immer und überall willkommen. ■

Über 170 weitere Fotoprodukte finden Sie unter **hoferfotos.at**

HOFER FOTOS Artikel nur online erhältlich.

* Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten. Lieferung ausschließlich innerhalb von Österreich. Vertragspartner ist die MEDION Austria GmbH, Franz-Fritsch-Str. 11, 4600 Wels. ** Der Gutschein über 5 € ist von 03.08. bis einschließlich 31.10.2020 gültig und gilt auf alle HOFER FOTOS Produkte, ab einem Warenkorbwert von 20 € einlösbar. Die Aktion ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und gilt nicht für Versandkosten. Eine nachträgliche Verrechnung oder Auszahlung des Gutscheins ist nicht möglich. Nur einmal pro Kunde einlösbar. ** im Vergleich zu Anbietern eines A5 Fotobuches (Softcover) und eines A4 Fotobuches (Hardcover). Quelle: AK Oberösterreich „Fotobücher 23 Anbieter im Preisvergleich", August/2019

SCHAUPLATZ GARTEN

Entspannung, Abenteuer und Feierlaune

Ein Garten für alle Fälle! Mit nur wenigen Handgriffen verwandelt sich der eigene Garten in eine Urlaubsoase, einen Abenteuerspielplatz oder eine Partyzone. Wir präsentieren Ideen für jegliches Urlaubsvorhaben, damit die schönste Zeit des Jahres möglichst viel im Freien genossen werden kann.

Raus aus dem Alltag

Wer sich wie im Urlaub fühlen möchte, der sollte auch seine täglichen Gewohnheiten in den Urlaub schicken. Meist sind wir beispielsweise im Garten, um diesen auf Vordermann zu bringen, Rasen zu mähen oder sonstige Arbeiten zu erledigen. Hand aufs Herz: Wie oft nehmen Sie sich Zeit, den Garten einfach zu genießen? Wer im Urlaub ist, der lebt einen anderen Rhythmus, geht anderen Tätigkeiten nach und kann auch ohne schlechtes Gewissen einmal „nichts" tun. Wie wäre es, auch daheim keine Termine auszumachen und das Telefon auszuschalten? Ebenso hilft eine Urlaubs-to-do-Liste, Haushalt und Pflichten leichter hinter sich zu lassen. Auf dieser Liste könnten sich folgende Garten-Genussmomente tummeln: Barfuß durch das Gras laufen und an Blüten schnuppern, einen selbst gemixten Drink unterm Kirschbaum schlürfen, zu Mittag mit der Familie in der Wiese picknicken, einen spannenden Roman in der Gartenliege verschlingen oder typische Strandklassiker wie Boccia oder Pingpong statt im Sand einfach mal im Grünen spielen. Und wer sagt, dass es für die Abkühlung immer Meer, See, Freibad oder Hotelpool braucht? Die Gartendusche oder der Gartenschlauch sorgen ebenfalls für eine kalte Erfrischung!

Rein ins Abenteuer

Welche Bilder sehen Sie, wenn Sie an große Abenteuer denken? Einen Roadtrip durch verschiedene Länder? Zelten in der freien Natur? Zumindest Letzteres lässt sich ganz einfach im eigenen Garten realisieren und ist für viele eine ganz neue Erfahrung. Wenn der Schlafplatz samt Schlafsäcken eingerichtet ist, kann am Lagerfeuer das obligatorische Steckerlbrot schnabuliert werden. Wann haben Sie sich zum letzten Mal Abenteuergeschichten erzählt? Wann haben Sie zuletzt gemeinsam musiziert und Lieder gesungen? Nutzen Sie die Lagerfeuerkulisse für diese verbindenden Rituale. Nachts im Freien nimmt man außerdem die Natur ganz anders wahr. Wer in der Stille lauscht, kann viele Geräusche wahrnehmen, die in geschlossenen Räumen nicht zu hören sind.

Gelungene Gartenparty

Lauschige Sommerabende laden förmlich dazu ein, gemeinsam draußen zu feiern. Es muss nicht immer die festlich gedeckte Tafel mit dem Feiertagsgeschirr sein: Wenn Familie, Nachbarn und Freunde im Garten zusammenkommen, darf es auch gerne einmal unkompliziert und leger sein. Gute Planung braucht es aber auch (oder gerade!) in der Einfachheit. Getränke und Snacks, die gut vorbereitet werden können, erlauben den Gastgebern auf der Party mehr Zeit mit den Gästen zu verbringen. Gut überlegte Deko-Ideen können auch nach der Party noch für Sommerstimmung im Garten sorgen, und lustige Partyspiele bieten im Idealfall Unterhaltung für alle Altersstufen. Denn Geselligkeit entsteht immer dann, wenn sich alle Anwesenden gemeinsam wohlfühlen. ■

Ein biss(ch)en Urlaub

Mit jedem Bissen fühlen und schmecken wir Sonne, Meer und Strand – und das im eigenen Garten! Wenn mediterrane Gewürze Erinnerungen über die Geschmackssensoren wachrufen, dann fehlen nur noch feierfreudige Gäste und schwungvolle Stimmungsmusik zur gelungenen Sommerparty.

Salat im Glas

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Salat:
50 g Couscous
4 Marktplatz Karotten
4 Marktplatz Snackgurken
200 g Marktplatz Cocktailtomaten
6 Marktplatz Radieschen
6 bunte Marktplatz Spitzpaprika
200 g Feta

Dressing:
1 Bund Schnittlauch
400 g Milfina Joghurt (3,6 %)
2 EL Tafelessig

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing den Schnittlauch fein schneiden, mit Joghurt und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Couscous laut Packungsanleitung zubereiten und auskühlen lassen. Das Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen. Karotten raspeln, Radieschen und geviertelte Gurken klein schneiden. Paprika entkernen und in Ringe schneiden, Tomaten halbieren.

3. Das Salatdressing auf 4 Gläser (à 300 ml) aufteilen. Darauf schichtweise das Gemüse und den Couscous geben. Zum Schluss etwas zerbröselten Feta über die Salate verteilen und nach Belieben mit Radieschen garnieren.

GESAMTZEIT: 30 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Kochzeit: 10 Min.

Tipp

Möchten Sie die Salate zu einem Picknick mitnehmen, verschließen Sie sie mit einem Deckel und lagern Sie die Salate im Kühlschrank!

BACKBOX
HERZHAFTE LAUGENBREZEL
dauerhaft erhältlich
per Stück
-,39

MEIN HOFER

Ein gesunder Snack im Picknickkorb: knackiger Schicht-Salat im Glas.
meinhofer.at/salatimglas

Tomatenfocaccia

mit Frischkäse-Dip

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

Teig:
3 Marktplatz Midi-Tomaten
300 ml lauwarmes Wasser
½ Würfel frischer Germ
1 TL Zucker
600 g glattes Weizenmehl
+ etwas mehr zum Arbeiten
1 TL Salz
4 EL Olivenöl + etwas mehr fürs Blech

Belag:
6 Marktplatz Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
5 Marktplatz Midi-Tomaten
etwas Olivenöl zum Beträufeln

Frischkäse-Dip:
1 unbehandelte Marktplatz Zitrone
1 Bund Basilikum
200 g *Zurück zum Ursprung* Frischkäse
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig die Tomaten mit dem Wasser mixen. Germ und Zucker zugeben und gut verrühren.

2. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben, Tomatenwasser und Olivenöl zugeben und mit den Knethaken kurz auf kleiner Stufe mischen, bis sich alles verbunden hat. Anschließend den Teig auf hoher Stufe 3 Minuten kräftig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten rasten lassen.

3. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Blechgröße ausrollen und darauflegen.

4. Knoblauch schälen und halbieren, die Tomaten vierteln. Tomaten, Knoblauch und Rosmarin auf dem Teig verteilen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Teig mit den Fingerspitzen etwas eindrücken.

5. Teig nochmals 15 Minuten rasten lassen und Backrohr auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

6. Die Focaccia auf zweiter Schiene von unten ca. 35 Minuten goldbraun backen. Währenddessen für den Dip Zitrone abreiben und Basilikum zupfen. Beides mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GESAMTZEIT: 1 Std. 40 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Rast- und Backzeit: 1 Std. 20 Min.

Tipp
Schmeckt auch zu Gegrilltem hervorragend!

HOFER Marktplatz

MIDI-RISPENTOMATEN AUS ÖSTERREICH
Klasse I, 500 g

dauerhaft erhältlich
per Packung
1,99
3,98/kg

zurück zum Ursprung

BIO-KRÄUTER

dauerhaft erhältlich
per Stück
1,89

Feine

Antipastiplatte

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

Antipasti:
440 g italienischer Aufschnitt
200 g Pfeffer Schinken
1 Pkg. Milfina Rahm-Camembert
3 Stück Milfina Mini Käse
200 g gemischte Oliven

Tomatenpesto:
220 g eingelegte Tomaten
(150 g Abtropfgewicht)

Salz, Pfeffer
Pfefferoni, Tomaten und Basilikum
zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Für das Pesto die eingelegten Tomaten grob hacken und mit dem Einlegeöl kräftig pürieren. Die Käse in Dreiecke schneiden.

2. Aufschnitt, Schinken und Käse dekorativ auf eine Platte geben und mit Pfefferoni, Tomaten und Basilikum garnieren.

3. Oliven und Tomatenpesto dazu servieren.

GESAMTZEIT: 15 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.

Pikante

Emmentaler-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

60 g Milfina Butter
200 g Milfina Emmentaler
1 Bund Schnittlauch
200 g Milfina Sauerrahm
3 EL FairHOF Milch
2 Eier
230 g Universal Weizenmehl
2 TL Backpulver
100 g Speckwürfel

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter in einem kleinen Topf erwärmen, bis sie flüssig ist. Den Emmentaler in feine Streifen schneiden.

2. Schnittlauch fein schneiden und mit Butter, Sauerrahm, Milch und Eiern glatt rühren. Mehl mit Backpulver mischen und sieben und zusammen mit Speckwürfeln und 100 g Emmentaler unterrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Die Muffinmasse einfüllen, sodass diese zu 2/3 befüllt sind. Restlichen Emmentaler darauf verteilen.

4. Die Muffins auf zweiter Schiene von unten ca. 35 Minuten goldbraun backen und noch lauwarm oder bereits ausgekühlt servieren.

GESAMTZEIT: 55 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit: 35 Min.

milfina
EMMENTALER IN SCHEIBEN
200 g
dauerhaft erhältlich
per Stück
1,85
-,93/100 g

Spritziger

Blaubeere-Kokos-Shake

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Eiswürfel:
12 Rosmarinspitzen

Spritzer:
125 g Marktplatz Heidelbeeren + etwas mehr zum Garnieren
2 Zweige Rosmarin
100 ml Kokosmilch
100 g Milfina Joghurt
2 Dosen Flying Power Blaubeere-Kokos
200 ml prickelndes Mineralwasser

Zum Garnieren:
4 Zweige Rosmarin
einige Zitronenzesten

ZUBEREITUNG

1. Für die Eiswürfel den Rosmarin zupfen, in einen Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser auffüllen und für mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler geben.

2. Heidelbeeren mit gezupftem Rosmarin, Kokosmilch und Joghurt in einem Standmixer kräftig mixen. Saft durch ein feines Sieb gießen.

3. Je 3 Eiswürfel in Gläser geben und mit dem Heidelbeersaft auffüllen. Flying Power und Mineralwasser angießen und je einen Rosmarinzweig in die Gläser geben.

4. Zum Schluss mit Zitronenzesten und Heidelbeeren garnieren.

GESAMTZEIT: 4 Std. 15 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.
Rastzeit: 4 Std.

Prickelnde

Pfirsich-Basilikum-Bowle

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Marktplatz Pfirsiche
250 ml Eistee Pfirsich
1 Bund Basilikum
250 g Marktplatz Himbeeren
250 ml Sodawasser
250 ml Annabella Frizzante

Tipp

Wenn Sie tiefgekühlte Himbeeren verwenden, bleibt die Bowle deutlich länger gekühlt!

ZUBEREITUNG

1. Die Pfirsiche in Spalten schneiden, Basilikum grob zupfen. Beides mit dem Eistee mischen und für 2 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.

2. Himbeeren, Eisteemischung und Sodawasser mischen und in ein Bowlegefäß geben. Zum Schluss mit Frizzante aufgießen und mit frischem Basilikum garnieren.

GESAMTZEIT: 20 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.

Süße
Mini-Burger

ZUTATEN FÜR 18 PORTIONEN

Füllung:
300 g Qimiq Vanille
250 g Milfina Topfen (20 %)
50 g Zucker
50 g Marktplatz Himbeeren

Süße Burger-Brötchen:
1 Pkg. frischer Blätterteig aus dem Kühlregal
1 Ei zum Bestreichen
2-3 EL Kristallzucker zum Bestreuen

Belag und Dekoration:
ca. 100 g Choceur Schokolade
(z.B. Vollmilchschokolade)
nach Belieben Streudekoration
(z.B. Cranberrys, Bananen- oder Kokoschips)
diverses Marktplatz-Obst zum Belegen
(z.B. Erdbeeren, Pfirsich und Kiwi)

ZUBEREITUNG

1. Für die Füllung Qimiq mit dem Handmixer aufschlagen, Topfen und Zucker zugeben und weiterrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Die Hälfte der Creme in eine separate Schüssel geben und Himbeeren unterrühren. Beide Cremen mind. 1 Stunde im Kühlschrank festwerden lassen.

2. Backrohr auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blätterteig entrollen und mit einem runden Ausstecher oder Glas (ø 5 cm) eng Kreise ausstechen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit verquirltem Ei bestreichen und mit Zucker sowie Streudekoration verzieren. Auf zweiter Schiene von unten 10-12 Minuten knusprig backen. Auskühlen lassen.

3. Schokoladenstücke in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und je 2 Scheiben auf die Hälfte der süßen Burger-Brötchen legen. Restliche Schokolade schmelzen und dekorativ über die übrigen Burger-Brötchen geben, beliebig bestreuen.

4. Die beiden Topfencremen in Spritzbeutel mit Sterntüllen füllen und auf die Burger-Brötchen mit den Schokostücken spritzen. Obst gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf der Creme platzieren und mit je einem dekorierten Burger-Brötchen bedecken.

5. Je einen Holzspieß zum Fixieren in jeden Bun stecken und bis zum Servieren kalt stellen.

GESAMTZEIT: 1 Std. 55 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Back- und Rastzeit: 1 Std. 10 Minuten

Flying Power

Cupcakes

ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN

Cupcakes:
65 g weiche *Zurück zum Ursprung* Butter
160 g Zucker
2 Eier
160 g glattes Weizenmehl
1 TL Backpulver
120 ml Flying Power Regular
50 ml FairHOF Milch
ca. 1/2 TL rote Lebensmittelfarbe

Frosting:
120 g weiche *Zurück zum Ursprung* Butter
300 g Staubzucker
200 g Milfina Frischkäse
Zuckerstreusel oder Beeren nach Belieben zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Für die Muffins die Butter mit Zucker schaumig schlagen, Eier zugeben. Mehl mit Backpulver sieben und esslöffelweise unterrühren. Flying Power, Milch und Lebensmittelfarbe zugeben und weiterrühren, bis sich alles gut verbunden hat.

3. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen und die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Auf zweiter Schiene von unten einschieben und die Cupcakes 20 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.

4. Für das Frosting weiche Butter mit 200 g Staubzucker 2 Minuten schaumig rühren. Restlichen Staubzucker zugeben und 1 Minute weiterrühren. Frischkäse mit einem Gummispatel kurz unterziehen, dabei nicht zu viel rühren. Frosting für mind. 30 Minuten kalt stellen.

5. Das Frosting in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und dekorativ auf die ausgekühlten Cupcakes dressieren. Nach Belieben mit Beeren und Zuckerstreuseln garnieren und bis zum Verzehr kalt stellen.

GESAMTZEIT: 50 Min.
Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 20 Min.

FLYING POWER
ENERGY DRINK
Regular oder Sugarfree
0,25 l

dauerhaft erhältlich
per Stück
-,39
1,56/Liter

Große Abenteuer warten auf dich

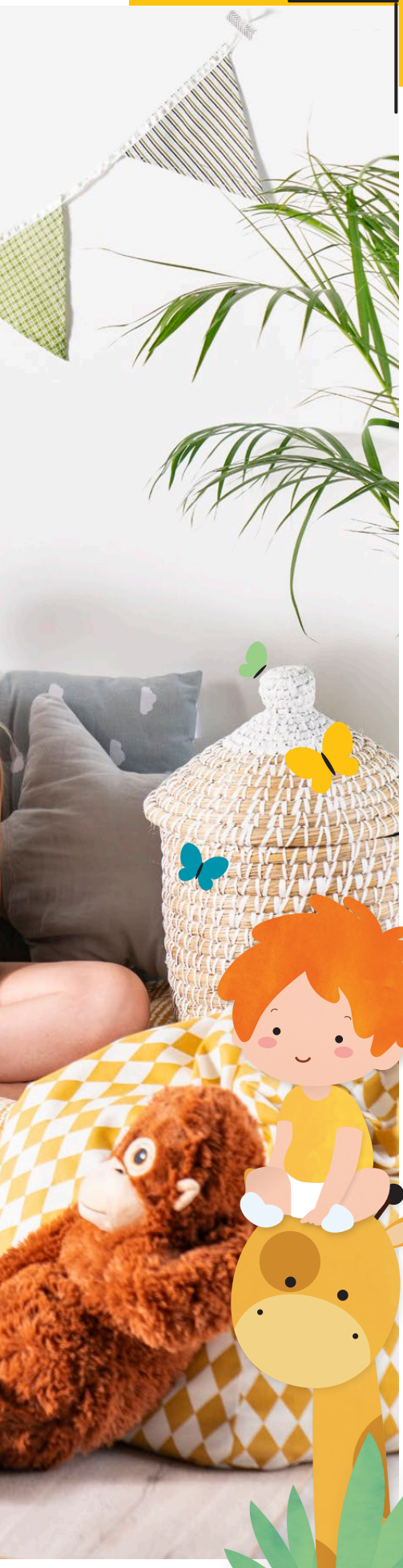
Sommer, Sonne, Ferienstimmung - wir haben uns für die Sommerferien kleine und große Abenteuer für Dich ausgedacht. Mit dem bunten Sommerpass behältst du den Überblick über deine Erlebnisse!

Ferienzeit ist Abenteuerzeit. Von uns erfährst du in diesem Artikel zahlreiche Ideen und Tipps für einen erlebnisreichen Sommer. Viel Spaß und Spannung sind garantiert.
Doch bevor du deine Ferienabenteuer startest, beachte 3 wichtige Dinge:

Frag deine Eltern immer vorher um Erlaubnis, wenn du etwas allein unternimmst. Besondere Vorsicht beim Überqueren der Straße. Halte stets deine Augen und Ohren offen für Gefahren. Auch Superhelden wie Spiderman oder Ironman sind stets wachsam!

Gib gut auf dich und andere acht. Geh sorgsam mit Tieren und der Natur um.

Und noch ein wichtiger Tipp für bleibende Erinnerungen: Halte besondere Erlebnisse in einem Ferientagebuch und einem HOFER Fotobuch fest! Schreibe in dein Tagebuch, wofür du dankbar bist, welches Abenteuer dir besonders gut gefallen hat und worauf du dich im Sommer noch freust.



Auf Schatzsuche
beim Wandern und Spazieren

Abenteuer pur sind Österreichs Wander- und Spazierwege. Dabei gehen kleine und große Wanderfreunde auf eine spannende Schatzsuche. Entlang des Weges gibt es immer viel zu erkunden und zu sammeln: Tiere, Tannenzapfen, funkelnde Steine sowie essbare Pilze und Beeren.

Unser Tipp: Nimm dir eine Schachtel und mach dir deine persönliche Schatzkiste daraus. Beschrifte sie und bemale sie bunt. Darin kannst du deine kostbaren Schätze und Fotos aufbewahren. Jeder Wanderer braucht ein klares Ziel vor Augen. Finde gemeinsam mit deinen Eltern heraus, was dich nach einem spannenden Wandertag besonders begeistert: Vielleicht ein Abenteuerspielplatz, eine Übernachtung in einer Hütte oder unter freiem Himmel nachts am Berg die Sterne beobachten? Auch beim Spaziergang findest du viele spannende Gegenstände. Beschrifte unterschiedliche Steine und schreib damit z.B. deinen Namen, wenn du eine Pause machst. Sei kreativ und erfinde Geschichten beim Spazieren – deiner Fantasie sind in der Natur keine Grenzen gesetzt. Was siehst du? Was riechst du? Erkennst du das Luftschloss in der Ferne? Du kannst deine Balance gut halten? Dann such dir auf jedem deiner Wander- und Spazierwege mindestens 3 Hindernisse, auf denen du frei balancierst. Nimm dafür z.B. eine Reihe von Steinen am Flussbett.

Das sollte alles in deinen Wanderrucksack:

- Genügend Wasser oder Fruchtsäfte
- Obst für schnelle Energie
- Snacks für den kleinen Hunger wie Fruchtschnitten, Fruchtpüree, Kekse oder Gemüse
- Bei längeren Wanderungen eine ausgiebigere Jause und selbst gemachte Brote
- Regen- oder Windjacke
- Ersatzkleidung – besonders wenn du viel schwitzt, ist es gut, vor dem Rückweg ein trockenes Shirt anziehen zu können.
- UV-beständige Kopfbedeckung
- Sonnencreme und Sonnenbrille. Am besten trägst du die Sonnencreme einmal schon vor dem Losgehen auf und nochmals am Weg.
- Erste-Hilfe-Päckchen mit Pflastern
- Stirnlampe oder Taschenlampe, falls du in die Dunkelheit kommst.
- Taschentücher
- Wanderkarte
- etwas Taschengeld

Auf Entdeckungsreise

Bestimmt ist es für dich besonders spannend, in den Ferien etwas allein machen zu dürfen, richtig? Wir geben dir vier tolle Erlebnisideen dafür:

1. Übernachten im Freien
Unter freiem Himmel einschlafen: Lerne die Natur bei Nacht kennen und beobachte schöne Sonnenuntergänge oder lass dich morgens von den Sonnenstrahlen wach küssen. Nimm unterschiedliche Gerüche und Temperaturen wahr und brate dir dein Stockbrot am Lagerfeuer.

2. Geh auf Entdeckungsreise: Nachtwandern
Eine Nachtwanderung wird zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wenn du leise bist, kannst du bestimmt einige Tiere erkennen. Was siehst und hörst du? Wenn du achtsam bist, entdeckst du deine Umgebung auf ganz andere Art und Weise.

3. Bau dir eine Höhle
Schnapp dir deine Lieblingskuscheldecke, Polster, Leintücher und schon kann ein spannender Indoor- oder Outdoor-Abenteuerspielplatz aufgebaut werden. Auch alte Kartons kannst du dafür verwenden.

4. Bach-Abenteuer: Bau einen Damm
Bestimmt findest du ganz in deiner Nähe einen schönen Bach, der seicht ist. Schnapp dir die schönsten Steine, die du finden kannst und baue dort einen Damm. Gib dem Damm einen Namen und verewige dich mit Kreide auf dem Boden.

Spiele, Tanz und Gaumenfreuden

Unsere Expertin

VERA ROSENAUER
Dipl. Elternbildnerin – Erziehungsberaterin, Dipl. Ernährungstrainerin, Autorin

1. Komm, spiel mit mir!
Stadt, Land, Fluss – dieses Spiel ist ein absoluter Klassiker. Es macht Spaß, regt die Gehirnzellen an und du kannst es immer und überall spielen. Großen Spaß machen Spiele mit Lego, Puzzle oder Origami. Zahlreiche Faltanleitungen findest du im Internet.

2. Tanzparty zu Hause
Musik an: Unter freiem Himmel oder im Zimmer – wild getanzt werden darf in den Ferien überall! Finde heraus, zu welcher Musik du am liebsten tanzt. Wenn du Lust hast und mutig bist, kannst du auch Gäste zu deiner Party einladen und sie mit deinen Tanzkünsten überraschen. Leg deine Lieblingslieder auf und die Show kann beginnen!

3. Gemeinsam kochen, backen und grillen
Bitte deine Eltern, dir in den Ferien ein paar Grundkenntnisse im Kochen, Backen und Grillen beizubringen. Erfreu dich dabei an den köstlichen Ergebnissen, am Duft und Gaumengenuss beim Essen!

Tipp: Probiere was Neues aus – etwas das du noch nie gegessen hast oder verkoste Lebensmittel blind.

Frucht Froyo Bites

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

150 g frische Marktplatz Früchte oder Beeren (z.B. Erdbeeren, Bananen)
250 ml Milfina Schlagobers
500 g Milfina Fruchtjoghurt
etwas Minze und einige Marktplatz-Beeren zum Garnieren
lustige Silikonformen

ZUBEREITUNG

1. Die Früchte waschen, gegebenenfalls etwas klein schneiden und anschließend kräftig pürieren. Wer die Eismasse besonders fein mag, kann die Früchte durch ein Sieb streichen.

2. Fruchtpüree und Joghurt verrühren. Obers halb steif schlagen und vorsichtig in das Fruchtjoghurt einrühren.

3. Die Masse in Silikonformen geben und die Form etwas auf den Tisch klopfen. So verteilt sich die Masse in der Form besser. Fruchtmasse über Nacht tiefkühlen.

4. Das Eis aus der Form lösen und mit frischen Beeren und Minze garnieren.

GESAMTZEIT: 8 Std. 20 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.
Tiefkühlzeit: 8 Std.

milfina
FRUCHTJOGHURT
3,2 % Fett
180 g
dauerhaft erhältlich
per Stück
-,37
2,06/kg

YouTube

Die perfekte Getränkebegleitung zu den fruchtigen Bites:
Schmeckt nicht nur Kindern: Erfrischender Cocktail mit Obst und Zitronen-Zuckerrand.
to.hofer.at/cocktailfuerkinder

Wünsch-dir-was-Sommerpass

1. Mach eine städtische Fotosafari

„WÜNSCHE-FRAGE"
Klebe ein Foto der Stadt in Österreich auf, die du diesen Sommer gerne kennenlernen möchtest und notiere, was du dort alles fotografieren willst.

.....
.....
.....
.....

Stadt:

2. Neues Lernen

„WÜNSCHE-FRAGE"
Welche 3 Themen möchtest du in den Ferien gerne erforschen?

Schreibe auf: Welche Themen interessieren dich abseits der Schule noch? Nutze die Ferien, um Neues zu Lernen und nutze dafür z.B. (Hör-)Bücher) oder das Internet.

3. Mach eine Foto-Rallye

„WÜNSCHE-FRAGE"
Welche 10 Aufgaben willst du mit deinen Freunden in den Ferien gerne lösen?

Starte mit deinen Freunden eine Foto-Rallye – mit bestimmten Spielen oder Aufgaben. Wer ist am schnellsten und hat am Ende die coolsten Fotos?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

4. Starte Origami-Abenteuer

„WÜNSCHE-FRAGE"
Zeichne: Welche Origami-Tiere möchtest du diesen Sommer falten lernen?

5. Lust auf Picknicken?

„WÜNSCHE-FRAGE"
Du möchtest im Sommer gerne Picknicken? Male einen Picknickkorb, gefüllt mit deinem Lieblingsessen!

6. Übernachten im Freien

„WÜNSCHE-FRAGE"
Schreibe auf: Mit wem würdest du im Sommer gerne unter freiem Himmel übernachten?

7. Taschengeld sammeln

„WÜNSCHE-FRAGE" Zeichne 3 Dinge, die du dir wünschst und gerne mit deinem Ferien-Taschengeld kaufen möchtest.
?

1. 2. 3.

Du findest in deinem Zimmer Dinge, die du nicht mehr brauchst? Sammle sie und veranstalte einen Kinder-Flohmarkt oder stelle sie mit deinen Eltern zum Online-Verkauf.

8. Unbekannte Tiere entdecken

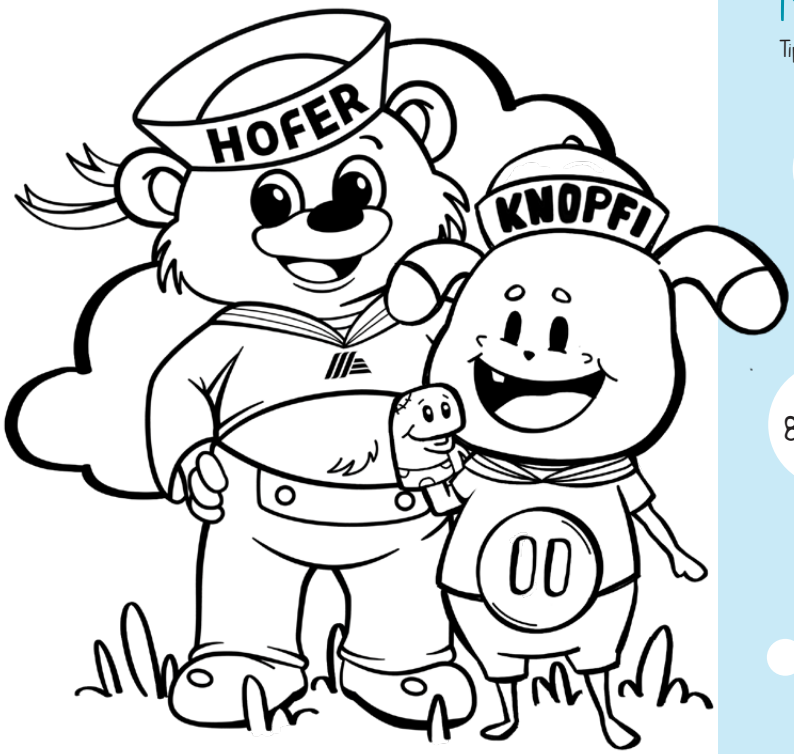
„WÜNSCHE-FRAGE"
Schreibe auf: Welche 3 Tiere möchtest du diesen Sommer besser kennen lernen?

9. Die Pflanzenwelt erforschen

„WÜNSCHE-FRAGE" Starte ein Pflanzenexperiment: Schreibe auf, welche Pflanze du im Sommer gerne selbst einpflanzen und zum Wachsen bringen möchtest.

.....
.....

Ausmalbild:



Sudoku-Rätsel:

Fülle die leeren Felder so, dass in jeder waagrechten Zeile und jeder senkrechten Spalte des gesamten Viereck sowie innerhalb der neun kleineren Vierecke alle Ziffern von 1 bis 6 nur einmal vorkommen.

6		2			5
	1			6	
		3			4
4			2		
	5			4	
1			5		6

Lösungen: 1. Zeile: 6-4-2-1-3-5 / 2. Zeile: 3-1-5-4-6-2 / 3. Zeile: 5-2-3-6-1-4 / 4. Zeile: 4-6-1-2-5-3 / 5. Zeile: 2-5-6-3-4-1 / 6. Zeile: 1-3-4-5-2-6
Lösungen Mathematikaufgaben: 1. Ergebnis: 20 / 2. Ergebnis: 5 / 3. Ergebnis: 65 / 4. Ergebnis: 13 / 5. Ergebnis: 10 / 6. Ergebnis: 15 / 7. Ergebnis: 6 / 8. Ergebnis: 3 / 9. Ergebnis: 4 / 10. Ergebnis: 25 / 11. Ergebnis: 18 / 12. Ergebnis: 30

Löse die Mathematikaufgaben!

Tipp: Hier gilt die Rechenregel Punkt vor Strich.

1. 35-15=
2. 50-45=
3. 25+20·2=
4. 8+5=
5. 30-4·5=
6. 19-12:3=
7. 5+4-3=
8. 21:7=
9. 12-8=
10. 42:6+18=
11. 7·4-10=
12. 5·6=

BABY PFLEGEÖL / WASCHLOTION NATURKOSMETIK
300 ml / 200 ml

dauerhaft erhältlich
per Stück
2,89
-,96/1,45/100ml

Sommer, Sonne, Sukkulente

Hitzige Temperaturen, lange Trockenperioden und meist wenig Zeit: Im Sommer versagt so mancher grüne Daumen. Durstige Blühpflanzen, Balkonblumen, Gemüsekisterl und Gartenbeete buhlen um Aufmerksamkeit und reagieren schnell beleidigt, wenn sie vernachlässigt werden. Wie schön, dass sich die Sukkulente in Sachen Pflege auch im Sommer in charmanter Zurückhaltung übt und sich so genügsam und anpassungsfähig zeigt wie kaum eine andere Pflanze.

Völlig zu Recht sind Sukkulenten in den letzten Jahren in der Beliebtheitsskala ganz weit nach oben geklettert – und das obwohl sie gar keine Kletterpflanzen sind. Wohnraumdesigner, Gartengestalter, Einrichtungsmagazine und Schöner-Wohnen-Bloggerinnen und -Blogger feiern die dickblättrige Zimmer- und Gartenpflanze und haben Sukkulenten längst im Kollektiv zum Deko-Liebling erklärt.

(Suk)Kultstatus

Dankbar, genügsam, nachsichtig, unaufgeregt und pflegeleicht – klingt langweilig? Keineswegs, in ihrer Einfachheit liegt das Besondere! Obwohl die

Sukkulente uns wenig an Feinfühligkeit und gärtnerischem Können abverlangt, ist sie ein zuverlässiger grüner Partner, der uns ein riesiges Spielfeld spannender Inszenierungsmöglichkeiten bietet.
Durch die Bandbreite an Grüntönen, die klassischen, aber auch kunstvollen bis bizarren Blattformen und die unterschiedlichen Wuchsarten ziehen Sukkulenten als Solitärpflanzen Blicke auf sich, werden aber auch kreativ arrangiert zum absoluten Hingucker. Die Sukkulente ist ein Kunstwerk und verleitet Pflanzenliebhaber gerne zum Experimentieren. Da sie nur wenig Erde benötigt, macht sie es sich nahezu überall gemütlich. Sukkulenten wachsen in den kleinsten Töpfen, Ziegelsteinlöchern, Kaffeetassen, Bilderrahmen und sogar in alten Gießkannen und ausrangierten Schuhen. Sie lassen sich fast alles gefallen und sind hart im Nehmen. Nur drei Dinge mögen sie nicht: Staunässe, Dunkelheit und direkte Sonne.

Auf Sommerfrische

Egal ob draußen oder drinnen: Sukkulenten sind anpassungsfähig. Auch als Zimmerpflanzen kultivierte Exemplare lieben es, die warme Jahreszeit im Freien zu verbringen. Die Töpfe und Pflanzgefäße können also einfach auf den Balkon oder in den Garten ausquartiert werden. Solange man darauf achtet, dass die Sukkulenten nicht der direkten Sonne ausgesetzt sind, aber dennoch genug Licht bekommen, kann man bei der Standortwahl nichts falsch machen. Vorsicht ist geboten, wenn der Sommer zu Ende geht und die Nächte wieder kühler werden. Schön langsam sollte man die grünen Mitbewohner dann wieder nach drinnen holen, um ihnen Zeit zu geben, sich wieder in den eigenen vier Wänden zurechtzufinden. Eine frostige Nacht im Freien überleben die Wasserspeicher nämlich trotz größter Widerstandsfähigkeit nicht. Da ist es dann auch bei Sukkulenten „Schluss mit lustig". Auch für Sukkulenten im Gartenbeet gilt: abdecken und warm einpacken für den Winterschlaf.

Apropos Winterschlaf

Sukkulenten sind Pflanzen, die gemäß den Jahreszeiten verschiedene Vegetationsperioden durchlaufen. Jetzt im Sommer stehen sie nicht nur sprichwörtlich, sondern im reinsten Wortsinn „voll im Saft". Die fleischigen Blätter sind vollgesogen mit Wasser und Nährstoffen und die Pflanze hält über diese Speicher ihre Grundversorgung aufrecht. In dieser Periode befindet sich die Sukkulente in der Wachstumsphase. Sofern die Pflanze einen geeigneten Standort und genügend Platz in ihrem Topf zur Verfügung hat, kann sie sich nun ausbreiten und vermehren.
Doch an dieser Stelle möchten wir keine falsche Erwartung schüren – die Sukkulente wächst grundsätzlich eher langsam und gemächlich. Wenn der Herbst Einzug hält, begibt sich die Sukkulente langsam in die Ruhephase.

„Die Sukkulente ist an Gutmütigkeit nicht zu überbieten – man kann sie eher über- als unterversorgen."

– Susanne Beck, Sukkulentenexpertin der Firma Green Partners –

Manche Arten werfen sogar Blätter ab, um den Energiesparmodus anzuwerfen. Im Winter begibt sich die Sukkulente in den wohlverdienten Winterschlaf. In dieser Zeit ist sie noch genügsamer und kommt an einem kühlen Standort, wie zum Beispiel in der Garage oder im Vorraum, bis zu zwei Monate komplett ohne Wasser aus. Man sollte trotz Winterpause auf eine natürliche Lichtquelle achten, um ein Abstumpfen der Blattfarbe zu vermeiden. Im Frühling erwacht auch die Sukkulente aus dem Schlaf und reckt und streckt sich wieder der warmen Jahreszeit entgegen. Dies ist die ideale Zeit, um sie umzutopfen, mit neuer Erde zu versorgen, zu gießen und zu düngen. Sukkulenten brauchen eine spezielle Erde, die das Wasser rasch durchrinnen lässt und keine Staunässe bildet.

Steckling, Kindel, Ableger

Was ein bisschen klingt wie kompostierbarer Rest für den Biomüll, ist in Wahrheit feinstes Erbmaterial für begeisterte Grünzeug-Züchter. Das Vermehren der Sukkulente ist bei vielen Sorten nämlich genauso einfach wie die Pflege. Wer zeitig im Frühling sorgfältig vorbereitet, kann bereits im Sommer neue, zarte Pflänzchen einsetzen und die Sukkulenten-Familie weiter vergrößern.

Aber langsam und der Reihe nach: Sukkulenten wie der Geldbaum (Dickblatt aus der Familie der Crassula) können einfach vermehrt werden, indem man ein abgezupftes Blatt flach auf Substrat legt. Wichtig ist, dass der sogenannte Blattsteckling ganz abgezupft wird und keine Reste an der Mutterpflanze hängen bleiben. Am Anfang sollte man das Blatt trocken auf dem Substrat liegen lassen, nach einigen Tagen kann dann sparsam gegossen werden, bis sich kleine Wurzeln bilden. Mit ein bisschen Geduld entwickelt sich jetzt eine Baby-Sukkulente und das abgezupfte Blatt beginnt zu welken. Jetzt kann man das vertrocknete Blatt vorsichtig entfernen und die junge Sukkulente in ein eigenes Gefäß pflanzen.
Sukkulenten können auch Ausläufer ausbilden. An den Sprossachsen entstehen Jungpflanzen, die eigene Wurzeln bilden. Ist dies der Fall, können diese Pflänzchen von der Mutterpflanze abgetrennt und separat eingepflanzt werden. Manche Sukkulenten entwickeln aus dem Wurzelhals junge Pflanzentriebe.

> *„Sukkulenten brauchen weder viel Platz noch viel Pflege und schaffen nicht nur spürbar, sondern auch messbar ein gutes Raumklima."*
>
> – Susanne Beck, Sukkulentenexpertin der Firma Green Partners –

1 SUKKULENTEN-SCHIFFCHEN
verschiedene Sorten in dekorativer Zinkschale, mind. 3 Pflanzen je Schale, inkl. Dekoelement
ab 24.08.2020 erhältlich

per Stück **6,99**

2 SUKKULENTE
im 8-cm-Keramikübertopf in verschiedenen Modellen
ab 13.08.2020 erhältlich

per Stück **2,79**

Quelle: pasiora.com/blog/sukkulenten-vermehren-guide-fuer-anfaenger/, abgerufen am 17.3.2020

Die sogenannte „Kindel“ kann abgetrennt und eingepflanzt werden, sobald sie eigene Wurzeln gebildet hat.
Als Fetthennen oder auch Mauerpfeffer werden Sukkulenten genannt, die der Gattung des Sedums angehören. Sie können durch einfache Teilung vermehrt werden. Man sollte darauf achten, dass jeder Teil ausreichend Triebe und Wurzeln hat, um alleine wieder an- und weiterwachsen zu können. Die rosettenbildende Familie der Echeveria ist weniger zur Vermehrung daheim geeignet.

Klima-Kick fürs Zuhause

Eine Extraportion Sauerstoff gefällig? Alle Grünpflanzen produzieren in Verbindung mit Tageslicht beim Prozess der Photosynthese Sauerstoff. In der Nacht hingegen setzen die meisten (wie wir Menschen beim Ausatmen) Kohlendioxid frei. Sukkulenten brechen die Grünpflanzen-Gesetze und produzieren die ganze Nacht hindurch Sauerstoff. Darum ist die Sukkulente in jedem Wohnraum herzlich willkommen – vor allem im Schlafzimmer!

Noch spannender ist die Tatsache, dass Sukkulenten in der Lage sind, die Luft zu reinigen. Es liegt in ihrer Natur, flüchtige organische Verbindungen, wie sie zum Beispiel in Zigarettenrauch, Farben oder Lösungsmitteln vorkommen, aus der Luft „einzufangen“ und zu filtern.

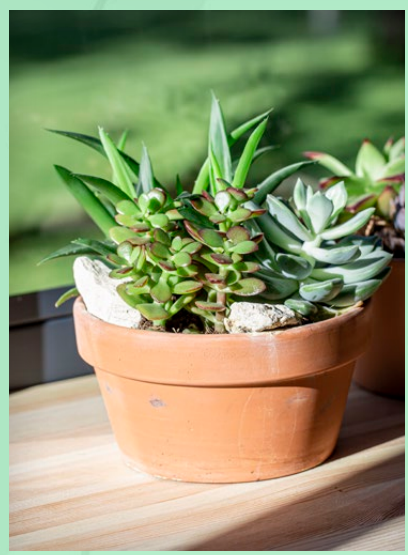
Je mehr Sukkulenten also das Zuhause schmücken, desto besser ist es für das Raumklima. Sie setzen zudem Feuchtigkeit frei und wirken so einer trockenen Raumluft entgegen – im Sommer ein Extraplus! Warum Sukkulenten auch unbedingt ins Kinder- und Arbeitszimmer sollten: Grünpflanzen erhöhen die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit – die Sukkulente braucht für diese Aufgabe zudem wenig Platz und kann in jedem noch so kleinen Raum große Wunder bewirken. ■

SUSANNE BECK
Die Kakteen- und Sukkulentenexpertin liebt die Vielfalt der Arten und empfiehlt die Sukkulente vor allem jenen, die in der Urlaubszeit unabhängig sein wollen. Man kann sich sicher sein, dass die Pflanzen auch ohne tägliches Gießen gut durch den Sommer kommen.

Quelle: pasiora.com/blog/7-gute-gruende-fuer-sukkulenten/, abgerufen am 16.3.2020

Das rät die Expertin

- **Standort:** Je nach Sorte sind Sukkulenten mehr oder weniger empfindlich, was das direkte Sonnenlicht betrifft. Achten Sie aber immer auf einen hellen Standort mit viel natürlichem Licht. Sukkulenten im Freien müssen unbedingt vor Frost geschützt werden.
- **Wasser:** Im Sommer alle 3 bis 4 Wochen gießen, im Winter reicht es, alle 2 Monate zu bewässern. Im Zweifelsfall gilt: Besser zu wenig als zu viel Wasser – sonst faulen die Wurzeln.
- **Erde:** Achten Sie darauf, Spezialerde zu verwenden, damit das Gießwasser rasch durchsickern kann und sich keine Staunässe bildet.
- **Dünger:** Bitte verwenden Sie keinen handelsüblichen Blumendünger – dies wäre für die genügsame Sukkulente kontraproduktiv. Spezieller Sukkulenten- oder Kakteendünger ist optimal auf die Bedürfnisse der Pflanze abgestimmt. Die ideale Düngezeit ist der Frühling.
- **Pflege:** Achten Sie bei der Pflege auf die unterschiedlichen Vegetationsphasen: Während der Wachstumsphase braucht die Pflanze ein bisschen mehr Aufmerksamkeit als in der Ruhephase. Dennoch gilt: Weniger ist mehr!



DIGITALES FACELIFT VON HOFER:
MEHR SERVICE UND FEATURES FÜR SIE!

Android:

iOS:

Jetzt downloaden

Als Diskonter steht HOFER für ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment, Frische, Regionalität und Nachhaltigkeit sowie insbesondere für beste Qualität zum günstigsten Preis.

Diese Merkmale kommunizieren wir selbstverständlich auch auf unserer Website und in unserer App in zeitgemäßer Art und Weise: So können Sie sich in der HOFER App über unsere **aktuellen Angebote** informieren und werden auf Wunsch auch an **ausgewählte Produkte erinnert.** Zudem vergessen Sie mit der **mobilen Einkaufsliste** garantiert nichts mehr bei Ihrem nächsten Einkauf. Ausgewählte Aktionsartikel können Sie auch bequem von zu Hause aus **online über** die **App oder Website bestellen** – der Warenkorb synchronisiert sich dabei jeweils ganz automatisch. Dabei genießen Sie eine direkte Lieferung bis zu Ihnen nach Hause. Darüber hinaus begeistert die **Rezeptwelt** der App mit kulinarischen Inspirationen für jeden Anlass – mit nur einem Klick können unter „Meine Rezepte" Favoriten gespeichert werden, welche dann stets griffbereit zur Hand sind. Nicht minder praktisch ist der Filialfinder: Dieser zeigt Ihnen alle HOFER Filialen in Ihrer Nähe mit den jeweiligen Öffnungszeiten. Unser Newsletter vollendet unser digitales Facelift: Bei jedem Werbetermin informiert dieser über die neuen Angebote und liefert Wissenswertes zu aktuellen Themen sowie Links zu spannenden Blogbeiträgen und Neuheiten. Die Anmeldung funktioniert schnell und einfach über unsere HOFER Website.

hofer.at

Besser oder billiger für alle

Volle Kostenkontrolle

KEINE Preiserhöhungen

KEINE Servicepauschale

KEIN Aktivierungsentgelt

KEINE Mindestvertragsdauer

Nur gute Neuigkeiten bei HoT

HoT HOFER TELEKOM

Das Handy ist aus dem heutigen Alltag kaum mehr wegzudenken: Telefonieren, Surfen oder Streamen ist jederzeit möglich – deshalb ist es umso leichter, den Überblick über die damit verbundenen Kosten zu verlieren. Mit der gratis Kostenkontrolle von HoT bleiben Ihnen unerfreuliche Überraschungen erspart: Einfach einen Betrag, den Sie im Monat nicht überschreiten möchten, festlegen und sicher lossurfen. Auch vor Zusatzkosten wie Aktivierungsentgelt, Servicepauschale und alljährlichen Preiserhöhungen oder einer lästigen Vertragsbindung sind HoT Kundinnen und Kunden sicher. Stattdessen setzt HoT seit mehr als fünf Jahren auf sein Credo, niemals teurer, sondern nur billiger zu werden – und dann automatisch für alle Kundinnen und Kunden. Neukundinnen und Neukunden profitieren darüber hinaus von der gratis Rufnummernmitnahme.

Die HOFER KG ist nicht Mobilfunkanbieter. Mobilfunkanbieter ist die HoT Telekom und Service GmbH. Es gelten die HoT-AGBs unter HoT.at

hot.at

Lebensmitteln auf der Spur.

Was im Jahr 2014 als unkonventionelle Idee begann, entwickelte sich über die Jahre unter der Federführung von Vereinsobmann Hannes Royer zum 14-Personen Betrieb „Land schafft Leben“. Dieser gilt heute als erste Anlaufstelle für transparente Verbraucherinformationen rund um regionale Lebensmittel.

Wo und wie Lebensmittel in Österreich erzeugt und nach welchen Qualitätskriterien sie verarbeitet wurden, erfahren Konsumentinnen und Konsumenten auf der Informations- und Dialogplattform des Vereins **Land schafft Leben**. Diese schafft ein höheres Bewusstsein für die Zusammenhänge innerhalb der Produktion und gibt damit eine Orientierungshilfe für bewusste Kaufentscheidungen. Seit dem Beginn unterstützt HOFER den **unabhängigen** Verein dabei, Konsumenten den Wert österreichischer Lebensmittel nachvollziehbar zu vermitteln.

Mittlerweile finden sich auf der Website von „Land schafft Leben“ zahlreiche Informationen zu verschiedensten Lebensmitteln – Das Ergebnis umfassender Recherchen, denn pro Lebensmittel nimmt sich das Team rund um Hannes Royer bis zu **zwei Jahre** Zeit.

„Gute Qualität muss nicht automatisch teurer sein, es ist viel wichtiger drauf zu schauen, woher es kommt.“

Aktuell wird Brot genauestens unter die Lupe genommen:

„Besonders Österreich ist für seine Brotvielfalt sowie für seine traditionellen und regionalen Spezialitäten berühmt, deshalb haben wir Brot als Schwerpunkt im Frühsommer“, erklärt der passionierte Bergbauer. Für ihn hat Brotqualität nichts mit dem Preis zu tun, sondern mit den verwendeten Zutaten: *„Ich bevorzuge Brot, welches mit österreichischen Rohstoffen hergestellt wird. Gute Qualität muss nicht automatisch teurer sein, es ist viel wichtiger drauf zu schauen, woher es kommt.“*

Diesen Gedanken teilt HOFER mit ihm,

denn das Brot und Gebäck aus der BACKBOX stammt von **zahlreichen regionalen Bäckern**, die **hochwertige Rohstoffe** verwenden und vorzugsweise nach **traditionellen Herstellungsmethoden** produzieren. Dadurch kann das Angebot auf die jeweilige Region abgestimmt werden: So gibt es beispielsweise das Mohnflesserl in Oberösterreich, den Alpenlaib in Tirol und das Zuckerreinkerl in Kärnten - stets zum günstigen HOFER Preis.

Der Verein „Land schafft Leben“ recherchiert die Herkunft und Produktionsbedingungen österreichischer Produkte und schafft so ein neues Wertbewusstsein für Lebensmittel.

Jetzt mehr erfahren unter:

landschafftleben.at

HOFER

Da bin ich mir sicher.

WIR BACKEN'S ZUM HOFER PREIS,–

EXKLUSIV BEI HOFER

FRISCH AUS DER ...

BACKBOX

BACKBOX garantiert Ihnen:

- Regelmäßige Qualitätsüberprüfung durch unabhängige Institute
- Täglich mehrmals ofenfrische Backwaren
- Brot & Gebäck vorwiegend von regionalen Traditionsbäckereien
- 100 % naturbelassenes Brot & Gebäck von *Zurück zum Ursprung*