



inspiriert

OKTOBERFEST

Trachten, Tanzen,
Tafeln: wie das Fest
daheim gelingt

HALLOWEEN

Tolle Kostüme,
gruselige Leckereien
und jede Menge Spaß



Den Herbst genießen

*Freuen Sie sich auf eine
fröhliche und aktive Zeit
mit der ganzen Familie*

ONLINE
FÜR SIE:
4 EXTRASEITEN
OKTOBERFEST-
REZEPTE



Vom 7.9. bis 4.10.2020

DER GROSSE ALDI JACKPOT

Jetzt täglich ALDI SÜD Einkaufsgutscheine
im Wert von bis zu 5.000 € gewinnen.¹



**1 LOS
GRATIS²**
pro 15 €
Einkaufswert³

aldi-jackpot.de

¹ Teilnahmezeitraum vom 7.9.2020 bis 4.10.2020. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Jackpot wird nach dem Zufallsprinzip geknackt. Nähere Infos auf aldi-jackpot.de.
² Solange der Vorrat reicht. ³ Ein (1) Kaufakt, ausgenommen sind Pfand, Tabakwaren, der Buchpreisbindung unterliegende Artikel, z. B. Bücher, Zeitschriften und Zeitungen, Gutscheinkarten, Cashback sowie online bezahlte ALDI liefert Artikel.

Liebe Kunden,

heute halten Sie ein ganz besonderes Heft in Ihren Händen, ein Heft für die ganze Familie, in dem die Kleinsten genauso ihren Platz wie die Großen finden. Für viele von Ihnen ist der Sommer nicht so verlaufen, wie Sie es sich gewünscht hätten. Lange geplante Reisen mussten gecancelt, neue Erlebnisse für die Familie gefunden werden. Die Kinder, sonst eingebunden in ihre Kita- und Schulwelt, blieben nun daheim. Das war nicht immer leicht. Aber viele schöne Momente gab es auch. Und genau hier machen wir weiter! Der Herbst steht bevor und mit sich bringt er so manche Höhepunkte, die wir gemeinsam mit neuer Energie, bunten Ideen und viel Spaß gestalten wollen. „Ab in die Küche!“ heißt es z. B. ab Seite 7. Wir stellen einfache Rezepte vor, bei denen auch die Kinder ihr Kochtalent unter Beweis stellen können. Ab Seite 44 erfahren Sie, wie Sie in ihrer Wohnung mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen können. Und wir haben Anregungen für Sie, damit auch in diesem Jahr Oktoberfest und Halloween zu unvergesslichen Erlebnissen für die ganze Familie werden.

Lassen Sie sich inspirieren!

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion



Mehr Seiten mit Tipps und Rezepten finden Sie im Blätter-PDF in der App von ALDI SÜD. Einfach QR-Code scannen, App herunterladen und inspirieren lassen.

Herbst

TITELTHEMA

Herbst 6

Pizza geht immer – das wissen schon die Kleinsten. Diese Mini-Pizzen sehen lustig aus und sind schnell gemacht

Heute gibt's Kürbis 7

Tolle Rezepte für die ganze Familie, bei denen schon die Kleinsten mitmachen können

ESSEN & TRINKEN

Inspiration 18

Gemüse-Frittata mit Champignons und Zucchini: Unser Rezept zeigt, wie sie gelingt

Oktoberfest 20

Lebkuchenherzen, Spinatknödel & Co.: So bringen Sie die Wiesn zu sich nach Hause

Hofbesuch 27

Bauer Schulze Vowinkel zeigt, wie er seine Schweine nach „FAIR & GUT-Kriterien“ hält

Rezepte für jeden Tag 30

Sich bewusst zu ernähren, ist einfacher als gedacht. Starten Sie mit uns in die Kochwoche

UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

ALDI SÜD App 33

Die neue Verfügbarkeitsabfrage in der ALDI SÜD App sagt Ihnen, welche Aktionsartikel in Ihrer Filiale erhältlich sind

SOS-Kinderdorf 35

Damit Kinder gut aufwachsen: ALDI SÜD ist strategischer Förderpartner von SOS-Kinderdorf e. V.

Fairtrade-Partner 36

Warum fairer Handel so wichtig ist: Erfahren Sie mehr über unser Fairtrade-Engagement

NAH & FERN

Aus Ihrer Region 38

Herbstliche Ausflugstipps und inspirierende Rezepte aus Ihrer ALDI SÜD Region

Wassenaar 40

Der Ort an der Nordseeküste eignet sich bestens für einen Urlaub mit der ganzen Familie

LEBEN & MEHR

Inspiration 44

Regale, Dekokissen und mehr: nützliche Einrichtungstipps fürs Wohnzimmer

Halloween 48

Spooky Schminktipp und leckere Rezeptideen für ein gelungenes Gruselfest

Gesunde Ernährung 54

Wie man Kindern mit ein paar Tricks auch Obst und Gemüse schmackhaft machen kann

Zahn um Zahn 56

Richtig Zähne zu putzen, ist wichtig – wir zeigen, wie es geht



30

27





ALLE REZEPTE

- 9 Kürbisnocken**
mit Tomaten
- 9 Kürbis-Pizza**
mit Cashew-Käse
- 10 Herbst-Pasta**
mit Kürbis und Kernen
- 11 Kürbisfrikadellen**
mit Hackfleisch
- 12 Kürbis-Curry**
mit Kokosmilch
- 13 Kürbis-Cupcakes**
mit Mandel-Zimt-Topping
- 22 Kaiserschmarrn**
Fluffig gebacken
- 22 Quark-Krapfen**
Süße Bällchen
- 23 Apfelstrudelleis**
im Strudelteigkorbchen
- 24 Wiesn-Burger**
mit Sauerkraut
- 25 Pulled Pork**
Herrlich zart
- 26 Spinatknödel**
mit Parmesan
- 30 Kochwoche**
Fünf Tage = fünf Rezepte
- 38 Regionale Spezialität**
- 48 Spinnen-Cookies**
mit Erdnussbutter
- 49 Mumien-Kürbiskuchen**
mit Apfel und Zimt
- 50 Meringue-Knochen**
Süßes Fingerfood
- 51 Halloween-Pizza-Särge**
mit Gemüse-Gerippe
- 59 Wiesn-Herzl**
mit und ohne Zuckerguss





KUNTERBUNTE

MINI-PIZZEN

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden und die Hefe hineinbröseln, 200 ml lauwarmes Wasser dazugießen und in der Mulde mit der Hefe verrühren. Das Olivenöl, 1 Prise Zucker und 1 TL Salz dazugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig kurz durchkneten und ca. 5 mm dick ausrollen. Mit einem runden Gefäß von ca. 8 cm Durchmesser (z. B. ein Glas) den Teig ausstechen und die Mini-Pizzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Jede Mini-Pizza mit ca. 1 bis 2 TL passierten Tomaten bestreichen und mit Salz und Oregano würzen. Den Gouda reiben und auf den Mini-Pizzen verteilen. Paprika, Champignons, Salami, Kochschinken, Ananas und Oliven klein schneiden und die Mini-Pizzen damit belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (möglichst keine Umluft) auf der zweiten Schiene von unten für ca. 10 bis 15 Minuten backen.

1 ca. 104 kcal/435 kJ, 3,6 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 13,6 g Kohlenhydrate (pro Mini-Pizza)

ZUTATEN FÜR
CA. 30 MINI-PIZZEN

- 450 g Mehl**
- 1 Würfel Hefe (42 g)**
- 50 ml Olivenöl**
- Zucker und Salz**
- 250 g passierte Tomaten**
- 2-3 TL Oregano (getrocknet)**
- 100 g junger Gouda**
- 1 rote Spitzpaprika**
- 50 g Champignons**
- 50 g Salami**
- 50 g Kochschinken**
- 1 Dose Ananas**
- 6 bis 8 schwarze Oliven**



Als Teil der #ALDIfamily postet Christiane „Emmi“ Prolic regelmäßig tolle Rezepte auf Instagram und auf ihrem Blog emmikochteinfach.de

Inspiration

IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

Tolle Knolle



Eltern kennen das: Man sitzt in der Küche beim Kartoffelschälen mit Omas scharfem Messer, da kommen Sohn oder Tochter rein und wollen helfen. Dies ist die Stunde von Mr. Potato Peeler, der nicht nur lustig aussieht, sondern gut in den kleinen Kinderhänden liegt und auch ganz ordentliche Schälarbeit leistet. Wer kann da noch „Nein“ sagen.

Mr. Potato Peeler, Kinderkartoffelschäler

GUT BEWERTET



Immer wieder erzielen unsere Produkte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. So wurde für das „ÖKO-Test Spezial Vegetarisch und Vegan 2019“ das **FARMER Studentenfutter Classic** unter die Lupe genommen – und mit „sehr gut“ bewertet.



FARMER
Studentenfutter
Classic, 200 g



HEUTE GIBT'S KÜRBIS

Hereinspaziert in die Familienküche! Wir kochen gemeinsam **frische Kürbisgerichte**. Und alles, was die Kinder lieben, ist dabei: Pasta, Pizza und Pommes!

QR-Code scannen,
App herunterladen
und inspirieren
lassen



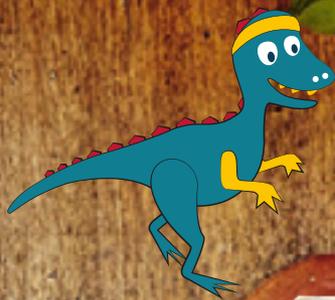
Mehr Seiten mit
Tipps & Rezepten für
die Familie finden Sie
in der ALDI SÜD App.



KOCHEN MIT
VIEL FRISCHEN
KRÄUTERN Hilft
BEIM EINSparen
VON SALZ!



YUMMM ...
SUPER LECKER, DIESE
PIZZA-VARIANTE.



Schneekoppe
Bio-Dinkelmehl
verschiedene
Sorten, 1000 g





ALLE KINDER
STAMPFEN MIT!

Kürbis-Pizza mit Cashew-Käse

300 g **Dinkelmehl** mit einer großen Prise **Salz**, 125 ml lauwarmem **Wasser** und ½ Päckchen **Trockenhefe** zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 bis 60 Minuten gehen lassen. 370 g **Hokkaido-Kürbis** waschen und würfeln. Die Kürbiswürfel mit 1 EL **Kokosöl**, 1 Prise **Salz**, 1 TL **Paprikapulver (süß)** und etwas **Pfeffer** vermischen. 150 g **Zwiebeln** schälen, in Ringe schneiden und mit 1 bis 2 TL **Kokosöl** sowie 1 TL **Agavendicksaft** beträufeln. Die marinierten Kürbiswürfel und Zwiebelringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) 15 Minuten backen. 1 **Knoblauchzehe** schälen. Die Hälfte vom Kürbis und den Zwiebeln mit der Knoblauchzehe und 1 EL **Zitronensaft** pürieren. Das leere Blech im angeschalteten, heißen Ofen lassen. 180 g **Cashewkerne** mit 300 ml **Wasser** und 1 TL **Senf** pürieren. Die Cashewsahne kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, 30 g **Haferflocken** unterrühren und noch einmal kurz durchmischen. Den Pizzateig auf einem Backpapier ausrollen und auf dem heißen Backblech ohne Belag 5 Minuten vorbacken. Die Cashew-Käsesauce unter ständigem Rühren langsam erwärmen und bei Bedarf mit ein wenig Wasser verdünnen. Den vorgebackenen Pizzaboden mit dem Kürbispüree bestreichen, die restlichen gerösteten Zwiebelringe und Kürbiswürfel darauf verteilen und den Cashew-Käse über den Belag geben. Die Pizza 10 Minuten im Ofen fertig backen. Nach dem Backen mit 2 EL gerösteten **Kürbiskernen**, Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1 Handvoll frischem **Rucola** und **Kräutern** garniert heiß servieren.

⚖ ca. 607 kcal/2548 kJ, 16,9 g Eiweiß, 23,4 g Fett, 79,4 g Kohlenhydrate (pro Viertel/ergibt eine Pizza)



Kürbisnocken mit Tomaten

300 g **Pellkartoffeln** gar kochen und pellen. 600 g **Hokkaido-Kürbis** waschen, entkernen und grob würfeln. 3 **Knoblauchzehen** schälen. Den Kürbis und Knoblauch salzen und in einer geölten Auflaufform im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 20 bis 30 Minuten garen lassen. 300 g **Datteltomaten** mit etwas **Pflanzenöl**, **Salz** und **Pfeffer** auf einem Blech im noch heißen Ofen garen, bis sie aufplatzen. Kartoffeln und Kürbis durch die Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen. Mit ¼ TL **Salz** und 250 g **Dinkelmehl** zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen und Stücke abschneiden. Auf einem bemehlten Küchentuch eine Stunde ruhen lassen. Die Gnocchi in aufgekochtem Salzwasser bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. 125 g **Rucola** waschen. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen. Die Gnocchi in etwas Öl anbraten und mit den Ofentomaten und 2 EL gehackter **Petersilie** angerichtet servieren.

⚖ ca. 293 kcal/1239 kJ, 8,1 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 55,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 6 Portionen)



Herbst-Pasta mit Kürbis und Kernen

600 g halbierten, entkernten **Hokkaido-Kürbis** in Spalten schneiden. **1 Zwiebel**, **1 Knoblauchzehe** und 1 Stück **Ingwer** (ca. 1 cm) schälen und in feine Würfel schneiden. **1 Chilischote** in feine Ringe schneiden. **1 Orange** auspressen. Die Zwiebelwürfel, den Kürbis, den Knoblauch, den Ingwer, Chili, 1 TL **Zucker**, den Orangensaft, 50 ml **Gemüsebrühe** und 5 EL **Pflanzenöl** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in einer Auflaufform im vorgeheizten Ofen mit Grillstufe oder bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 20 Minuten rösten. In der Zwischenzeit 3 **Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden. 4 EL **Kerne** (z. B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 400 g **Spaghetti** nach Packungsangabe bissfest garen. Die Nudeln abgießen, mit dem Kürbisgemüse und den Lauchzwiebeln mischen. Die Pasta anrichten, geriebenen **Käse** darüber geben und mit den Kernen und frischer **Petersilie** bestreuen.

⚖ ca. 473 kcal/1990 kJ, 13,1 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 67,7 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



Gut Bio
Reibekäse
verschiedene
Sorten, 150 g



Kürbis- frikadellen

mit Hackfleisch

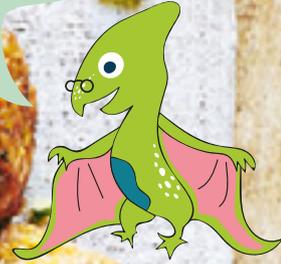
1 **Zwiebel** und 1 **Knoblauchzehe** schälen und in feine Würfel schneiden. 500 g **Hokkaido-Kürbis** waschen und grob raspeln. 20 g **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Öl anrösten. ½ Topf **Petersilie** waschen und hacken. 500 g gemischtes **Hackfleisch** mit den Kürbisraspeln, 75 g **Paniermehl**, 1 **Ei**, Knoblauch, Zwiebel, der gehackten Petersilie und den Kürbiskernen vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen. Aus der Hackfleischmasse zwanzig kleine Frikadellen formen. 2 EL **Pflanzenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen ca. 10 Minuten rundherum braten. **Tipp:** Zu den Frikadellen Ketchup und Pommes reichen.

ca. 476 kcal/1992 kJ, 28,2 g Eiweiß, 23,7 g Fett,
35,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/
ergibt 4 Portionen)



Gut Bio
Hackfleisch, gemischt
aus Rind- und
Schweinefleisch,
400 g

LIEBER MEHR FRIKADELLEN
BRATEN, DANN BLEIBT
WAS FÜR DIE BROTTBOX AM
NÄCHSTEN TAG ÜBRIG!





Kürbis-Curry mit Kokosmilch

500 g **Kürbis** waschen, entkernen und grob würfeln. 1 **Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** schälen und hacken. 2 **Möhren** schälen und grob würfeln. 1 Stück **Ingwer** (ca. 4 cm) schälen und fein hacken. 1 **Aubergine** waschen und würfeln. Die Zwiebel in etwas **Pflanzenöl** andünsten, den Kürbis, die Möhren, die Aubergine, den Knoblauch, den Ingwer und 1 Handvoll **Rosinen** dazugeben und einige Minuten anbraten. 5 TL **Currypulver** einstreuen und kurz mitbraten.

400 g **gehackte Tomaten** und 400 g **Kokosmilch** eingießen und mit **Salz** abschmecken. 20 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz, **Pfeffer**, **Zucker** und **Zitronensaft** abschmecken. 100 g tiefgekühlte **Erbsen** dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Das Curry mit 1 Handvoll gerösteter **Cashewkerne** und gehackter **Petersilie** garnieren.

⚠ ca. 549 kcal/2289 kJ, 11,4 g Eiweiß,
34,3 g Fett, 44,3 g Kohlenhydrate
(pro Portion/ergibt 4 Portionen)



Kürbis-Cupcakes

mit Mandel-Zimt-Topping

300 g **Hokkaido-Kürbis** in Stücke schneiden und in Wasser ca. 10 Minuten weich kochen. Den Kürbis mit 1 TL **Zimt**, 1 Msp. **Muskatnuss** und 2 reifen **Bananen** pürieren. 125 g weiche **Butter** mit 2 **Eiern** und 1 Pckg. **Vanillinzucker** schaumig rühren. Das Kürbispüree und 100 g gehackte **Paranüsse** dazugeben.

250 g **Mehl** und 1 Pckg. **Backpulver** mischen und mit der Eier-Kürbismasse zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete Muffinbackform oder in Silikonbackförmchen geben und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Ober- und Unterhitze (170 Grad Umluft) 20 Minuten backen. Für das Topping 125 g entsteinte **Datteln** mit 2 EL heißem Wasser pürieren.

250 g **Speisequark** und 125 g weiche **Butter** hinzugeben und weiter mixen, bis eine feste Paste entsteht. Kühlstellen. Die ausgekühlten Cupcakes mit der Paste bestreichen und mit gehackten Mandeln garnieren.

⚠ ca. 387 kcal/1613 kJ, 6,6 g Eiweiß, 25,8 g Fett, 30,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 12 Stück)

BANANEN
ERSETZEN DEN
ZUCKER IM TEIG.



Für eine
kalorienreduzierte
Variante den Quark
mit Magerstufe
nehmen

Gut Bio Quark
Magerstufe und
Speisequark
20 % Fett i.Tr.,
je 250 g



UPCYCLING

HALLO tierischer HERBST

Jetzt wird's kreativ: So einfach lassen sich aus gefundenen Naturmaterialien wie Kastanien, Blättern und Co. lustige Tiere und nützliche Dinge basteln.

Wie gefallen euch die lustigen Eulen aus dem Kastanien-Zoo? Macht sie doch einfach nach!

FUTTERSTELLE

Aus einem halben Kürbis wird eine Futterschale für Vögel

1 Bitte deine Eltern den Kürbis in der Mitte durchzuschneiden. Kratze mit einem Löffel das Innere heraus. Mit Hilfe deiner Eltern steckst du 2 Schaschlikspieße über Kreuz durch den Kürbis und schneidest die spitzen Enden ab. Befestige nun stabile Fäden an den Enden und verknüpfe die Fäden oben zu einer Schlaufe.



2 Vermenge Zutaten wie z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Nüsse und Mais miteinander und fülle damit die Kürbishälfte. Fertig ist die Futterschale.



WUSSTEST
DU SCHON?

KLEINE SCHLAU- MEIER

WARUM WIRD ES HERBST?

Der Grund ist keine eingebaute Stoppuhr in unserem Planeten, sondern die Sonne und eine besondere Drehbewegung der Erde. Unser Planet dreht sich nämlich um die Sonne und auch um sich selbst. Durch diesen kleinen „Drehtanz“ scheint die Sonne nicht immer gleich stark auf die Erde. Im Sommer treffen uns ihre Strahlen direkt von oben, während sie im Herbst in einem flacheren Winkel auf uns scheinen. Die Erde erwärmt sich weniger und es wird kälter. Da sich die Erde immer weiter dreht, ändern sich auch die Winkel der Sonnenstrahlen und die Jahreszeiten ändern sich mit.

WARUM SICH DIE BLÄTTER IM HERBST BUNT FÄRBen?

Während manche Tiere sich ein warmes Plätzchen für ihren Winterschlaf suchen, stoppen einige Bäume die Sauerstoffproduktion in ihren Blättern. Dadurch wird das Blattgrün abgebaut, das in den warmen Frühlings- und Sommermonaten alle anderen Farben überdeckt hat. Jetzt können Rot, Gelb, und Braun zeigen, wie schön sie sind.

WOHIN FLIEGEN ZUGVÖGEL?

Zugvögel, also z. B. Schwalben, Wildgänse oder Kraniche, fliegen im Winter in den Süden, weil es dann hier zu kalt für sie ist und sie hier auch kein Futter mehr finden. Sie überwintern dann in wärmeren Ländern, die z. B. in Afrika liegen. Ihre innere Uhr sagt ihnen, wann es Zeit ist, abzureisen und wieder nach Hause zurückzukehren.

Alles Kastanie!
Bastel noch
andere Wald- und
Wiesenbewohner!

WALDTIERE

Aus großen **Kastanien** lassen sich lustige Tiere basteln. Ihr braucht außerdem etwas **Pappe** oder **Filz**, **Klebstoff**, eine **Schere** und einen **Stift**. Die helle Stelle an der Kastanie wird zum Gesicht: Augen, Ohren, Pfoten oder z. B. ein Geweih schneidet ihr aus dem Papier oder Filz aus und klebt sie auf die Kastanie. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – schließlich leben im Wald ganz viele verschiedene Tiere.

KUGEL-FUCHS

Bastel dir aus einem orangefarbenen Kürbis einen niedlichen Fuchs

1 Suche dir einen schönen orangefarbenen Kürbis aus und putze die Schale. Zeichne mit einem Stift ein großes Herz als Gesichtsform darauf und fülle es mit weißer Farbe aus. Mit schwarzer Farbe zeichnest du dann auf die getrocknete weiße Farbe die Nase und die Augen.

2 Male auf Papier 2 Dreiecke als Ohren und einen Fuchschwanz, den du selbst gestalten kannst – alles sollte so groß sein, dass es gut zur Größe vom Kürbis passt. Zum Schluss knicke bei Ohren und Schwanz einen ca. 2 cm breiten Streifen um und klebe die Teile an die vorgeesehenen Stellen auf den Kürbis.

RUND UM DEN KÜRBIS



Kürbisse sind Allrounder: Sie schmecken gekocht, gebraten oder gebacken. Besonders gut gedeihen Kürbisse an einem feuchten, sonnigen Ort. Vor Frost sollten sie geschützt werden. Ideal ist die Nähe zum Komposthaufen.



Knackige Allrounder: Kürbiskerne

Früher war das Fruchtfleisch eher Nebensache: Kürbisse wurden vor allem wegen ihres nährstoffreichen Samens kultiviert. Bis heute gilt, dass Kürbiskerne schmackhafte Energielieferanten sind und vielfältig verwendbar: ob auf der Brotkruste, im Müsli oder zu Öl verarbeitet.

10.000

vor Christus soll der erste Kürbis gezüchtet worden sein



100

Kürbisgattungen mit rund 850 Arten werden zurzeit weltweit beschrieben



1013

Kilogramm wog im Jahr 2019 der schwerste Kürbis Europas

86.027

Tonnen Kürbisse wurden 2019 in Deutschland geerntet



1492

wurde der bei uns bekannte Gartenkürbis von Christoph Kolumbus in Südamerika entdeckt

Ist der Kürbis ein Gemüse?

Obwohl der Kürbis wie ein Gemüse genutzt wird und viele Sorten leicht nussig schmecken – botanisch betrachtet ist der Kürbis eine Beere, denn seine Kerne liegen frei im Fruchtfleisch. Die „größte Beere der Welt“ hat weitere Verwandte. So gehören z. B. Gurken und Honigmelonen zur Familie der Kürbisgewächse und auch die Zucchini ist ein Gemüse, das viel mit dem Kürbis gemeinsam hat.



Circa 28%

der Kürbisse in Deutschland stammen aus ökologischer Landwirtschaft



Bio-Kürbis
verschiedene Sorten

Warum gibt es an Halloween Kürbislichter?

Die Legende geht auf irische Einwanderern aus Amerika zurück. Der Sage nach irrte der Säufer Jack durch das Jenseits, weil er nicht in den Himmel und auch nicht in die Hölle eingelassen wurde. Der Teufel aber schenkte ihm eine glühende Kohle, die Jack in eine ausgehöhlte Rübe steckte. Fortan geisterte er mit seiner „Jack O'Lantern“ durch das Jenseits.



LÄSST SICH KÜRBIS LAGERN?

Die Kürbissaison beginnt Ende August und endet mit dem ersten Frost. Kürbisse mit harter Schale wie Butternut oder Hokkaido lassen sich gut lagern. Voraussetzung dafür: Der Kürbis sollte intakt sein, der Stiel vollständig verholzt und die Schale so hart, dass man sie nicht mit dem Fingernagel einritzen kann. Wichtig außerdem: ein gut durchlüfteter und trockener Lagerort.

In Dunkelheit und bei 10 bis 14 Grad bleibt der Kürbis bis zu sechs Monate haltbar.



Bei längerer Garzeit kann man die Schale dieser Sorten mitessen



Welcher Kürbis wofür?

Hokkaido: Suppe, Püree, Kuchen, Süßspeisen
Butternut: Back- oder Bratgemüse, Suppe
Muskatkürbis: Chutney, Brat- oder Backgemüse, Suppe

WAS STECKT DRIN?

100 Gramm Hokkaido-Kürbis enthalten ca. 28 Kilokalorien (117 Kilojoule) und bestehen aus ca.:



83,5 g
Wasser

12,0 g
Kohlenhydrate

0,5 g
Fett

2,3 g
Ballaststoffe

1,7 g
Eiweiß

Suppentopf oder Halloween-Deko



- 1. Eine Standfläche** durch einen Schnitt an der Unterseite schaffen.
- 2. Den Deckel** um den Stiel herum für Halloween gezackt ausschneiden, für eine Suppe hingegen rund.
- 3. Das Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauskratzen und später die fertige **Suppe** eingießen. Für **Halloween** in die Schale ein Gesicht schnitzen und eine Kerze hineinstellen – fertig!

OBST UND GEMÜSE DES MONATS



Gib mir ... 15 Minuten

Wenig Zeit, aber trotzdem Bärenhunger?
Diese **Gemüse-Frittata mit Champignons und Zucchini** löst alle Probleme in einer Pfanne!

1

250 g **Zucchini** waschen, 100 g **Champignons** putzen, 1 **Zwiebel** schälen und alles in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in einer ofenfesten Pfanne mit 1 EL **Olivenöl** andünsten. Das Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** und 1 TL **Paprikapulver** (scharf) würzen.

2

6 Bio-**Eier** verquirlen und mit ½ TL **Salz**, 1 Prise **Pfeffer** und 100 ml **Mineralwasser** verrühren. Die Eimasse über das Gemüse gießen und bei mittlerer Temperatur etwa 3 Minuten stocken lassen.

3

Anschließend die Frittata mit der Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) in ca. 15 Minuten fertig backen. In der heißen Pfanne servieren.

||| ca. 170 kcal/708 kJ, 9,5 g Eiweiß, 11,7 g Fett, 5,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Inspiration



UNSER WEINTIPP

Der Kaiser sieht schwarz

Weiß- & Grauburgunder, trocken, 0,75 l

Eigentlich eher als Sommerweine bekannt, machen Weiß- und Grauburgunder aber auch an kühleren Herbsttagen Spaß. Mit ihrer leichten Säure, den Zitrusnoten und dezenten Nussaromen passen sie zu würzigen Fischgerichten ebenso wie zu gebratenem Geflügel oder reifem Weichkäse.



Darin gelingt die Frittata

Kasserolle
aus Gusseisen



IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

SCHMORTOPF

Töpfe, Bräter und Pfannen aus Gusseisen speichern und leiten Wärme sehr gut, weshalb darin vor allem Schmorgerichte perfekt gelingen. Sie empfehlen sich für alle Gerichte, bei denen zum Garen über längere Zeit hohe Temperaturen benötigt werden.

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

COOL BLEIBEN

Wer Wein mag, weiß, dass die Lagertemperatur eines Weines großen Einfluss auf den Geschmack hat. Allgemein gilt eine durchschnittliche Temperatur von 10 bis 12 Grad als ideal. Für alle, die keinen Weintemperierschrank besitzen, ist ein kühler, feuchter Keller der perfekte Ort.

Weintemperierschrank für 59 Flaschen



Wird direkt nach Hause geliefert



Du Schlingel

Brezeln sind eine beliebte Ergänzung zu Spezialitäten wie Weißwurst, Leberkäse oder Obazda. Keine Frage also, dass das Laugengebäck auf keinem Oktoberfest-Buffer fehlen darf. Besonders lecker sind die Brezeln, wenn sie warm oder mit Reibekäse überbacken sind.

Bio-Brezeln
10 große Brezeln



FEIERN WIE DIE BAYERN

Eins muss man den Bayern ja lassen: Vom Feiern verstehen sie was! Das wusste auch schon Kronprinz Ludwig von Bayern, weshalb er es anlässlich seiner Hochzeit mit Prinzessin Therese im Herbst 1810 so richtig krachen lassen: Von Pferderennen bis Jubelchören war auf den Festwiesen rund um München alles dabei, Wein und Bier flossen in Strömen. Diese Feier gilt als Geburtsstunde des Oktoberfestes, das bis auf wenige Ausnahmen bisher jedes Jahr stattfand. Auch in diesem Jahr müssen wir nicht auf ein zünftiges Fest verzichten – denn wir feiern zu Hause!



Dream-Team

Dass echte Bayern ihre Weißwurst gerne mit Senf und nie nach 12 Uhr essen, wissen wohl die meisten. Woher aber hat die Wurst ihre weiße Farbe? Das liegt am Salz: Bei normalen Würsten kommt bei der Herstellung Nitratsalz zum Einsatz, bei Weißwurst das gängige Kochsalz.

Münchner Weißwürste mit Senf
300 g Weißwurst mit 51 g Senf



7,3

Millionen Maß Bier wurden 2019 auf dem Oktoberfest ausgeschrieben.

Paulaner Oktoberfestbier
je Dose 0,5 l



Wiesn-Snack

Die Leberkäsesemmel hat Tradition, aber auch mit Aufschnitt im Weißwurst-, Bratendl- oder Leberkäse-Style lassen sich im Handumdrehen zünftige Snacks zaubern.

Finesse Wiesn Zeit
verschiedene Aufschnitte



DIE KANNST
AUCH DU BACKEN:
KINDERREZEPT
AUF SEITE 59

Mei, san die guat!

Ein Jahr ohne **Oktoberfest**?
A Schmarrn! Mit diesen süßen
und würzigen Schmankerln
kommt die Wiesn nach Haus!



Kaiserschmarrn

Fluffig gebacken

100 g **Rosinen** für 20 Minuten in 4 EL **Cognac** oder **Sprudelwasser** einlegen. 6 **Eier** trennen. Das Eigelb mit 2 EL **Zucker** und einer Prise **Salz** schaumig rühren. 250 g **Mehl** und 450 ml **Milch** löffelweise in die Schaummasse rühren. 1 Pckg. **Vanillinzucker** dazugeben. 50 g **Margarine** in einem Topf schmelzen. Das Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Zum Schluss die flüssige Margarine mit den Rosinen unterziehen. In einer Pfanne Margarine zerlassen und den Teig ca. 1 cm hoch eingießen. Hitze etwas reduzieren und den Teig goldgelb anbacken. Für 2 Minuten einen Deckel auf die Pfanne geben, bis der Teig angezogen ist. Dann den Teig umdrehen und wieder anbacken lassen. Den fertigen Kaiserschmarrn mit einer Gabel in mundgerechte Stücke teilen und mit **Puderzucker** bestäuben. Mit **Himbeeren** und **Fruchtaufstrich** servieren.

⚡ ca. 595,2 kcal/2502,1 kJ, 17,8 g Eiweiß, 20,3 g Fett, 82,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

LOW BUDGET



Quark-Krapfen

Süße Bällchen

125 ml **Milch** in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Vom Herd nehmen. 20 g **frische Hefe** in eine Schüssel bröseln. 1 TL **Zucker** zufügen und verrühren, bis die Hefe flüssig wird. 375 g **Mehl**, 1 Prise **Salz**, 50 g **Zucker**, 500 g **Quark** und 2 **Eier** in eine Schüssel geben. Die aufgelöste Hefe hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Die lauwarml Milch dabei zugießen und glatt verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. 1½ l **Pflanzenöl** in einem hohen Topf auf 170 Grad erhitzen. Aus dem Teig mithilfe eines Teelöffels Bällchen abstechen und portionsweise in das heiße Öl gleiten lassen. Die Bällchen unter Wenden 2 bis 4 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Quark-Krapfen anrichten und mit **Puderzucker** bestäuben.

⚡ ca. 385 kcal/1629 kJ, 17,8 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 62,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 6-8 Portionen)

ICH MAG
SÜSSE SPEISEN!





Apfelstrudeleis im Strudelteigkörnchen

1 **Bio-Zitrone** heiß abwaschen und die Hälfte der Schale mit dem Sparschäler abschälen. Den Saft auspressen. 1 kg **Äpfel** schälen, entkernen und würfeln. Apfelwürfel, **Zitronensaft und -schale**, 70 g **Sultaninen**, 2 bis 3 TL **Zimt** und 5 EL **Wasser** aufkochen und etwa 5 bis 10 Minuten zugedeckt dünsten. Den Strudelteig nach Rezept zubereiten, ruhen lassen und hauchdünn ausrollen. 40 g **Butter** schmelzen. Die Muffinförmchen einfetten. Den Teig mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen, zur Hälfte umklappen, 12 Kreise (Ø etwa 10 cm) ausstechen und die Förmchen damit auslegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 10 bis 15 Minuten backen. Erkalten lassen. Für das Eis 1 **Ei** mit 40 g **Zucker** zu einem dicken Schaum aufschlagen. 300 g **Frischkäse** und 200 g **Sahne** zu einer Creme aufschlagen. Den Eischaum unterheben. Vom Kompott die Zitronenschale entfernen. Etwa ein Drittel Kompott unter die Sahne-Ei-Masse heben. Die Eismasse in eine Form füllen und mindestens 3 Stunden gefrieren lassen. 50 g gehackte **Mandeln** ohne Fett anrösten. 10 g Zucker einstreuen und schmelzen lassen. Die Mandeln auf einem Teller erkalten lassen. Das Eis in die Strudelkörnchen geben und mit Kompott und Mandeln anrichten.

⚠ ca. 285 kcal/1188 kJ, 4,7 g Eiweiß, 16,7 g Fett, 27,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 12 Portionen)

Ein Strudelteigrezept finden Sie unter aldi-sued.de/rezepte/desserts-und-backen/grundteige



Gut Bio
Schlagsahne
mind. 30 % Fett,
200-g-Becher



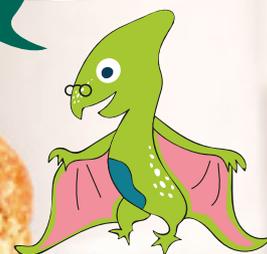
Wiesn-Burger mit Sauerkraut

400 g **Sauerkraut** in einem Sieb abtropfen lassen und auseinander zupfen. 2 rote **Zwiebeln** schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. 3 **Paprika** putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit 4 EL **Apfelsaft** und 2 EL **Sonnenblumenöl** mischen, mit **Salz**, **Pfeffer** sowie **Zucker** würzen und 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit je 2 EL **Honig** und **Senf** verrühren. 24 **Bio-Nürnberger Rostbratwürste** in 2 EL **Öl** braten und 8 **Roggenbrötchen** aufbacken. Die Brötchen aufschneiden und mit **Frischkäse** bestreichen. Auf den unteren Hälften jeweils 1 bis 2 EL Sauerkrautsalat und 3 Würstchen anrichten und mit etwas Honig-Senf beträufeln und zuklappen. Die Wiesn-Burger mit Petersilie garnieren und mit dem restlichen Sauerkrautsalat und Pommes servieren.

||| ca. 610 kcal/2539 kJ, 22,6 g Eiweiß, 41,3 g Fett, 33,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 8 Portionen)



ESSEN IST
FERTIG!



Gut Bio
Nürnberger
Rostbratwürste
250 g



Pulled Pork

Herrlich zart

2,5 kg **Schweinenacken** (ohne Knochen) mit 3 EL **Senf**, 3 EL **Paprikapulver** (edelsüß), 3 EL **Zucker**, 2 EL **Salz**, 2 EL **Knoblauchgranulat** und 1 EL **Pfeffer** einreiben. In Frischhaltefolie wickeln, in eine Schüssel legen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag auf Zimmertemperatur bringen. 450 ml **Apfelsaft**, 150 ml kräftige **Geflügelbrühe** und 2 EL **Puderzucker** mischen und zusammen mit dem ausgetretenen Fleischsaft in eine große Auflaufform gießen. Die Form auf ein Blech auf die unterste Schiene des Ofens stellen. Ein Fleischthermometer in das Fleisch stecken. Das Fleisch auf einem Rost auf der mittleren Schiene direkt über die Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad Ober- und Unterhitze (100 Grad Umluft) ca. 3 Stunden garen, bis es eine Kerntemperatur von 70 Grad erreicht hat. Zwischendurch wenn nötig etwas Wasser in die Form gießen. Das Fleisch regelmäßig mit der Flüssigkeit übergießen und weitere 3 bis 4 Stunden garen, bis es eine Kerntemperatur von 90 bis 95 Grad hat. Den Braten in Alufolie einwickeln und im ausgeschalteten Ofen 1 Stunde ziehen lassen. Den Sud aufheben. Zum Servieren das Fleisch mit zwei Gabeln auseinanderpflücken und mit etwas Sud übergießen.

||| ca. 825 kcal/3450 kJ, 71,1 g Eiweiß, 45,6 g Fett, 32,0 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 6 Portionen)

Dazu passen
gebackene Ofenkartoffeln
mit Kräutercreme



WENIG SALZ
**PARMESAN
 SORGT HIER
 FÜR WÜRZE**



Spinatknödel mit Parmesan

450 g tiefgekühlten **Spinat** auftauen lassen, zum Abtropfen in ein Sieb geben und mit den Händen kräftig ausdrücken. Auf einem großen Schneidebrett fein hacken und mit etwas **Salz** bestreuen.

500 g **Kartoffelknödelteig** nach Packungsanleitung ansetzen und mit dem Spinat gut vermischen. Aus der Masse ca. 12 Knödel formen. Die Knödel in einen großen Topf mit siedendem Wasser geben und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit 1 Bund **Lauchzwiebeln** waschen und in Ringe schneiden. 400 g **Cherryrispentomaten** waschen und halbieren. 125 g **Butter** schmelzen und die Tomaten und die Frühlingzwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. 150 g **Parmesan** reiben. Die Knödel mit den Tomaten auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.

⚖ ca. 528 kcal/2200 kJ, 18,2 g Eiweiß, 28,8 g Fett, 43,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

Gut Bio
 Butter
 250 g



Weitere Seiten mit
 zünftigen Oktoberfest-
 Rezepten finden Sie in der
 App von ALDI SÜD –
 QR-Code scannen und
 App herunterladen!

ONLINE FÜR SIE:
4 EXTRASEITEN OKTOBERFEST-REZEPTE



Bayern- Sandwich mit Leberkäs

4 **Gewürzgurken** längs in Scheiben schneiden. 8 **Radieschen** putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. 2 **Lauchzwiebeln** putzen und in Ringe schneiden. 4 **Leberkäsescheiben** (je ca. 100 g) in 2 EL **Öl** von jeder Seite braten. Warm stellen. 4 **Laugen- oder Weizenbrötchen** aufschneiden. Die Schnittflächen der Unterseiten mit **Senf** einstreichen und mit etwas **Salat**, **Gewürzgurken** und Radieschen belegen. In der Pfanne, in der der Leberkäse gebraten wurde, 4 **Spiegeleier** braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Warme Leberkäsescheiben und beidseitig gebratene Spiegeleier auf den vorbereiteten Sandwiches anrichten. Sandwiches mit **Lauchzwiebel** und **Kresse** bestreuen, Brötchendeckel auflegen und servieren.

⚡ ca. 542 kcal/2259 kJ,
26,7 g Eiweiß, 34,5 g Fett,
29,7 g Kohlenhydrate (pro Portion/
ergibt 4 Portionen)



Sauer- krautballs

mit Paprika-Salsa

10 g **frische Hefe** in 100 ml **Haferdrink** auflösen. 250 g **Dinkelmehl**, 1-2 TL **Salz** und 1 TL **Kümmel** mischen. 250 g **Weinsauerkraut** ausdrücken, dabei den Saft auffangen. Das Kraut hacken und mit 50 g **veganer Margarine**, 1 EL **Agavendicksaft**, der „Hefemilch“ und 100 ml Sauerkrautsaft zum Mehl geben. Alles zu einem klebrigen Teig verarbeiten und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 40 Minuten gehen lassen. 1 **Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** hacken und in 2 EL **Öl** 5 Minuten zugedeckt dünsten. 4-5 **rote Paprika** würfeln und 15 Minuten mitdünsten. 2 EL **Tomatenmark** dazugeben, die Masse pürieren und mit **Salz**, **Pfeffer** und Agavendicksaft abschmecken. Weitere 250 g Sauerkraut ausdrücken, zerteilen und mit 2-3 EL Mehl mischen. Den Teig kurz kneten. 1½ l **Öl** auf 170 Grad erhitzen. Einen Esslöffel kurz in das heiße Öl tauchen. Mit dem Löffel kleine Klöße abstechen, im bemehlten Sauerkraut wälzen und das Kraut leicht andrücken. Die Klöße goldbraun frittieren (Achtung Spritzgefahr), herausheben und abtropfen lassen. Mit dem Dip servieren.

Wkt. ca. 567 kcal/2370 kJ, 11,5 g Eiweiß, 26,7 g Fett, 63,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt ca. 20 Bällchen)

BEIM
KNÖDELFORMEN
KANNST DU
MITHELFFEN!

ONLINE FÜR SIE:
4 EXTRASEITEN OKTOBERFEST-REZEPTE

ONLINE FÜR SIE:
4 EXTRASEITEN OKTOBERFEST-REZEPTE



Laugen- kringel

Selbst gemacht

10 g **frische Hefe** in 150 ml Wasser lösen.
500 g **Dinkelmehl** und 1 TL **Salz** mischen.

Das Hefewasser, 150 ml **Milch** und
30 g weiche **Butter** dazugeben und alles
zu einem glatten Teig verkneten. Zuge-
deckt mind. 1 Stunde gehen lassen, bis
sich das Volumen fast verdoppelt hat.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsflä-
che in 12 Portionen teilen. Aus jeder
Portion zwei etwa 27 cm lange Stränge
rollen. Die beiden Stränge umeinander
wickeln und zu einem Kreis schließen. Die

12 Kringel auf zwei mit Backpapier beleg-
ten Blechen verteilen und abgedeckt
10 Minuten gehen lassen. 1 1/2 l Wasser
aufkochen, die Temperatur reduzieren,

40 g **Natron** darin lösen. Die Kringel
einzeln jeweils etwa 20 Sekunden von
jeder Seite darin ziehen lassen. Die Lauge
sollte kurz unter dem Siedepunkt sein.

Die Kringel auf den Blechen verteilen und
pro Blech im vorgeheizten Ofen bei
200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad
Umluft) ca. 15-20 Minuten backen.

||| ca. 334 kcal/1412kJ, 9,5 g Eiweiß,
6,2 g Fett, 58,5 g Kohlenhydrate
(pro Portion/ergibt 12 Kringel)

Veganer können die
Butter durch Margarine
und die Milch durch
Haferdrink ersetzen!





Wiesnhendl

mit Pommes und
Krautsalat

2 **Bio-Hähnchen** (je ca. 1 kg) von allen Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. 2 EL **Öl** und 2 TL **Paprikapulver** verrühren und die Hähnchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 60 Minuten braten. Zwischendurch mehrmals mit dem Paprikaöl bestreichen. 600 g **Weißkohl** und 1 **Zwiebel** putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Weißkohl und die Zwiebeln mit ½ TL Salz und 2 TL **Zucker** mischen und mit den Händen gut durchkneten. 20 Minuten ziehen lassen. 3 EL **Essig** und mit 3 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 grüne **Paprika** waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. 1 Topf **Petersilie** hacken. Paprika, Petersilie und das Dressing mit dem Weißkohl mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken. 1 kg **Pommes** (tiefgekühlt) nach Packungsanleitung zubereiten. Die Hähnchen zusammen mit Pommes und Krautsalat servieren.

ca. 1740 kcal/7260 kJ, 86,9 g Eiweiß,
102,6 g Fett, 111,4 g Kohlenhydrate
(pro Portion/ergibt 4-6 Portionen)

ONLINE FÜR SIE:
4 EXTRASEITEN OKTOBERFEST-REZEPTE



Frisches Stroh und Auslauf: Mit FAIR & GUT setzt sich ALDI für eine bessere Tierhaltung ein.



REPORTAGE

Tierwohl im Blick

Ulrich Schulze Vowinkel ist Landwirt im Münsterland und hält Schweine für die ALDI Tierwohlmarke FAIR & GUT. Er zeigt uns, was das bedeutet.

Wer Ulrich Schulze Vowinkel auf seinem Hof im nordrhein-westfälischen Münsterland besucht, merkt schnell, dass das Tierwohl bei ihm an erster Stelle steht. Sein Familienbetrieb gehört zu den ersten, die sich als Teil der ALDI Tierwohlmarke FAIR & GUT seit 2018 für eine bessere Haltung von Nutztieren einsetzen. „Unsere Schweine haben hier doppelt so viel Platz wie gesetzlich vorgeschrieben. Sie erhalten gentechnikfreies Futter und haben 24 Stunden am Tag Zugang zu frischer Luft“, erzählt der Landwirt stolz.

Die Idee hinter FAIR & GUT ist, dass Tiere und Umwelt fair behandelt werden und entlang der gesamten Lieferkette für Nachhaltigkeit gesorgt wird. Und die Landwirte erhalten Unterstützung für den Mehrauf-

wand, der für Tierwohl, Haltung und Fütterung entsteht. Die Marke vereint dazu mehrere Standards der bekannten Tierwohlabel, die über den gesetzlichen Vorgaben liegen. Die Schweinefleischprodukte von ALDI Nord und ALDI SÜD unterliegen so z. B. den Standards von NEULAND oder FAIRFARM. An letzteren orientiert sich auch Schulze Vowinkel.

Das Wohl seiner Schweine war für den 37 Jahre alten Landwirt allerdings schon vor der Zusammenarbeit mit ALDI ein wichtiges Anliegen: Nach dem Agrarwissenschaftstudium fing der junge Bauer direkt im Betrieb der Eltern an und begann hier, sich Gedanken über eine nachhaltigere und gerechtere Tierhaltung zu machen. „Wir hatten die Idee, einfach mal etwas anderes, etwas Neues zu probieren“, sagt Schulze Vowinkel. „Und nachdem sich lange niemand finden wollte, der uns dabei unterstützt, haben wir den Stall dann auf eigene Faust umgebaut.“

In dieser Umbauzeit kamen auch die ersten Händler auf seinen Betrieb zu – zunächst jedoch nur mit unakzeptablen Angeboten. Erst mit ALDI und dem Label FAIR & GUT bot sich Schulze Vowinkel und seinem Familienbetrieb die Möglichkeit einer Zusammenarbeit zwischen Erzeuger und Händler, bei der alles passte: „Wir fanden die Kriterien

„*Alles, was wir bei FAIR & GUT tun, basiert auf einer tieregerechteren Haltung*“



der Marke sehr schlüssig. Alles, was wir bei FAIR & GUT tun, basiert auf einer tieregerechteren Haltung. Bei anderen Labels habe ich dagegen oft den Eindruck, dass die Kriterien nicht so klar und transparent sind.“

Gute Tierhaltung bedeutet auf dem Hof von Schulze Vowinkel nicht nur freien Auslauf und doppelt so viel Platz wie in gewöhnlichen Betrieben. Auch beim Futter tut der Schweinebauer mehr, als gesetzlich verlangt ist: Statt genveränderte Futtermittel bekommen seine Tiere ausschließlich Feldfrüchte aus nicht genverändertem Anbau. Weiterhin setzt der Schweinehalter auf Futtergetreide, die direkt vor Ort geerntet werden – z. B. Weizen, Gerste oder Mais.

Jeden Tag sorgt der Landwirt außerdem für frisches Stroh im Stall. Das dient den Schweinen als Liegegrundlage, aber auch als Beschäftigungsmaterial. „Mit dem Stroh bieten wir unseren Schweinen eine qualitative Liegefläche“, erklärt Schulze Vowinkel. „Sie können genauso darin wühlen wie bei der Futtersuche in freier Wildbahn, wo sie ja auch nicht aus Trögen fressen, sondern in der Erde nach Nahrung suchen.“ Solche Beschäf-

1

Das Wohnhaus der Familie Schulze Vowinkel im nordrhein-westfälischen Laer.

2

Die Tiere bekommen jeden Tag frisches Stroh in den Stall.

3

Heute führt Ulrich Schulze Vowinkel den Familienbetrieb.



tigungsmöglichkeiten dienen nicht zuletzt auch dazu, Stress-Situationen unter den Tieren vorzubeugen.

Der Mehraufwand, der Bauern wie Schulze Vowinkel durch so eine engagierte Tierhaltung entsteht, wird von FAIR & GUT aufgefangen. „Die bessere Haltung der Tiere funktioniert natürlich nicht zum Nulltarif. Da hilft es, wenn Labels wie FAIR & GUT unsere Produkte am Markt etablieren und gewährleisten, dass wir einen vernünftigen Preis für sie bekommen“, sagt der Landwirt.

Neben Erzeugern und Handel sieht er dabei auch den Verbraucher in der Verantwortung: „Momentan wird viel über Nachhaltigkeit und gerechte Tierhaltung diskutiert. Das ist gut. An der Ladentheke sollten die Leute dann aber auch bereit sein, das zu bezahlen, was sie in der Öffentlichkeit fordern“, findet Schulze Vowinkel. Mit FAIR & GUT hat der Kunde die Möglichkeit, sich für ein Produkt von Tieren aus besserer Haltung zu entscheiden.



*Noch mehr Infos gibt es auf
[nachhaltigkeit.aldi-sued.de/
 fair-und-gut](https://www.nachhaltigkeit.aldi-sued.de/fair-und-gut)*

INFO

Ort: Laer

Bewirtschaftet von: Ulrich Schulze Vowinkel. Bereits seit mehreren Generationen befindet sich der Betrieb in Familienbesitz. Unterstützung erhält der Landwirt von seinem Bruder und seinen Eltern, die in ihrer Freizeit auf dem Hof aushelfen.

Produkte: diverse FAIR & GUT Schweinefleischprodukte

Besonderheit: Ulrich Schulze Vowinkel hält Schweine der Rasse Duroc. Diese zeichnen sich durch einen hohen Anteil an intramuskulärem Fett aus und das kommt dem Geschmack zugute.

Und was gibt's heute?

Täglich frisch und ausgewogen essen – und das zum ALDI Preis. Wussten Sie schon? Auf der Webseite von ALDI SÜD finden Sie für jede Woche einen 5-tägigen Speiseplan für 4 Portionen samt Einkaufsliste! Hier gibt's einen Einblick in eine September-Kochwoche!

MO



VEGANES BIRYANI

Indisches Reisgericht

400 g **Basmatireis** abspülen.
1 rote **Zwiebel**, 1 **Knoblauchzehe**,
2 **Möhren** und 4 cm **Ingwer** schälen.
Ingwer fein hacken, den Rest würfeln. 1 **Chilischote** hacken.
2 TL **Garam Masala**, ½ TL **Koriander**,
1 TL **Kurkuma** und 2 Msp. **Muskat**
mischen. Die Zwiebel in 1 EL **Kokosöl**
anschwitzen, den Ingwer, die Peperoni,
den Knoblauch, die Gewürze, den Reis
und 15 g **Rosinen** dazugeben und
anrösten. 800 ml heißes Salzwasser
angießen, aufkochen und 10 Minuten
köcheln lassen. Die Möhren und 120 g
tiefgekühlte **Erbesen** dazugeben. Bei
mittlerer Hitze garen, bis das Gemüse
und der Reis gar sind. Mit **Zitronensaft**
und **Salz** abschmecken. Mit 5 EL **Cashews**,
Petersilie und **Minze** garniert
servieren.

||| 494 kcal/2090 kJ, 12,3 g Eiweiß,
6,6 g Fett, 92,9 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

DI



BUNTER HERBSTSALAT

mit Rinderfiletstreifen

150 g **Rucola** waschen. 1 rote
Zwiebel schälen und in Ringe
schneiden. 4 EL **Walnüsse** grob
hacken und ohne Fett anrösten.
2 **Birnen** waschen, vierteln, entkernen
und in dünne Scheiben schneiden.
1 gekochte **Rote Bete** würfeln.
3 EL **Balsamico** mit **Salz** und **Pfeffer**,
1 TL **Honig** und 4 EL **Olivenöl** verquir-
len. 2 **Rumpsteaks** quer in ½ cm
dicke Streifen schneiden.
2 EL **Sonnenblumenöl** in einer
großen Pfanne erhitzen. Steakstreifen
bei starker Hitze auf jeder Seite
1 Minute braten, salzen und pfeffern.
Den Salat, die Zwiebeln, die Birnen
und die Rote Bete auf 4 Tellern
anrichten und mit dem Dressing
beträufeln. Mit den Steakstreifen und
Walnüssen belegt servieren.

||| 447 kcal/1868 kJ, 33,3 g Eiweiß,
24,3 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

MI



SPAGHETTI

mit Linsen-Bolognese

2 **Zwiebeln** und 2 **Möhren** schälen,
2 Stangen **Staudensellerie** und
1 Stange **Porree** putzen. Zwiebeln
und Möhren in kleine Würfel, Stau-
densellerie und Porree in dünne
Ringe schneiden. Das Gemüse in
3 EL **Olivenöl** andünsten, 2 EL **Toma-
tenmark** und 1 TL **Zucker** zugeben
und kurz mitdünsten. Mit 100 ml
Rotwein ablöschen und einkochen
lassen. 150 g **Linsen**, 500 ml
Gemüsebrühe und 1 Dose **gehackte
Tomaten** zugeben. Zugedeckt bei
mittlerer Hitze 30 Minuten garen.
Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** ab-
schmecken. 500 g **Spaghetti** nach
Packungsanweisung garen,
abgießen und mit der Linsen-
Bolognese und frischen **Kräutern**
garniert anrichten.

||| 737 kcal/3112 kJ, 30,2 g Eiweiß, 9,8 g Fett,
118,7 g Kohlenhydrate
(pro Portion)



IntercityHotel
Gutschein ab
149 Euro

Informiert

GUTSCHEINAKTION

KURZURLAUB FÜR ZWEI



Sie besorgen Weihnachtsgeschenke schon immer im Voraus? Wie gut, dass ALDI Reisen ab dem **26. Oktober 2020** ein super Angebot für Sie parat hat! Mit dem **IntercityHotel Gutschein** (ab 149 Euro) verschenken Sie einen tollen Städtetrip für zwei Personen und zwei Übernachtungen in einem von 38 IntercityHotels in Deutschland, Österreich und den Niederlanden. Ob es die vielfältige Kulturlandschaft Dresdens, die charmante Kaffeehauskultur in Wien oder die Gemütlichkeit im kleinen Enschede – die Auswahl an Zielen ist groß und somit ist für jeden Geschmack etwas dabei. Im Gutschein inbegriffen sind neben den Übernachtungen im Hotel ein reichhaltiges Frühstück sowie das Free-CityTicket, mit dem Sie für die Zeit des Aufenthalts die öffentlichen Verkehrsmittel der jeweiligen Stadt kostenfrei nutzen können. Einem erlebnisreichen Kurzurlaub steht mit diesem Angebot also nichts mehr im Wege.

Wenn auch Sie schon jetzt auf der Suche nach einem persönlichen Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten sind, dann ist der IntercityHotel Gutschein womöglich genau das Richtige.

Details und Kauf auf
aldi-reisen.de/IntercityHotel

**INKLUSIV-
LEISTUNGEN
FÜR 2
PERSONEN**

1

2 Übernachtungen/
gebuchtes
IntercityHotel Ihrer
Wahl für 2 Personen
im Doppelzimmer

2

reichhaltiges
Frühstück

3

Nutzung der
öffentlichen
Nahverkehrsmittel
(für die Dauer des
Aufenthalts), das
Free-CityTicket ist
im Hotel erhältlich



Bio-Zucker

Unter dem Label WHAT'S NEXT finden Sie derzeit ein neues, innovatives Produkt in Ihren ALDI SÜD Filialen, das bereits in der TV-Sendung „Höhle der Löwen“ überzeugen konnte. Der **Panela Vollrohrzucker des Startups Guatavita** ist ein 100 % Bio-Vollrohrzucker aus Fairtrade Herstellung in Kolumbien. Panela ist unraffiniert, frei von Zusatzstoffen und enthält viele natürliche Vitamine und Mineralien. Sein Geschmack überzeugt – ob beim alltäglichen Süßen, Backen oder Kochen ist Panela ein perfekter Ersatz für industriell raffinierten Zucker.



Panela, 500 g



CROWDSOURCING

Michaels Pizz'AH!

Vom 27. Januar bis zum 12. Februar 2020 hatte ALDI SÜD zum großen **Pizza Crowdsourcing** aufgerufen, bei dem jeder Teilnehmer seine eigene Wunschezze kreieren durfte. Von den 8 besten Pizzen wählte eine Fachjury die vier geschmacklich besten aus – sie mussten sich später auf Instagram der kritischen Community stellen. Für die beiden Pizzen mit den meisten Stimmen hieß es dann: Finale! Bei der endgültigen Entscheidung auf Instagram ging es nicht nur um die Pizz'AH Krone und ein Pizz'AH Jahresabo, sondern auch um die große Chance, seine eigene Pizza in den ALDI SÜD Filialen präsentieren zu dürfen. Gewonnen hat schließlich Michaels Pizz'AH!, eine leckere Zusammenstellung aus Mozzarella, rotem Cheddar, Ziegenkäse, Cherrytomaten und Knoblauchblüte. Gewinner Michael freut sich nun auf den 4. September, denn ab diesem Tag liegt **Michaels Pizz'AH!** in den Regalen und kann endlich von allen Pizz'AH-Fans probiert werden.

Ab September, für wenige Wochen



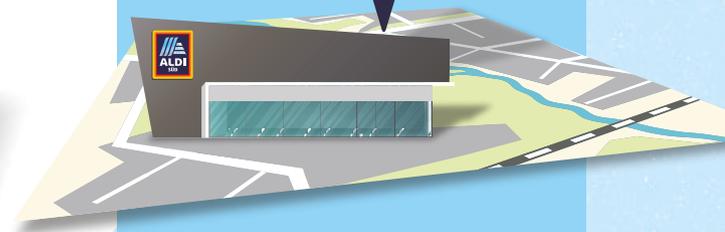
Exklusiv
IN DER APP

Wo ist mein Lieblingsprodukt verfügbar?

Sie möchten wissen, ob ein Produkt in Ihrer Filiale noch verfügbar ist? Kein Problem mit der neuen Funktion in unserer Mobile App: Die Verfügbarkeitsabfrage ermöglicht es, die Verfügbarkeit von Aktionsartikeln in der gewünschten Filiale zu prüfen. Je Artikel werden auf einer Karte alle Filialen im gewählten Umkreis mit entsprechender Warenverfügbarkeit angezeigt. Mithilfe eines Ampelsystems (Grün, Gelb, Rot) ist der Verfügbarkeitsstatus in der Filiale auf einen Blick erkennbar. So macht das Einkaufen Spaß!



Scannen und
ALDI SÜD App
downloaden!





GemüseAckerdemie



ACKERDEMIA E. V.

Gemeinsam ackern

Der 2014 gegründete **Ackerdemia e. V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder für die Natur zu interessieren und ihnen die Wertschätzung von Lebensmitteln nahezubringen. Seit 2016 unterstützt ALDI SÜD insbesondere das theorie- und praxisbasierte Programm **GemüseAckerdemie** an Schulen. In der GemüseAckerdemie lernen Kinder nicht nur theoretisch wie Landwirtschaft funktioniert, sondern sammeln auch praktische Erfahrungen: Sie säen, pflegen und ernten ihr eigenes Gemüse direkt auf dem Schulgelände. ALDI SÜD hat seit 2016 einen großen Beitrag dazu geleistet, dass rund 13.000 Kinder im ALDI SÜD Gebiet an dem Programm teilnehmen konnten. Allein 2019 waren es 3450 Kinder, die gemeinsam geackert und geerntet haben. ALDI SÜD fördert die Initiative mit einer jährlichen Summe von 100.000 Euro.



AURIDIS STIFTUNG

Familien stärken

Wie können Familien in schwierigen Lebenssituationen sinnvoll unterstützt werden? Diese Frage steht im Fokus der **Auridis Stiftung**. Die Auridis Stiftung fördert derzeit 39 Organisationen im gesamten Bundesgebiet, um Familien nachhaltig zu stärken. Die Angebote reichen vom Projekt „Babylotse“, das Müttern bereits in der Geburtsklinik Unterstützung anbietet, über Ferienangebote bis zur Elternbildung. Die unterschiedlichen Hilfestellungen richten sich gezielt an Eltern mit Kindern unter zehn Jahren. Denn die geförderten Projekte arbeiten präventiv und setzen auf eine möglichst frühe Unterstützung: Damit alle Kinder gut aufwachsen können und eine faire Chance für ihre Zukunft erhalten. Wichtig ist auch die Nachhaltigkeit der Angebote. Die Projekte, die von der Auridis Stiftung finanziell und logistisch unterstützt werden, sollen mittelfristig einen festen Platz in der Förderlandschaft einnehmen. ALDI SÜD unterstützte das Engagement der Auridis Stiftung im Jahr 2019 mit einer Summe von 10,5 Millionen Euro.





Für die kindliche Entwicklung ist Sport besonders wichtig. Er fördert die motorischen Fähigkeiten und die Koordinationsstärke.

SOS-KINDERDORF E. V.

Gesund aufwachsen

Seit Anfang Juni 2020 ist ALDI SÜD strategischer Förderpartner des **Vereins SOS-Kinderdorf** – und unterstützt gezielt die Gesundheitsbildung von Kindern und Jugendlichen

Die SOS-Kinderdörfer geben Kindern seit mehr als 70 Jahren ein neues Zuhause. Darüber hinaus ist der Verein SOS-Kinderdorf mit vielen Angeboten aktiv, um Kindern und Heranwachsenden in ihren eigenen Familien oder in stationären, ambulanten und offenen Einrichtungen ein sicheres und liebevoll betreutes Aufwachsen zu ermöglichen. Ein wichtiger Faktor ist dabei die Gesundheitsprävention. ALDI SÜD unterstützt SOS-Kinderdorf e. V. dabei, die Gesundheitsförderung in den SOS-Kinderdorf-Familien und Beratungsstellen auszubauen.

„Die Partnerschaft mit dem renommierten Träger ergänzt unser vielfältiges Engagement für das gesunde Aufwachsen von Kindern.“



In Deutschland unterstützen 39 Einrichtungen an 240 Standorten Kinder, Jugendliche und ihre Familien. Darüber hinaus gibt es über 800 offene Angebote. Mit seinen stationären, ambulanten und offenen Angeboten erreicht und unterstützt SOS-Kinderdorf e. V. rund 107.000 Kinder, Jugendliche sowie Familien in erschwerten Lebenslagen.

Anfang dieses Jahres startete die gemeinsame Gesundheitsoffensive „Gesund aufwachsen im SOS-Kinderdorf e. V.“. ALDI SÜD fördert SOS-Kinderdorf e. V. mit einer jährlichen Summe von 100.000 Euro. Ein großer Teil davon dient der Finanzierung von Gesundheitsbeauftragten, die in zu nächst vier Einrichtungen Kindern und Jugendlichen einen bewussten Lebensstil nahebringen. Die Gesundheitsexperten unterstützen sowohl die SOS-Kinderdorf-Mütter und -Väter als auch die Pädagogen und Sozialarbeiter in den Beratungsstellen durch ihre Fachkompetenz. Veranstaltungen zu frischer und kindgerechter Ernährung stehen ebenso auf dem Programm wie Projekte, die die Bewegungsfreude wecken. Ein weiterer Baustein des Programms ist, den Kindern Resilienz zu vermitteln, um gestärkt durch schwierige Situationen gehen zu können. Zudem lernen sie, mit Stress und alltäglichen Herausforderungen umzugehen.

Mit rund **180** Fairtrade-Artikeln im Sortiment und als Aktions-Ware ist ALDI SÜD einer der größten Lizenznehmer von Fairtrade Deutschland

10 JAHRE FAIRTRADE

Fairer Handel bei ALDI SÜD

Seit 2010 kooperiert ALDI SÜD mit dem gemeinnützigen Verein TransFair (Fairtrade Deutschland). **Unser Ziel: Nachhaltige Produkte** sollen zu einer Selbstverständlichkeit für Handel und Verbraucher werden

Egal ob Tee, Kaffee oder Kakao: Viele Rohstoffe für Produkte, die heute für uns alltäglich sind, kommen aus Ländern, in denen die Umwelt- und Arbeitsbedingungen in der Landwirtschaft alles andere als optimal sind. Seit 2010 arbeiten wir deshalb eng mit Fairtrade Deutschland zusammen. Die Fairtrade-Standards ermöglichen Arbeitern und Kleinbauern vor Ort menschenwürdige Arbeits- und Lebensbedingungen. Zugleich wird die nachhaltige Landwirtschaft gefördert.

Anfangen haben wir mit einem Fairtrade-zertifizierten Kaffee. Heute führen wir rund 180 Artikel in unserem Sortiment und als Aktionsware, die Fairtrade-zertifiziert sind oder Fairtrade-zertifizierten Kakao beinhalten. Inzwischen ist ALDI SÜD einer der größten Lizenznehmer von Fairtrade Deutschland. So werden



„Nicht nur bei Produkten setzt ALDI SÜD auf Fairtrade, sondern fördert auch mit uns gezielt Projekte in den Anbauländern. Dieses langfristige Engagement trägt zum Erfolg von Fairtrade bei!“

Dieter Overath,
Geschäftsführender Vorstand/
Vorstandsvorsitzender
TransFair e.v.

beispielsweise knapp 40 % des Fairtrade-zertifizierten Fruchtsafts in Deutschland bei ALDI SÜD verkauft.

Das, was Fairtrade vor allem von anderen Standards unterscheidet, ist neben dem stabilen Preis die Fairtrade Prämie. Mit jedem verkauften Fairtrade Produkt erhält der Erzeuger im Ursprungsland eine extra gezahlte Geldprämie. So wurden durch den



nachhaltigkeit.aldi-sued.de/fairtrade



Verkauf von Fairtrade Produkten bei ALDI SÜD allein letztes Jahr über 5 Millionen Euro für Kleinbauern und landwirtschaftliche Kooperativen extra gezahlt und damit soziale, umwelttechnische und gesellschaftliche Projekte unterstützt.

So erhält beispielsweise ein Krankenhaus von drei unserer Fairtrade-zertifizierten Kaffee-Kooperativen in Honduras dringend benötigte finanzielle Förderung für die Versorgung von insgesamt 60.000 Anwohnern. Ohne diese Unterstützung müssten diese sonst mindestens eine Stunde

5 Mio. Euro Fairtrade-Prämie wurden im Jahr 2019 durch den Verkauf von Fairtrade-Produkten bei ALDI SÜD für Kleinbauern und landwirtschaftliche Kooperativen ausgezahlt

reisen, um das nächstgelegene Krankenhaus zu erreichen. So kann die Fairtrade-Prämie Leben retten.

Aber auch in Zeiten von Covid-19 ist die Fairtrade-Prämie ein entscheidender Faktor, um die Arbeits- und Lebensbedingungen der Bauern und Arbeiter zu schützen. Wegen der Auswirkungen von Covid-19 haben in Kenia Fairtrade-zertifizierte Blumenfarmen ihre Fairtrade-Prämie an die Arbeiter direkt ausgezahlt, um die Einkommensverluste auszugleichen und damit die Lebensmittelversorgung der Familien aufrechtzuerhalten.

Bild oben: In Kenia erhielten Arbeiter auf zertifizierten Blumenfarmen ihre Fairtrade-Prämien während der Corona-Krise direkt.

Bild unten: Diese Klinik in Honduras wird durch Fairtrade-Prämien gefördert.



Fairtrade-Standards
Gesicherte Arbeitsrechte, keine ausbeuterische Kinderarbeit, Schutz der Umwelt

Fairtrade Preis
Mehr Sicherheit und ein besseres Leben für die Bauern



Fairtrade-Prämie
Für eigene Projekte, die Perspektiven schaffen

Farmarbeiter & Kleinbauernfamilien
Gemeinsam stark durch demokratisch organisierte Gemeinschaften und Arbeiterkomitees



Unterstützung und Kontrolle
Schulung zu nachhaltiger Landwirtschaft sowie Beratung und regelmäßige Überprüfung der Einhaltung der Fairtrade-Standards

Aus Ihrer Region



MITARBEITERREZEPT

FITNESS-SALAT

Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Möhren und Petersilienwurzeln waschen, schälen und raspeln. Die Möhren und die Petersilienwurzel in eine Schüssel füllen. Den Essig und den Ahornsirup hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die beiden Öle, die Petersilienblätter und die Heidelbeeren hinzufügen und den Salat 10 Minuten ziehen lassen.

||| ca. 140,7 kcal/584 kJ, 1,9 g Eiweiß, 9,8 g Fett, 9,3 g Kohlenhydrate (4 Portionen/pro Portion)

100 g Kultur-Heidelbeeren (nicht zu groß), 100 g Möhren, 180 g Petersilienwurzel, 40 ml Apfelessig, ½ bis 1 EL Ahornsirup, 10 Petersilienblätter (fein gehackt), 40 g Bio-Leinöl, ½ bis 1 EL Kürbiskernöl, etwas Meersalz und etwas frisch gemahlener Pfeffer



*/// Den **Bio-Apfelessig** von Schneekoppe nehme ich nicht nur für Salatsaucen und zum Kochen – ein Schuss davon in einem Glas Wasser ist für mich auch der beste Durstlöcher nach dem Sport.*



Martina Kißmann, 53 Jahre, Internal Communications (ALDI SÜD Dienstleistung)

MITARBEITERTIPP



Bio-Apfelessig
trüb, Schneekoppe



INFOS

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

NAHERHOLUNG

Vier schöne Ausflugsziele vor der Tür

1 WANDERN MIT HEIMATBLICK

Bonn/Bornheim Zwischen Rhein und Eifel liegt ein rund 15 Kilometer langer Rundweg mit einem schönen Namen: Heimatblick-Runde. Unterwegs können Jung und Alt Äpfel auf Streuobstwiesen pflücken, galoppierende Pferde auf ausgedehnten Weiden bestaunen oder einen Aussichtsturm besteigen. Außerdem erfahren sie, was es mit dem geheimnisvollen „Kamellebaum“ auf sich hat. Regnet es daraus wirklich Süßigkeiten? Route einfach auf der Website abrufen: rheinland.info

2 TIERWELT AUS DER EISZEIT

Neandertal Direkt neben dem Neanderthal Museum bietet auch die heute lebende Tierwelt einen Blick in die Vergangenheit. Im Wildgehege sind Auerochsen, Wisente und Tarpane zu Hause – ein Anblick, der die gesamte Familie begeistert. wildgehege-neandertal.de

3 AUF DER HOHE-MARK-ROUTE

Bocholt Das im Westmünsterland gelegene Bocholt ist der perfekte Ausgangspunkt für Radtouren mit der Familie. Besonders reizvoll: die Hohe-Mark-Route. Auf elf Tagesetappen können Radler Wasser-schlösser, Bauernhöfe und Herrenhäuser entdecken. Romantische Gärten, klappernde Mühlen, Seen und Freizeitparks liegen am Wegesrand.

tourismus-hohemark.de

4 ÜBER DEN WOLKEN

Bergheim Eine luftige Aussicht erwartet Wanderer auf der Glessener Höhe: Über die steilen Treppen der „Himmelsleiter“ erklimmen sie den über 200 Meter hohen Gipfel, von dem aus man bei schönem Wetter bis nach Köln schauen kann. Anschließend lohnt dann noch ein Abstecher zum Glessener Mühlenhof, der mit einem Abenteuerspielplatz und vielen Tieren vor allem jüngere Gäste erfreut.

glessen-ortsinfo.de

Aus Ihrer Region



MITARBEITERREZEPT

LACHSFILET IM OFEN

Die gesäuberten Lachsfilets in einen Bräter nebeneinanderlegen. Die Bio-Zitrone auspressen und die Filets mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Salzen und pfeffern. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, die Ringe blanchieren. Die Knoblauchzehen klein hacken. Die Tomaten blanchieren, häuten und würfeln. Die Basilikumblätter grob zerzupfen. Alles auf den Lachsfilets verteilen und den Deckel auflegen. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Den Deckel öffnen und die Crème fraîche auf den Filets verteilen. Kurz durchziehen lassen und mit frisch aufgebackenem Steinofenbaguette oder Jasminreis servieren.

||| ca. 643,5 kcal/1253 kJ, 29,9 g Eiweiß, 47,4 g Fett, 19,5 g Kohlenhydrate (pro Portion; Rezept ergibt 4 Portionen)

4 Lachsfilets, 1 Bio-Zitrone, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 4 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 6 Tomaten, Basilikum, 400 g Crème fraîche, Steinofenbaguette oder Reis als Beilage

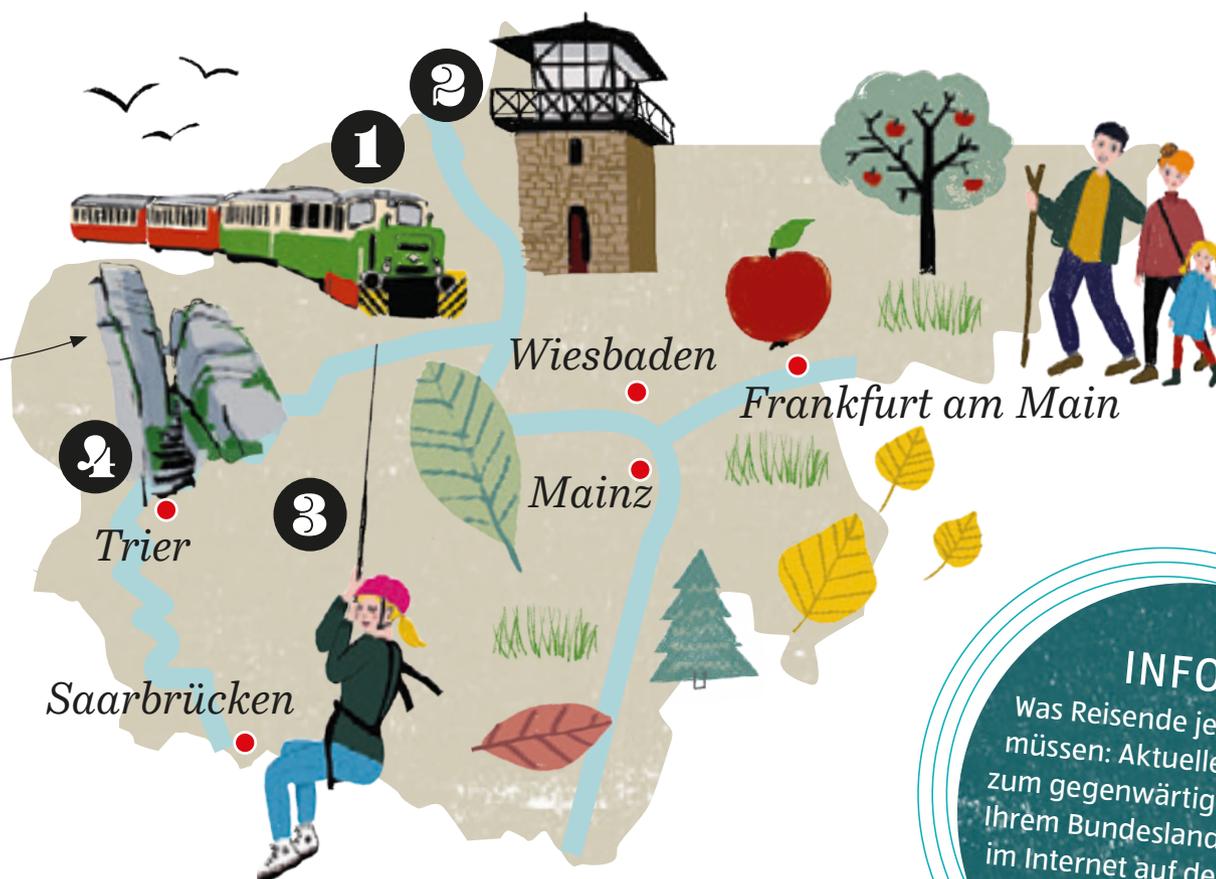
/// Ich habe immer frische Tomaten von ALDI SÜD im Haus. Wir essen sie gern auf Brot, mit Basilikum, Mozzarella und Balsamico-Creme oder als Beilage – wie zu meinem Lachsfilet im Ofen.

Gudrun Klingels, 57 Jahre, Mitarbeiterin Verwaltung (Regionalgesellschaft Bingen)



MITARBEITERTIPP

Frische Tomaten
lose



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

NAHERHOLUNG

Vier schöne Ausflugstipps vor der Tür

- 1 FAHRT IM VULKANEXPRESS**
Niederzissen Reisen wie vor 100 Jahren – dieses Abenteuer bietet eine Fahrt in den historischen Eisenbahnwaggons des Vulkanexpresses. Dabei sind die neun Bahnhöfe der rund 18 Kilometer langen Strecke ideale Ausgangspunkte für Wanderungen durch die einzigartige Landschaft der Vulkaneifel. Gut zu wissen: Am Weltkindertag, dem 20. September, ist die Fahrt für Kinder und Jugendliche kostenlos.
vulkan-express.de

- 2 GESCHICHTE ZUM ANFASSEN**
Rheinbrohl Wie spannend Geschichte sein kann, zeigt die Römerwelt am Caput Limitis. In der interaktiven Ausstellung erfahren kleine und große Besucher alles über die Lebenswelt der am Limes stationierten römischen Truppen sowie viel Wissenswertes zum Alltag in der Antike. So zeigt ein Mitmachworkshop am 18. Oktober hautnah, wie im alten Rom Brot gebacken wurde.
roemer-welt.de

- 3 HOCH HINAUS**
Erbeskopf Er ist der höchste Berg im Hunsrück: der 816 Meter hohe Erbeskopf. Im Winter dient er vor allem Skifahrern als Ziel, doch auch im Herbst kommen Ausflügler hier auf ihre Kosten. Während sich Unternehmungslustige im Waldseilgarten oder auf einer der Mountainbike-Strecken austoben können, erwartet Wanderer ein abwechslungsreiches Wegenetz, das mit tollen Ausblicken und seltenen Pflanzen aufwartet.
hunsrueckhaus.de

- 4 WANDERN MIT AUDIOGUIDE**
Teufelsschlucht Sie suchen nach einem Wanderziel mit besonderem Twist? Wie wäre es dann mit der Teufelsschlucht? Mit dem Audioguide des Naturparkzentrums, der kostenlos für das Smartphone heruntergeladen werden kann, tauchen Sie mit Ihrer Familie ein in die spannende Entstehungsgeschichte der Felsenlandschaft und machen allerhand kuriose Entdeckungen.
teufelsschlucht.de



Aus Ihrer Region



MITARBEITERREZEPT

CHEESECAKE

Den Ofen auf 180 Grad Umluft (nicht auf Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Butter in der Mikrowelle oder im Wasserbad zerlassen. Die Butterkekse zerbröseln und mit der Butter vermischen. Die Mischung auf den Boden einer Backform (Ø 26cm) drücken und 5 Minuten backen. Für die Creme kein Rührgerät, sondern einen Schneebesen benutzen: Zucker, Vanillinzucker, Speisestärke, Frischkäse und Magerquark verrühren. Sahne, Ei und Zitronensaft hinzugeben und glatt rühren. Die Creme auf den vorgebackenen Boden streichen und das Ganze ca. 40 Minuten backen. Beim Herausnehmen sollte der Rand leicht braun sein. Den Ofen nicht ausschalten. Für das Topping Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft mit dem Schmand verrühren und auf dem heißen Kuchen gleichmäßig verstreichen. Anschließend noch mal 5 Minuten bei gleicher Temperatur weiterbacken. Den Kuchen vollständig auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

||| ca. 299,5 kcal/1253 kJ, 5,9 g Eiweiß, 22,6 g Fett, 15,7 g Kohlenhydrate (pro Stück; Kuchen ergibt 12 Stücke)

Boden: 100 g Butter, 200 g Butterkekse; **Creme:** 200 g Zucker, 1 Pck. Vanillinzucker, 3 EL Speisestärke, 600 g Frischkäse, 200 g Magerquark, 150 g Sahne, 1 Ei, 3 EL Zitronensaft; **Topping:** 2 EL Zucker, 1 Pck. Vanillinzucker, 1 EL Zitronensaft, 200 g Schmand

/// Seit ich 2005 meine Ausbildung bei ALDI SÜD begann, bin ich auch ein überzeugter ALDI Einkäufer. Die Sahne von Milfina verfeinert meinen selbst gemachten Cheesecake ebenso wie meine Saucen.

Kevin Burck, 31 Jahre, Filialleiter (Regionalgesellschaft Rastatt)



MITARBEITERTIPP

Schlagsahne Milfina
200 g



INFOS

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

NAHERHOLUNG Vier schöne Ausflugstipps vor der Tür

1 PICKNICK IN DEN WEINBERGEN
Sasbachwalden Schon allein ihrer vielen pittoresken Fachwerkhäuser wegen, ist die kleine Gemeinde Sasbachwalden einen Besuch wert. Doch auch die Wanderwege, die von hier aus durch die malerischen Weinberge führen, locken vor allem im Herbst nicht nur Familien mit ihren Kindern. Bei einem Picknick zwischen den Reben kann man wunderbar dem Alltag entfliehen.
sasbachwalden.de

3 AUF DEM MERKURBERG
Baden-Baden Eine schöne Aussicht gefällig? Auf dem Merkurberg ist sie atemberaubend! Hinauf kommen Sie mit der traditionsreichen Merkurbergbahn, einer der längsten Standseilbahnen Deutschlands. Ein Fahrstuhl im Merkururm bringt Sie zur 23 Meter hohen Aussichtsplattform. Genießen Sie den Rundblick über Baden-Baden, den Schwarzwald, das Murgtal, die Rheinebene und die Vogesen.
bad-bad.de/sehen/bergbahn.htm

2 FREILICHTMUSEUM
Gutach Vor 400 Jahren sah die Welt noch anders aus. Im ältesten Freilichtmuseum Baden-Württembergs, dem Vogtsbauernhof, können Klein und Groß eintauchen in die Geschichte und Kultur der Schwarzwälder Bauern. Regelmäßige Vorführungen, z. B. über die Arbeit von Trachtenschneiderinnen, geben dabei Einblicke in jahrhundertealte Handwerkstraditionen und Lebensweisen.
vogtsbauernhof.de

4 BOTANISCHER GARTEN
Karlsruhe Kakteen, Seerosen und Orchideen – all das können Besucher im Botanischen Garten in Karlsruhe bestaunen. Am Rande des Schlossgartens geben drei gläserne Gewächshäuser Einblick in die Pflanzenwelt dreier verschiedener Klimazonen. Und gelegentlich stellen örtliche Kunststudenten in den Gewächshäuser ihre Werke aus.
botanischer-garten-karlsruhe.de

BERICHTIGUNG

In der Juli/August Ausgabe hatten wir auf dieser Seite unter der Überschrift „Erholung am Badese“ den Pfaffensee bei Stuttgart, den Sankenbach- und den Feldsee im Schwarzwald genannt. Diese Informationen waren falsch. Im Sankenbachsee darf nur in den nicht abgesperrten Bereichen gebadet werden, im Pfaffensee und im Feldsee ist das Baden generell verboten. Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen.

Aus Ihrer Region



MITARBEITERREZEPT

KARTOFFEL- KÜRBIS-SUPPE

Die Brühe in einem Suppentopf zum Kochen bringen. Den Kürbis vierteln und das Fruchtfleisch in ca. 4 cm große Stücke würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in ca. 4 cm große Stücke würfeln und zusammen mit den Kürbisstücken in die kochende Brühe geben. Die Brühe ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, klein hacken und hinzufügen. Die Suppe anschließend pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Crème fraîche unterrühren. Mit gehackter Petersilie garnieren.

||| ca. 377 kcal/1587 kJ, 15,6 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 53,1 g Kohlenhydrate (pro Portion; Rezept ergibt 6 Portionen)

1 l Gemüsebrühe, 500 g Kürbis, 300 g Kartoffeln, 3 cm frischen Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, 100 g Crème fraîche, 2 EL gehackte Petersilie

/// Die Nussknacker Schokolade ist seit Kindheitstagen meine liebste Knabberei – und nicht nur meine! Wenn ich im Urlaub Verwandte in der Türkei besuche, habe ich immer ein paar Tafeln im Gepäck.

Ridvan Höbekkaya, 29 Jahre, Filialleiter (Regionalgesellschaft Kleinaitingen)



MITARBEITERTIPP

Nussknacker
Vollmilch Nuss



NAHERHOLUNG

Vier schöne Ausflugsziele vor der Tür

1 SICHER IM STRASSENVERKEHR
München Rechts vor links, Einbahnstraße, Stoppschild, Radfahrweg: Auf dem Verkehrsübungsplatz Kiddi-Car lernen Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren spielerisch die Verkehrsregeln kennen. Beim Steuern von Kinder-Quads und Mini-Autos können sie auch mal in die Rolle eines Autofahrers schlüpfen. So lernen die Kinder, Gefahren im Straßenverkehr besser einzuschätzen.
kiddicar.de

2 EINTAUCHEN INS MITTELALTER
Rothenburg ob der Tauber Im malerischen Städtchen Rothenburg ob der Tauber bietet sich Ihnen Mittelalterflair pur. Lohnenswert sind vor allem der Burggarten und das spannende Kriminalmuseum.
rothenburg-tourismus.de

3 PANORAMABLICK AUF DEN SEE
Kochel am See In gerade einmal vier Minuten befördert einen die Herzogstandbahn auf schwindelerregende 1600 Meter Höhe. Während der Fahrt eröffnet sich ein traumhafter Panoramablick auf das türkisblaue Wasser des Walchensees. Oben angekommen können Sie zum Herzogstand wandern und am Ende der Tour im Berggasthaus auf eine zünftige Brotzeit einkehren.
herzogstandbahn.de

4 WASSERFÄLLE ERLEBEN
Oberstaufen Gemütlich wandern oder doch lieber Nervenkitzel? Bei den Buchenegger Wasserfällen können Sie beides erleben: Während Familien mehrere schöne Wanderwege finden, können sich besonders mutige Erwachsene ans Klippenspringen wagen.
buchenegger-wasserfaelle.de

Willkommen in Wassenaar!

Das kleine Städtchen an der niederländischen Nordseeküste ist mit seinen langen Stränden und natürlichen Dünenlandschaften der perfekte Familienurlaubsort.




1

Wahrzeichen von Holland sind die Windmühlen. Auch in Wassenaar steht das Kulturgut.

Weiter Horizont, hohe Dünen und die Nordsee: Der Strand im Küstenort macht Lust auf Spaziergänge und Badetage.

3

3

Die robusten Konik-Ponys werden zur Erhaltung von Naturschutzgebieten eingesetzt – und sind dabei süße Hingucker.



Im Meer baden, Sandburgen bauen und die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt der naturbelassenen Landschaft entdecken – im Süden Hollands lädt Wassenaar zu einem tollen Familienurlaub ein. Nur einen Steinwurf von der Nordseeküste entfernt können die lang ersehnten Strandtage endlich beginnen. Doch bevor die Kleinen im feinsandigen Gold umhertollen, lohnt sich der Blick auf die beeindruckende Dünenlandschaft des Naturschutzgebiets Meijendel, das den Ferienort mit Den Haag verbindet. Einen Moment innehalten, sich in der Weitläufigkeit verlieren, ankommen – und dann ab in die Fluten. Die Strände der Nordsee sind sanft abfallend und sehr beliebt bei Familien.

Gleich mehrere Badestellen hält die Küstenstadt für ihre Besucher bereit. Über einen direkten Zugang vom Ort aus erreicht man den Strand Wassenaarse Slag. Südlich entlang der Sanddünen schließt sich der nächste in Scheveningen an, er gehört bereits zu Den Haag. Und über einen Küstenradweg ist Wassenaar mit den Badeorten Noordwijk und Katwijk – der Tulpenzwiebelregion – verbunden. Ein bunter Blument Teppich präsentiert dort von Mitte März bis Ende Mai das Nationalsymbol Hollands in voller Pracht.

Doch Wassenaar hat weit mehr zu bieten. Entlang des Badestrands führt uns der Weg in das Naturschutzgebiet Meijndel. Zwischen hohen Dünen und tiefen Wäldern gibt es einiges zu entdecken. Licht und Schatten begleiten uns auf der Erkundungstour durch die Küstenwälder, kleine Seen durchziehen die Landschaft. Mehrere markierte Wander- und Radwege, die auch die Einheimischen gerne in ihrer Freizeit nutzen, warten darauf, erobert zu werden. Robuste Gallowayrinder grasen mit Konik-Ponys am Wegesrand. Wer aufmerksam die Umgebung beobachtet, erkennt Metallrillen auf dem Fußweg. Es sind Grenzen, die die Weidetiere nicht überqueren.

Übrigens: Die Dünen sind nicht nur eine traumhaft schöne Kulisse, sie haben auch eine wichtige Funktion. Einerseits schützen die Sandberge das Hinterland vor Sturmfluten, andererseits wird in den Dünen von Meijndel Trinkwasser gewonnen. Bei einem Spaziergang erblickt man zwei große Wassertürme im Schutzgebiet. Es lohnt sich, auf dem Landgut des Naturreservats eine Pause einzulegen, denn hierhin hatte sich auch schon der berühmte niederländische Maler Vincent van Gogh für zwei Jahre zurückgezogen. Die Ruhe, die der Künstler damals hier genoss, hat sich im Laufe der Zeit in ein reges Treiben verwandelt. Nicht ohne Grund gehört das Landgut heute zu einem der beliebtesten Familienausflugsziele in der Region. Kleine



1
*Naturbelassene
Dünenlandschaft
mit Seen, Mooren
und Wäldern: das
Schutzgebiet
Meijndel.*

2
*250 Vogelarten
sind in der Region
heimisch. Es gibt
allerhand zu
beobachten und
zu entdecken.*

3
*An den Strand!
Der Wassenaarse
Slag ist ein
riesengroßer
Spielplatz für die
ganze Familie –
egal ob mit ein
paar Wolken am
Himmel oder
im Sonnenschein.*



Entdecker lernen im Besucherzentrum alles über die Tiere und Pflanzen des Naturschutzgebiets und wer genau hinhorcht, kann vielleicht sogar den Gesang der Vögel unterscheiden – 250 Vogelarten sollen hier leben. Gleich neben der Touristeninformation machen der Spielplatz Monkeybos mit Kletterbäumen und der Kinder-Bauernhof Lust auf weitere Abenteuer. Und weil Forchten und Toben hungrig machen, kehrt man danach am besten mit der ganzen Familie in das Pfannkuchenhaus ein, wo an die 40 verschiedene Pfannkuchen serviert werden. Einen weiteren Tagesausflug wert ist der Vergnügungspark Duinrell, der zu den größten in Europa gehört. Langweilig wird es rund um Wassenaar jedenfalls nicht, denn die Region ist auf Familien mit Kindern eingestellt. Zeit, sich die Kleinstadt näher anzusehen. Eine willkommene Abwechslung ist etwa die Einkaufsstraße Langstraat, deren viele kleine Geschäfte zum Bummeln

Gewinnspiel



URLAUB IM CENTER PARCS

Möchten Sie mit der ganzen Familie ein paar schöne Tage erleben?

Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Aufenthalt in einem der Center Parcs Park Nordseeküste/D, Park Bostalsee/D, Het Meerdal/NL oder De Huttenheugte/NL (Reiseveranstalter Berge & Meer).

Die Unterbringung erfolgt in einem bis 6 Personen Premium Haus. Eigene Anreisen sind, auch während der Schulferien, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit bis 1 Jahr ab Ausstellungsdatum möglich. Sie haben die Wahl zwischen Wochenmitte (Mo bis Fr) oder Wochenende (Fr bis Mo).

Besuchen Sie uns im Internet auf **aldi-sued.de/centerparcs**. Dort finden Sie das Teilnahmeformular.*

berge & meer

*Sie können am Gewinnspiel in der Zeit vom 14.09.2020, 9.00 Uhr, bis zum 20.09.2020, 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag **#aldisüdreiseglück** auf der Fanseite von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)) oder unter **aldi-sued.de/centerparcs** teilnehmen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und je nach Art der Teilnahme auf der Facebook Fanseite ALDI SÜD unterhalb seiner Antwort auf die Gewinnspielfrage als Kommentar oder per E-Mail benachrichtigt. Teilnahme ab 18 Jahre. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf **aldi-sued.de**.



3

einladen. Auch die meisten Cafés und Restaurants befinden sich im Ortskern. Und natürlich hat Wassenaar auch Kultur im Angebot. Das ehemalige Dorf mit ländlichem Charakter hat sich aber auch seine Geschichte bewahrt. In den Randgebieten gibt es einige historische Bauernhöfe und Landsitze zu besichtigen. So lohnt sich z. B. ein Spaziergang zur alten Kornmühle Windlust. Sie stammt aus dem Jahr 1668 und ist das Wahrzeichen von Wassenaar.

Diese Mischung aus Naturlandschaft und Kultur macht das Küstenstädtchen zu einem gleichzeitig entspannten und erlebnisreichen Urlaubsziel für alle Familienmitglieder. Also auf zu den Dünen!



**IM OKTOBER
BEI ALDI SÜD**

Mattel Spiele Mix
verschiedene
Ausführungen,
ab 5 Jahren

GUT ZU WISSEN

Während es im Sommer im Landesinneren sehr heiß und drückend werden kann, weht an der Nordseeküste verlässlich eine schöne Brise. Auch das Klima tut gut. Die Meeresluft kann Asthma-Beschwerden lindern, außerdem ist sie arm an Pollen und Schadstoffen, was Allergiker freut.

Inspiration

Alle Produkte auf
dieser Seite gehören zur
Brigitte-Kollektion.
HOME



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

Sammelstelle

Besonders angesagt bei der Design-Community von Instagram und Co. sind derzeit leichte Möbel wie z. B. die String®-Regale der Schweden Nils und Kajsa Strinning aus dem Jahr 1949. Wer es lieber rund als eckig mag, wird vielleicht bei dieser Alternative schwach werden.

BRIGITTE HOME Ebenenregal



46,7 m²

betrug die
durchschnittliche
Pro-Kopf-Wohnfläche
im Jahr 2018 in
Deutschland



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

Blickfang

Es gibt unzählige Motive, die sich in einem Bilderrahmen präsentieren lassen. Und das bereits seit dem 11. Jahrhundert, so die Einschätzung von Historikern. Damals malte man jedoch nicht auf Leinwand oder Papier, sondern direkt auf die nackte Wand. Um die Wandmalerei besonders zu präsentieren, bekam sie einen steinernen, verzierenden Rahmen herum.

BRIGITTE HOME Bilderrahmen
verschiedene Ausführungen

**DEKO-TIPP****BILDER-
WAND**

Sie haben verschiedene schöne Zeichnungen und Erinnerungstücke im Haus, die Sie gerne etwas mehr ins Blickfeld rücken möchten? Dann ist eine Bilderwand genau das Richtige für Sie. Kinderzeichnungen, Kacheln, Teller oder Familienfotos – bei den Motiven gibt es keine Einschränkungen. Und sollte mal der Haken zum Aufhängen an der Rückseite der Objekte fehlen, dann lässt sich mit lufthärtender Knete und einem Bilderhaken aus dem Baumarkt mühelos das Problem lösen.



BRIGITTE HOME
Kissen
verschiedene
Ausführungen

IM OKTOBER BEI ALDI SÜD*Samtweich*

Spätestens jetzt im Herbst ist es Zeit, die kühle Sommerdeko gegen warme, weiche Hautschmeichler zu ersetzen. Neue Kissen bringen Gemütlichkeit und machen aus jedem Sofa einen kuscheligen Lieblingsort, an dem auch die eine oder andere fröhliche Kissen-schlacht ausgefochten werden darf.

**IM OKTOBER BEI ALDI SÜD***In Schale*

Eine schöne Schale schmückt jedes Wohnzimmer. Sie sorgt dafür, dass sich Krimskrams wie z. B. Schlüssel, Zettel oder Kugelschreiber dennoch ordentlich aufbewahren lassen.

BRIGITTE HOME Glasschale
auf Metallgestell

SCHON SOOO GROSS!

Plötzlich bist du kein Baby mehr, sondern ein Kleinkind! Schöne Ideen für dein erstes eigenes Kinderzimmer.

3 TIPPS FÜRS KINDERZIMMER

1 Auf einem Teppich spielt es sich einfach viel gemütlicher als auf Laminat oder Parkett. Und Teppichböden bieten zudem eine sehr gute Geräuschisolation. Mit schönen und weichen Kissen oder Tüchern kann gespielt und gekuschelt werden.

2 Das Maß der Dinge ist die Körpergröße des Kindes. Spielzeuge und Bilderbücher sollten so verstaut sein, dass das Kind sie gut erreichen kann. Vermeiden Sie hohe Regale oder schwergängige Schubladen.

3 Krabbeltunnel, Sitzkissen, Kartons: Eine eigene Spiel- und Erlebniswelt lässt sich ganz einfach in einer Ecke des Zimmers herrichten und ist für die Kleinen mit Sicherheit ein Riesenspaß.



ICH MACH'S
MIR HIER
GEMÜTLICH.



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

Brutzel, brutzel

Egal ob beim Gemüse schnippeln, Plätzchen backen oder Pfannkuchen wenden – in der Spieleküche haben die Kids das Sagen! Nun können sie auch mal ganz allein hinter dem Herd stehen und sich dabei wie Mama oder Papa fühlen. So wird selbst der Abwasch für die kleinen Köche zu einem Riesenspaß.

Spielenküche, Werkstatt oder Kaufladen, aus Holz mit Zubehör



Kleinkinder-Holzspielwaren
verschiedene Sets

FAMILIEN
WELT

AM 7. SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

IN AKTION

Haben Sie auch Nachwuchs in der Familie, der gerade dabei ist, seine kleine Welt auf eigenen Füßen zu entdecken? Dann schnappen Sie sich Ihren kleinen „Toddler“ und besuchen Sie uns beim zweiten großen ALDI SÜD „Toddler-Werbetermin“. Freuen Sie sich auf schönes Spielzeug und viele praktische Helfer von der Trinklernflasche bis zum Nachtlcht.



Sternen-Nachtlcht
Kindernachtlcht
„STARS“



LEGO Aufbewahrungsbox
verschiedene Farben



**Laufliernwagen/
Mororikwürfel/
Spieltrapez**

**Kuscheliger
Kinderteppich**
verschiedene Farben

Halloween-Häppchen

Am 31. Oktober wird Halloween gefeiert. Leckere Rezepte und schaurig-schöne Deko- und DIY-Ideen sorgen für die richtige Gruselatmosphäre.

GRUSELN KANN AUCH SPASS MACHEN.



SPINNEN-COOKIES

mit Erdnussbutter

100 g **Butter** und 160 g **Zucker** schaumig schlagen und mit 1 **Ei**, 150 g **Erdnusscreme**, 220 g **Mehl**, 1 TL **Backpulver** und 1 Prise **Salz** zu einem glatten Teig verarbeiten. 40 kleine Kugeln formen und mit etwas Abstand auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. In jede Kugel eine Mulde drücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (ca. 160 Grad Umluft) 15 Minuten backen. In jede Kuhle eine kleine Praline drücken. Aus 5 EL **Puderzucker** und ein paar Tropfen **Wasser** einen standfesten Zuckerguss anrühren und auf jede Praline zwei weiße Punkte für die Augen setzen. 100 g **Zartbitterkuvertüre** schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Schokolade in einen kleinen Spritzbeutel mit sehr dünner Tülle füllen und sowohl Pupillen als auch Spinnenbeine auf die Cookies zeichnen.

||| ca. 108 kcal/452 kJ,
2,0 g Eiweiß, 5,6 g Fett,
12,2 g Kohlenhydrate
(pro Stück/ergibt 40 Stück)





BLÄTTERTEIGSCHLANGEN

Blätterteig in 2 cm breite Streifen schneiden, locker um einen Kochlöffelstiel wickeln, abziehen und auf ein Blech legen. Mit Käse bestreuen. Aus Oliven die Augen und aus Chilis die Zunge basteln. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 10 bis 12 Minuten backen.



MUMIEN-KÜRBISKUCHEN



aus Mürbeteig mit Apfel und Zimt

350 g **Mehl**, 1 Prise **Salz**, 1 Pckg. **Vanillinzucker** und 175 g **Zucker** vermengen. 175 g kalte **Butter**, 1 **Ei** und 3 bis 4 EL kaltes **Wasser** zugeben. Schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Tarteform (ca. 40 x 17 cm) einfetten und mit **Semmelbröseln** austreuen. $\frac{2}{3}$ des Teiges ausrollen, in die Form legen und auch die Ränder hochziehen. Mit Semmelbröseln austreuen und mindestens 30 Minuten kühl stellen. Auch den restlichen Teig kühl stellen. 20 g frisch geriebenen **Ingwer** mit 4 EL **braunem Zucker** und 1 TL **Zimt** mischen. $\frac{1}{2}$ **Hokkaidokürbis** dünn hobeln. 2 **Äpfel** in Scheibchen schneiden. Beides mit dem Ingwerzucker und dem Abrieb einer **Bio-Zitrone** vermengen. Die Kürbismischung in die Form geben und mit 3 EL **Aprikosenkonfitüre** beklecksen. Den Rest des Teiges flach ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Kürbismasse damit kreuz und quer überspannen, einen Rand legen und alles mit Zucker und Zimt bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) etwa 30 Minuten backen. Mit Backpapier abdecken und weitere 15 Minuten backen. Aus 4 EL **Puderzucker** und ein paar Tropfen **Wasser** einen sehr dickflüssigen Zuckerguss rühren und Augen zwischen die Teigstreifen spritzen. 1 EL gehackte **Zartbitterkuvertüre** schmelzen und als Pupillen aufsetzen.

ca. 338 kcal/1420 kJ, 3,6 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 50,9 g Kohlenhydrate (pro Stück/ ergibt 12 Stück)



LOW BUDGET



MERINGUE-KNOCHEN

Süßes Fingerfood aus dem Ofen

4 **Eier** trennen und das Eiweiß mit 1 Prise **Salz** halb steif schlagen. Während des Schlagens nach und nach 2 TL **Zitronensaft** und 175 g **Puderzucker** dazugeben. Weiter schlagen, bis die Masse sehr steif ist. Den Eischnee in einen Spritzbeutel füllen und etwa 10 cm lange Knochen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 100 Grad Umluft ca. 3 Stunden trocknen. Immer mal wieder die Ofentür öffnen, um die entstehende Feuchtigkeit entweichen zu lassen.

||| ca. 38,6 kcal/162,8 kJ, 0,7 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 7,1 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 25 Stück)



Trick or Treat:
Süßes, schauerlich
verpackt





PIZZA
GEHT
IMMER!



BUUH!

PIZZA-SÄRGE



mit Gemüse-Gerippe

1 Rolle fertigen **Pizzateig** (400 g) auf einem Blech ausrollen und 4 „Särge“ mit dem Messer ausschneiden. 200 g **passierte Tomaten** mit **Salz, Pfeffer** und 1 TL **italienische Kräuter** (gefrorenen) würzen und die Särge damit bestreichen. 2 **Mini-Mozzarellakugeln** halbieren. 2 **Möhren** schälen und in dünne Streifen schneiden, aus denen je ein kleines Gerippe mit Beinchen und Armen gelegt wird. Die Mozzarellahälften als Köpfe, eine in Ringe geschnittene **Olive** als Münder und eine zweite Olive für die kleinen Augen verwenden. Die Sargränder mit 30 g geriebenem **Parmesan** bestreuen. Die Pizza-Särge im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) etwa 12 Minuten backen. Mit **Basilikum** bestreuen.

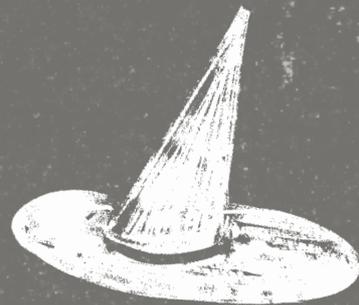
ca. 304 kcal/1273 kJ, 12,6 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 46,4 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 4 Stück)

IM OKTOBER BEI ALDI SÜD HALLOWEEN

Snack Gespenster
Original und
Ketchup-Style, 75 g



SPOOKY



DIY

*Abra-kadabra, dreimal
schwarzer Kater –
gespenstische
Tisch-Deko aus
Toilettenpapierrollen*



*Strohalm-Topper
peppen das Halloween-
Buffet gruselmäßig auf*



Gut Bio Apfelschorle
trüb, Fruchtgehalt 60 %

*Gespenster-Bowling!
Hinter den Papier-
Gespenstern verstecken
sich gesammelte
Klopapierrollen.
Sockenknäuel oder
kleine Bälle hauen die
Bande um!*



SCHMINKTIPPS

Neue Ideen für schaurig-lustige Halloween-Gesichter gesucht? Wir haben hier zwei gute Vorschläge!

So einfach schminkt man eine furchterregende Verletzung



Grusel-Clown

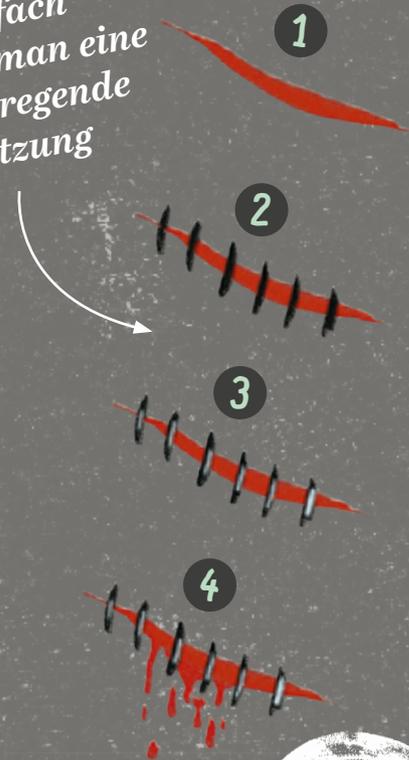
1 Das ganze Gesicht mit einem Schwamm mit weißer Schminke betupfen. Über den Augen blaue Dreiecke malen. Nase und Mund rot malen (siehe Bild 1). Das Innere des Mundes (die Lippen) mit weißer Schminke ausmalen.

2 Die Augen mit schwarzer Schminke so bemalen, wie du es auf Bild 2 siehst. Den Mund ebenfalls mit schwarzer Schminke wie auf Bild 2 bemalen.

Halber Zombie

1 Das halbe Gesicht mit einem Schwamm mit weißer Schminke betupfen. Das Auge rundherum mit roter Schminke, darüber mit schwarzer Schminke bemalen. Kleine Sprenkel Rot an Wange und Kinn auftragen (siehe Bild 1).

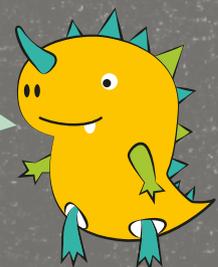
2 Entlang der Gesichtsmitte eine rote Linie mit Farbspritzern zeichnen, rote Risse und Tropfen malen (siehe Bild 2). Mit schwarzer Schminke das Gebiss, weitere Risse und die weiße Farb-kante wie auf Bild 2 nachzeichnen.



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

Halloween-LED-Echtwachskerze mit natürlicher Flackerfunktion, mehrere Modelle erhältlich

GANZ SCHÖN GRUSELIG.





BLEIBT GESUND!



Kinder haben ihren eigenen Geschmack. Aber die kleinen Kämpfe am Küchentisch lassen sich vermeiden. So klappt es mit der **gesunden Ernährung!**

Ich sehe so lustig aus. Möchtest du mal knabbern?

**ESST
MEHR
OBST!**



5 TIPPS

1

Kochen und essen Sie so oft wie möglich gemeinsam.

2

Fangen Sie früh an, Ihr Kind Obst und Gemüse kosten zu lassen.

3

Sparen Sie an Salz und anderen Gewürzen.

4

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und ernähren Sie sich selbst gesund.

5

Kleinere Portionen und ein Nachschlag sind besser als zu volle Teller.

Mehr Tipps auf [nachhaltigkeit.aldi-sued.de/ernaehrung-fuer-familien](https://www.nachhaltigkeit.aldi-sued.de/ernaehrung-fuer-familien)



Du findest Sandwichs langweilig? Dekoriere sie doch einfach mal selbst!

W

er kennt das nicht? Das Gemüse bleibt unangestastet liegen, nur die fein säuberlich davon getrennten Spaghetti werden verputzt.

Kinder und gesundes Essen: Darin sehen viele Eltern aus eigener Erfahrung einen Widerspruch. Aber das muss nicht so sein. Wie so oft ist es auch hier einfacher, früh die richtigen Weichen zu stellen. Schon ab dem zweiten Lebensjahr können Babys sehr viel mehr Gemüse und Obst essen als viele denken.

Die Faustregel lautet: reichlich Pflanzliches, mäßig Tierisches und wenig Fett und Süßes. Gewöhnen Sie Ihr Kind an ungesüßte Getränke und lassen Sie den kindlichen Gaumen eine Vielfalt von Lebensmitteln erkunden. Je mehr verschiedene Geschmacksrichtungen ein Kind schon bis zum Alter von bis zu drei Jahren kennenlernt, desto toleranter wird es in Bezug auf den eigenen Geschmack. Der Effekt: Gemüse ist nicht gleich bäh.



**MAMMPF,
MIR SCHMECKTS
IMMER!**



Spaghetti mit Pesto und Erbsen schmeckt monsterlecker mit Kohlrabi- und Olivendeko

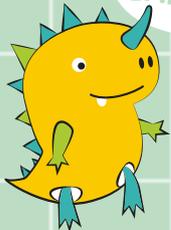
Den alten Spruch „Mit Essen spielt man nicht“ sollten Eltern ins Gegenteil verkehren. Wie fühlt sich die Himbeere an? Wie duftet sie? Wie zergeht sie auf der Zunge? Können wir ein Bild aus verschiedenen Beeren auf dem Teller gestalten? Je mehr positive Erfahrungen schon kleine Kinder mit gesunden Lebensmitteln sammeln, desto eher greifen sie später zu Obst und Gemüse. Aber Vorsicht beim Würzen! Die Geschmacksknospen von Kindern sind noch sehr viel empfindlicher als die von Erwachsenen.

Grundschulkindern macht das gemeinsame Zubereiten von Speisen neugierig auf das Ergebnis. Auch bisher ungeliebte Möhren werden gekostet, wenn sie selbst geschält wurden! Nehmen Sie so häufig wie möglich die Mahlzeiten gemeinsam ein, denn Sie als Eltern sind auch beim Essen das Vorbild – und gestalten Sie den Inhalt der Pausenbrot-Box bunt und abwechslungsreich. Unser Tipp: Wenn Kinder selbst etwas anbauen – ob die Petersilie auf dem Balkon oder die Kartoffeln im Garten –, essen sie es auch. Und die Kids entwickeln ein Interesse an frischen Lebensmitteln. Probieren Sie es aus!

ZAHN FÜR ZAHN

FAMILIEN
WELT

MEIN ERSTER
ZAHN IST DA.



Richtig Zähne putzen von Anfang an: Wir zeigen dir, wie es geht!

Zähne brauchst du nicht nur zum Kauen und Beißen, du brauchst sie auch, damit alle dich beim Sprechen gut verstehen. Damit sie gesund bleiben ist es super wichtig, dass du deine Zähne jeden Tag putzt! Bestimmt haben das deine Eltern vom ersten Milchzahn an gemacht. Auf dieser Seite erfährst du, wie du richtig putzt, und welches Essen eher nicht so gut bei deinen Zähnen ankommt.



Putze die Kau-, Außen- und Innenflächen (KAI) immer in der gleichen Reihenfolge, dann vergisst du keine Seite

≤ **1** Jahr

Sobald der erste Milchzahn da ist, ist es Zeit für die Zahnpflege. Ganz am Anfang helfen dir deine Eltern.

≥ **3** Jahre

Jetzt kannst du die Zahnbürste schon selbst führen. Aber Mama und Papa sollten noch nachputzen.

≥ **6** Jahre

Jetzt bist du schon so groß, dass du deine Zähne ganz allein putzen kannst – deine Eltern putzen aber nochmal nach.

K Putze zuerst alle **Kauflächen** mit kurzen Hin- und Herbewegungen. Wenn du eine Handzahnbürste verwendest, halte sie im 45-Grad-Winkel.



A Nun sind die **Außenflächen** dran. Beiße die Zähne leicht aufeinander und putze von der Mitte aus mit kreisenden Bewegungen Zahn für Zahn von rechts nach links und von links nach rechts.



I Zum Schluss kannst du dich um die **Innenflächen** kümmern. Putze mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen von hinten nach vorne, immer: Zahnfleisch-Zahn-Zahnfleisch.



So wichtig ist das Essen

Viel Calcium und nicht so viel Zucker – das mögen deine Zähne. Mindestens genauso wichtig ist es, dass du alles gut kausst. Das regt den Speichelfluss an, der schädliche Säuren wegschwemmt. So werden deine Zähne noch besser geschützt.

Streiche die Lebensmittel durch, die deine Zähne nicht mögen und von denen du nicht zu viele essen solltest!



Wann kommt die Zahnfee

Wenn der erste Zahn wackelt, ist die Aufregung groß. Nicht nur, weil dein neuer Zahn den Milchzahn von unten schiebt, sondern auch weil dann etwas Magisches passiert. Wenn du abends den herausgefallenen Milchzahn unters Kopfkissen legst, ist der Zahn am Morgen weg – er wurde gegen ein kleines Geschenk getauscht. Hurra, die Zahnfee war da!



WIE IST DAS DENN MIT COLA???

Eine ungefähr erbsengroße Menge Zahncreme nehmen

2x täglich Zähne
3 Minuten lang putzen – einmal nach dem Frühstück und einmal vor dem Schlafengehen.

Alle **2-3** Monate bzw. sobald die Borsten außen abstehen, solltet ihr eure **Zahnbürste** auswechseln.

Ab dem **6.** Lebensjahr kannst du schon mal **Zahnseide** ausprobieren. Lass dir von deinen Eltern zeigen wie es geht und versuche es danach auch schon mal ganz allein.

Kinderzahncreme
versch. Sorten,
100 ml



Zahnbürste
Baby/Kids/Junior,
je 2 Stück



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD

Spezialzahnseide
gewachst



IMPRESSUM

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

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

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

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

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



BILDNACHWEISE

Titelfoto: Getty Images
ALDI SÜD: S. 4, 6, 8, 9, 10, 13, 19, 20,
23, 24, 26, 27, 28, 32, 33, 43, 44, 45,
47, 51, 52, 53, 56, 57; Adobe Stock:
S. 5, 54, 55; Agami Photo Agency/
Dreamstime: S. 42; Alamy Stock
Photo / Klaus Oskar Bromberg: S. 40;
Becca Crawford mit Raufeld Medien:
S. 21-26, 59; Center Parcs: S. 43;
Christiane Emma Prolic / Aldi Süd:
S. 6; Fairtrade / C. Köstlin: S. 37;
Getty Images: S. 16, 17, 34, 43; Jakub
Kaliszewski / Fairtrade: S. 36; Living-
4Media: S. 44-45; Meike Bergmann
mit Raufeld Medien: S. 4, 5, 7-13, 18,
30, 31, 36-37, 48-52; Raufeld Medien:
S. 14, 15, 16, 17, 32, 33, 58, U4;
Shutterstock: S. 16, 17, 35, 41, 42, U4;
Stockfood: S. 16; Stocksy: S. 3, 46

FOLGEN SIE UNS

facebook.com/ALDI.SUED
 youtube.com/ALDISUEDDE
 instagram.com/ALDISUEDDE
 pinterest.com/aldisued
 xing.com/companies/aldisued

KOLUMNE

PAPA IST AUCH DER BESTE

*Hier schreibt Chris von papas_rasselbande
über den Alltag mit Kindern und Kegeln
in Zeiten von Corona*

Kürzlich haben wir uns mit Freunden darüber unterhalten, was wir unseren Kindern in ein paar Jahren über die vergangenen Wochen und Monate erzählen werden. Dabei haben wir festgestellt, dass wir, trotz aller Schwierigkeiten, als Familien noch mehr zusammengewachsen sind und mit unseren Kleinen Dinge unternommen haben, die wir unter normalen Umständen wahrscheinlich nie gemacht hätten.

So habe ich z. B. mit meinem Jüngsten die nähere Umgebung erkundet. Wir haben Parks entdeckt und Wälder durchforstet, wir haben Papierschiffchen in Bächen schwimmen lassen und Wigwams aus Ästen gebaut. Bei schlechtem Wetter wurde gespielt: Memory, Puzzle, Lego, Playmobil. Oder wir haben gebastelt. Nicht gerade meine Stärke, aber mit Mamas Hilfe sind schöne Dinge entstanden: Tontassen wurden bepinselt, aus Salzteig lustige Figuren gebacken und Bilder für die gesamte Familie gemalt. Wir haben sogar das Kinderzimmer renoviert – Zeit gab es



ja genug und dadurch viel mehr Geduld und Spaß mit dem Kleinen.

Uns Erwachsenen hat diese Phase vor Augen geführt, dass man Kinder gerade auch mit einfachen

Dingen gut beschäftigen und glücklich machen kann. Und wir haben entschieden, in diesem Jahr keine große Urlaubsreise zu machen. Zurzeit sind wir dabei, für die Sommerferien einen Ausflugsplan zusammenzustellen: Wandern und Schwimmen stehen darauf, aber auch der Besuch von Kinderparks. Irgendwie ist es uns jetzt fast peinlich, dass wir gefühlt in Kroatien jeden Campingplatz kennen, aber bisher nicht einmal wussten, dass man auf einem Baumwipfelpfad im Bayerischen Wald in 25 Metern Höhe die Natur erkunden kann. Weniger kann manchmal wirklich mehr sein. Wir freuen uns darauf.

Euer Chris

ICH SCHWIMME
UND WANDERE
AUCH GERNE!





Dieses süße
Lebkuchenherz
braucht keinen Zucker –
Trockenfrüchte und Honig
sorgen für leckere Süße

Zusammen
kochen!

ZUM
SAMMELN



HIER KANN ICH
MITHELLEN.

ZUTATEN FÜR
12 HERZEN UND
6 KLEEBLÄTTER

- 250 g Bio-Datteln
- 150 g flüssiger Honig
- 150 g Butter
- 250 g Dinkelmehl und
Mehl zum Bearbeiten
- 2 TL Zimt
- 30 g Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- 1 Ei + Prise Salz



1 Die Datteln klein schneiden und zusammen mit 3 EL Wasser und dem Honig pürieren. Die Butter schmelzen und dazugeben. Das Ganze vermischen und abkühlen lassen.

3 Den Teig in mehreren Portionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen. Herzen und Kleeblätter ausstechen. Die Honigkuchen auf mehrere mit Backpapier belegte Backbleche verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze jeweils 10 bis 12 Minuten backen. Die Lebkuchen auf Kuchengittern auskühlen lassen.



2 Das Mehl, den Zimt, das Kakaopulver und das Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Dattelpüree, das Ei und das Salz dazugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 4 Stunden kühl stellen.



SCHREIB DOCH NOCH EINEN SPRUCH AUF'S HERZ!



Für den Zuckerguss 1 Eiweiß, 1 TL Zitronensaft und 200 g Puderzucker in einen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einer festeren Masse aufschlagen. Zum Beschriften den Zuckerguss in einen Spritzbeutel füllen und eine kleine Lochtülle aufsetzen. Für die Tupfen die Lochtülle mit einer Sterntülle tauschen. Die Figuren fertig dekorieren und den Zuckerguss trocknen lassen.



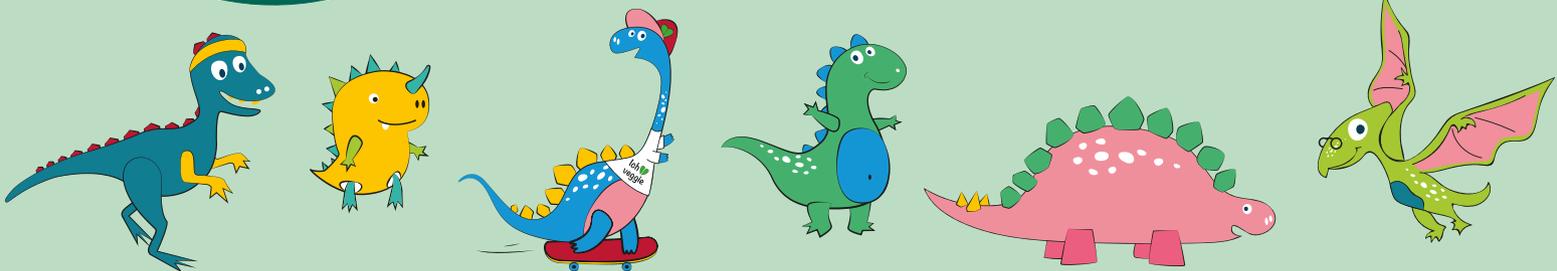
KENNST DU
SCHON DIE DINOS?
FINDE SIE ALLE!!



Gewinnspiel

Wie viele DINOS
haben sich auf dem
Bild versteckt?

Gewinne eines von 5 Spiele-Paketen
bestehend aus 3 zufällig ausgewählten
Gesellschaftsspielen von MATTEL.
Das Gewinnspiel wird auf
aldi-sued.de/spielepaket
ausgespielt.*



*Sie können am Gewinnspiel in der Zeit vom 21.09.2020, 9.00 Uhr, bis zum 27.09.2020, 23.59 Uhr, im Internet unter aldi-sued.de/spielepaket teilnehmen. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt durch Beantwortung der Frage und durch Ausfüllen des elektronischen Teilnahmeformulars auf dieser Seite. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf aldi-sued.de.