Das Kundenmagazin von ALDI SÜD
Ausgabe Mai/Juni 2016

inspiriert

Zum **Mitnehmen**

Erdbeeren & Spargel

Wie sich das Traumpaar originell zubereiten lässt

Qigong

Mit einfachen Übungen Körper und Geist in Schwung bringen

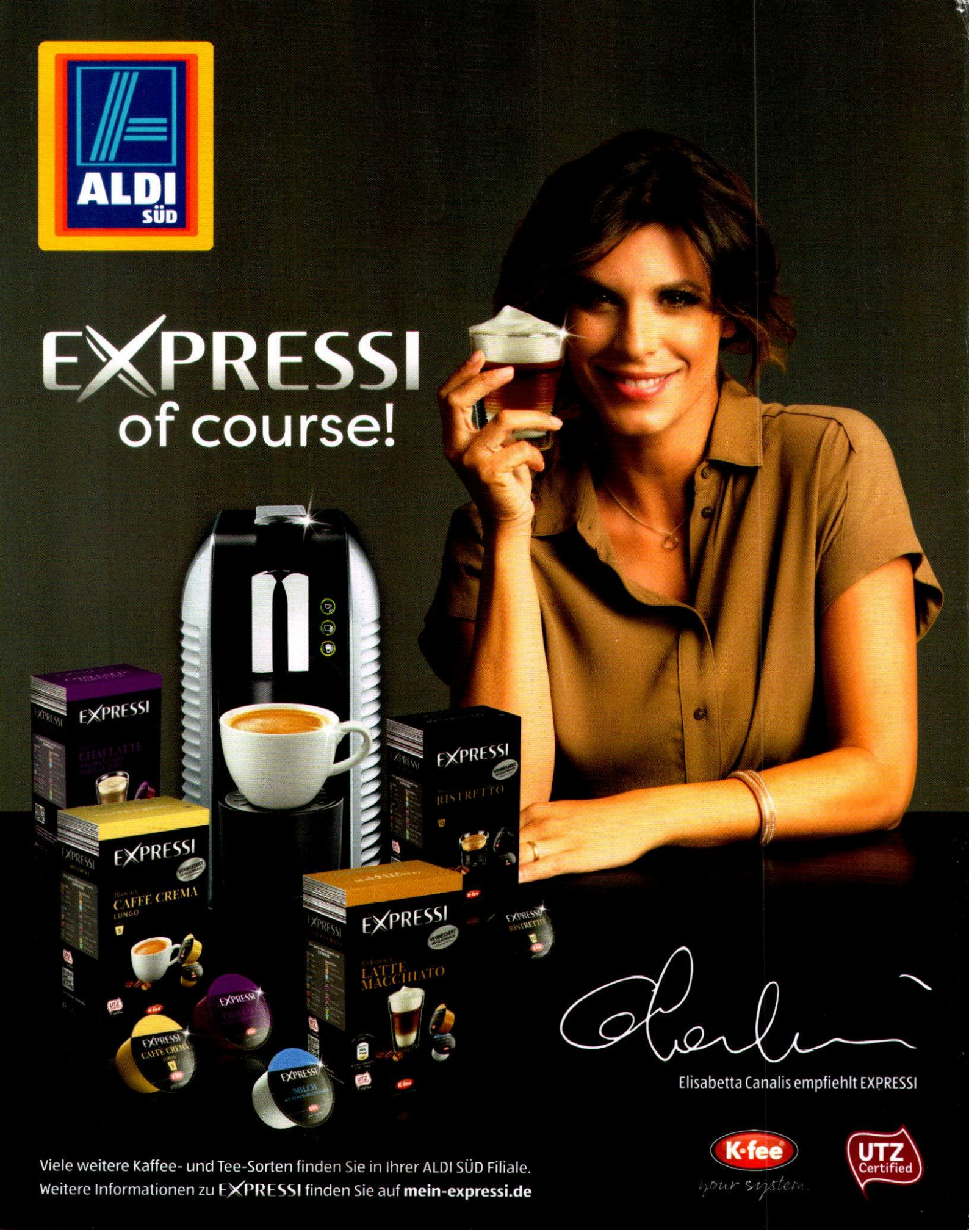
Frankreich

Reizvolles Reiseziel, Gastgeberland der Fußball-EM – und tolle Weine

Jetzt geht's raus

Der Sommer kann kommen

Mit **EM-Spielplan** zum Herausnehmen


ALDI SÜD
EXPRESSI
of course!
EXPRESSI
CHAI LATTE
EXPRESSI
CAFFÈ CREMA
LUNGO
EXPRESSI
RISTRETTO
EXPRESSI
LATTE MACCHIATO
Elisabetta Canalis empfiehlt EXPRESSI
K-fee
your system
UTZ Certified
Viele weitere Kaffee- und Tee-Sorten finden Sie in Ihrer ALDI SÜD Filiale.
Weitere Informationen zu EXPRESSI finden Sie auf mein-expressi.de

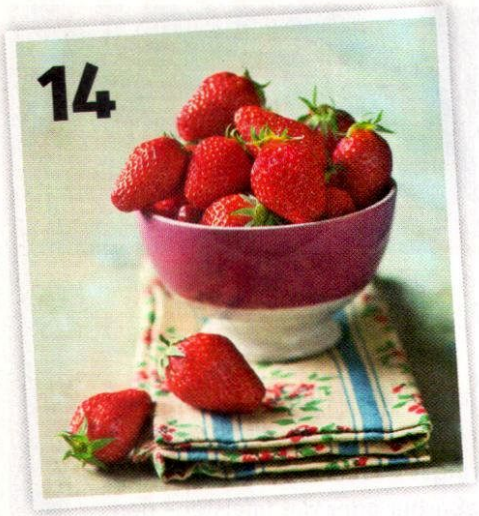
Liebe Kunden,

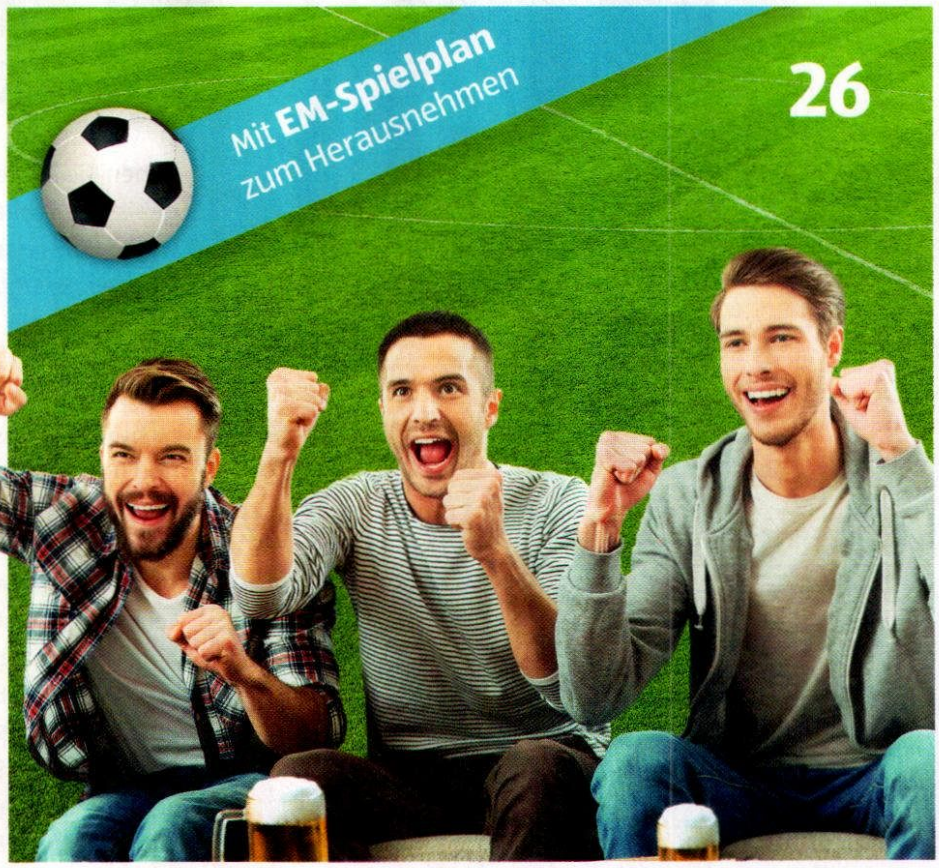
haben Sie in diesem Jahr schon in eine reife Erdbeere gebissen? Schließlich hat die süße Frucht endlich wieder Saison und bringt – zusammen mit erntefrischem Spargel, Rhabarber oder Waldmeister – den Frühsommer in Ihre Küche! Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus saisonalen Zutaten ganz einfach raffinierte Speisen und Getränke zaubern. Und weil es derzeit nicht nur im Obst- und Gemüsebeet prächtig wächst und gedeiht, haben wir auch ein paar hilfreiche Pflanz- und Dekotipps parat.
In den kommenden Wochen stehen mit Vater- und Muttertag sowie dem Pfingstfest zudem allerlei Feiertage im Kalender, die mit unseren kreativen Anregungen noch schöner werden. Und dann ist da ja auch die Fußball-Europameisterschaft! Wir verraten Ihnen, wie Sie beim gemeinsamen Fußballgucken mit herzhaften Snacks punkten – und was das EM-Gastgeberland Frankreich Schönes zu bieten hat. Viel Spaß beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI inspiriert"-Redaktion

Inhalt

Ausgabe Mai/Juni 2016





Genussvoll leben

Den Mai genießen **8**
Wie Waldmeister am besten schmeckt und warum ausgerechnet Ochsen zum Pfingstfest bunt geschmückt werden

Erdbeeren und Spargel **10**
So vielfältig sind die Frucht und das Gemüse der Saison: einfache Erdbeer- und Spargel-Rezepte mit Pfiff

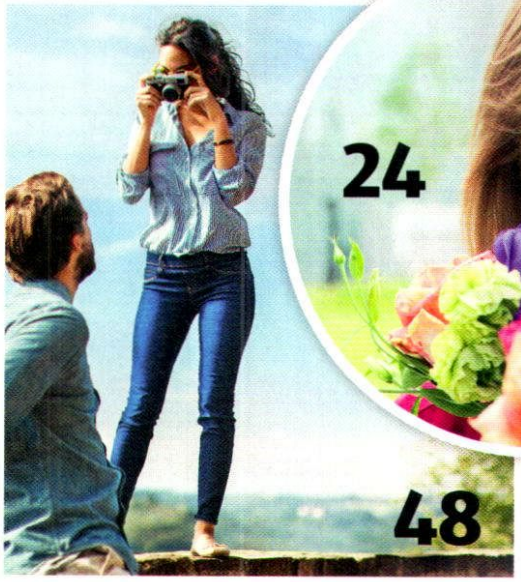
Bed & Breakfast **20**
Ohne Krümeln und Kleckern: Mit diesen Tipps und Rezepten wird das Frühstück im Bett zum vollen Erfolg

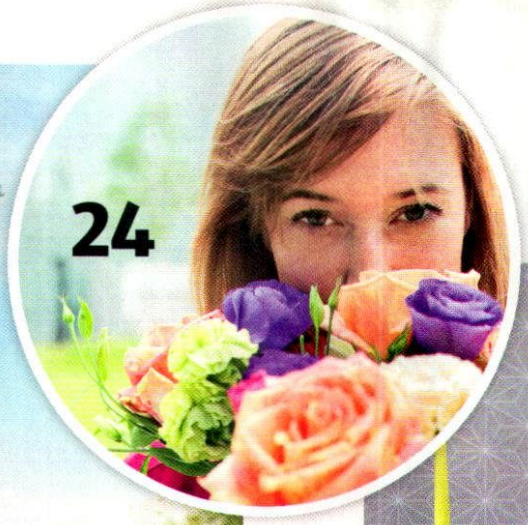
Inspiriert einkaufen

Fußballfreuden **26**
Mit passender Deko und herzhaften Snacks wird die Fußball-EM vor dem TV-Bildschirm zum Fest

EM-Spezial: Spielplan
in der Heftmitte zum Herausnehmen
Kein Spiel verpassen und alle Ergebnisse gleich eintragen: der Fußball-EM-Plan

Ein Lob der Stulle **34**
Eine kleine Brotkunde – und wieso das tägliche Butterbrot für Kinder und Erwachsene so wertvoll ist





Schönes entdecken

Zu Gast in Frankreich **38**
Auch abseits der Fußball-EM haben die Urlaubsregionen Provence, Bretagne und Atlantikküste viel zu bieten

Entspannt und fit **44**
Qigong entspannt den Geist und bringt den Körper mit Bewegung sanft in Schwung

Bildschön **48**
Von den Profis lernen: Mit diesen Tricks gelingen auch Freizeitfotografen perfekte Fotos

Gut informiert

Tipps von ALDI SÜD **50**
Freizeitaktivitäten, kulinarische Spezialitäten und Neuigkeiten aus Ihrer Region

Frisch aus der Kälte **54**
Präzise Kontrollsysteme und engagierte Mitarbeiter sichern den Nachschub an Tiefkühlware für ALDI SÜD

Mmh, das schmeckt **56**
Zu Besuch in der Eisfabrik: Mit besten Zutaten und sorgfältiger Verarbeitung wird Eiscreme zum Geschmackserlebnis

Alle Rezepte

8 Brokkolisalat
mit Pinienkernen

11 Knusperspargel
mit Parmesan

11 Spargel mit Seelachs
mit Prosciutto gebacken

12 Spargel vom Rost
mit Olivenöl

13 Sauce-Hollandaise-Varianten
klassisch und mit Kräutern

13 Spargeleis
mit Milch und Sahne

14 Erdbeermarmelade
mit Pfeffer

15 Schokokeks-Torte
mit Erdbeeren

15 Pikanter Erdbeersalat
mit Mozzarella

21 Eier-Toast-Nest
mit Frühstücksspeck

22 Minicroissants
mit Schinken und Käse

22 Fruchtquark
mit Keksboden

23 Müsli-Muffins
mit Heidelbeeren

23 Beeren-Smoothie
mit löslichem Kaffee

28 Scharfe Currysauce
mit Cayennepfeffer

31 Dipvariationen
mit Avocado oder Gurke

31 Kühle Sangria
mit und ohne Alkohol

33 Käse-Oliven-Brot
mediterran und aromatisch

33 Rosinenstuten
mit Aprikosen

35 Frischkäsecreme
mit Radieschen, Mango oder Basilikum

36 Rhabarber-Eistee
mit Earl Grey

37 „Toast Hawaii"
mit Ananas

43 „Soupe à l'oignon"
Französische Zwiebelsuppe

51 Regionale Spezialität

Aktiv den Frühsommer begrüßen

Unter freiem Himmel

Es duftet nach frisch gemähtem Gras, silbrige Sonnenstrahlen glitzern auf dem Gartenteich, ringsum blüht und grünt es endlich wieder – da möchte man vor Freude in die Luft springen! Wer kennt das nicht: Wenn im Frühsommer mit den Temperaturen auch die Stimmung steigt, hat wohl jeder Spaß an ein bisschen Bewegung. Dafür darf man der Natur sogar dankbar sein. Denn Aktivitäten an der frischen Luft sorgen für reichlich Energie. Ob man dann mit der Familie einen heiteren Nachmittag im Garten verbringt, zu einer Radtour mit Freunden startet oder sich – mit ein paar Snacks und guter Laune im Gepäck – spontan auf eine Runde Badminton im Park verabredet: Hauptsache, die Sonne scheint und wir sind wieder draußen unter freiem Himmel!

Latte Macchiato
100 % Arabica-Bohnen, mild, 250 ml

Waffelblättchen
mit Zartbitterschokolade, 140 g

IM JUNI BEI ALDI SÜD

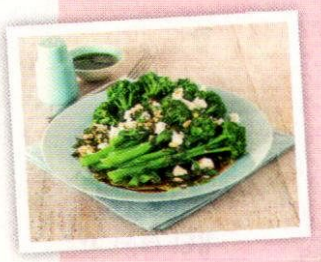
Turbo Badminton Set
inklusive Tragetasche

im Mai

Schnell zubereitet

Brokkoli
Grünes Comeback

Brokkoli wurde schon vor 200 Jahren in Deutschland angebaut, geriet aber zwischenzeitlich wieder in Vergessenheit. In den letzten 50 Jahren hat er jedoch einen festen Platz in der deutschen Küche gefunden, gleich neben seinem nahen Verwandten, dem Blumenkohl. Wurde er zunächst eher als Wintergemüse geschätzt, kommt er inzwischen auch häufig in den Sommermonaten auf den Teller. Wegen seiner geschmacklichen Ähnlichkeit mit grünem Spargel und weil er sich von Italien aus in andere Länder verbreitete, wird Brokkoli auch scherzhaft „italienischer Spargel" genannt.



Rezeptidee: Brokkolisalat
500 g **Brokkoli** (tiefgekühlt) 4 bis 5 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Für das Dressing 2 EL **Balsamico** und 1 TL **Zitronensaft** mit 4 EL **Olivenöl** mischen, mit **Salz, Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken. Den Brokkoli auf einem großen Teller anrichten, 100 g gewürfelten **Feta** und 1 EL geröstete **Pinienkerne** darauf verteilen und mit Dressing übergießen.

Pinienkerne
50 g

Aromatischer Waldmeister

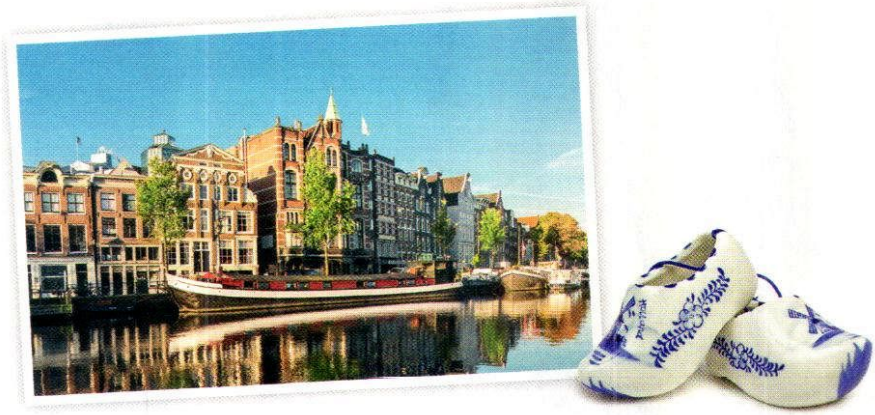
Angenehm duftender Waldmeister wurde schon im Mittelalter zum Auffrischen der Wäsche verwendet. Heute ist das Wildkraut vor allem wegen seines Aromas beliebt. Waldmeister kann im Garten angebaut, als Topfpflanze gezogen oder zum Eigenbedarf in Laub- und Mischwäldern gesammelt werden. Erntereif ist Waldmeister – je nach Standort und Wetter – zwischen Ende April und Juni, idealerweise vor der Blüte. Denn zu diesem Zeitpunkt enthält die Pflanze noch nicht so viel Cumarin. Der Pflanzenstoff kann bei hoher Dosierung Kopfschmerzen auslösen. Daher ist bei der Verwendung in der Küche (für Maibowle, Sirup, Eis oder Essig) Zurückhaltung angebracht. Drei Gramm frischer Waldmeister auf einen Liter Flüssigkeit gelten als empfohlene Höchstmenge, meist reicht weniger für ein intensives Aroma. Lässt man die Zweige ein bis zwei Tage welken, verstärkt das zusätzlich den Geschmack.

UNSER Tipp

Frühjahrsmüde? Gehen Sie ins Freie! Im Winter hat der Körper viel vom Schlafhormon Melatonin angesammelt. Sonnenlicht regt die Produktion des Glückshormons Serotonin an, und auch Bewegung hilft, wieder in den richtigen Wach-Schlaf-Rhythmus zu kommen. Sogar gegen ein erfrischendes Mittagsschläfchen ist nichts einzuwenden, solange es maximal 30 Minuten dauert. Wer länger schläft, bleibt müde.

Wann wird es wieder richtig Sommer?

Die Frage nach dem Sommeranfang lässt sich nicht so leicht beantworten. Astronomisch gesehen beginnt der Sommer auch in diesem Jahr am 21. Juni, dem längsten Tag des Jahres. Dann steht die Sonne auf der Nordhalbkugel der Erde zur Mittagszeit am höchsten über dem Horizont. Die sogenannte Sommersonnenwende gilt als kalendarischer Sommeranfang. Für Meteorologen allerdings beginnt seit 1958 der Sommer offiziell drei Wochen früher, am 1. Juni – aus praktischen Gründen: Temperaturstatistiken und Monatsmittelwerte lassen sich so leichter erfassen. Wie schön der Sommer wirklich wird, kann man aber weder am 1. noch am 21. Juni zuverlässig vorhersagen.



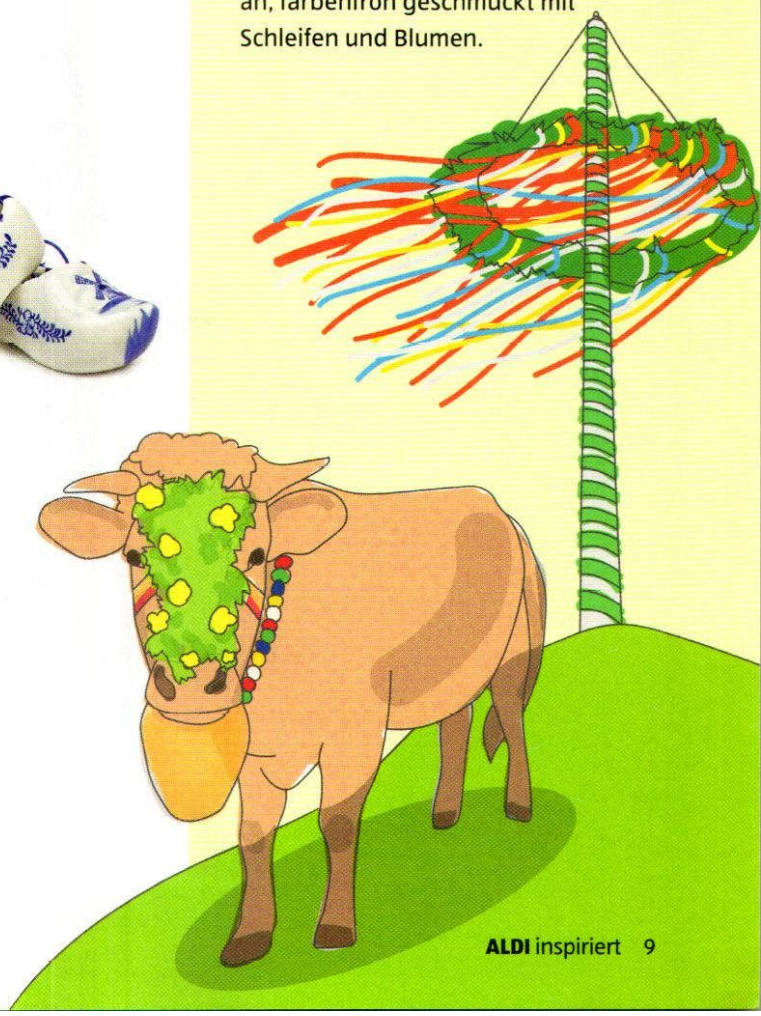
Ausflugstipp: Amsterdam

Die schmalen, backsteinernen Patrizierhäuser entlang des Grachtenrings zeugen vom Glanz des 17. Jahrhunderts, als die niederländische Hauptstadt Drehscheibe des Welthandels war. Auch heute noch hat die alte Kaufmannsstadt das weltoffene Flair einer Metropole, bleibt dabei aber überschaubar und angenehm entspannt. Entdecken Sie Amsterdam bei einer Grachtenfahrt vom Wasser aus oder besuchen Sie eine der zahlreichen Galerien oder ein Museum. Vom 4. bis 26. Juni findet in Amsterdam außerdem das alljährliche Holland Festival statt. Ob Theater, Oper oder Film: Die ganze Stadt feiert dann die darstellende Kunst.

Mehr Infos unter:
▶ Website **aldi-reisen.de**

Farbenfrohes Pfingstfest

An Pfingsten, exakt 49 Tage nach dem Ostersonntag, endet im Christentum die Osterzeit. Das zweitägige Fest, das in diesem Jahr auf den 15. und 16. Mai fällt, gilt traditionell aber auch als Frühlingsfest. Zu den Bräuchen gehört das Aufstellen eines **Pfingstbaumes,** der – einem Maibaum ähnlich – mit bunten Bändern, Fahnen und einem Kranz verziert wird. Vor allem im niedersächsischen Raum und in Franken ist zu Pfingsten der Brauch des **Birkensteckens** verbreitet: Ledige junge Männer stellen ihrer Liebsten eine frisch geschlagene Birke vor die Haustür. Auch die Tradition vom **Pfingstochsen** wird in manchen ländlichen Gegenden bis heute gepflegt. Traditionell wird das Vieh erstmals an Pfingsten auf die Weide getrieben. Den Zug der Tiere führt der kräftigste Ochse an, farbenfroh geschmückt mit Schleifen und Blumen.

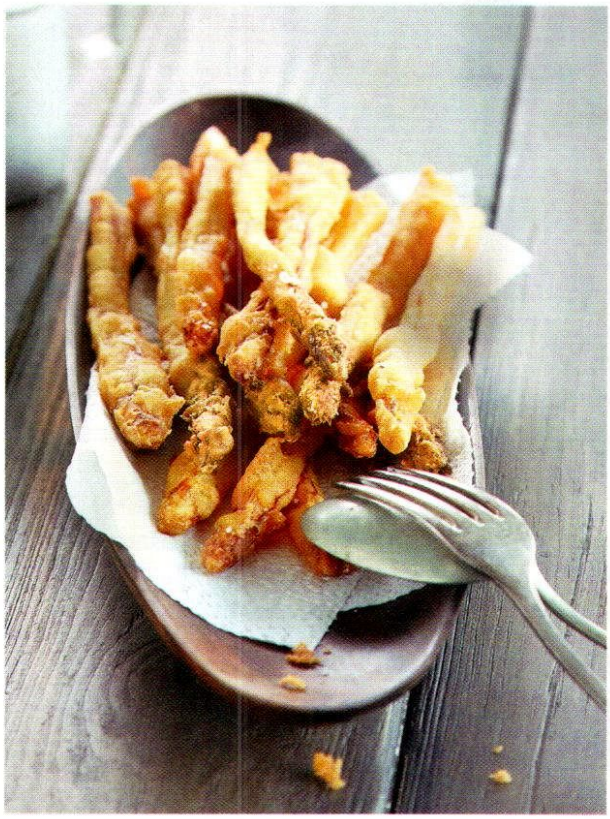


Am Puls der Spargelzeit

Endlich wieder Spargel auf dem Tisch! Ob weiß oder grün, gebraten, gegrillt oder ganz klassisch mit Sauce Hollandaise: Das „königliche Gemüse" ist erstaunlich vielseitig – und schmeckt sogar im Eis.

UNSER Tipp

Bei weißem Spargel kommt man ums Schälen nicht herum. Doch auch die frischen Schalen und Enden lassen sich nutzen: Im Gefrierbeutel eingefroren behalten sie ihr volles Aroma. Kochen Sie dann bei Bedarf aus den Spargelresten einen geschmackvollen Sud – als Suppenansatz oder Saucenbasis. Und bleibt vom Sud noch etwas übrig, lässt sich auch dieser problemlos im Gefrierfach lagern.



Gebraten

Knusperspargel

Für **4 Portionen**
ca. 220 kcal pro Portion

Zutaten:
800 g weißer Spargel
1 TL Zucker
80 g Mehl
2 Eier
Salz und Pfeffer
200 g Paniermehl
50 g Parmesan (gerieben)
Pflanzenöl

Den Spargel schälen, trockene Enden kürzen und die Stangen mit dem Zucker 3 bis 4 Minuten in reichlich Salzwasser vorgaren. Unter kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Nun auf einen flachen Teller das Mehl sieben, auf einem weiteren Teller die Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen und auf einem dritten Teller das Paniermehl mit dem Parmesan vermischen. Zum Panieren eine Spargelstange nach der anderen erst im Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und schließlich in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wälzen. Das Öl ca. 1,5 cm hoch in eine tiefe Pfanne gießen und erhitzen. Den Ofen auf etwa 80 Grad Ober- und Unterhitze (60 Grad Umluft) vorheizen. Die Stangen portionsweise im Bratfett goldbraun ausbacken und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen warm halten, bis alle Stangen fertig sind.

Weintipp zu Spargel
R. Prüm Riesling
Mosel QbA, trocken

Gebacken

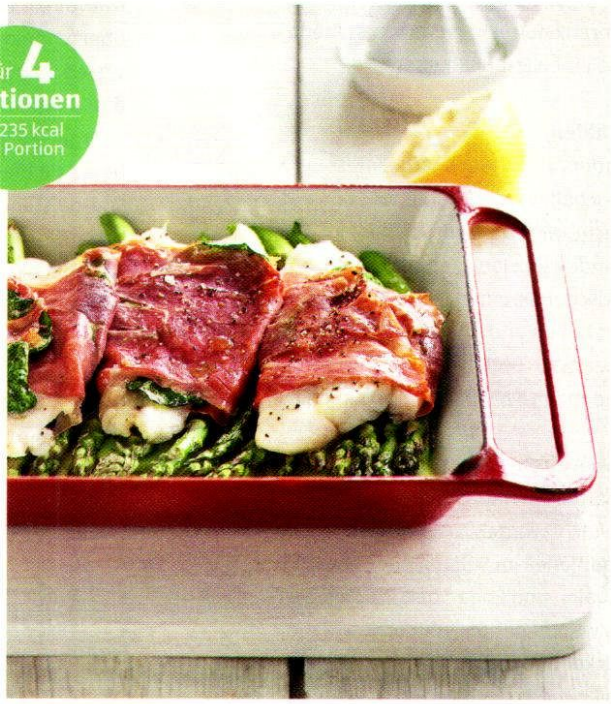
Mit Seelachs und Prosciutto

Für **4 Portionen**
ca. 235 kcal pro Portion

Zutaten:
4 Alaska-Seelachsfilets (tiefgekühlt)
500 g grüner Spargel
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 Zweige Rosmarin (gezupft und fein gehackt)
3 TL Zitronensaft
8 Scheiben Prosciutto Italiano

Die Fischfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Den grünen Spargel waschen und kürzen – anders als weißer Spargel muss grüner nicht geschält werden. Die Stangen in einer mit Öl eingefetteten Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin mit dem Zitronensaft vermischen und über die Fischfilets streuen. Je 2 Scheiben Prosciutto um ein Fischfilet wickeln. Die Filets nebeneinander auf den Spargel legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 15 bis 18 Minuten backen, bis der Fisch gegart und der Spargel noch leicht bissfest ist. Vor dem Servieren mit etwas Pfeffer bestreuen.

Prosciutto Italiano
100 g



Viele Rezepte zum Nachkochen auf **youtube.com/ALDISUEDDE**

Warenkunde Spargel

Sorten
Weltweit gibt es etwa 220 Arten Gemüsespargel. Zu den bekanntesten zählen der würzige grüne und der in Deutschland beliebte weiße oder violette Bleichspargel.

Lagerung
Spargel wird idealerweise am Kauftag zubereitet, hält sich aber – ungeschält und in ein feuchtes Tuch gewickelt – im Kühlschrank 2 bis 3 Tage. Grünen Spargel lagert man am besten im Kühlschrank aufrecht im Wasser stehend – wie einen Strauß Blumen.

Schälen
Anders als grüner Spargel muss weißer geschält werden. Damit die Stange nicht bricht, wird sie beim Schälen auf dem Handgelenk längs abgelegt. Den Kopf zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger halten und unterhalb der Spitze von oben nach unten schälen. Die Spargelenden um 3 bis 5 Zentimeter kürzen.

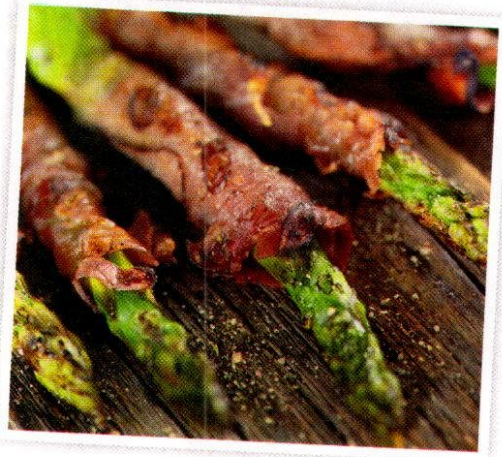
Zubereiten
Spargel kann gegrillt, gebacken und gekocht werden. Weißer Spargel wird traditionell im Sud der ausgekochten Schalen und Enden gekocht. Ins Spargelwasser gehören zudem etwas Salz, Zucker und Butter. Für die richtige Menge lautet die Faustregel „ein Pfund pro Mund". Als Beilage reichen meist auch 200 Gramm pro Person.

Gegrillt

Spargel vom Rost

Was für ein Glück, dass sich Spargel- und Grillsaison überschneiden! Denn auch frisch gegrillt schmecken die zarten Stangen einfach großartig. Für die Zubereitung direkt auf dem Rost empfiehlt sich der knackigere grüne Spargel. Bestreichen Sie die Stangen mit etwas Olivenöl, bevor sie diese auf den Grill legen. Meist sind die grünen Spargelstangen bereits nach 2 bis 4 Minuten gar. Eine Variante, die sich auch für weißen Spargel eignet, ist das Garen in einem Alufoliepäckchen. Legen Sie dafür die Stangen mit etwas Butter, Salz und Zucker auf zwei Lagen Alufolie. Verschließen Sie das Paket gut und legen Sie es an den Rand des Rostes. Je nach Hitze und Dicke der Spargelstangen beträgt die Garzeit 15 bis 20 Minuten. So bleibt der volle Spargelgeschmack erhalten.

MIT SCHINKEN UMWICKELT WIRD GEGRILLTER SPARGEL WÜRZIG-KROSS



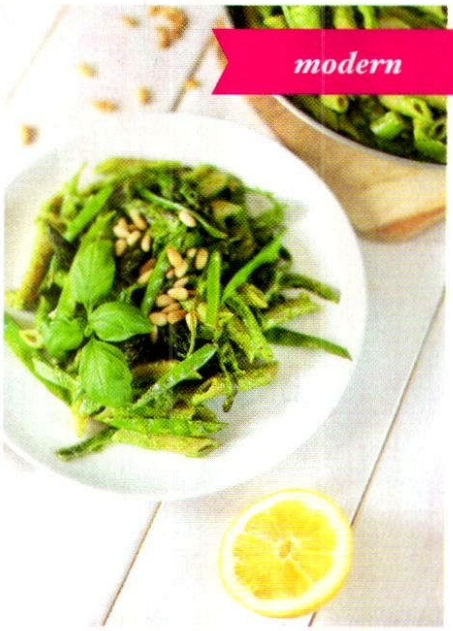
Aluminiumfolie
zum Garen, 30 m

Der Saucen-Klassiker in zwei Varianten

Sauce Hollandaise

zeitlos

modern



Grundrezept

mit Weißwein und Zitrone

Die Butter schmelzen und wieder abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist. Die Eigelbe mit 1 EL Wasser in einer Metallschüssel verrühren, den Weißwein nach und nach dazugießen und kräftig aufschlagen. Nun die Masse mit dem Schneebesen über einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 bis 8 Minuten kontinuierlich cremig schlagen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und unter weiterem Schlagen die lauwarme, aber noch flüssige Butter vorsichtig unterrühren: erst Tropfen für Tropfen, dann die Menge langsam steigern, damit es bindet. Schließlich die Sauce Hollandaise mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. ca. 270 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:

240 g Butter
6 Eigelb
6 EL Weißwein
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

WENN'S MAL SCHNELL GEHEN SOLL

Sauce Hollandaise
300 ml

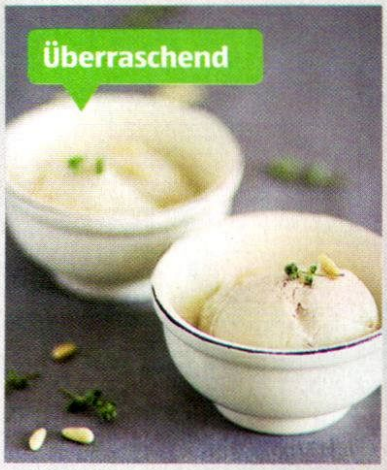
Dasselbe in Grün

mit Kräutern und Parmesan

Ausgehend vom Grundrezept (siehe links) lässt sich das Traumpaar Spargel und Sauce Hollandaise neu interpretieren – als eine Art Pesto zu Pasta. Bereiten Sie zunächst die klassische Sauce Hollandaise zu – hier reicht jeweils die Hälfte der Zutaten – und lassen Sie diese abkühlen. Streuen Sie die gehackten Kräuter und die Pinienkerne ein und mixen Sie die Masse mit einem Pürierstab. Rühren Sie den Parmesan hinein und fertig ist die „Pesto-Hollandaise". Heben Sie die Sauce unter bissfest gekochte Hartweizennudeln (z. B. Penne, Fusilli oder Spaghetti) und gedünsteten grünen Spargel. ca. 300 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:

Grundrezept Hollandaise (halbe Menge)
50 g der 8-Kräuter-Mischung (tiefgefroren)
50 g Basilikum (tiefgefroren)
30 g Pinienkerne
65 g Parmesan (gerieben)



Gekühlt

Spargeleis

Den Spargel mit dem Zucker und dem Vanillinzucker ca. 20 Minuten in der Milch kochen, bis diese eindeutig nach Spargel schmeckt. Um den Geschmack zu intensivieren, können Sie auch die Schalen mitkochen. Den Spargel herausnehmen. Das Ei und die Eigelbe aufschlagen und die abgekühlte Spargelmilch hinzufügen. Alles vorsichtig in einer Metallschüssel über einem Topf mit kochendem Wasser zu einer cremigen Masse schlagen (nicht zu stark erhitzen, sonst gerinnt das Ei zu „Rührei"). Die Schüssel in ein Eiswürfelbad setzen, weiterschlagen und die Masse langsam abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Eier-Milch-Mischung ziehen. Die Masse schließlich in den Gefrierschrank stellen. Nach 90 Minuten herausnehmen, mit einem stabilen Schneebesen verrühren und wieder einfrieren. Den Prozess 2- bis 3-mal jeweils nach 90 Minuten wiederholen. ca. 190 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:

500 g weißer Spargel (geschält)
300 g Zucker
2 Päckchen Vanillinzucker
500 ml Milch
1 Ei
2 Eigelb
800 ml Sahne

Unser Tipp: Den Spargel können Sie nach dem Kochen beliebig weiterverarbeiten.

Süß und saftig

Wenn die Erdbeeren leuchten, ist der Sommer nicht mehr fern. Die aromatischen Früchtchen bringen Farbe und Frische auf den Teller.

Erdbeermarmelade

mit Pfeffer

Die **Erdbeeren** (1 kg) waschen, putzen und klein schneiden. Anschließend 500 g **Gelierzucker (2:1)** sowie 1 EL **Zitronensaft,** 1 TL **schwarzen Pfeffer** und 2 Päckchen **Vanillinzucker** untermischen und etwa 1/2 Stunde ziehen lassen. Die Früchte unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Masse geliert. Den entstehenden Schaum mit einem Löffel abschöpfen. Die Gläser und Deckel durch Auskochen sterilisieren und auf einem sauberen Küchentuch ausdampfen lassen. Die fertige Marmelade einfüllen. Die Gläser verschließen, für 5 Minuten auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. ca. 30 kcal pro Portion (2 TL)

UNSER Tipp

Um den Geschmack von Sommer und Sonne auch noch an kalten Tagen zu genießen, kann man Erdbeeren einfrieren. Dazu ganze Früchte waschen, trocken tupfen und nebeneinander mit etwas Abstand auf ein Tablett legen. Die Beeren über Nacht auf dem Tablett vorfrieren und anschließend portioniert in Gefrierbeuteln im Tiefkühlfach lagern.

Prosecco DOC Frizzante
0,75 Liter

Ohne **Backen**

Fruchtige Schokokeks-Torte

mit Frischkäse und Erdbeeren

Die kompletten Kekse im Mixer zerkleinern, die geschmolzene Butter dazugießen und alles nochmals gut durchmixen. Die Keksmasse in einer Springbackform verteilen, festdrücken und für mindestens 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen. Für die Käsecreme den Frischkäse mit dem Joghurt vermischen. In einem Topf den klaren Tortenguss mit Zucker, Vanillinzucker und 150 ml kaltem Wasser verquirlen, aufkochen, kurz abkühlen lassen und in die Frischkäsemischung geben. Die Masse zügig verrühren, weil sie schnell fest wird. Die Creme auf dem Keksboden verteilen, glatt streichen und kurze Zeit in den Kühlschrank stellen. Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Enden leicht kappen, damit die Früchte auf der Torte gut stehen. Den roten Tortenguss mit 250 ml kaltem Wasser aufkochen. Die Erdbeeren auf der Torte verteilen. Den Guss mit einem Esslöffel über die Erdbeeren geben, so dass jede Frucht benetzt ist. Nach ca. 15 Minuten Abkühlzeit kann die Torte angeschnitten werden.

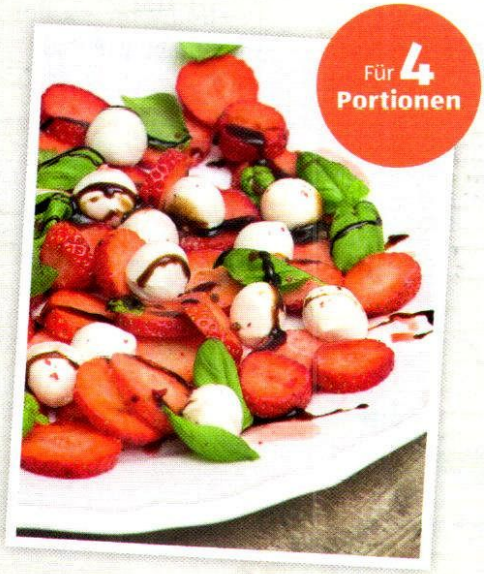
ca. 350 kcal pro Stück

Zutaten für 16 Stücke:

450 g Oreo-Kekse
150 g Butter (geschmolzen)
600 g Frischkäse
300 g Naturjoghurt
1 Päckchen Tortenguss (klar)
50 g Zucker
2 Päckchen Vanillinzucker
1 kg frische Erdbeeren
1 Päckchen Tortenguss (rot)

Viele Rezepte zum Nachkochen auf **youtube.com/ALDISUEDDE**

Original Oreo
Kakaokekse mit Vanillecreme



Für **4** **Portionen**

Pikanter Erdbeersalat

mit Mozzarella und Basilikum

Frische Erdbeeren (500 g) waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit einer Handvoll **Basilikumblätter** und 250 g **Mini-Mozzarella** auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten. Für das Dressing 100 ml **Orangensaft,** 2 EL **Rotweinessig,** 3 EL **Olivenöl,** 1/2 TL **Zucker** und 1 Messerspitze **Cayennepfeffer** verquirlen und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Das Dressing unter die Erdbeeren heben. Wer mag, kann den Salat auch mit Balsamico-Creme beträufeln.

ca. 250 kcal pro Portion

Warenkunde Erdbeere

Sorten

Sie heißen „Elvira", „Cosima" oder „Mieze Schindler": Mehr als 1000 verschiedene Erdbeersorten gibt es. Die leuchtend rote Farbe setzt die Erdbeerpflanze ein, damit ihre unter grünen Blättern versteckten süßen Früchte von Tier und Mensch nicht übersehen werden.

Lagerung

Erdbeeren werden am besten am Tag des Einkaufs gegessen, aber auch ein bis zwei Tage im Kühlschrank überstehen sie meist gut. Statt gehäuft in einer Schale lagert man sie am besten ausgebreitet auf einem flachen Teller.

Putztechnik

Da Erdbeeren sehr empfindlich sind, sollten sie besser in stehendem statt unter fließendem Wasser gereinigt werden. Den Stiel und die Blätter erst nach dem Waschen entfernen. Sonst saugt sich die Frucht mit Wasser voll.

Zubereitung

Die roten Früchte sind überraschend vielseitig: Sie schmecken nicht nur pur, gezuckert, in Müsli, Kuchen oder Bowle, sondern – pikant zubereitet – auch zu Fleisch, Fisch oder Käse und in Salaten.

Jetzt wird's bunt

KREATIV: TÖPFE LASSEN SICH IMMER WIEDER NEU ARRANGIEREN

Hübsch bepflanzt und dekoriert: Mit Blumentöpfen, -kästen oder -kübeln bleiben Hobbygärtner flexibel und sorgen für einen originellen Blickfang

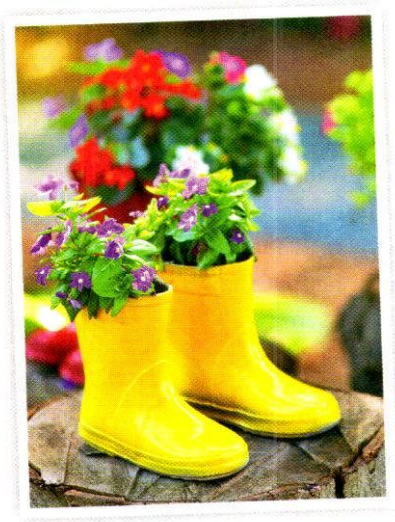
Blumen heben die Stimmung – nicht nur im Beet. Kübel und Töpfe sind schnell bepflanzt und lassen sich nach Lust und Laune gestalten – ob auf der Terrasse, dem Balkon, der Fensterbank oder als Blickfang im Vorgarten. Neben Wuchshöhe und persönlichem Geschmack spielt bei der Wahl von Blume und Topf jedoch auch der vorgesehene Standort eine wichtige Rolle. So kann die üppig blühende Hortensie den schattigen Hauseingang verschönern, während der sonnenhungrige Lavendel lieber auf dem Südbalkon oder der Terrasse seinen Duft verströmt. Natürlicher als mit einem hübsch bepflanzten Blumentopf kann man sein Heim kaum dekorieren.

IM MAI BEI ALDI SÜD

Gartenhandschuhe
Sensitive Touch

Topfbepflanzung

Zunächst wird der Blumentopf mit einer Bürste und einem feuchten Lappen vom Schmutz des Vorjahres befreit. Unten in den Topf kommt nun eine Drainageschicht aus Blähton **(1)**, damit überschüssiges Gießwasser durch das Loch im Boden **(2)** in den Untersetzer **(3)** abfließen kann. Ein Blatt Küchenkrepp **(4)** verhindert, dass die Erde **(5)** die Drainage verschlammt. Vor dem Eintopfen werden dann Blumenerde und Pflanze zunächst separat, aber gründlich gewässert. Lockern Sie anschließend vorsichtig den Wurzelballen der Pflanze und stellen Sie ihn in eine Mulde in die nasse Erde. Nun die Zwischenräume mit Erde auffüllen, fest andrücken und nochmals gut wässern.



SIND DIE KINDER RAUSGEWACHSEN, KÖNNEN NUN BLUMEN RAUSWACHSEN

Ulkige Töpfe

Das Männertreu im Gummistiefel, die Petunie in der Konservendose oder das Heidekraut im Milchtopf oder im verbeulten Blecheimer von Oma – es muss nicht immer ein Blumenkasten sein! Schauen Sie in Schränken, Schuppen oder im Keller nach ausrangierten Behältern. Diese können zum Quartier für üppige Blumenpracht werden. Wichtig: Gebohrte Löcher im Boden verhindern, dass sich das Gießwasser staut.

Wo blüht was?

Die richtige Pflanze für jeden Standort

In der Sonne

Petunien **(1)**, Margeriten **(2)** und die vielblütigen Zauberglöckchen **(3)** sind wahre Sonnenanbeter, man muss sie nur ausreichend gießen.

Im Halbschatten

Die Ost- oder Westausrichtung sorgt für Licht, ohne mit heißer Mittagssonne zu traktieren – ideal für Männertreu **(4)**, Studentenblumen **(5)** und Rosen **(6)**.

Im Schatten

Die Fuchsien **(7)** vertragen es dunkel, regenreich und windgeschützt. Auch Fleißige Lieschen **(8)** und Hortensien **(9)** machen aus einem Schattenstandort ein Blütenmeer.

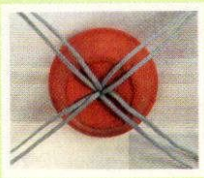
Der schwebende Blumentopf

Makramee, die aus dem Orient stammende Knüpftechnik, liegt wieder im Trend. Eine Blumenampel passt gut auf Balkone oder neben die Terrassentür. Man kann sie ganz leicht selbst herstellen.

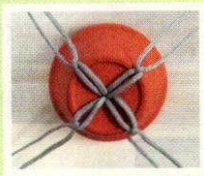
Sie brauchen:

- 1 Blumentopf
- 8 Schnüre oder Kordeln à ca. 1 m Länge
- 1 Schere

So geht's:



Knoten Sie die 8 Schnüre an einem Ende fest zusammen und fädeln Sie alle Schnüre von innen durch das Loch im Topfboden.



Teilen Sie die Schnüre nun in 4 Paare. Damit der Topf später gerade hängt, verknoten Sie je 2 Schnüre auf Höhe des unteren Topfrandes.

Auf halber Topfhöhe verknoten Sie nun die jeweils rechte Schnur eines Schnurpaars mit der jeweils linken des benachbarten Paars.

Die letzten Knoten werden am oberen Topfrand geknüpft – wiederum mit den jeweils benachbarten Schnüren eines Schnurpaars.

Achten Sie darauf, dass die Abstände zwischen den Knoten gleichmäßig sind. Nur so wird der Topf am Ende wirklich gerade hängen.

Schön und üppig

Einkaufen

Oft entscheidet sich schon beim Kauf der Pflanze, wie lange man Freude daran haben wird. So wirken z. B. Pflanzen mit vielen Knospen zunächst vielleicht nicht ganz so attraktiv wie bereits prächtig erblühte, dafür entwickeln sie ihre volle Schönheit dann bei Ihnen zu Hause. Und ein feuchter Erdballen mit starkem Wurzelwerk ist meistens ein Zeichen für ein gesundes Gewächs. Achten Sie auch darauf, dass Blätter und Triebe frei von Schädlingen sind.

Kombinieren

Arrangieren Sie ruhig verschiedene Sorten in einem Gefäß, der Mix sollte jedoch ausgewogen sein. Finden sich nur große Blüten im Topf, stehlen sie sich gegenseitig die Schau. Eine Kombination aus hohen, niedrigen und hängenden Pflanzen ist besonders harmonisch. Kugeldistel, Großer Sonnenhut, Glockenblume und Goldkörbchen passen gut zusammen. Auch Pflanzen ohne Blüten haben ihre Daseinsberechtigung. Grüne Gewächse mit ausdrucksvollen Blättern bringen Ruhe ins Arrangement und lassen es voller wirken.

Düngen

Pflanzen benötigen Nährstoffe, um üppig zu gedeihen. Stickstoff fördert die Blattbildung, Phosphor unterstützt eine reiche Blütenbildung, Kalium wiederum stärkt die Abwehrkräfte der Pflanze und lässt sie das Licht besser nutzen.

IM MAI BEI ALDI SÜD

Blütenpracht Nährsalz
600 g

Töpfe dekorieren

Immergrüne Balkonpflanzen, die nur wenig Blüten haben, lassen sich in schicken Töpfen wirkungsvoll in Szene setzen. Mit ein wenig Fantasie und wasserfester Farbe werden auch Standardübertöpfe zum Kunstwerk. Allerdings sollte man sie vor dem Bemalen weiß grundieren, dann kommen die Farben besser zur Geltung. Aber auch mit Muscheln, Steinchen oder Fliesenscherben lassen sich Mosaike und Muster erstellen. Oder Sie geben dem Topf ein neues Kleid, indem Sie ihn mit bunt gemusterten Stoffresten bekleben.

GOLDLACK SETZT AKZENTE

SO WIRD EIN GROSSER BLUMENKÜBEL ZUM KLEINGARTEN

UNSER Tipp

Nicht jeder hat einen grünen Daumen oder möchte viel Zeit für die Pflege seiner Blumen aufbringen. Pflegeleichte Pflanzen erkennt man an ihren dickeren Blättern, die gut Wasser speichern können, und einem eher stark ausgebildeten Stamm. Geranien überleben ein paar Tage Trockenheit, ohne zu verdursten. Auch Granatapfel und Palmen kommen damit gut zurecht.

Kombination für den großen Kübel

Während sich Balkonkästen eher für niedrig wachsende Pflanzen und Blumen eignen, kommen in Kübeln, die auf dem Boden stehen, auch höhere Gewächse gut zur Geltung. Ist ein Kübel mindestens 40 Zentimeter tief, können darin sogar kleine Beete arrangiert werden. Zum eleganten Hibiskus-Stamm passt zum Beispiel etwas Deckendes oder Hängendes: Lavendel, Bodendeckerrosen oder die gelben Husarenknöpfchen, auch Miniatursonnenblumen genannt. Sie fühlen sich an einem sonnigen oder halbschattigen Standort besonders wohl.

Wir bleiben heute im Bett!

Ob an einem gemütlichen Sonntagmorgen oder als Überraschung für die Liebsten: Ein Frühstück im Bett ist die wohl schönste Art, in den Tag zu starten

So eine morgendliche Mahlzeit im Bett ist etwas Besonderes, da gelten auch besondere Regeln. Nicht alles, was am Frühstückstisch funktioniert, ist im Bett willkommen – z. B. knusprig-krosse Brötchen. Um lästige Krümel zu vermeiden, empfiehlt sich hier eher Laugen- oder Hefegebäck. Und wer auf ein blättrig-zartes Croissant nicht verzichten möchte, backt es vielleicht einfach selbst in mundgerechter Miniaturform (siehe Rezept S. 22). Auch Vorportioniertes – wie etwa Muffins oder Mini-Quiches – ist garantiert klecker-frei. Als nicht abfärbende Alternative zu Kirschen und Beeren wiederum eignen sich Weintrauben und Honigmelone. Oder Sie stecken die Früchte direkt auf Spieße, dann kann nichts aufs Bettzeug kullern. Soll es ein romantisches Frühstück mit Kerzenschein und Blumen werden, sind Teelichte und einzelne Blüten besser geeignet als hohe Kerzenhalter und Vasen. Mit einem stabilen Serviertablett (siehe rechte Seite) sind Sie auf der sicheren Seite und können Ihr Verwöhnfrühstück in vollen Zügen genießen.

UNSER Tipp

Der Überlieferung nach wurde im antiken Rom am liebsten im Liegen gegessen. Für ein Frühstück im Bett ist diese Körperhaltung jedoch nicht ideal. Die Römer lagen auf speziellen Speisesofas, die nicht so weich und flach waren wie eine heutige Matratze. Wer im Bett isst, sollte deshalb lieber sitzen und den Rücken mit möglichst vielen festen Kissen stützen.

Eier-Toast-Nest

mit Frühstücksspeck

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Die Toastscheiben mit einem Nudelholz platt rollen und großzügig mit Butter bestreichen. Die Toasts jeweils mit der gebutterten Seite nach unten in die Mulden einer Muffinform drücken, sodass eine Art Nest entsteht. Je 1 Scheibe Frühstücksspeck in die Mulde legen und je 1 Ei hineinschlagen. Um zu verhindern, dass das Eiweiß über die Form quillt, können Sie Eigelb und Eiweiß auch zunächst trennen, dann zuerst das Eigelb und Eiweiß bis zum Rand eingießen. Backen Sie die Toast-Eier 10 bis 15 Minuten im Ofen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig aus der Form nehmen.

ca. 400 kcal pro Stück

Zutaten für 4 Toasteier:

4 Toastscheiben (ungetoastet)
4 TL Butter
4 Scheiben Frühstücksspeck
4 Eier
Salz und Pfeffer

Bacon
milder Frühstücksspeck, geschnitten, 100 g

DAMIT NICHTS ÜBER-SCHWAPPT, FÜLLEN SIE GETRÄNKE NUR ZU 3/4 EIN!

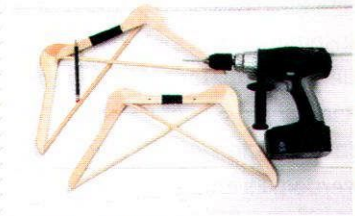
Do it yourself! Serviertisch

Für ein Frühstück im Bett eignet sich am besten ein Tablett mit Füßen. Dies lässt sich mit wenigen Handgriffen und Werkzeugen selbst bauen. Für alle, die nicht selber basteln mögen, bietet ALD SÜD im Mai ein fertiges Bett Tablett an.

1

Sie benötigen ein Holztablett, einen Akkubohrschrauber, 4 stabile Holzbügel, 4 lange Schrauben (ca. 3 cm), Sprühfarbe und festes Klebeband.

2

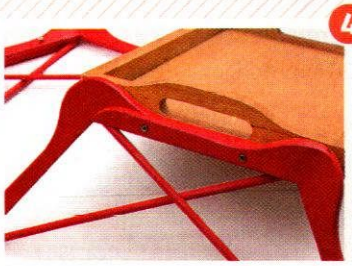


Entfernen Sie die Haken der Bügel und fixieren Sie je 2 Bügel mit Klebeband wie auf dem Foto. Nun pro Bügelpaar 2 Löcher anzeichnen und mit einem dünnen Bohrer vorbohren.

3

Die Bügel draußen oder in einem gut belüfteten Raum mit Sprühlack einfärben und trocknen lassen. Legen Sie den Arbeitsbereich großzügig mit Zeitung aus.

4



Mit den Schrauben die beiden Bügel erst an den Löchern verbinden, dann die Schrauben weiter seitlich ins Tablett treiben. Möglicherweise müssen Sie auch im Tablett Löcher vorbohren.

IM MAI BEI ALDI SÜD

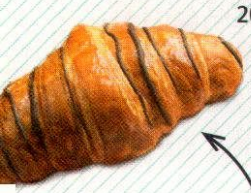
Bett-Tablett
zum Zusammenklappen, 50 x 32,5 x 30 cm (B x H x T)

Minicroissants

mit Schinken und Käse

Eine Rolle frischen **Blätterteig** (275 g) auseinanderrollen. Je nachdem, wie klein die Croissants werden sollen, den Teig quer in 6 oder 8 Streifen schneiden, die dann jeweils diagonal halbiert werden. Es entstehen 12 bzw. 16 lang gezogene Dreiecke. Die Teigstücke mit 75 g geriebenem **Käse** und 70 g **Schinkenwürfeln** bestreuen und von der breiten zur schmalen Seite hin aufrollen. Die Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas verquirltem **Eigelb** bestreichen, 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) knusprig und goldbraun backen.

ca. 180 kcal pro Stück



FÜR EINE SÜSSE VARIANTE DEN TEIG INNEN MIT NUSS-NOUGAT-CREME BESTREICHEN

Katenschinken
gewürfelt, 2 x 125 g

Für **4 Portionen**
ca. 250 kcal pro Portion

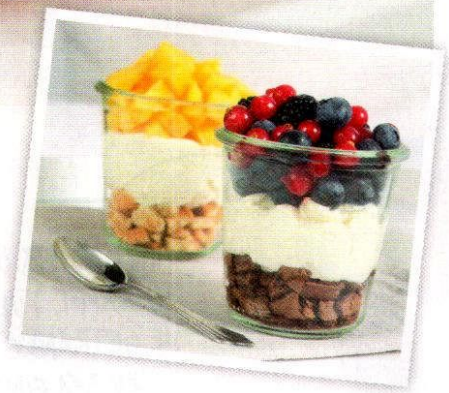
Fruchtquark

mit Keksboden

Die Böden von vier mittelhohen Trink- oder Einweckgläsern mit je einem klein gehackten Keks bedecken. Quark, Joghurt, Vanillinzucker und Honig mischen und gut verquirlen.
Die Quarkmasse mit einem Esslöffel vorsichtig über die Kekskrümel schichten. Auf die Quarkschicht die klein geschnittenen Früchte geben.

Zutaten:
4 Butter- oder Kakaokekse, 500 g Quark, 150 g Naturjoghurt, 2 Päckchen Vanillinzucker, 4 TL Honig, 500 g frische Früchte (z. B. Mango, Beeren oder Pfirsiche)

AUCH MÜSLI SCHMECKT ALS BODEN GUT



Müsli-Muffins

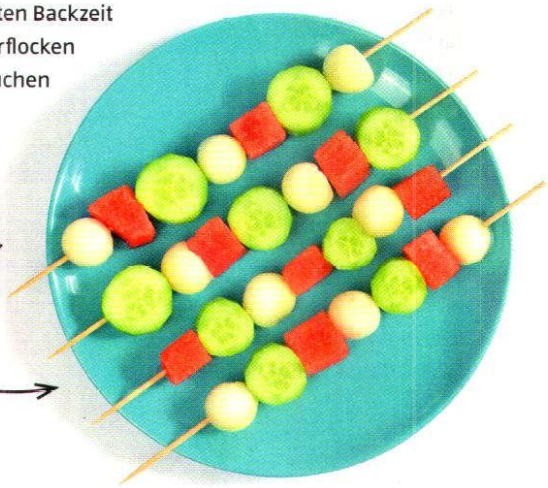
mit Heidelbeeren

Für **12 Muffins**
ca. 160 kcal pro Muffin

Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, Butter in einem Topf auf dem Herd schmelzen, leicht abkühlen lassen, die Buttermilch unterrühren und zusammen mit der Mehlmischung, den Eiern und dem Salz in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig kneten. Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Erst kurz vor dem Einfüllen das Müsli und die Hälfte der Heidelbeeren unter den Teig heben. Den Teig in die Formen füllen und die restlichen Heidelbeeren darüber verteilen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 20 bis 25 Minuten backen. Nach 15 Minuten Backzeit noch ein paar Haferflocken über die kleinen Kuchen streuen.

Zutaten:
165 g Dinkelmehl
3 TL Backpulver
2 Eier (Größe M)
75 g Zucker
75 g Butter
100 ml Buttermilch
1 Prise Salz
140 g Müsli
125 g Kulturheidelbeeren
Haferflocken

DER OBSTSALAT KOMMT HEUTE MAL AM SPIESS



Für **2 Portionen**
ca. 140 kcal pro Portion

Beeren-Smoothie

mit löslichem Kaffee

Die Banane klein schneiden und im Tiefkühlfach etwa 3 Stunden durchfrosten. Anschließend die Bananenstücke, die ebenfalls noch tiefgekühlte Beerenmischung, Vanillinzucker, Milch und Joghurt mit dem löslichen Kaffee in einem Standmixer fein pürieren. Sofort servieren.

Zutaten für 2 kleine Smoothies:
1 Banane, 100 g Beerenmischung (tiefgekühlt), 2 Päckchen Vanillinzucker, 100 ml Milch, 100 ml Joghurt, 2 TL löslicher Kaffee

Tipp: Statt mit Beeren schmeckt der Smoothie auch gut mit anderem klein geschnittenen gefrorenen Obst, z. B. **Pfirsichen, Mango** oder **Erdbeeren.**

Hofer – Volles Aroma
löslicher Kaffee, 200 g

EIN PAAR BLÜMCHEN UND EINE SCHÖNE KARTE: EINFACH IST MANCHMAL AM BESTEN

Mit Liebe ...

Nicht vergessen: Am 5. Mai ist Vatertag und am 8. Mai Muttertag! An ihrem ganz speziellen Ehrentag freuen sich Mütter und Väter auch über kleine Aufmerksamkeiten von ihren Kindern. Fünf kleine Tipps zum Freudemachen!

Zeit

Gemeinsame Zeit ist kostbar. Besonders wenn die Kinder erwachsen sind und eine eigene Familie gegründet haben, ist sie oft knapp bemessen. Schenken Sie deshalb bewusst gemeinsame Momente. Laden Sie Ihre Eltern zu einem ausgiebigen Brunch, einem Ausstellungsbesuch oder einem Kurzurlaub ein. Vielleicht gibt ja bald auch die Lieblingsband Ihres Vaters oder der Lieblingssänger Ihrer Mutter ein Konzert in der Nähe, das Sie dann gemeinsam besuchen.

... geschenkt

Musik

Schenken Sie Musik! Ob Lieblingslieder oder Songs, mit denen Sie gemeinsame Erinnerungen verbinden: Ein individuell zusammengestellter Soundtrack ist ein sehr persönliches Geschenk. Speichern Sie die Stücke einfach auf einem USB-Stick oder brennen Sie die Songs auf CD. Für den privaten Gebrauch ist dies für Sie unbedenklich. Noch persönlicher wird's mit einem netten Grußwort. Einfach mit einem Aufnahmegerät oder dem Handy aufnehmen und z. B. als MP3-Datei abspeichern. Und falls Sie längeren Musikgenuss verschenken möchten, sponsern Sie doch einen Zugang bei ALDI life!

▶ Website **aldilife.de**

Erinnerungen

Was gibt es Schöneres, als sich zusammenzusetzen und in Erinnerungen zu schwelgen! Basteln Sie ein Album, in dem all die kleinen und großen Momente stecken. Da darf alles hinein: natürlich Fotos, aber auch alte Kinokarten, kleine Notizzettel aus dem Alltag, eine gepresste Blume vom Hochzeitsstrauß oder der Fahrzeugschein des ersten Familienautos.

Fotos

Witzig und individuell soll es sein? Dann ist der ALDI Fotoservice das Richtige. Papa bekommt in diesem Jahr eine Grillschürze mit einem Bild seiner Kinder oder einem lustigen Spruch. Und Mama trägt ihre Liebsten als Schlüsselanhänger immer bei sich.

▶ Website **aldifotos.de**

Blumen

Ein schöner Strauß Blumen sagt „Danke" und „Ich hab dich lieb". Am besten ist, wenn man ihn selbst überreichen kann. Ist das aber nicht möglich, so können Sie mit dem ALDI Blumenservice auch aus der Ferne blühende Grüße übersenden.

▶ Website **aldi-blumen.de**

Vater- vor Muttertag!

„Ladies first", sagt der Gentleman, doch in diesem Jahr ist es bei Mutter- und Vatertag genau umgekehrt: Während sich die Mutter erst am 8. Mai feiern lassen darf, haben die Väter bereits drei Tage zuvor, am 5. Mai, ihren Ehrentag. Doch auch wenn diese Konstellation zunächst ungewöhnlich erscheint, kommt sie doch immer wieder einmal vor – zuletzt in den Jahren 2013 und 2005. Der Grund: Beide Termine haben im Kalender kein festes Datum. Der Muttertag wird in Deutschland in der Regel am zweiten Sonntag im Mai gefeiert. Vatertag hingegen feiert man traditionell am bundesweiten Feiertag Christi Himmelfahrt. Und der wird pünktlich 39 Tage nach dem Ostersonntag gefeiert. Weil Ostern aber in diesem Jahr auf einen verhältnismäßig frühen Termin fällt, haben die Väter den Vortritt bekommen.

Bestens aufgestellt für die EM!

Zu Gast bei Freunden

Am 10. Juni beginnt in Frankreich die Fußball-Europameisterschaft der Männer: 24 Mannschaften, 51 Spiele – und ebenso viele Gelegenheiten, mitzufiebern und mitzujubeln! Am besten im Familien- oder Freundeskreis, mit Nachbarn oder Kollegen, denn gemeinsam macht das Anfeuern noch mehr Spaß. Wenn Sie selbst dazu auf die Terrasse oder ins Wohnzimmer einladen, vergessen Sie nicht die goldene Regel des „Rudelguckens": Ein Fußballspiel dauert 90 Minuten, ein Private Viewing meistens deutlich länger! Deshalb lohnt es sich, bei der Planung auch an die Zeit vor und nach der Partie zu denken. Mit ein paar thematisch passenden Dekoideen, Fanbemalung, farblich abgestimmten Speisen und kühlen Getränken sorgen Sie schon vor dem Anpfiff für gute Stimmung. Als Verpflegung sind ein Buffet und Fingerfood ideal – so verliert man auch beim Essen das Spielgeschehen auf dem Bildschirm nicht aus den Augen. Wenn Sie dann noch dafür sorgen, dass alle Fans einen freien Blick auf die für viele schönste Nebensache der Welt haben, steht es am Ende garantiert 1:0 für Sie!

EM-Fanbrush
in Schwarz-Rot-Gold

Damen- und Herren-DFB-Trikot
verschiedene Größen

IM MAI BEI ALDI SÜD

Fan-Bänder
Fruchtgummis, 400-g-Box

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Eine runde Sache!

Wer die Fußball-EM gemeinsam mit Freunden am heimischen Fernseher verfolgen möchte, kann mit einer guten Vorbereitung und passenden Snacks punkten. So klappt's:

Ordentlich Currysauce, bitte!

Man kann sie auf die Hand nehmen, sie schmeckt nicht nur zum kühlen Bier: Die Currywurst vom Grill passt einfach perfekt zum gemeinsamen Fußballgucken. Und mit einer selbst gemachten scharfen Currysauce schmecken Grillgut und Bratwürste ganz besonders lecker: Paprika waschen und klein schneiden, Zwiebel schälen und klein hacken. Beides mit Zucker, Wasser und Cayennepfeffer unter Rühren aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab pürieren. Currypulver und Ketchup unterrühren. Die Sauce schmeckt warm und kalt. ca. 90 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:
1 Paprika
1 Zwiebel
4 EL Zucker
300 ml Wasser
1 TL Cayennepfeffer
2 TL Currypulver
800 ml Ketchup

Unser Tipp: Während des Spiels sollte der Grillrost höher hängen, dann verkohlen die Würste nicht, falls es mal besonders spannend wird.

Bruzzlkracher Geflügelbratwurst
5 x 80 g

Veggie Würstchen
7 x 25 g

Toor, Tooor, Toooor!

Optimale Sicht aufs Spielgeschehen

Das richtige Gerät

Perfekt für Außengucker: Während der gesamten Fußball-EM geht die Sonne in Deutschland nach 21 Uhr unter – also selbst bei den spätesten Partien erst nach dem Anpfiff. Will man ein Fußballspiel im Garten oder auf der Terrasse schauen, ist aufgrund der Lichtverhältnisse das **TV-Gerät** meist die beste Wahl. **Beamer** mit einer Lichtstärke von weniger als 1500 ANSI-Lumen sind dagegen eher in abdunkelbaren Räumen zu empfehlen.

Der ideale Standort

Für das Aufstellen des Fernsehgerätes sollte man den Sonnenverlauf beachten und **blendendes Licht** von vorn oder hinten vermeiden. **Seitenlicht** lässt sich durch das Aufspannen von Planen rechts oder links des Sichtfeldes verhindern. Wird in größerer Runde geschaut, sollte der Bildschirm in ungefähr 1,5 Meter Höhe aufgestellt oder -gehängt werden, um allen eine freie Sicht zu ermöglichen.

Der sichere Stand

Achten Sie darauf, dass das Fernsehgerät, aber auch Verlängerungskabel, Stecker und Buchsen **regengeschützt** sind! Im Juni und Juli sind plötzliche Gewitter keine Seltenheit. Für den Fernseher empfiehlt sich z. B. ein bereitgelegter Müllsack, der das Gerät beim schlimmsten Wolkenbruch trocken hält. Und weil die Mattscheibe einer Gewitterböe eine große Angriffsfläche bietet, sollte man das TV-Gerät z. B. mit Spanngurten gut **festzurren.** Ebenso wichtig: Kabel und Steckverbindungen so verlegen oder z. B. mit Leuchtklebeband **sichtbar machen,** dass sie keine Stolperfallen werden.

Das schnellste Bild

Ob eine Live-Übertragung auch wirklich live beim Zuschauer ankommt, hängt vom Übertragungsweg des TV-Signals ab. Als Faustregel gilt: Per **Satellit** und analogem **Kabel** geht es am schnellsten, während der **Internetstream** dem Spielgeschehen nicht selten mehr als eine halbe Minute hinterherhinkt. Ein **DVB-T-Receiver** hingegen ist zwar praktisch, weil man ihn direkt neben dem Fernseher platzieren kann. Doch auch hier kommt es meist zu Verzögerungen von einigen Sekunden. Wer die Wahl hat, sollte sich also lieber mit einer Verlängerung fürs Antennenkabel behelfen, damit das Tor nicht erst dann über den Bildschirm flimmert, wenn die Nachbarn es schon lautstark bejubeln.

UNSER Tipp

Falls Sie Biertische und Bänke aufstellen, sollten Sie diese längs in Richtung Bildschirm oder Leinwand platzieren. Verzichten Sie auf Tische, können die Bänke ab 1,50 Meter Abstand quer zum Bildschirm stehen. Und falls möglich, lassen Sie hinter der letzten Bankreihe Platz für Stehgäste, die nur dann zuschauen wollen, wenn es besonders spannend wird.

IM MAI BEI ALDI SÜD

Aluminium-Faltpavillon
in Beige und Grün erhältlich

IM MAI BEI ALDI SÜD

Solar Lampion
verschiedene Farben

Zeig Flagge!

Wer die deutsche Fußballnationalmannschaft auch kulinarisch unterstützen möchte, greift zu diesen Spießen. Herzhaft schmeckt die Kombination aus Käsewürfeln, Datteltomaten und schwarzen Oliven. Statt Tomate kann auch rote Paprika aufgespießt werden und anstelle der schwarzen Oliven runden dunkle Trauben den Spieß ebenso gut ab. Auch fruchtige Varianten sind interessant: unten ein Stück Ananas, in der Mitte eine Erdbeere und oben zwei Heidelbeeren.

FARBIG BEMALTE DOSEN SIND PRIMA BESTECKHALTER

EM-Tippspiel

ALDI SÜD verlost 3 Party-Sets für ein gelungenes Fußballfest. Für die Teilnahme am Gewinnspiel tippen Sie das Ergebnis folgender Begegnung der Fußball-EM 2016:

Deutschland – Polen
(Anpfiff: Donnerstag, 16. Juni, 21 Uhr)

Sie können Ihren Tipp in der Zeit vom 12. Juni um 9 Uhr bis zum 16. Juni um 18 Uhr als Kommentar unter dem Tippspiel-Aufruf auf der Facebook-Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten. Aus allen Teilnehmern mit dem richtigen Tipp werden die Gewinner per Los ermittelt und über Facebook benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnehmer müssen einen gültigen Wohnsitz in Deutschland haben.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter aldi-sued.de/emgewinnspiel

IM MAI BEI ALDI SÜD

EM-Fanschmuckset
in 2 Varianten

Tortilla Chips
175 g

Mmh, mehr von dem Dip!

Zazikidip

Die Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. Die Gurkenraspel auf einem Küchenkrepp 10 Minuten abtropfen lassen. Joghurt in eine Schüssel füllen. Die Knoblauchzehe schälen und fein raspeln. Gurkenraspel, Knoblauchraspel und Olivenöl unter den Joghurt rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

ca. 70 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:
1 Salatgurke, 500 g Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Avocadodip

Die Avocados halbieren, entkernen, auslöffeln und in eine Schüssel geben. Den gewürfelten Feta, den Joghurt, den Zitronensaft und die geschälte und gequetschte Knoblauchzehe hinzugeben. Das Ganze mit dem Pürierstab fein mixen. Anschließend Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Weißbrot und Knabbereien wie Tortilla Chips.

ca. 100 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:
2 Avocados, 150 g Feta (gewürfelt), 50 g Joghurt, 1 TL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Bier gewinnt

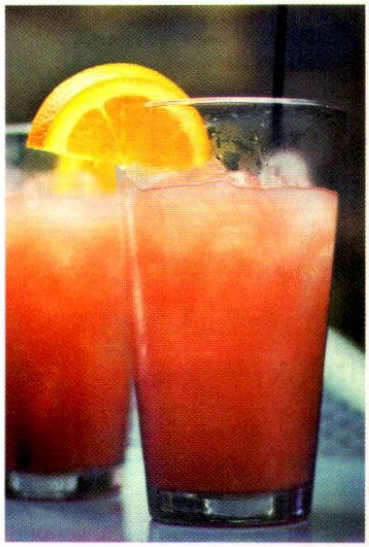
Ab dem 28. Mai wird das Carlsberg 4er-Pack als Aktionsartikel bei ALDI SÜD erhältlich sein. Jede Dose besitzt unterhalb der Lasche einen Gewinncode, der auf bier-gewinnt.de überprüft werden kann. Als Preise winken Smartphones, LED TVs, Tablets und Lautsprecher. Unter allen auf bier-gewinnt.de registrierten Teilnehmern werden außerdem 5 x Carlsberg VIP Fußball-Packages (inkl. Premier League Tickets, Flügen nach London plus Übernachtungen etc.) verlost.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist vom 28. Mai bis zum 30. Juni 2016 möglich. Teilnehmer registrieren sich auf bier-gewinnt.de und geben die Aktionscodes der Dosen aus dem Carlsberg 4er-Pack ein. Die Gewinner werden per Los ermittelt, jeder eingegebene Code erhöht die Gewinnchance. Die Benachrichtigung aller Gewinner erfolgt im Nachgang an den Teilnahmeschluss. Teilnahme ab 18 Jahren mit gültigem Wohnsitz in Deutschland. Mitarbeiter der Carlsberg Deutschland GmbH wie auch der ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Ausführliche Teilnahmebedingungen unter bier-gewinnt.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DURSTLÖSCHER VON CARLSBERG PASSEN ZUM FUSSBALLMATCH

Kühle Sangria

mit und ohne Alkohol



Zutaten ohne Alkohol:
4 Orangen, 4 Pfirsiche, 1 Zitrone, 1 l Orangensaft, 1 l roter Traubensaft
Zutaten mit Alkohol:
Früchte wie oben, 1 l Orangensaft, 1/2 l roter Traubensaft, 1/2 l Rotwein, 25 ml Gin

Für die alkoholfreie Variante die Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren und würfeln. Die Pfirsiche schälen und vierteln. Alle Früchte in ein Bowlegefäß füllen und mit dem Saft einer Zitrone, dem Orangensaft und dem roten Traubensaft auffüllen. Für die alkoholische Variante die Früchte mit Orangensaft, Traubensaft, Rotwein und Gin aufgießen. Die Bowle kühl stellen und mit Eiswürfeln servieren.

ca. 130 kcal pro Glas (250 ml) ohne Alkohol/
ca. 180 kcal pro Glas (250 ml) mit Alkohol

EM-Planer 2016

Am 10. Juni startet die Fußball-Europameisterschaft 2016 in Frankreich. Mit dem EM-Planer von ALDI SÜD bleiben Sie während des ganzen Turniers bestens informiert.

FOTO: Getty Images

Vorrundenspiele der deutschen Elf

Sonntag, 12. Juni, 21 Uhr, Lille
Deutschland : Ukraine

Donnerstag, 16. Juni, 21 Uhr, Saint-Denis
Deutschland : Polen

Dienstag, 21. Juni, 18 Uhr, Paris
Nordirland : Deutschland

UNSER Tipp

Sie können den EM-Planer auch für ein kleines Tippspiel verwenden. Schreiben Sie einfach vor Anpfiff Ihren Tipp für das Spiel in den Planer. **Wollen Sie mit anderen tippen? So geht es leicht und fair:** Wer auf den Sieger einer Partie (oder bei einem Unentschieden auf das Unentschieden) gesetzt hat, erhält 1 Punkt, für das korrekt getippte Ergebnis (z. B. 3 : 1 oder 2 : 2) gibt es 2 Punkte. Nach dem Finalspiel zählt jeder Teilnehmer seine Punkte zusammen – und wer die meisten Punkte hat, ist Tippkönig!

Oder Sie tippen einfach online unter tippmeister2016.de

Hier bitte heraustrennen

Ein Land, ein Tear

Gruppe A

Frankreich · Rumänien · Albanien · Schweiz

Fr., 10.06., 21 Uhr **Frankreich**	:	Saint-Denis **Rumänien**
Sa., 11.06., 15 Uhr **Albanien**	:	Lens **Schweiz**
Mi., 15.06., 18 Uhr **Rumänien**	:	Paris **Schweiz**
Mi., 15.06., 21 Uhr **Frankreich**	:	Marseille **Albanien**
So., 19.06., 21 Uhr **Schweiz**	:	Lille **Frankreich**
So., 19.06., 21 Uhr **Rumänien**	:	Lyon **Albanien**

Gruppe B

England · Russland · Wales · Slowakei

Sa., 11.06., 18 Uhr **Wales**	:	Bordeaux **Slowakei**
Sa., 11.06., 21 Uhr **England**	:	Marseille **Russland**
Mi., 15.06., 15 Uhr **Russland**	:	Lille **Slowakei**
Do., 16.06., 15 Uhr **England**	:	Lens **Wales**
Mo., 20.06., 21 Uhr **Slowakei**	:	Saint-Etienne **England**
Mo., 20.06., 21 Uhr **Russland**	:	Toulouse **Wales**

Gruppe C

Deutschland · Ukraine · Polen · Nordirland

So., 12.06., 18 Uhr **Polen**	:	Nizza **Nordirland**
So., 12.06., 21 Uhr **Deutschland**	:	Lille **Ukraine**
Do., 16.06., 18 Uhr **Ukraine**	:	Lyon **Nordirland**
Do., 16.06., 21 Uhr **Deutschland**	:	Saint-Denis **Polen**
Di., 21.06., 18 Uhr **Ukraine**	:	Marseille **Polen**
Di., 21.06., 18 Uhr **Nordirland**	:	Paris **Deutschland**

Abschlusstabelle Gruppe A

1	
2	
3	
4	

Abschlusstabelle Gruppe B

1	
2	
3	
4	

Abschlusstabelle Gruppe C

1	
2	
3	
4	

Achtelfinale 1

Sa., 25.6., 15 Uhr — Saint-Etienne

:

2. Gruppe A — 2. Gruppe C

Achtelfinale 3

Sa., 25.6., 21 Uhr — Lens

:

1. Gruppe D — 3. Gruppe B/E/F

Achtelfinale 2

Sa., 25.6., 18 Uhr — Paris

:

1. Gruppe B — 3. Gruppe A/C/D

Achtelfinale 6

So., 26.6., 21 Uhr — Toulouse

:

1. Gruppe F — 2. Gruppe E

Viertelfinale 1

Do., 30.6., 21 Uhr — Marseille

:

Sieger AF 1 — Sieger AF 3

Viertelfinale 2

Fr., 1.7., 21 Uhr — Lille

:

Sieger AF 2 — Sieger AF 6

Halbfinale 1

Mi., 6.7., 21 Uhr — Lyon

:

Sieger VF 1 — Sieger VF 2

Finale

So., 10.7., 21 Uhr

:

Sieger HF 1

ALDI SÜD wünscht Ihnen viel Spaß beim Mitfiebern!

n, ein Traum!

Gruppe D

Spanien · Tschechien · Türkei · Kroatien

So., 12.06., 15 Uhr **Türkei**	:	Paris **Kroatien**
Mo., 13.06., 15 Uhr **Spanien**	:	Toulouse **Tschechien**
Fr., 17.06., 18 Uhr **Tschechien**	:	Saint-Etienne **Kroatien**
Fr., 17.06., 21 Uhr **Spanien**	:	Nizza **Türkei**
Di., 21.06., 21 Uhr **Kroatien**	:	Bordeaux **Spanien**
Di., 21.06., 21 Uhr **Tschechien**	:	Lens **Türkei**

Gruppe E

Belgien · Italien · Irland · Schweden

Mo., 13.06., 18 Uhr **Irland**	:	Saint-Denis **Schweden**
Mo., 13.06., 21 Uhr **Belgien**	:	Lyon **Italien**
Fr., 17.06., 15 Uhr **Italien**	:	Toulouse **Schweden**
Sa., 18.06., 15 Uhr **Belgien**	:	Bordeaux **Irland**
Mi., 22.06., 21 Uhr **Italien**	:	Lille **Irland**
Mi., 22.06., 21 Uhr **Schweden**	:	Nizza **Belgien**

Gruppe F

Portugal · Island · Österreich · Ungarn

Di., 14.06., 18 Uhr **Österreich**	:	Bordeaux **Ungarn**
Di., 14.06., 21 Uhr **Portugal**	:	Saint-Etienne **Island**
Sa., 18.06., 18 Uhr **Island**	:	Marseille **Ungarn**
Sa., 18.06., 21 Uhr **Portugal**	:	Paris **Österreich**
Mi., 22.06., 18 Uhr **Ungarn**	:	Lyon **Portugal**
Mi., 22.06., 18 Uhr **Island**	:	Saint-Denis **Österreich**

Abschlusstabelle Gruppe D	
1	
2	
3	
4	

Abschlusstabelle Gruppe E	
1	
2	
3	
4	

Abschlusstabelle Gruppe F	
1	
2	
3	
4	

Achtelfinale 5
So., 26.6., 18 Uhr — Lille
1. Gruppe C : 3. Gruppe A/B/F

Achtelfinale 7
Mo., 27.6., 18 Uhr — Saint-Denis
1. Gruppe E : 2. Gruppe D

Achtelfinale 4
So., 26.6., 15 Uhr — Lyon
1. Gruppe A : 3. Gruppe C/D/E

Achtelfinale 8
Mo., 27.6., 21 Uhr — Nizza
2. Gruppe B : 2. Gruppe F

Viertelfinale 3
Sa., 2.7., 21 Uhr — Bordeaux
Sieger AF 5 : Sieger AF 7

Viertelfinale 4
So., 3.7., 21 Uhr — Saint-Denis
Sieger AF 4 : Sieger AF 8

Halbfinale 2
Do., 7.7., 21 Uhr — Marseille
Sieger VF 3 : Sieger VF 4

Saint-Denis
Sieger HF 2

Alle Angaben ohne Gewähr. Stand 8.4.2016

Wo wird gespielt?

Bordeaux
Stade de Bordeaux
42.000 Sitze

Lens
Stade Bollaert-Delelis
38.000 Sitze

Lille
Stade Pierre Mauroy
50.000 Sitze

Lyon
Stade de Lyon
58.000 Sitze

Marseille
Stade Vélodrome
67.000 Sitze

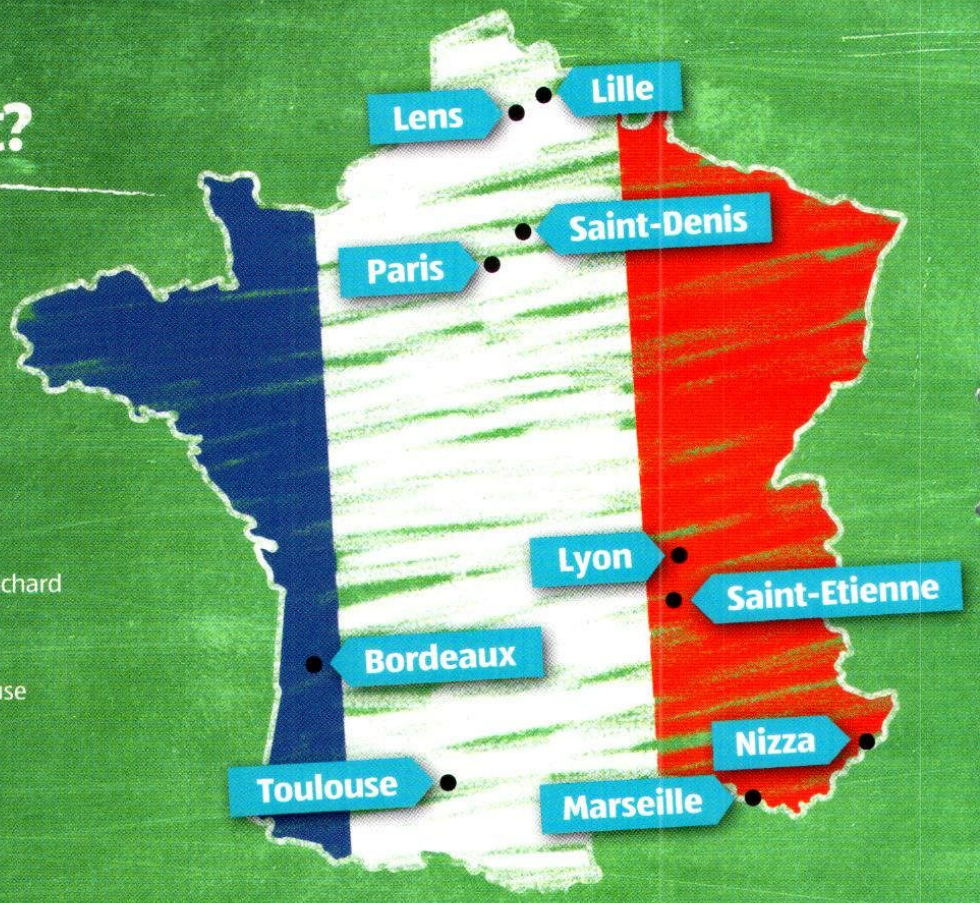
Nizza
Stade de Nice
36.000 Sitze

Paris
Parc des Princes
48.000 Sitze

Saint-Denis
Stade de France
80.000 Sitze

Saint-Etienne
Stade Geoffroy Guichard
42.000 Sitze

Toulouse
Stadium de Toulouse
33.000 Sitze



Der Weg ins Finale

Vorrunde
(36 Spiele an 13 Kalendertagen)
Die 24 Nationalmannschaften, die sich für die EM 2016 qualifiziert haben, wurden per Auslosung in sechs Gruppen (A bis F) zu je vier Mannschaften aufgeteilt. Ausnahme: Die erste Mannschaft der ersten Gruppe ist gesetzt – bei der EM 2016 ist es das Gastgeberland Frankreich in Gruppe A. In der Vorrunde treten die vier Mannschaften einer Gruppe im Modus „jeder gegen jeden" an. Das heißt: Pro Gruppe gibt es sechs Spiele und jede Mannschaft spielt dreimal.

Für einen Sieg gibt es 3 Punkte, für ein Unentschieden 1 Punkt. Am Ende der Vorrunde werden sowohl die Punkte als auch die Tore addiert. Entscheidend für ein Weiterkommen können neben der erreichten Gesamtpunktzahl bei Punktgleichheit auch andere Vergleiche (u. a. Tor-/Gegentor-Differenz, Gesamttorzahl) sein. Die jeweils Gruppenersten und -zweiten sowie erstmals auch die vier besten Drittplatzierten rücken ins Achtelfinale vor. Alle anderen Mannschaften scheiden aus.

Finalrunde
Die Finalrunde der Fußball-EM 2016 gliedert sich in 8 Achtel-, 4 Viertel-, 2 Halbfinalspiele und das Finale am 10. Juli 2016. Anders als in der Vorrunde sind alle Partien der Finalrunde K.-o.-Spiele, das heißt: Die Mannschaft, die ein Spiel verliert, scheidet aus. Endet die Partie nach der regulären Spielzeit unentschieden, geht es zunächst in eine Verlängerung (2-mal 15 Minuten). Führt diese zu keinem eindeutigen Ergebnis, wird das Spiel in einem Elfmeterschießen entschieden.

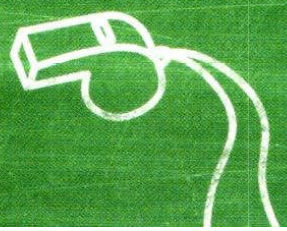
Die Paarungen der Finalrunden wurden bereits vor Turnierbeginn festgelegt (z. B. „Erster der Gruppe F gegen den Zweiten der Gruppe E" oder „Sieger des 2. Achtelfinalspiels gegen den Sieger des 6. Achtelfinalspiels").

Achtelfinale
(8 Spiele an 3 Tagen)
Insgesamt 16 Mannschaften spielen in vorab festgelegten Partien um den Einzug ins Viertelfinale.

Viertelfinale
(4 Spiele an 4 Tagen)
Die acht Siegermannschaften der Achtelfinalpartien spielen in vorab festgelegten Paarungen um den Einzug ins Halbfinale.

Halbfinale
(2 Spiele an 2 Tagen)
Die vier Siegermannschaften der Viertelfinalpartien spielen in vorab festgelegten Paarungen um den Einzug ins Finale.

Finale
(am 10.7.)
Die beiden Halbfinalsieger spielen um den Titel Fußball-Europameister 2016.



Brotzeit für jeden Geschmack

❹ KNÄCKEBROT

❷ WEISSBROT

Ob helles Weizenbrot, Graubrot oder Pumpernickel – Deutschland ist Weltmeister im Brotbacken

Brot ist eines der ältesten Grundnahrungsmittel der Welt. Um es herzustellen, braucht man nicht viel: Mehl, Wasser, Salz – und Hefe oder Sauerteig als Backtriebmittel. Die darin enthaltenen Pilzkulturen sowie Milch- und Essigsäurebakterien lösen im Teig einen Gärungsprozess aus, der das Brot aufgehen lässt und lockert. Helle Weizenbrote werden mit Hefe gelockert. Durch Zugabe von Weizenvor- und Weizensauerteigen lassen sich unterschiedliche Geschmacksnoten erzielen. Roggen- und Mischbrote werden meist mit Sauerteig zubereitet. Alle weiteren Zutaten – Nüsse, Pflanzensamen, Früchte, Kartoffeln, Karotten, Kräuter, Gewürze oder Pesto – sind Geschmackssache. Aber gerade diese Vielfalt macht das Selbstverständliche zur Köstlichkeit.

❶ MISCHBROT

Wie Brot lange frisch bleibt

Faustregel: Je dunkler das Brot, desto länger ist es haltbar. Sauerteigbrot trocknet langsamer aus als Hefebrot, Weizenbrote werden schneller altbacken als Roggenbrote.

Temperatur: Zimmertemperatur ist ideal. Im Kühlschrank aufbewahrt wird Brot schnell trocken. An heißen Sommertagen sollte man es möglichst kühl lagern und nicht direkten Sonnenstrahlen aussetzen.

Gefäß: Ein Brotkasten aus unglasierter Keramik oder Ton eignet sich besonders gut. Die offenen Poren nehmen die Feuchtigkeit aus der Luft auf und geben sie an das Brot ab. Tipp: Ein aufgeschnittener Apfel im Kasten hält Brot länger saftig.

Hygiene: Brotbehälter alle zwei Tage reinigen und von Krümeln befreien; alle zwei Wochen mit warmem Essigwasser waschen, damit sich kein Schimmel bildet, danach gründlich trocknen.

Einfrieren: Frost stoppt den Prozess des Austrocknens. Das Brot am besten in kleinen Portionen oder scheibenweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Auftauen: Wenn man ganze Brote mit etwas Wasser betupft im Ofen aufbackt, wird die Kruste wieder knusprig.

Käse-Oliven-Brot

mediterran und aromatisch

Dieses Brot ist schnell zubereitet. Man muss den Teig nicht einmal gehen lassen. Zunächst den Käse reiben, den Schinken in kleine Würfel schneiden und die Eier verquirlen. Nun die Hefe in 10 ml lauwarmem Wasser auflösen, zusammen mit dem Weißwein, dem Öl, den aufgeschlagenen Eiern und dem Mehl in eine Rührschüssel geben und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig mixen. Zum Schluss werden Reibekäse, Schinkenwürfel und Oliven unter die Teigmasse geknetet. Den Teig sofort in eine eingefettete Kastenform füllen und das Brot im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) auf mittlerer Schiene etwa 55 bis 60 Minuten durchbacken. Wenn man mit einem Kochlöffel auf das Brot klopft und es hohl klingt, ist das Brot fertig. ca. 210 kcal pro Scheibe

Zutaten für ein Brot (ca. 20 Scheiben):
100 g Gouda, 250 g Katenschinken, 4 Eier, 20 g Hefe, 10 ml lauwarmes Wasser, 40 ml trockener Weißwein, 50 ml Olivenöl, 250 g Weizenmehl Type 405, 200 g schwarze Oliven ohne Stein

Rosinenstuten

süß und saftig

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und mit Zucker und Salz vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen, in die Mehlmulde gießen und alles verrühren. Die Schüssel mit einem Küchenhandtuch zudecken und an einem warmen Ort 15 Minuten stehen lassen. Nun die restliche Milch, die Eier und die Butter dazugeben und 15 Minuten lang zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teigkloß mit einem Tuch zudecken und 30 Minuten gehen lassen. Nun Rosinen und Aprikosen einkneten. Den fertigen Teig in eine gefettete Kastenform geben und zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen, eine hitzebeständige Schale mit heißem Wasser in den Ofen stellen, die Kastenform hineinschieben und das Brot etwa 45 Minuten backen. ca. 120 kcal pro Scheibe

Zutaten für ein Brot (ca. 20 Scheiben):
750 g Dinkelmehl Type 630, 50 g Zucker, 1 TL Salz, 20 g Hefe, 250 ml lauwarme Milch, 3 Eier, 150 g weiche Butter, 100 g Rosinen, 50 g Aprikosen (getrocknet, gewürfelt)

❸ VOLLKORNBROT

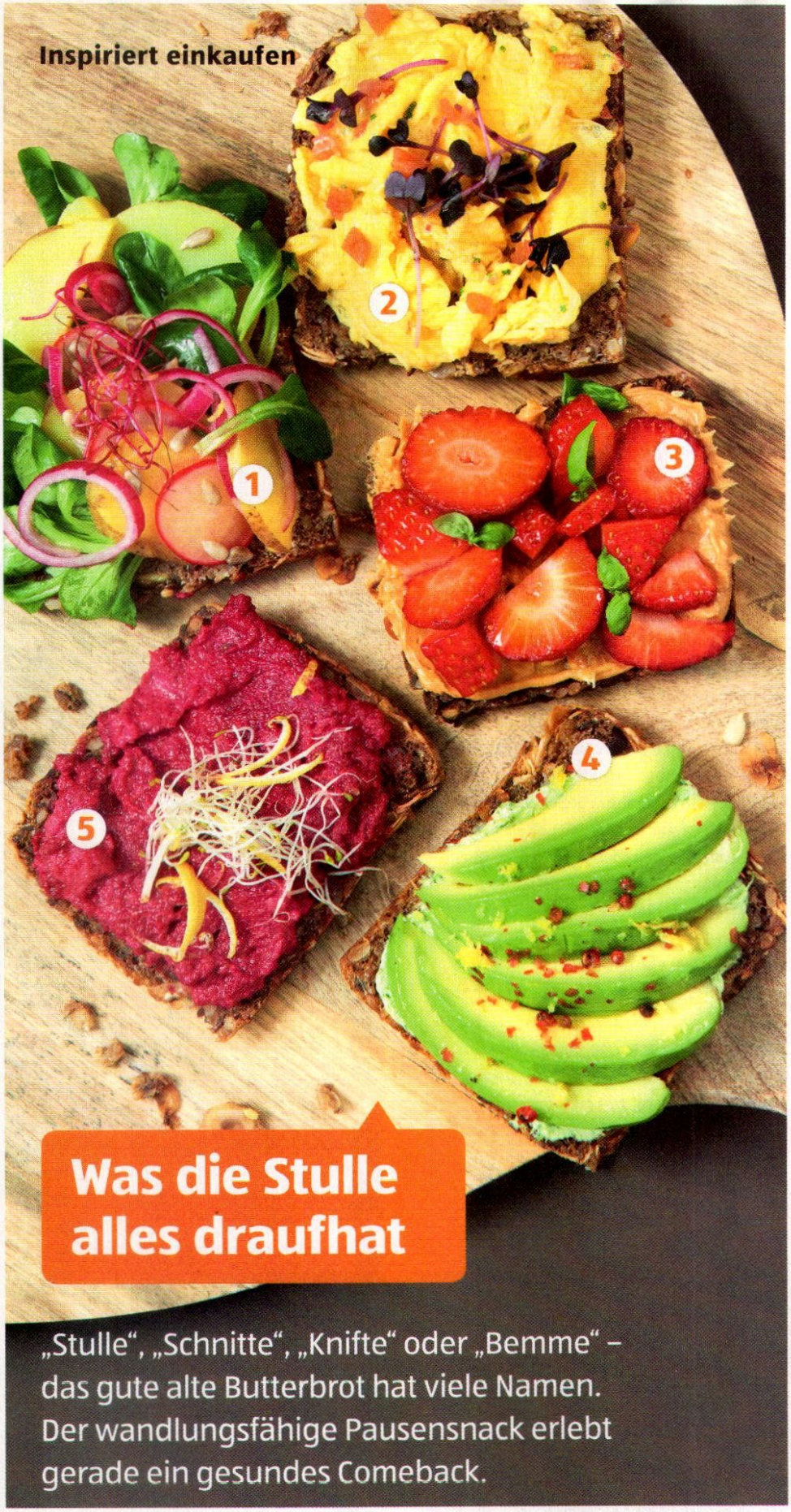
Warenkunde
Große Vielfalt

❶ Mischbrot
Die meisten Graubrote sind Mischbrote mit einem Anteil von 50 bis 89 Prozent Weizenmehl. Roggenmischbrote haben einen höheren Roggenanteil, sind herzhafter und werden meist mit Hefe und Sauerteig gebacken.

❷ Weißbrot
Weißbrot wird zu mindestens 90 Prozent aus Weizenmehl gebacken. In der Regel kommt Hefe oder Weizensauerteig als Triebmittel in den Teig. Es schmeckt am besten frisch aus dem Ofen, wird aber schneller trocken. Aus durchgetrocknetem Weißbrot lässt sich gut Paniermehl herstellen.

❸ Vollkornbrot
Vollkornbrot hat einen deutlich höheren Ballaststoffanteil als viele Mischbrote. Denn es besteht zu mindestens 90 Prozent aus einem Mehl, in dem ganze Getreidekörner verarbeitet wurden – grob geschrotet, aber auch fein gemahlen. Dadurch bleibt es besonders lange saftig. Der fast schwarze Pumpernickel gilt als Urahn des Vollkornbrots. Seine dunkle Farbe und das süßliche Aroma erhält er durch eine besonders lange Backzeit.

❹ Knäckebrot
In Schweden, dem Ursprungsland des Knäckebrots, bedeutet „knäcka" so viel wie „knacken" oder „brechen". Dass die häufig aus Schrot und Roggen gefertigten Trockenflachbrote so knusprig sind, liegt daran, dass sie für kurze Zeit sehr heiß gebacken und dann getrocknet werden. Um die Oberfläche beim Backen für eine bessere Hitzeeinwirkung zu vergrößern, erhält eine Brotseite die knäckebrottypischen Löcher. Diese Seite heißt auf Schwedisch „söndagssidan" (deutsch: „Sonntagsseite"), weil es in früheren Zeiten als Luxus galt, die Vertiefungen mit Butter zu bestreichen. Mit einem Wassergehalt von meist unter 10 Prozent ist Knäckebrot besonders haltbar.



Was die Stulle alles draufhat

„Stulle", „Schnitte", „Knifte" oder „Bemme" – das gute alte Butterbrot hat viele Namen. Der wandlungsfähige Pausensnack erlebt gerade ein gesundes Comeback.

Kreative Beläge

Es muss nicht immer Wurst oder Käse aufs Brot. Fantasie ist gefragt. Hier ein paar frische Ideen – nicht nur für Veganer und Vegetarier.

1 **Einfach herzhaft:** Mit etwas Salat, einigen Sonnenblumenkernen und mit roter Zwiebel garniert schmecken die Pellkartoffeln vom Mittagessen abends auch auf Brot.

2 **Klassisch lecker:** Das Rührei lässt sich gut mit Kresse oder Kräutern kombinieren und ist kalt und warm ein Genuss, der lange satt hält.

3 **Süß auf salzig:** Gesalzene Erdnüsse mit etwas Pflanzenöl in der Küchenmaschine zerkleinern – so einfach lässt sich Erdnussbutter selbst machen. Dazu schmecken frische Erdbeeren und Basilikum.

4 **Besonders gehaltvoll:** Auf etwas Frischkäsecreme (Rezepte siehe rechts) gefächert wird eine reife Avocado zu einem ganz besonderen Belag.

5 **Aromatisch pikant:** Sonnenblumenkerne mit einer vorgekochten Roten Bete pürieren, mit Salz und Pfeffer, etwas Honig und Meerrettich abschmecken und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.

Warme Brotmahlzeit

Manchmal hat man einfach Appetit auf etwas Warmes. Auch das passt zwischen zwei Brotscheiben: Ob Fischstäbchen mit Remoulade und Salat, gebratene Hühnerbrust oder ein saftiges Schnitzel – probieren Sie, was Ihnen schmeckt!

Eine Basis – drei Aufstriche

Wer Wert auf eine ausgewogene Ernährung legt, greift gerne zum Frischkäse. Er ist so wandelbar, dass er sich gut mit allerlei Zutaten kombinieren lässt. Die Zubereitung ist kinderleicht: einfach Gemüse, Obst oder Kräuter klein hacken und mit dem Frischkäse verrühren oder pürieren. Lässt man die fertige Creme einige Stunden im Kühlschrank ziehen, wird sie noch aromatischer. Für welchen Aufstrich Sie sich auch entscheiden: Auf frischem Baguette und ansprechend dekoriert schmeckt Ihr selbst gemachter Aufstrich nicht nur gut, er sieht auch appetitlich aus. Ein leckerer Snack – auch wenn Gäste kommen. ca. 100 kcal pro Portion (50 g)

Radieschencreme

Zutaten:
200 g Frischkäse
10 Radieschen (klein geschnitten)
Pfeffer und Salz

Tipp: schmeckt gut mit Räucherlachs.

Currycreme mit Mango

Zutaten:
200 g Frischkäse
2 EL Joghurt
1 frische Mango (klein geschnitten)
2 EL Currypulver
1 Prise Chilipulver
1 Prise Salz

Tipp: schmeckt gut mit gebratener Putenbrust.

Basilikumcreme

Zutaten:
200 g Frischkäse
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne (zerkleinert und geröstet)
2 EL Olivenöl

Tipp: schmeckt gut mit frischen Tomaten.

UNSER Tipp

Wie man seine Klappstulle am besten verpackt, hängt von Brot und Belag ab: Die Papiertüte eignet sich für schlicht belegte Vollkornbrote. Die Plastikdose verstaut die Brotzeit mit Gemüse und Obst. Alufolie? Ungeeignet bei säurehaltigen Belägen wie Gewürzgurken. Frischhaltefolie verpackt Weißbrote und Sandwiches, aber auch angeschnittenes Obst und Gemüse luftdicht.

Frischkäse
cremig-sahnig, 300 g

Das perfekte Pausenbrot

vielfältig, originell und frisch

In der Schulpause, bei der Arbeit, auf Reisen oder beim Wandern: Richtig zubereitet und aufbewahrt ist das Pausenbrot auch nach ein paar Stunden noch appetitlich.

Traditionell werden die Brotscheiben mit Butter bestrichen – nicht nur wegen des Geschmacks. Das Fett schützt auch vor dem Austrocknen. Als pflanzliche Alternative empfiehlt sich eine reife Avocado. Mit der Gabel zerdrückt lässt sie sich wunderbar aufs Brot streichen.

Köstlich und knackig bleibt die Stulle, wenn man sie mit Salat, Kräutern und frischem Gemüse aufpeppt. Eisbergsalat hält sich länger als feine Salatsorten. Paprika und Gurke lassen sich besser transportieren als Tomate. Ein paar Tropfen Zitronensaft sorgen dafür, dass Obststückchen appetitlich aussehen.

Bei Kindern beliebt sind Brotspieße: Stecken Sie dazu abwechselnd Vollkornbrot- und Käsewürfel, Datteltomaten, Schinken, Weintrauben und Gurkenscheiben auf einen langen (stumpfen) Holzspieß.

Gut gekühlt hält sich die Brotzeit am besten. Das klappt auch unterwegs: Legen Sie ein gefrorenes Saftpäckchen in die Brotdose. Es kühlt die Stulle – und bis zur Pause ist es längst aufgetaut.

Flipper Orange
Fruchtsaftgetränk, 14 x 0,2 l

Gib mir 5

Rhabarber-Eistee

So gelingt's

1. 10 Stangen Rhabarber
2. 400 g Zucker
3. 5 Teebeutel Earl Grey
4. 1 Orange
5. 1 Zitrone

Die Rhabarberstangen waschen und mit dem Küchentuch trocken tupfen. Dann in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, in einem Topf mit 1 l Wasser 20 Minuten weich kochen und durch ein feines Sieb streichen, die Rückstände im Sieb kräftig ausdrücken. Den Rhabarbersud nun gemeinsam mit dem Zucker erneut in einem Topf zum Kochen bringen und weitere 40 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, bis sich ein dickflüssiger Sirup bildet. Einen weiteren Liter Wasser aufsetzen und die Teebeutel darin etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Orangen- und Zitronensaft zum Tee geben und ihn abkühlen lassen. Den Rhabarbersirup abgekühlt in eine Karaffe oder Flasche füllen und bei Zimmertemperatur aufbewahren, den Tee in den Kühlschrank stellen. Für den Rhabarber-Eistee ein Drittel des Glases mit Sirup füllen und dann mit dem Tee aufgießen. Beides gut miteinander verrühren und mit reichlich Eiswürfeln servieren. ca. 220 kcal pro Glas (125 ml)

Eine einfache Rezeptidee mit nur **5 Zutaten,** schnell und frisch zubereitet

Fairtrade Bio Tee
Sorte: Earl Grey

Was haben Sie gerade eingekauft, Herr Döring?

„Ich treffe mich fast jeden Samstagnachmittag mit meinen Kumpels zum Fußballgucken. Natürlich gibt es dazu auch ein Fläschchen Bier. Und in der Halbzeitpause: ‚Toast Hawaii'! Das hat bei uns schon richtig Tradition – auch weil sich das Essen so unkompliziert zubereiten lässt. Und die Zutaten sind ja schnell besorgt: eine Packung Toastbrot, Kochschinken, Schmelzkäsescheiben ... Eine Dose Ananas habe ich sogar noch zu Hause. Und ich bin ziemlich sicher: Wenn erst die Fußball-EM angefangen hat, steht ‚Toast Hawaii' noch öfter auf unserem Speiseplan."

LARS DÖRING, 29, ELEKTRONIKER FÜR BETRIEBSTECHNIK, MÜNCHEN

„Toast Hawaii"

für 4 Portionen

- 4 SCHEIBEN TOASTBROT
- 40 G BUTTER
- 4 SCHEIBEN HINTERKOCHSCHINKEN
- 4 ANANASRINGE AUS DER DOSE
- 4 SCHMELZKÄSESCHEIBEN

Zubereitung:
Zuerst die Toastbrotscheiben toasten, sodass sie leicht geröstet sind. Den Toast mit Butter bestreichen und mit einer Scheibe Kochschinken belegen. Dann einen Ananasring mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf den Schinken legen. Zuletzt mit einer Schmelzkäsescheibe abdecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Toastbrotscheiben auf den mit Backpapier belegten Gitterrost legen und das Gitter auf der obersten Schiene einklinken. Etwa 6 Minuten überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist, und dann servieren. Soll es schnell gehen, klappt das Überbacken auch in der Mikrowelle.

ca. 370 kcal pro Portion

Saftig und frisch: Ananas

Als der Entdecker Christoph Kolumbus 1493 auf der Karibikinsel Guadeloupe eintraf, schenkten ihm die Einheimischen zur Begrüßung eine bis dahin in Europa völlig unbekannte Frucht: die Ananas. So robust die Ananas wirkt, so sensibel ist sie: Eine unangeschnittene Frucht sollte deshalb am besten bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Generell sollte sie spätestens 2 bis 3 Tage nach dem Kauf verzehrt werden.

Wo die Reben in den Himmel wachsen

Frankreich, Land der Genießer

Die Kunst zu leben, das Savoir-vivre (gesprochen: „ßawoar wiwre"), gehört in Frankreich zur Alltagskultur – und gutes Essen und guter Wein zählen selbstverständlich dazu. Ins Glas kommt meist ein heimisches Produkt. Schließlich verfügt das Nachbarland Deutschlands über 14 Weinanbaugebiete, die für ihre hochwertigen Erzeugnisse international bekannt sind. Natürlich besitzt jede Weinregion ihr Aushängeschild. So stammen elegante Rieslingweine oft aus dem Elsass im Nordosten Frankreichs. Die Weinregionen Bordeaux im Südwesten und Languedoc im Süden sind besonders für ihre vollmundigen, charakterstarken Rotweine bekannt. Und in der Provence, im sonnigen Mittelmeerklima, wird hervorragender Rosé produziert. Doch ob weiß, rot oder rosé, ob frisch und fruchtig oder gehaltvoll und aromatisch: Am besten probieren Sie die Vielfalt französischer Weine einfach einmal aus – und genießen so ein Stück Frankreich!

Chardonnay Pays d'Oc IGP
trocken, 0,75 l

Francois Noblecour Bordeaux Supérieur AOP
im Barrique gereift, 0,75 l

Merlot Pays d'Oc IGP
trocken, 0,75 l

Vive la *FRANCE*

Frankreich ist nicht nur als Gastgeber der Fußball-EM 2016 eine Reise wert. Unser westliches Nachbarland verfügt über eine Vielzahl landschaftlich und kulturell äußerst reizvoller Regionen.

ALDI Reisen

Eine große Auswahl an Familien- und Städtereisen, Kreuzfahrten sowie vielen weiteren Urlaubsangeboten finden Sie unter **aldi-reisen.de**

Im Süden Frankreichs prägen malerische Küsten und blühende Lavendelfelder die Landschaft.

Ein Fest aus Farben, Licht und Düften.
Knorrige Weinreben, violett leuchtende Lavendelfelder und der Duft von mediterranen Kräutern machen die Provence unverwechselbar. Zwischen dem Rhonetal im Westen und der italienischen Grenze im Osten erstreckt sich diese malerische Region im Süden Frankreichs. Im teils hügeligen, teils bergigen Hinterland verstecken sich grüne Täler zwischen schroff aufragenden Felsen. In kleinen, verschlafenen Dörfern scheint die Zeit stillzustehen und jahrhundertealte Weingüter thronen über Äckern und Feldern. Doch auch das ist die Provence: quicklebendige historische Städte wie Arles, Avignon oder Aix-en-Provence, reich an Kulturgütern und architektonischen Sehenswürdigkeiten.
Das besondere Zusammenspiel von Natur- und Kulturschönheiten prägt auch die westliche Nachbarregion der Provence, das Languedoc-Roussillon. Alte Römerstädte wie Montpellier oder Nîmes zeugen mit ▶

FRANKREICH IST DIE HEIMAT DES CHAMPAGNERS UND DES CRÉMANTS

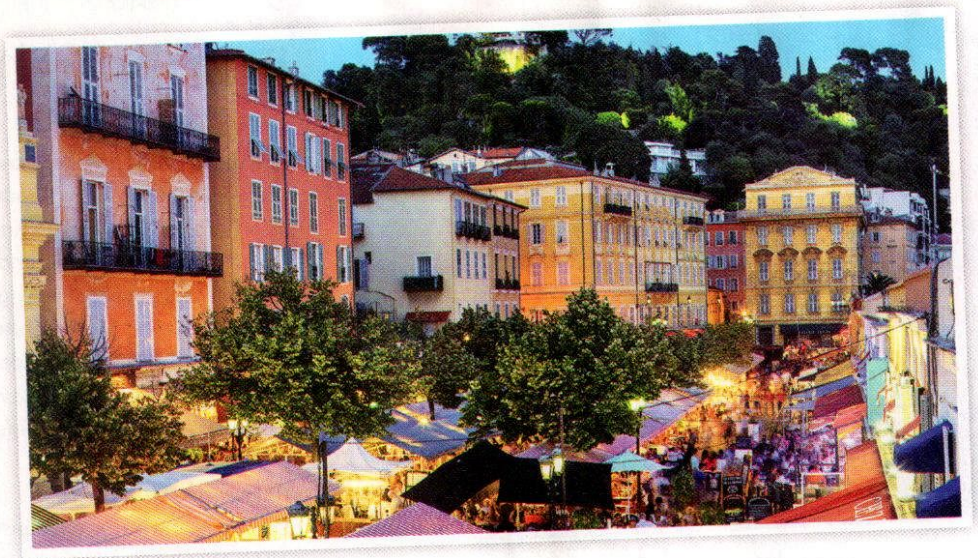
Crémant de Loire AC
aus dem Loiretal, 0,75 l

Typisch Frankreich

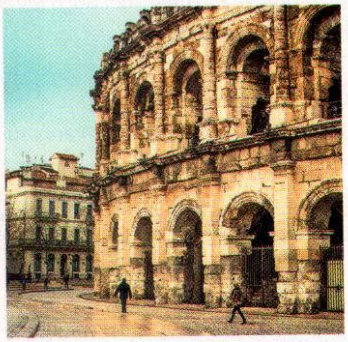
Hochburg der Haute Couture
Frankreich gibt in Sachen Mode den Ton an. Insbesondere die Pariserinnen sind bekannt dafür, immer chic und modebewusst gekleidet zu sein. Begründet wurde der Ruf als Wiege der Modewelt bereits Mitte des 19. Jahrhunderts. Der Begriff „Haute Couture" heißt wörtlich übersetzt „gehobene Schneiderei".

Heimat des Chansons
Chansons sind Lieder mit künstlerischem Anspruch und eingängigen Melodien. Die Texte von Chansons sind häufig frech und heiter, manchmal aber auch melancholisch und emotional.

Nation der Feinschmecker
Die französische Küche ist bekannt für frische Zutaten und Menüs mit mehreren Gängen. Berühmt sind die Franzosen für das Baguette, die Weinkultur und zahlreiche Käsespezialitäten. Neben dem Champagner, der nur in der Champagne, einer Region im Norden des Landes, hergestellt werden darf, ist der – ebenfalls durch Flaschengärung erzeugte – Schaumwein Crémant ein Exportschlager aus Frankreich. Ein typisches Gemüse der französischen Küche ist die Artischocke, die hauptsächlich in der Bretagne angebaut wird.



Dank der milden Temperaturen gibt es in Nizza viele Restaurants, in denen man im Sommer unter freiem Himmel speisen kann. Serviert werden meist mehrere Gänge mit mediterranem Gemüse und fangfrischen Meeresfrüchten direkt vom Fischmarkt.



Gewinnspiel

Den Süden Frankreichs entdecken! ALDI SÜD verlost eine 4-tägige Flugreise für 2 Personen inklusive Mietwagen und 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel in Nîmes mit Halbpension (gesponsert von Grands Vins Sélection, durchgeführt durch Berge & Meer). Beantworten Sie dafür folgende Frage:

Welcher französische Landstrich gefällt Ihnen am besten?

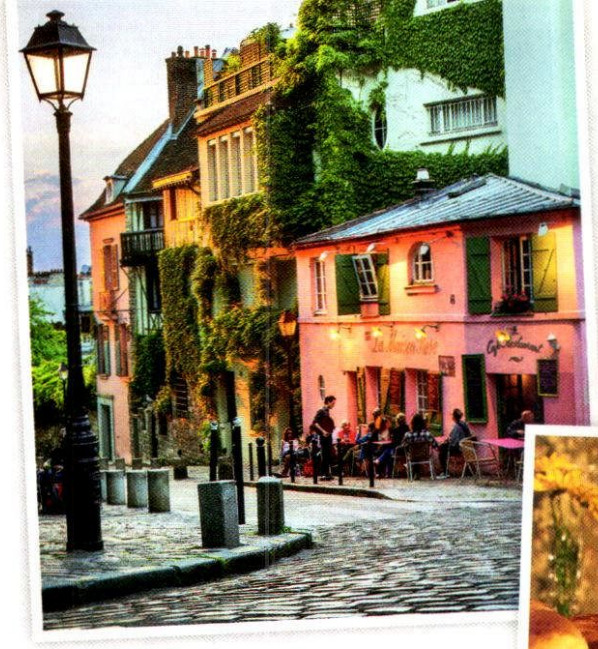
Sie können Ihre Antwort in der Zeit vom 30. Mai bis zum 10. Juni 2016 um 21 Uhr im Internet als Kommentar unter dem Gewinnspiel-Aufruf auf der Facebook-Fanseite ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten oder per E-Mail an die unter aldi-sued.de/frankreichgewinnspiel angegebene E-Mail-Adresse senden. Dort erhalten Sie jeweils auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und je nach Teilnahmeart per E-Mail oder über Facebook benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnehmer müssen einen gültigen Wohnsitz in Deutschland haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

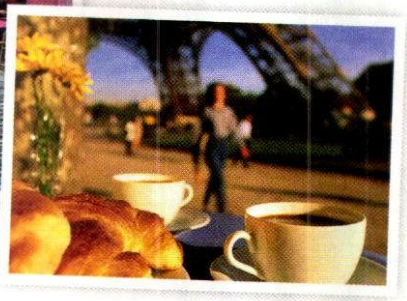
antiken Viadukten und imposanten Amphitheatern von der Baukunst vergangener Jahrtausende, während man sich kaum eine halbe Autostunde entfernt bereits in der Camargue befindet, einem der urtümlichsten und schönsten Naturschutzgebiete Europas. Frei laufende Pferdeherden, farbenprächtige Flamingos und wilde Stiere begeistern die Besucher dieser einzigartigen Sumpf- und Seenlandschaft an der Mittelmeerküste.

Französischer Eleganz begegnet man in den Küstenorten der Côte d'Azur mit ihren Yachthäfen. Das ehemalige Fischerstädtchen Saint-Tropez ist zum Sinnbild des gehobenen Lebensstils geworden und im benachbarten Cannes flaniert man nicht nur während der alljährlichen Filmfestspiele im Mai über die Strandpromenade La Croisette. In den Straßencafés von Nizza und Cannes verbummeln „bons vivants" (deutsch: „Lebensgenießer") ihre Tage. Oder sie widmen sich dem Sonnenbad an einem der eng mit Liegestühlen bestückten Sandstrände.

Hohe Wellen und malerische Sandbänke verleihen der Region Aquitanien an der Atlantikküste im Südwesten Frankreichs ihren Reiz. Für sportliche Badeurlauber, Campingfans und Surfer bietet die gesamte Atlantikküste, aber vor allem die Bucht von Arcachon, perfekte Bedingungen – und das Umland ist einen Ausflug wert. So kann man unweit von Arcachon in Pyla-sur-Mer die höchste Wanderdüne Europas bestaunen.
Belebte Plätze, bunte Märkte und ein multikulturelles Flair zeichnen Aquitaniens Hauptstadt Bordeaux aus. Die Stadt liegt etwa 50 Kilometer landeinwärts an den Ufern des Flusses Garonne. Rund um die Metropole liegt das weltweit größte zusammenhängende Anbaugebiet für Qualitätswein –den Bordeaux.

Nur bei Ebbe kann man das Fort National zu Fuß erreichen, bei Flut liegt es im Meer. Die Festung aus dem Mittelalter ist eine der Sehenswürdigkeiten rund um die historische Stadt Saint-Malo in der Bretagne.





Im Pariser Ausgehviertel Montmartre laden Bars, Cafés und Restaurants Flaneure zum Verweilen ein (links). Das typisch französische Frühstück mit Croissant und Kaffee kann man auch mit Blick auf den Eiffelturm genießen (unten).

Etwas rauer ist das Klima in der Bretagne, meist weht ein frischer Wind und die Temperaturen steigen selten über 30 Grad. Die größte Halbinsel des Landes befindet sich im Nordwesten Frankreichs und wird im Norden vom Ärmelkanal und im Süden vom Atlantik begrenzt. Die Bretonen sind auch heute noch stolz auf ihre keltischen Vorfahren und haben neben einer eigenen Sprache viele Eigenarten des keltischen Erbes bewahrt. Als besonderes Zeugnis dieser Vergangenheit gelten die Menhire, auch als Hinkelsteine bekannt. Diese hochkant aufgerichteten Steinblöcke wurden vor 4000 bis 6000 Jahren überall in der Bretagne aufgestellt. Im Örtchen Carnac im Süden der Region lassen sich knapp 3000 solcher Menhire bewundern. Doch auch in den Städten stößt man auf viel Geschichte. Die Altstadt von Quimper ist für ihre Fachwerkbauten berühmt und die Festungsmauern von Saint-Malo ragen wie ein steinernes Schiff ins Meer.

Traumziel aller Verliebten und dieses Jahr auch der Fußballfans ist aber Paris. Ob beim Flanieren in den Gassen des Vergnügungsviertels Montmartre, beim Anblick der Mona Lisa im Museum Louvre, auf den Seine-Brücken, unter dem Triumphbogen oder hoch oben auf dem Eiffelturm: Frankreichs Hauptstadt besitzt ein unvergleichliches Flair.

Eine Käseplatte mit verschiedenen Hartkäsen und Camembert oder Brie kommt in Frankreich traditionell als Abschluss eines mehrgängigen Menüs auf den Tisch – gerne mit einem Glas Wein.

Französisches Käsesortiment
diverse Sorten

Für **4** Portionen

„Soupe à l'oignon"

Französische Zwiebelsuppe mit Weißbrot und Käse

Zunächst die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem großen Kochtopf auslassen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und das Mehl ebenfalls braun werden lassen. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und die Suppe etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und portionsweise in ofenfeste Suppenschüsseln füllen. Die Brotscheiben toasten, die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Das geröstete Brot mit der Schnittfläche der Knoblauchzehe einreiben, je eine Scheibe vorsichtig auf die Suppe setzen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (möglichst keine Umluft) auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten überbacken.

ca. 280 kcal pro Portion

Zutaten:
600 g Zwiebeln, 150 g Butter, 2 EL Mehl, 2 1/2 l Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Weißbrot, 1 Knoblauchzehe, 300 g Emmentaler gerieben

Tipp: Ein Schuss Portwein verleiht der Suppe einen besonderen Pfiff.

Viele Rezepte zum Nachkochen auf **youtube.com/ALDISUEDDE**

Einmal tief durchatmen

Die chinesische Bewegungslehre Qigong fördert durch Bewegung die innere Ruhe und kann helfen, mit Alltagsstress besser umzugehen

Damen Sport Kleidung
verschiedene Artikel

IM MAI BEI ALDI SÜD

Die Gesundheit zu erhalten ist einfacher, als eine Krankheit zu heilen – so lautet das oberste Prinzip der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre. Qigong ist ein Baustein dieser Denkweise.

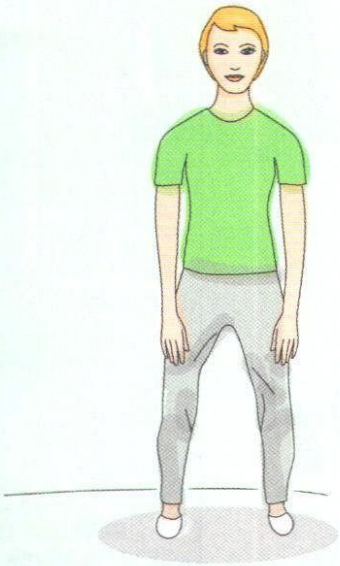
In China wird Qigong schon seit vielen Tausend Jahren praktiziert. Die Idee: mithilfe langsamer, fließender Bewegungen Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

In der westlichen Welt ist diese sanfte Bewegungslehre erst seit einigen Jahrzehnten bekannt. Der Begriff „Qigong" selbst ist ein zusammengesetztes Wort, das in den 1950er-Jahren entstand. Denn nach dem Verständnis der chinesischen Heilkunde wird die Lebensenergie, „Qi" genannt, nicht nur über die Nahrung und Atmung aufgenommen, sondern auch durch Bewegung. „Gong" wiederum lässt sich mit „Arbeit" übersetzen. Wer Qigong betreibt, leistet also „Energiearbeit". Konkret bedeutet das meist eine Reihe von Übungen, die die Konzentration und Beweglichkeit fördern.

Für jedes Alter geeignet

Für Qigong benötigt man keine spezielle Ausrüstung. Außerdem lassen sich die Übungen selbst auf kleinem Raum ausüben. Wichtig ist, dass man sie regelmäßig, gelassen und konzentriert praktiziert – gern auch an der frischen Luft im Garten oder Park. Rund 20 bis 30 Minuten tägliche Praxis sind sinnvoll. Die Kleidung sollte bequem sein. Warme Socken sind zu empfehlen, denn kalte Füße – so heißt es im Qigong – hemmen den Energiefluss. Das Schöne am Qigong: Es kann in jedem Alter praktiziert werden. Kinder haben an spielerischen und sportlichen Varianten Spaß, für ältere Menschen gibt es Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden können.

Qigong-Übungen für zu Hause



Vorbereitung und Grundposition

Stellen Sie die Füße parallel in hüftbreitem Abstand, Knie leicht gebeugt. Becken und Fersen sollten in einer Linie übereinanderstehen. Das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Der untere Rücken entspannt sich, die Arme und Schultern hängen locker zur Seite.

Der hüftbreite Stand

Die Schultern lassen in der Achsel etwas Raum. Bauch, Rücken, Schultern und Nacken entspannen, gleichmäßig atmen. Bei dieser Übung hilft es, sich vorzustellen, dass der Kopf gen Himmel strebt, während die Füße in den Boden sinken. Spüren Sie in dieser Position eine kurze Weile in Ihren Körper hinein.

Mit beiden Händen den Himmel stützen

Diese Übung baut auf dem hüftbreiten Stand auf. Verschränken Sie nun die Finger vor dem Unterleib, führen Sie dann die Arme mit der Einatmung vor dem Körper mit angewinkelten Ellenbogen über den Kopf und drehen Sie dabei auf Höhe des Gesichtes die Handflächen nach außen. Über dem Kopf drücken Sie dann die Ellenbogen etwas durch und „stützen den Himmel". Die Schultern dabei leicht nach unten drücken. Bauch und Rücken sollten entspannt bleiben. Spüren Sie nun, wie das Steißbein Richtung Boden sinkt und sich der Rücken verlängert. Die Beine und Knie bleiben unverändert. Bewegen Sie dann mit der Ausatmung die Arme gleichmäßig seitwärts nach unten und beginnen Sie in einer fließenden Bewegung von vorne. Wiederholen Sie die Übung zwei Mal.

Den Bogen spannen

Setzen Sie die Füße doppelt hüftbreit auf und gehen Sie leicht in die Knie. Kreuzen Sie die Arme auf Höhe der Handgelenke vor der Brust (linke Hand außen), die Handflächen zeigen zum Körper. Drehen Sie nun die linke Handfläche nach außen und formen Sie mit Zeige- und Mittelfinger ein V. Führen Sie dann mit der Einatmung den linken Arm geschmeidig vom Körper weg zur linken Seite, wenden Sie auch den Kopf nach links und schauen Sie durch die beiden gespreizten Finger. Die rechte Hand bleibt vor der Brust – aber so, als würden Sie einen Bogen spannen. Die rechte Schulter schiebt sich dabei leicht nach hinten. Mit der Ausatmung strecken Sie nun den rechten Arm nach rechts, wenden den Blick wieder geradeaus und kreuzen die Arme anschließend in einer fließenden Bewegung erneut vor der Brust (rechte Hand außen). Wiederholen Sie die Übung nun spiegelverkehrt.

Das Qi

Nach traditioneller chinesischer Vorstellung durchfließt die Lebensenergie des Qi (gesprochen „Tschi") unseren Körper und steuert dabei jegliche Aktivitäten: von einfachen Bewegungsabläufen über Verdauung, die Produktion von Hormonen bis zu Gefühlsregungen. Für die Gesundheit ist es nach fernöstlichem Verständnis wichtig, dass das Qi harmonisch fließt, damit Krankheiten vermieden werden.

Yin & Yang

Das traditionelle chinesische Denken betrachtet alle gegensätzlichen Kräfte als Yin oder Yang. So besteht auch das Yin-Yang-Symbol aus zwei Hälften: Der schwarze Teil steht für Yin, die weiße Hälfte für Yang. Im schwarzen Yin-Teil findet sich ein weißer Punkt, im weißen Yang-Teil ein schwarzer. In jedem Yin steckt also immer ein kleiner Teil Yang – und umgekehrt. Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, so die Überzeugung, ist der Mensch gesund.

Aus Alt mach Schön

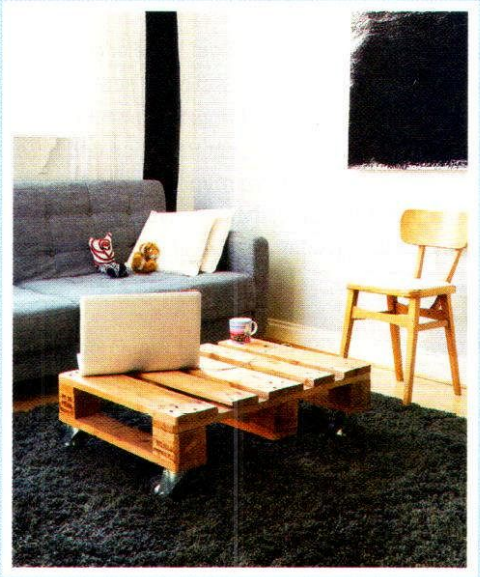
Ausgemusterte Gegenstände in neue Lieblingsstücke verwandeln: kreative Ideen für Selbermacher

Die alte Kuchenform, die man nie benutzt, oder die hölzernen Essstäbchen, die sich im Laufe der Zeit in der Küchenschublade angesammelt haben: Man braucht sie eigentlich nicht mehr, zum Wegwerfen sind sie aber zu schade. Also wohin damit? Eine kreative und umweltschonende Lösung versteckt sich hinter dem Begriff „Upcycling". Anders als beim Recycling, bei dem Produkte in ihre Rohstoffe zerlegt werden, bezeichnet diese Wortschöpfung das Aufwerten („up": englisch für „auf") eines Gegenstandes durch Umgestaltung oder Neukombination. Verpackungsmaterialien, Geschirr, Besteck, Paletten, Schallplatten oder Textilien: Upcyceln lässt sich eigentlich alles, was im Haushalt anfällt. Das spart nicht nur Geld und Ressourcen. Es macht vor allem richtig Spaß, sein Zuhause nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Probieren Sie es aus!

Kerzenständer aus altem Geschirr, mit Kleber fixiert und lackiert (oben links).
Gugelhupf-Formen aus Blech oder Kupfer als Lampenschirm für die Küche (oben).
Alte Trittleiter als Ablage für Zeitschriften (links).

Bügelablage

Warum soll man schöne Magazine eigentlich immer nur übereinanderstapeln? Aus ganz einfachen Drahtbügeln lässt sich eine so simple wie dekorative Zeitschriftenablage zaubern. Die Bügel können mit Haken an der Wand oder aber aufgereiht präsentiert werden.

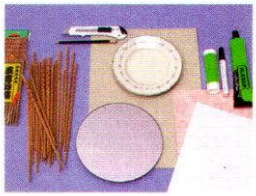


Alles „Paletti"

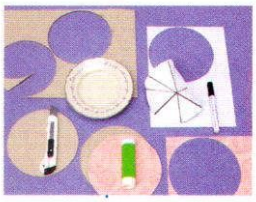
Europaletten sind quasi unverwüstlich und haben ihren ganz eigenen Industrie-Charme. Deshalb eignen sie sich bestens für den Möbelbau in Eigenregie. Halbiert man beispielsweise so eine Palette quer, schleift das Holz ab und montiert vier Rollen an die Unterseite, entsteht ein robuster Couchtisch.

Sonnenspiegel

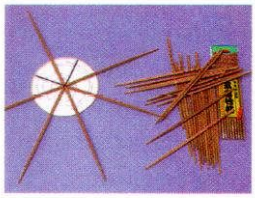
selbst gemacht aus Essstäbchen



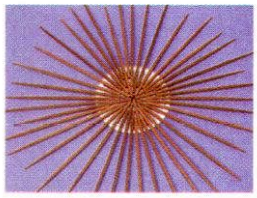
Als Materialien benötigt man einen runden Schminkspiegel, einen Teller, Ess- oder Mikadostäbchen (ca. 40 bis 80 Stück), Papier, Pappe, Klebstoff, Stift und Cuttermesser.



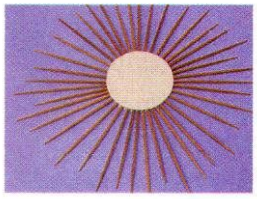
Zur Vorbereitung mithilfe des Tellers 2 Papp- und 2 Papierkreise ausschneiden, Papier auf die Pappe kleben und die Positionen der Stäbchen grob vorzeichnen.



Die Essstäbchen können teilweise um maximal 5 cm gekürzt werden. Unterschiedliche Längen ergeben einen interessanten Strahlen-Effekt.



Die Strahlen mit Klebstoff sauber auf eine der Pappscheiben kleben und anschließend mit der zweiten Pappscheibe abdecken.



Zum Schluss wird der Spiegel mittig aufgeklebt. Nur noch eine Aufhängung anbringen – und fertig!

Bildschön

Digitale Kameras verewigen kostbare Augenblicke so einfach wie noch nie. Mit ein paar Tricks werden die festgehaltenen Erinnerungen aber noch schöner.

Die beste Kamera ist immer die, die man gerade bei sich trägt – dieser simple Satz bringt es besonders in Zeiten der digitalen Fotografie auf den Punkt. Denn mit leistungsfähigen Smartphones oder pixelstarken Kompaktkameras verfügen immer mehr Menschen über handliche Werkzeuge für ausdrucksstarke Bilder.

Die richtige Kamera auswählen
Allerdings unterscheiden sich die meisten Kompakt- und Smartphonekameras in ihren Funktionen, z. B. durch den optischen Zoom: Wer gerne Detail- oder Gruppenaufnahmen macht und etwa auf Reisen entfernte Gipfel oder Kreuzfahrtschiffe heranzoomen möchte, ist in der Regel mit einer Kompaktkamera mit 8- oder 12-fachem optischen Zoom besser bedient als mit einer Smartphone-Kamera, die nur über eine Digitalzoom-Funktion verfügt. Wem es jedoch eher darum geht, die eigenen Bilder schnell nachzubearbeiten und z. B. in sozialen Netzwerken zu teilen oder mobil an Freunde oder Familie zu versenden, der ist mit einem Smartphone klar im Vorteil, da hierfür zahlreiche, häufig kostenlose Apps zur Verfügung stehen. Doch egal ob Handy- oder Kompaktlösung: Für ein gutes Ergebnis sollte man stets auf gute Lichtverhältnisse achten, da Lichtmangel bei Digitalkameras leider oft zu unschönem Bildrauschen führt.

Gute Perspektiven

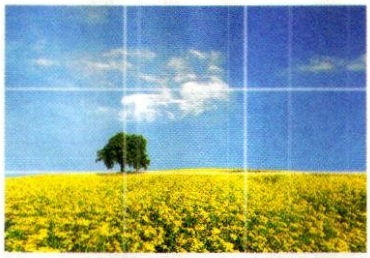
Augenhöhe: Egal, ob Sie Kinder, Tiere oder Personengruppen fotografieren: Von oben herab kommt kaum ein Motiv gut zur Geltung. Schlimmer noch ist die Froschperspektive, bei der Hals, Kinn und Nase unvorteilhaft gestaucht werden. Begeben Sie sich auf Augenhöhe – es sei denn, Sie wollen bewusst einen komischen oder verzerrenden Effekt erzielen.

Mittendrin: Ein Leitspruch unter Profifotografen lautet: „Wenn deine Bilder nicht gut genug sind, warst du nicht nah genug dran." Positionieren Sie sich also so, dass Ihr Hauptmotiv gut im Bild zu erkennen ist. Bei Personen z. B. wirkt eine Aufnahme aus einer Distanz von ein bis zwei Metern häufig lebendiger als ein Ganzkörperfoto.

„Turnschuhzoom": Statt die Weitwinkel- und Telefunktion Ihrer Kamera auszureizen, lohnt es sich oft, das Motiv zu umrunden oder sich ein paar Schritte zu entfernen, um andere, interessantere Blickwinkel zu finden.

Räume gestalten

Schnappschüsse mit unbedachter Bildaufteilung wirken oft wenig interessant. Mit dem einblendbaren Gitternetz, das den Bildschirm in Drittel unterteilt, lässt sich das leicht vermeiden. Legt man das Hauptmotiv, etwa die Augen einer Person oder einen Baum im Rapsfeld (siehe Bild rechts oben), in eine der Schnittstellen, wirkt das Bild viel dynamischer als mittig fotografiert. Zudem sollten Vorder- und Hintergrund eine interessante Struktur bieten, ohne vom Motiv abzulenken. Das können am Strand z. B. Sandlinien oder Wolken sein, auf dem Land Straßen, Flüsse oder Berge (siehe Bild rechts unten), die den Blick des Betrachters dezent zum Hauptmotiv lenken.



Das Motiv am Gitternetz ausrichten.

Der Bildaufbau lenkt den Blick.

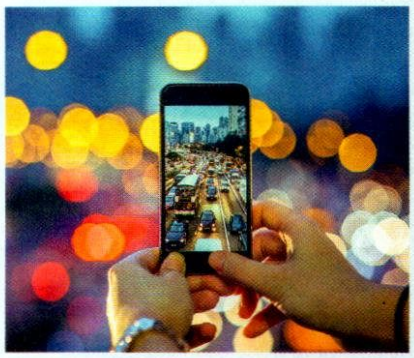
BLITZEN HELLT DAS LÄCHELN AUF

Im Rampenlicht

Eine helle Freude sind Fotos nur mit der richtigen Beleuchtung. Das Blitzlicht kann dabei ein nützliches Hilfsmittel sein, zumal es dank Vorblitz-Technik nur noch selten zum Rote-Augen-Effekt kommt. Nützlich ist der Blitz jedoch nicht nur nachts oder in dunklen Räumen: Auch bei Gegenlicht, wenn sich die Sonne, ein Fenster mit Tageslicht oder eine große Lampe hinter dem Motiv befindet, kann er den Vordergrund ausreichend beleuchten. Ansonsten gilt: Halbschatten oder ein bedeckter Himmel sorgen für schattenfreies, schmeichelhaftes Licht, Mittagssonne hingegen sorgt für dunkle Schatten und zusammengekniffene Augen. Sanftes Abend- oder Morgenlicht ist ideal für Landschaftsfotografie.

UNSER Tipp

Fotobücher, die man am Computer selbst gestalten und sich bequem nach Hause schicken lassen kann, sind nicht nur ideal, um sie als Album für Erinnerungsfotos vom Familienfest oder für Urlaubsschnappschüsse zu nutzen. Man kann damit auch ein schickes Coffee-Table-Book, griffbereit für Gäste, mit den schönsten Landschafts-, Tier- oder Architekturmotiven erstellen. Die Fotobuch-Software von ALDI Foto bietet zahlreiche kreative Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung. Einfach unter **aldifotos.de/software** kostenlos herunterladen und loslegen!



Bessere Bilder mit dem Handy

Qualität ausreizen

Wegen des kleinen Aufnahmesensors in Handy- und Smartphone-Kameras kommt die Qualität der Bilder schnell an ihre Grenzen. Vor allem, wenn man die Fotos später nicht nur auf dem Mobilgerät anschauen möchte, sollte man im Menü der Kamera-App die höchstmögliche Auflösung wählen. Den digitalen Zoom sollte man eher selten verwenden, denn er vergrößert zwar den Bildausschnitt, schadet aber häufig der Bildqualität!

Stabile Verhältnisse

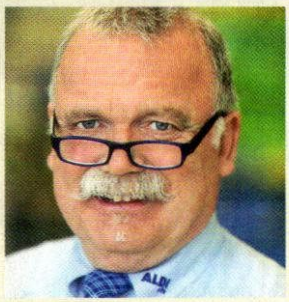
Bei wenig Licht und ausgeschaltetem Blitz erhöhen viele Mobilkameras automatisch die Lichtempfindlichkeit, den sogenannten ISO-Wert. Das führt oft zu einem störenden Bildrauschen und flauen Ergebnissen. Wenn man in der Kamera-App den ISO-Wert manuell einstellen kann, sollte man standardmäßig mit 100 oder 200 ISO fotografieren. Bei Lichtmangel lieber beidhändig fotografieren, auf den Ellenbogen abstützen oder ein Handy-Stativ nutzen, um Verwackler zu vermeiden.

Lieber nah und einfach

Landschaftsbilder und Motive mit feinen Strukturen gehören nicht unbedingt zu den Stärken von Handys und Smartphones. Bessere Ergebnisse erzielt man mit nahen Motiven und klarer Struktur. Statt eines ganzen Berges also lieber das Edelweiß aufnehmen, das auf ihm wächst – und statt des Sonnenunterganges über dem Meer lieber die Reflexion der roten Sonne im Weinglas.

Aus Ihrer Region

Wir empfehlen



Georg Siemen, 60 Jahre,
Filialleiter in Krefeld
(Regionalgesellschaft
Mönchengladbach)

„Ich bin schon seit mehr als 40 Jahren im Unternehmen beschäftigt. Ganz am Anfang war ich noch Junggeselle, und wenn es abends spät wurde, habe ich mir eine Dose Erbseneintopf von ALDI SÜD warm gemacht. Heute bin ich verheiratet, zweifacher Vater und vierfacher Opa, aber der Erbseneintopf kommt bei mir immer noch regelmäßig auf den Tisch. Meine Frau ruft mich an, wenn es abends mit dem Kochen mal knapp wird, und ich bringe dann eine Dose mit. Und sollte der Hunger mal besonders groß sein, lässt sich der Erbseneintopf mit zusätzlichen Würstchen oder Mettwurst ganz prima verlängern."

Erbseneintopf
mit Cocktailwürstchen
& Rauchspeck, 800 g

Eifel

Für die ganze Familie

Geschichtstour nach Bad Münstereifel

Mittelalterliche Stadt in beeindruckender Landschaft

Durch das imposante Stadttor galoppierten einst stolze Ritter zu Pferde und am Schandpfahl büßten arme Sünder. Ein Spaziergang durch Bad Münstereifel gleicht einem Ausflug ins Mittelalter. Der rund 45 Kilometer südlich von Köln gelegene Ort steht innerhalb der mittelalterlichen Stadtmauer komplett unter Denkmalschutz. Und viele der historischen Gebäude sind nicht nur von außen interessant. So ist die zum Museum umgestaltete Schwanenapotheke aus dem Jahr 1806 besonders bei Kindern beliebt, denn dort lassen sich in einer „Riechstraße" Hunderte von Düften erschnuppern, und im Kräutergarten lernt man Gewürze und Heilmittel kennen. Das Romanische Haus wiederum, das im Jahr 1167 erbaut wurde, beherbergt eine sehenswerte heimatkundliche Sammlung. Und zwischen Damwildgarten und der Alten Burg im Quecken, einer mitten im Wald gelegenen Wehranlage aus dem 9. Jahrhundert, können auch die Jüngsten Entdecker spielen.

Mehr Infos unter:
▶ Website **bad-muenstereifel.de**

FOTOS: Raufeld (2), Getty Images / Westend61, Daniele Cascato / Märchenwald Altenberg, Korneliusmarkt, Raufeld

Besuch beim Froschkönig

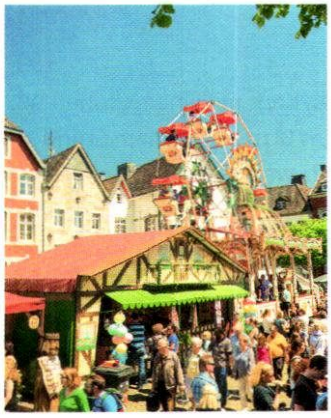
Spazierpfad im Märchenwald Altenberg

Sie planen einen Spaziergang mit Kindern und möchten den Ausflug in die Natur besonders unterhaltsam gestalten? Wie wäre es, wenn den Kleinen unterwegs Rumpelstilzchen, Hänsel und Gretel oder der Froschkönig begegnen würden? Möglich macht das der bereits 1931 eröffnete Märchenpark am Westrand des Bergischen Landes. Mitten im Wald werden dort die Geschichten der Brüder Grimm mit Figuren nachgestellt. Ein erst im vergangenen Sommer umfangreich sanierter Waldpfad mit 18 Themenhütten, die der Atmosphäre des jeweiligen Märchens nachempfunden sind, erwartet die Besucher. So ist Schneewittchen in ihrem gläsernen Sarg zu sehen, Rapunzel lässt ihr goldenes Haar vom Turm herunter und natürlich fehlt auch das Hexenhäuschen aus „Hänsel und Gretel" nicht. Vor und in den Hütten kann man Tonaufnahmen der Märchen lauschen. Und einen Spielplatz mit Kletterwand und Hängebrücke gibt es auch.

Mehr Infos unter:
▶ Website **maerchenwald-altenberg.de**

Aachen

Historischer Jahrmarkt in Kornelimünster



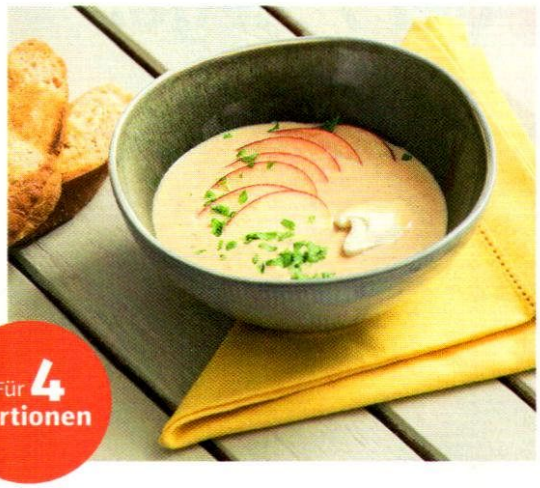
Kornelimünster, ca. zehn Kilometer südöstlich des Aachener Stadtkerns, verwandelt sich jedes Jahr rund um den Fronleichnamstag in den Schauplatz eines historischen Jahrmarktes. Rund um die Karussells aus der Kaiserzeit schlagen zahlreiche Schaubuden, Gaukler und Kunsthandwerker in diesem Jahr zwischen dem 25. und 29. Mai ihre Zelte auf.

Mehr Infos unter:
▶ Website **roncalli.de/historischer-jahrmarkt-in-kornelimuenster**

Regionale Küche

Düsseldorfer Senfsuppe

Düsseldorf war im 18. Jahrhundert ein Zentrum der Senfproduktion – damals entstand auch dieses regionale Senfgericht



Für **4** Portionen

600 ml Sahne
500 ml Milch
50 ml Weißwein (trocken)
8 EL Senf (scharf)
150 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer
1 Apfel
Petersilie

Als Beilage:
geröstetes Weißbrot

500 ml Sahne, die Milch und den Wein in einen Topf gießen. Die restlichen 100 ml Sahne in den Kühlschrank stellen. 8 EL Senf mit dem Apfelsaft verrühren und ebenfalls in den Topf geben. Die Suppe unter Rühren erhitzen, etwa 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden und auf vier Suppenteller verteilen. Die Suppe darübergießen. Die restlichen 100 ml Sahne steif schlagen, die Suppe mit einem Klacks Sahne und Petersilie garnieren und dazu geröstetes Weißbrot reichen.

ca. 590 kcal pro Portion

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert".
▶ Website **aldi-sued.de/aldi-inspiriert**

Auf den Spuren der 7 Siegel

Wir handeln mit Verantwortung

Viele Waren bei ALDI SÜD sind mit Nachhaltigkeitssiegeln gekennzeichnet. Diese Produkte erfüllen wichtige Anforderungen zum Wohl von Mensch und Umwelt.

Qualitativ hochwertige Produkte und ein überzeugendes Preis-Leistungs-Verhältnis – dafür steht ALDI SÜD. Doch nicht nur die verlässlich hohe Qualität der Waren ist für das Unternehmen entscheidend. Darüber hinaus legt ALDI SÜD Wert auf eine umweltschonende und sozialverträgliche Herstellung der angebotenen Produkte. Viele Waren, die ALDI SÜD im Standardsortiment führt oder als Aktionsartikel anbietet, sind deshalb mit Nachhaltigkeitssiegeln gekennzeichnet. Sie bieten Kunden Orientierung bei ihrer Kaufentscheidung und zeichnen die Produkte aus, die besonders fair oder umweltschonend hergestellt werden oder sich für besondere Ernährungsformen eignen. Da gibt es zum Beispiel einen gelben Kreis mit einem grünen „V", ein stilisiertes Blatt auf grünem Grund oder ein blau-weißes Rechteck mit einem Fisch. Doch was steckt eigentlich im Detail hinter den Kennzeichnungen? Diese kleine Siegelkunde soll Verbrauchern die Orientierung erleichtern. Damit der Kunde die Nachhaltigkeit beim nächsten Einkauf ganz einfach im Blick hat!

Fairtrade

Das Fairtrade-Siegel ist in den vergangenen Jahren immer bekannter geworden. Fairtrade steht für stabile Mindestpreise für die Erzeuger, eine Prämie für Gemeinschaftsprojekte, langfristige Handelsbeziehungen sowie die Förderung von umweltschonendem Anbau. Durch verlässliche Abnahmepreise und Unterstützung beim nachhaltigen Anbau werden nicht nur einzelne Produzenten, sondern ganze Erzeugergemeinschaften langfristig gestärkt.

UTZ

UTZ fördert den nachhaltigen Anbau von Agrarprodukten wie Kaffee, Kakao und Tee. Bauern, die am UTZ-Programm teilnehmen, erhalten vor Ort Zugang zu einem internationalen Netzwerk aus Agrarwissenschaftlern und Vertretern von UTZ Certified. Diese schulen sie in Agrarpraxis, vermitteln ihnen effiziente Anbaumethoden und zeigen ihnen einen verantwortungsbewussten Umgang mit den vorhandenen Ressourcen.

FSC®

Das FSC®-Siegel steht für eine umweltschonende, sozialverträgliche und ökonomisch tragfähige Bewirtschaftung der Wälder.

Bio

Das Bio-Siegel mit dem stilisierten Blatt auf grünem Grund findet sich auf Produkten, bei deren Anbau und Herstellung weder Gentechnik noch synthetische Pflanzenschutzmittel verwendet werden. Das Siegel kommt bei Erzeugnissen aus der Landwirtschaft zum Einsatz. Bei tierischen Produkten steht das Siegel außerdem dafür, dass die Tiere im Stall sowie draußen auf den Freilaufflächen ausreichend Platz haben.

V-Label

Eine wachsende Zahl Verbraucher ernährt sich vegetarisch oder vegan. Das V-Label kennzeichnet Produkte, die für eine vegetarische oder vegane Ernährung geeignet sind.

MSC

Der MSC hat einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren Meeren und seinen Fischbeständen zum Ziel. Hierzu gehören die Vermeidung von Überfischung und eine für das Ökosystem möglichst schonende Fischerei.

PEFC

Das PEFC-Siegel steht für eine nachhaltige Waldbewirtschaftung. In PEFC-Wäldern werden beispielsweise Kahlschläge und der Einsatz von Pestiziden vermieden. Das PEFC-Programm setzt sich außerdem für den Artenschutz, den Aufbau von Mischwäldern und die Erhaltung toter Bäume ein, denn auch sie sind ein wichtiger Bestandteil des Ökosystems Wald.

Der coolste Job bei ALDI SÜD

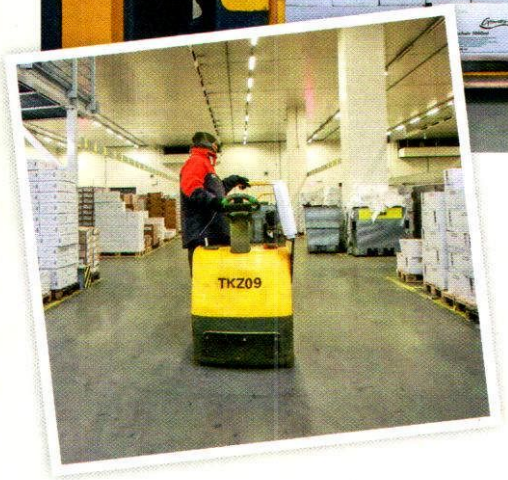
In den 23 Tiefkühlzentren von ALDI SÜD kümmern sich viele Hände bei frostigen Temperaturen um Fischstäbchen, Eiscreme und Co. Ein Besuch in der Kälte

Einen Kugelschreiber kann Stefan van Elten hier nicht nutzen. Wenn er sich etwas notieren möchte, greift der 37-jährige Lagermitarbeiter lieber zum Bleistift. Denn bei einer Umgebungstemperatur von minus 21 Grad gefriert die Tinte eines Kugelschreibers. Stefan van Elten arbeitet im Logistikzentrum im nordrhein-westfälischen Rheinberg. Sein Arbeitsplatz: eine gigantische Tiefkühltruhe, 2300 Quadratmeter, angefüllt mit Pizza, Eiscreme und Tiefkühlgemüse.

Als Kommissionierer im Tiefkühlbereich sorgen er und seine Kollegen dafür, dass die insgesamt 101 Filialen der Regionalgesellschaften Rheinberg und Mülheim mit Tiefkühlware beliefert werden. Die sieben Männer sind seit sechs Uhr morgens im Einsatz, sausen mit ihren wendigen Staplern durch die von Paletten gesäumten Gänge und stellen die Filialbestellungen zusammen. Schon seit halb sechs Uhr haben ihre Kollegen in der Schaltstelle des Logistikzentrums die Warenbereitstellung geplant. Die Logistiker nehmen die Bestellungen entgegen, überwachen den Warenein- und -ausgang und planen die Lkw-Touren für den Tag.

Wie Bergsteiger im Hochgebirge

Damit die Kühlkette konstant geschlossen bleibt, wird die Temperatur rund um die Uhr und bei jedem Arbeitsschritt überwacht: bei der Anlieferung, in der Lagerhalle und beim Verladen in die wärmeisolierten Lkws. Schon bei einer minimalen Abweichung von den minus 21 Grad würde ein Alarm die Haustechniker rund um die Uhr benachrichtigen. Als Kältemittel wird Ammoniak verwendet. Das ist klimaneutral und unschädlich für die Ozonschicht. „Den Kunden empfehlen wir für die heimische Tiefkühlung übrigens eine Temperatur von mindestens minus 18 Grad", sagt Alexander Gries, Leiter Logistik der Regionalgesellschaft. Die minus 21 Grad im TK-Lager sind zum Schutz der Ware extra etwas niedriger als nötig gewählt. Die extremen Temperaturen im Tiefkühllager erfordern besondere Vorkehrungen. In ihrer Arbeitskluft erinnern die Kommissionierer an Bergsteiger im Hochgebirge: Sie tragen spezielle Kälteschutzhosen und -jacken, darunter Thermokleidung, sowie Handschuhe, Mütze und zweilagiges Schuhwerk. Einige sogar Skimasken. Um Mund und Nase bilden sich durch die Atemluft Eiskristalle. Es ist Vorschrift, dass die Arbeiter nach



In eisiger Kälte ist Teamwork besonders wichtig. Mannschaftsaufstellung im Tiefkühllager (oben links). Die Lagermitarbeiter beherrschen ihr auf die Kälte angepasstes Arbeitsgerät (links). Im Trockenraum trocknen die Mitarbeiter ihre Kälteschutzkleidung während der Pausen (oben rechts).

Wussten Sie schon?

Seit **1998** hat ALDI SÜD Tiefkühlprodukte im Sortiment. Das Logistikzentrum in Rheinberg öffnete im Jahr **2004.** Rund **6000** Kartons werden hier im Durchschnitt pro Tag bewegt.

ungefähr 90 Minuten eine halbstündige Pause einlegen, um sich aufzuwärmen. „Es ist ein körperlich anstrengender Beruf", sagt Logistikleiter Gries. Da es normal ist, bei körperlicher Arbeit zu schwitzen, es aber nicht sein darf, dass die Mitarbeiter frieren, muss vorgesorgt werden. Darum trocknen sie ihre Arbeitskleidung während der Pausen im sogenannten Trockenraum – auf von Heißluft durchströmten Metallrohren.

Mit der Zeit abgehärtet

Die Temperaturunterschiede, denen die Tiefkühlarbeiter ausgesetzt sind, können enorm sein. Im Sommer etwa sind Differenzen von über 50 Grad möglich. Deshalb sind die Mitarbeiter der Tiefkühlung angehalten, sich nach ihrer Schicht noch einige Zeit im Aufenthaltsraum zu akklimatisieren, bevor sie in ihr aufgeheiztes Auto steigen. Sicher ist sicher. Trotzdem mögen die Tiefkühlarbeiter ihren ungewöhnlichen Arbeitsplatz. Stefan van Elten bestückt indes weiter mit geübten Handgriffen die Paletten. Heute ist Kabeljau als Aktionsartikel mit dabei. Aktionsartikel seien eine Herausforderung, genau wie Feiertage und der Beginn der Eiscremesaison, erzählt er. Dann ist das Lager bis unter das Dach gefüllt. Ob er durch seinen eisigen Job besser gegen Erkältungen gewappnet sei? „Natürlich härtet man mit der Zeit ein wenig ab, aber auch ich friere im Winter", sagt er lächelnd. „Und im Urlaub fahre ich auch lieber ins Warme als in den Schnee."

Stefan van Elten, 37 Jahre,
Kommissionierer im Logistikzentrum Rheinberg

Vor zehn Jahren ist er als Zeitarbeiter zu ALDI SÜD gekommen und wurde nach einem Jahr fest übernommen. Die Lieblingstiefkühlprodukte des jungen Familienvaters sind die dampfgegarten Steam-Cuisine-Gerichte von ALDI SÜD.

Herrliche Eiszeit

Im Hörnchen, am Stiel, als Praline oder Sandwich – an heißen Tagen schmeckt Gefrorenes besonders gut. Zu Besuch in der „größten Eisdiele" Deutschlands

Heute wird Schokoladeneis hergestellt, man kann es riechen. Eine gigantische Mühle mahlt kakaohaltige Tafeln unter monotonem Brummen zu Pulver. Durch riesige Kessel und Rührmaschinen, armdicke Schläuche und zischende Apparate wandern die köstlichsten Zutaten, Nüsse werden zerkleinert, Erdbeeren püriert und mürbe Keksstückchen purzeln in eine Creme aus Milch und Sahne. Die Milchprodukte für die Eisproduktion stammen von regionalen Erzeugern. Vanille-Extrakt aus Madagaskar, Orangen aus Brasilien und Mandeln aus Kalifornien werden nach geheimen Rezepturen verarbeitet, um später als Creme oder Glasur dem Gaumen zu schmeicheln. Rund um die Uhr, sechs Tage in der Woche rattern und klackern die Maschinen. Nur am Sonntag herrscht Ruhe in der größten Eisdiele Deutschlands. Die Osnabrücker Firma ist einer der Betriebe, die auch ALDI SÜD mit Eis beliefern – und das seit fast 20 Jahren.

Mit dem Eiswagen unterwegs

Wie ALDI SÜD ist auch die Eisfirma, die heute Niederlassungen selbst in Australien und Südafrika betreibt, als kleines Familienunternehmen gestartet. Im Jahr 1932 gründete Regina Roncadin ihre erste Eisdiele in Osnabrück. Noch heute können Besucher am Eingang der Fabrik den historischen Eiswagen bestaunen, mit dem Signora Roncadin durch die Straßen zog. Wer nun aber

Sechs Tage pro Woche wird produziert. Ob Spaghetti-Eis, Hörnchen oder Milch-Stieleis: Bei minus sechs Grad Celsius lässt sich der Eismix am besten formen.

glaubt, in einer Eisfabrik herrschten sibirische Temperaturen, der wird überrascht sein: In den meisten Bereichen arbeitet man bei Zimmertemperatur. Das Herunterkühlen der Zutaten erfolgt erst nach dem Wiegen, Mischen, Homogenisieren und Ultrahocherhitzen. Bei vier Grad Celsius wird der keimfreie Eismix schließlich in Reifetanks gepumpt. Damit das Eis schön cremig schmeckt, muss Luft hinein. Je höher der Luftanteil und je feiner die Eiskristalle, desto cremiger später die Konsistenz.
Ein Freezer kühlt die fertige Creme auf minus sechs Grad Celsius herunter. In diesem halbfesten Zustand lässt sich die Eiscreme gut weiterverarbeiten. Denn nun füllen Maschinen Erdbeerpüree und Milcheis in die knusprigen Waffelhörnchen, glasieren das Mini-Stieleis mit dem dunklen Oreo-Keks oder tunken das Milcheis-Sandwich von Grandessa in köstliche Schokoladensauce.

Verheißungsvolles Knacken

Nach dem Befüllen in Becher oder Förmchen durchläuft das Eis schließlich einen Schockfroster, der es auf etwa minus 35 Grad Celsius herunterkühlt. Dieser Schritt ist nicht nur wichtig für die Haltbarkeit. Er sorgt auch für eine schöne Konsistenz. Erst jetzt ist die hauchdünne Schokoladenschicht, etwa auf dem Sandwicheis, so hart, dass beim Hineinbeißen in die Glasur dieses verheißungsvolle Knacken ertönt.

Achim Wintels, 49 Jahre, Produktionsleiter

Ich liebe Spaghetti-Eis

Herr Wintels, welche Eissorten sind besonders beliebt?
Rund 80 Prozent unseres Umsatzes werden mit Vanille-, Nuss-, Schokoladen- und Erdbeereis erzielt. Diese Sorten sind zu jeder Eissaison ein Renner. Nur 20 Prozent unterliegen Trends.

Was liegt gerade besonders im Trend?
Zurzeit sind Eissorten mit reichlich stückigen Zutaten, Gebäckstückchen und Brownies besonders beliebt.

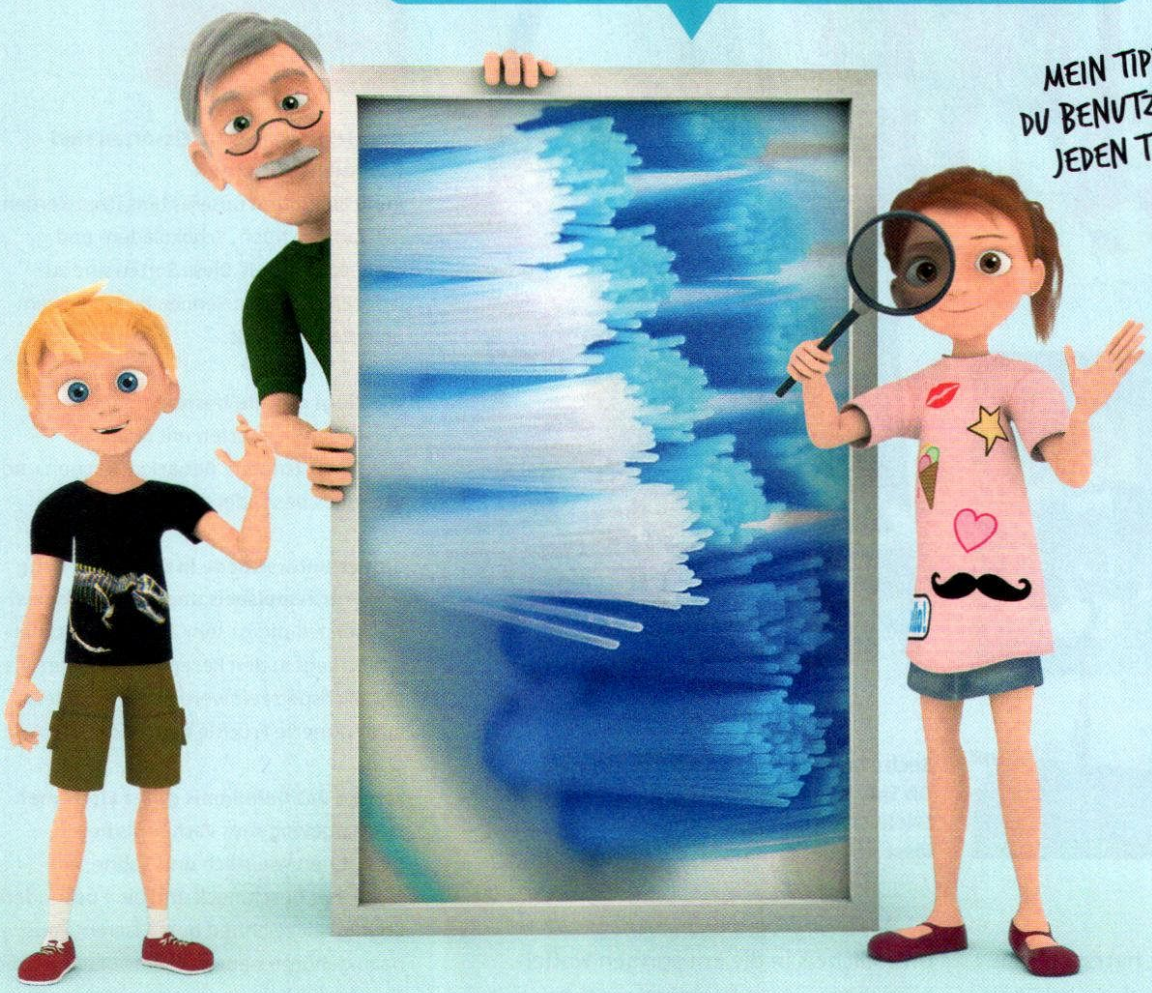
Gibt es Unterschiede in der Herstellung von Fruchtspeiseeis und Milchspeiseeis?
Die Herstellung ist sehr ähnlich. Ein Unterschied liegt in den Rezepturen: Anders als bei Milchspeiseeis werden bei Fruchteis auch pürierte Früchte verwendet.

Was ist das Geheimnis guter Eiscreme?
Ein ausgewogenes Verhältnis bester Zutaten wie Milch und Sahne, ein köstlicher Geschmack und eine besondere Cremigkeit zeichnen gute Eiscreme aus. Dazu gehören neben einem vollmundigen Mundgefühl ein angenehmes Schmelzverhalten sowie ein natürliches Aussehen der Eiskreation. Je feiner die Eiskristalle, desto cremiger der Geschmack.

Verraten Sie uns Ihr Lieblingseis?
Ich liebe Spaghetti-Eis in allen Variationen. Und die neuen stückigen Sorten von ALDI SÜD wie etwa Cookie Double Trouble, Chocolate Brownie, Cookie Dough und Yogurt Greek Style Vanilla.

Wie bringt der Kunde sein Eis am besten nach Hause?
Tiefkühlware sollte stets als Letztes in den Einkaufswagen gelegt und dann geschützt in einer Tiefkühltasche oder TK-Box auf direktem Wege nach Hause gebracht werden.

Erkennst du mich? Was bin ich?



MEIN TIPP: DU BENUTZT ES JEDEN TAG

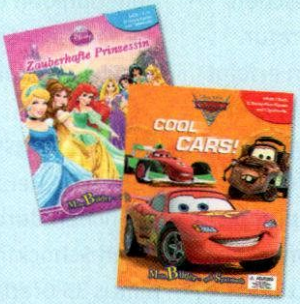
ALDIlino

Hast du Lust, mehr Spiele und Geschichten mit Anna, Tim und Opa Paul zu erleben? ALDIlino steht für Abenteuer, Spaß und Wissen. Schau einfach mal im Internet bei Anna, Tim und Opa Paul vorbei! Bei ALDIlino gibt es immer etwas Neues zu entdecken:
▶ Website **aldilino.de**

Mach mit beim ALDIlino Gewinnspiel und gewinne ein Überraschungspaket!

Manche Sachen sehen ganz anders aus, wenn man sie von Nahem anschaut. Erkennst du, was auf dem Foto zu sehen ist, das Opa Paul hier Anna und Tim zeigt?

So geht's:
Wenn du glaubst, den Gegenstand auf dem Foto erkannt zu haben, bitte deine Eltern, eine E-Mail mit deiner Antwort in der Zeit vom 2. bis zum 27. Mai an Opa Paul zu schicken. Der Gewinner wird per Los unter den richtigen Antworten ermittelt. Die E-Mail-Adresse, die Teilnahmebedingungen und alle Infos zum Gewinnspiel findest du hier:
▶ Website **aldilino.de/gewinnspiel**



Beschäftigungsbücher
verschiedene Titel

IM MAI BEI ALDI SÜD

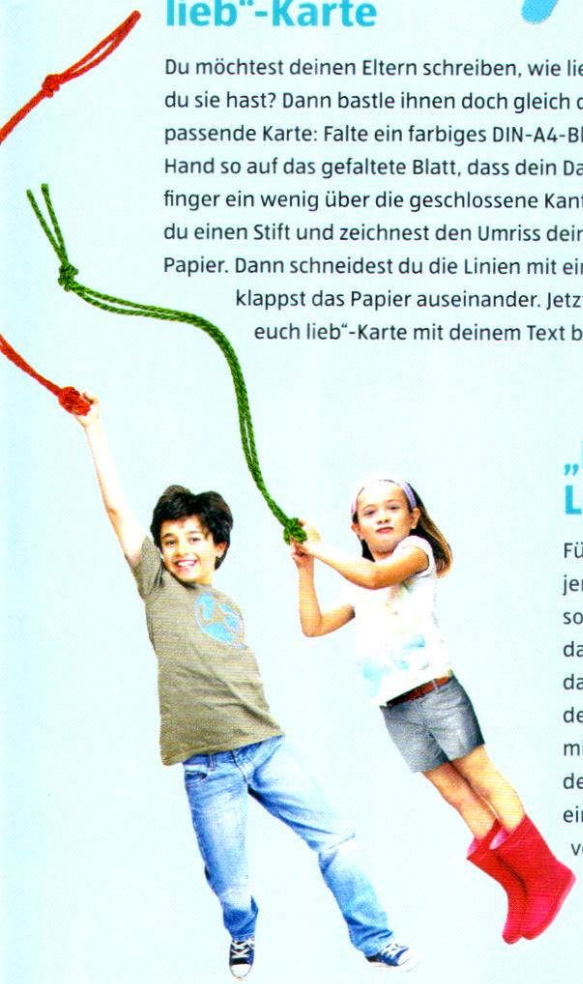
Kugelflipp
Flipp dich schlau – Lernspaß für zu Hause und unterwegs

Da freuen sich Mama und Papa!

Mit diesen Bastelideen überraschst du deine Eltern zum Vater- und Muttertag

„Ich hab euch lieb"-Karte

Du möchtest deinen Eltern schreiben, wie lieb du sie hast? Dann bastle ihnen doch gleich die passende Karte: Falte ein farbiges DIN-A4-Blatt quer. Lege deine Hand so auf das gefaltete Blatt, dass dein Daumen und dein Zeigefinger ein wenig über die geschlossene Kante ragen. Jetzt nimmst du einen Stift und zeichnest den Umriss deiner Hand auf das Papier. Dann schneidest du die Linien mit einer Schere nach und klappst das Papier auseinander. Jetzt kann du die „Ich hab euch lieb"-Karte mit deinem Text beschreiben.



„Ich häng an euch"-Lesezeichen

Für dieses Geschenk bittest du einfach jemanden, dich zu fotografieren – und zwar so, als würdest du ein Seil in der Hand halten, das dich nach oben zieht. Lass dir das Foto dann ausdrucken und schneide den Umriss deines Körpers aus. Nun machst du, z. B. mit einem Locher, dort ein Loch ins Foto, wo deine Hand zu sehen ist. Zuletzt ziehst du eine hübsche Schnur doppelt durch das Loch, verknotest die oberen Enden – und fertig ist ein tolles Lesezeichen.

Impressum

Herausgeber:
ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG
Unternehmensgruppe ALDI SÜD
Burgstraße 37
45476 Mülheim an der Ruhr

V. i. S. d. P.: Kirsten Geß

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

Folgen Sie uns auf Facebook:
facebook.com/ALDI.SUED

ALDI SÜD auf YouTube:
youtube.com/ALDISUEDDE

Instagram
instagram.com/ALDISUEDDE

Pinterest
pinterest.com/aldisued

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

Druck:
Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20
24211 Preetz

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 Einkauf GmbH & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die ALDI Einkauf 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.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C115061

Bildnachweise

Titelfoto: Getty Images
ALDI SÜD: S. 52, 53, 58
Fotolia: S. 4, 17, 29, 37
Getty Images: S. 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 26–27, 28–29, 31, 32, 37, 38–39, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 49, 59, 60
iStockphoto: S. 30
Living4Media: S. 5, 46, 47,
Raufeld: S. 4, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 43, 44, 45, 47, 54, 55, 57, 59
R&R Ice Cream Deutschland GmbH: S. 56, 57
StockFood: S. 4, 8, 10, 11, 13, 14, 22, 34, 35

Südfrankreich mit allen Sinnen genießen

Gewinnen Sie eine Reise nach Frankreich für 2 Personen!

Alle Infos finden Sie auf Seite 42

Veranstalter der Gewinnreise ist die Berge & Meer Touristik GmbH (gesponsert von Grands Vins Sélection)

aldi-reisen.de