Das Kundenmagazin von ALDI SÜD
Ausgabe Juli/August 2016

inspiriert

Zum **Mitnehmen**

Die schönste Zeit

Frische Ideen für die heißen Tage – mit raffinierten Rezepten, spritzigen Drinks und jeder Menge Spaß

Ins Grüne

Grillen, spielen, baden – aktiv durch den perfekten Sonnentag

Aus dem Eisfach

Frozen Yogurt – der säuerlich-süße Genuss zum Selbermachen

Bei Nacht

Praktische Tipps für erholsamen Sommerschlaf

Gut geschützt die Sonne genießen

Liebe Kunden,

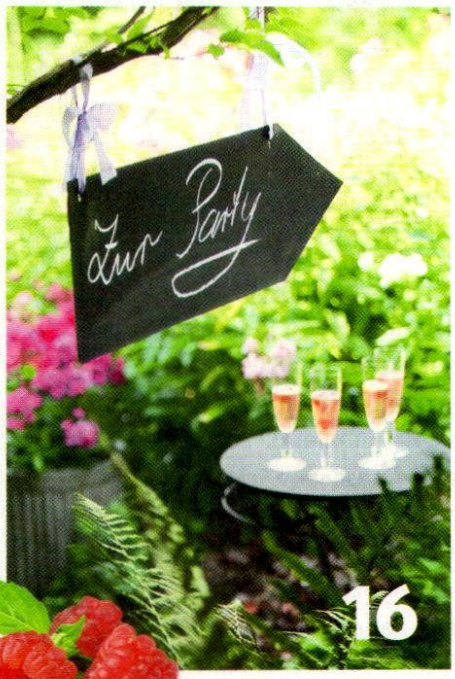
möchten Sie jetzt auch so viel Zeit wie möglich im Freien verbringen? In unserer Sommerausgabe geben wir Ihnen Tipps für verschiedenste Freizeitaktivitäten: den perfekten Tag am See, den spontanen Kurzausflug mit dem Auto oder die Kuchenparty im Garten. Der Sommer spielt natürlich auch bei unseren Rezepten die Hauptrolle. Wir zeigen Ihnen, wie raffiniert frische und leichte Salatkreationen sein können und wie Sie Ihre Gäste mit selbst gemachtem Frozen Yogurt und einer bunten Topping-Bar überraschen. Für alle, die es diesen Sommer in die Ferne zieht, haben wir mit der Karibikinsel Kuba ein tolles Reiseziel entdeckt. Aber vergessen Sie nicht: Ganz gleich, ob beim Baden im See oder Schnorcheln im Meer, der passende Sonnenschutz sollte immer dabei sein – beispielsweise aus dem Ombia Sonnencreme-Sortiment.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Sommer und viel Spaß beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI inspiriert"-Redaktion

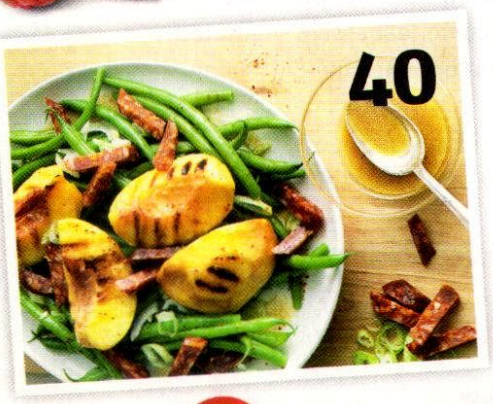
Inhalt

Ausgabe Juli/August 2016



16

10



40

Ihr schnelles Rezept bei YouTube!

Sie kennen ein leckeres Gericht, das sich schnell zubereiten lässt? Dann senden Sie einfach in der Zeit vom 3. August ab 9 Uhr bis zum 9. August 2016 um 12 Uhr eine E-Mail mit Ihrem „30-Minuten-Rezept" an die unter **aldi-sued.de/rezeptgewinnspiel** angegebene E-Mail-Adresse. Unsere Jury wählt unter den Einsendungen das beste Rezept aus, das dann als YouTube-Rezeptvideo vorgestellt wird.

Genussvoll leben

Gewusst, wie **8**
So halten Sie Wespen auf Abstand und sorgen beim gemütlichen Lagerfeuer für wohliges Knistern

Spezial: **10**
Der perfekte Sommertag
Kühle Drinks, Würziges vom Grill und der richtige Sonnenschutz: Rezepte und Tipps für herrlich heiße Tage

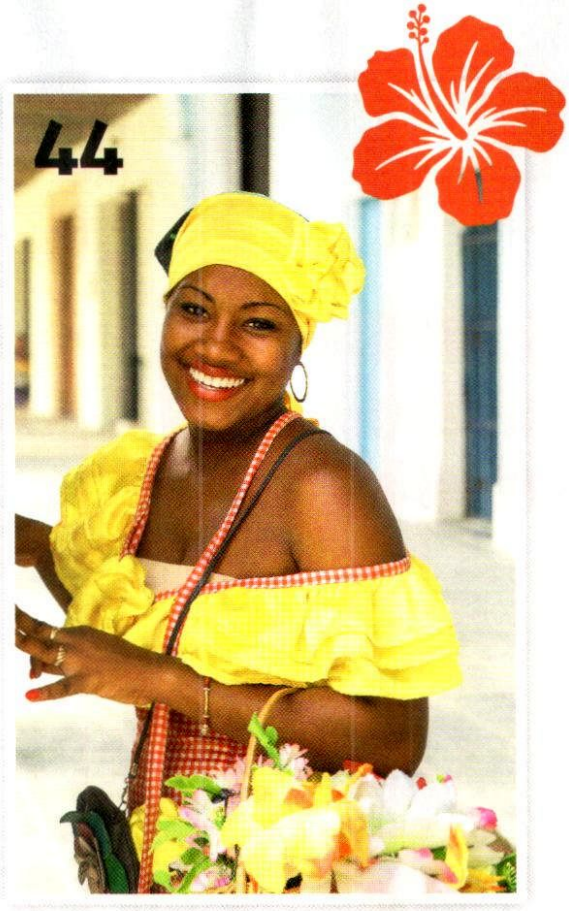
Sommerschlaf **20**
Wie Sie auch in schwülwarmen Nächten gut durchschlafen können

Inspiriert einkaufen

Beerig lecker **26**
Ein Fest für Augen und Gaumen: extra fruchtige Beerenrezepte mit dem Geschmack des Sommers

Vor dem Schulbeginn **32**
Auch in den Ferien können sich Kinder spielerisch aufs neue Schuljahr vorbereiten – mit Spaß statt Pauken

Mehr als Sandwiches **38**
Von Kuchen bis Frühstücksomelett: Mit einem Sandwichmaker gelingen nicht nur gefüllte Toasts



Schönes entdecken

Riffe und Rhythmus **44**
Palmenstrände, Korallen und jede Menge Lebensfreude: Kuba und die Karibik sind wahre Urlaubsparadiese

Ab ins Auto **50**
Mit der richtigen Vorbereitung und dem idealen Reiseproviant wird der Ausflug auf vier Rädern zum Erfolg

Gut informiert

Tipps von ALDI SÜD **52**
Freizeitaktivitäten, Ausflugstipps, kulinarische Spezialitäten und Neuigkeiten aus Ihrer Region

Filiale der Zukunft **54**
Für ihr neues Filialkonzept wurde ALDI SÜD mit dem „German Brand Award" ausgezeichnet

ALDI SÜD Azubi Tour **56**
Ab aufs Spinatfeld: Im 2. Lehrjahr besuchen die Auszubildenden von ALDI SÜD einen Lieferanten

Alle Rezepte

8 Grüne Wraps
mit Meerrettich und Schinken

11 Couscous-Salat
mit buntem Gemüse

11 Erfrischender Eistee
mit Ananassaft

12 Grillfisch-Tacos
mit leichter Joghurtsauce

12 Köfte
Türkische Hackröllchen

14 Brot aus der Dose
als Mitbringsel

14 Energy-Smoothie
Riv'n Energy einmal anders

17 Buttermilch-Tarte
sommerlich mit Zitrone

17 Cremige Beerentorte
mit Knusperboden

18 Kühle Sommerdrinks
Bowle, Eiskaffee und mehr

19 „Sommer vom Blech"
fluffig-fruchtiger Kuchen

28 Beerenstarke Desserts
Pavlova, Granita und Parfait

30 Frozen Yogurt
Trend-Eis mit Toppings

36 Risotto
Grundrezept und Varianten

38 Kuchen, Omelett & Co.
aus dem Sandwichmaker

40 Pfiffige Salatkreationen
fürs Büro und für zu Hause

42 Lachsfilet
mit bunter Kruste

43 Kirschgrütze
mit Puddingpulver

47 Rumpunsch
mit selbstgemachtem Sirup

49 Jambalaya
Karibische Reispfanne

53 Regionale Spezialität

Sommer, wir kommen!

Mit allen Sinnen ...

Es sind die kleinen Dinge, die einen schon lange vom Sommer träumen ließen: der einzigartige Duftmix aus süßen Früchten, Sonnencreme und gegrillten Steaks, das Rot und Gelb der blühenden Felder, der blaue Himmel, die Wärme auf der Haut. Nun ist sie endlich da, die schönste Zeit des Jahres. Die Tage sind in goldenes Licht getaucht, die Nächte lang und lau. Entdecken Sie den Sommer mit allen Sinnen! Denn sogar die Limonade schmeckt noch besser, wenn man sie im Liegestuhl mit schöner Aussicht genießt. Schnappen Sie sich Ihre Lieben, ein paar Snacks – und verbringen Sie den Tag am See. Oder laden Sie zu einer bunten Gartenparty ein. Einen Anlass braucht es nicht, der Sonnenschein ist schließlich Grund genug zum Feiern.

Eistee Premium
verschiedene Geschmacksrichtungen, 1 l

IM JULI BEI ALDI SÜD

Getränke-Kühltaschen
2er-Set, verschiedene Farben

im Sommer

Saison

Eisbergsalat
knackfrisch

In manchen Regionen wird der Eisbergsalat auch Krach- oder Knacksalat genannt. Er ist der knackigste und robusteste unter den Blattsalaten und damit auch an heißen Sommertagen eine sichere Wahl fürs Buffet. Der Eisbergsalat lässt sich mit einem Trick besonders schnell zerteilen: Den Salatkopf mit dem Strunk nach unten und ordentlich Schwung auf eine Tischplatte schlagen. Der Strunk lässt sich nun ganz einfach rausdrehen und der Salat zerfällt in seine Blätter.

Rezeptidee: grüne Wraps

Als Wrap werden 8 der äußeren, glatteren Blätter eines **Eisbergsalats** verwendet. Je eine Scheibe **Kochschinken** auf die Blätter legen und mit **Sahne Meerrettich** bestreichen. Für die Füllung 2 fein gehackte **Tomaten,** 1/2 geschälte und gewürfelte **grüne Gurke,** 4 in Streifen geschnittene **Eisbergsalatblätter** und 4 EL **Pinienkerne** mischen und auf den Salatblättern verteilen. Aufrollen und die Wraps mit Zahnstochern fixieren.

Sahne Meerrettich
150 ml

Gutes aus der Glut

Am Lagerfeuer (siehe rechte Seite) kommt der Appetit von ganz allein. Und wenn das Feuer etwas heruntergebrannt ist, schlägt die Stunde der Lagerfeuerköstlichkeiten wie Marshmallows und Stockbrot. Das Stockbrot-Grundrezept lässt sich aus 300 ml warmem **Wasser,** 1/2 Würfel frischer **Hefe,** 2 TL **Salz,** 1 TL **Zucker** und 500 g **Weizenmehl** zubereiten – und je nach Gusto mit **Kräutern, Nüssen, Speck** oder **Oliven** verfeinern. Mutige füllen in eine ausgehöhlte Orange einen Schokorührteig (siehe Rezept Seite 39) und backen diese gut eingewickelt in Alufolie in der Glut.

Sauer, sauer, sauer

Wespen sind eigentlich nützliche Tiere: Sie bestäuben Pflanzen und vertilgen Schädlinge. Auf einer Sommerparty gehören sie dennoch zu den eher unerwünschten Gästen. Doch es gibt Tipps, um sie von Pflaumenkuchen, Grillfleisch oder Körper fernzuhalten. So sollte man nicht nur auf Fuchteln und Schlagen verzichten, sondern auch auf ausgelassene „Sauer, sauer, sauer"-Rufe und Wegpusten. Denn das Kohlendioxid in der Atemluft kann die schwarz-gelben Plagegeister ähnlich aggressiv machen wie schnelle Bewegungen. Weil sich die Tiere aber vor allem über Gerüche orientieren, heißt es: starkes Parfum meiden, Deckel auf das Limo- oder Marmeladenglas, das Essen nicht länger als nötig stehen lassen und Kindern den Schokomund abwischen. Auch eine Ablenkungsfütterung kann wirken. Dafür einen Teller mit überreifen Trauben oder einer Scheibe Kochschinken mindestens fünf Meter vom Esstisch aufstellen.

Lagerfeuerromantik

Einen schönen Tag im Freien mit Freunden oder Familie an einem Lagerfeuer ausklingen zu lassen, gilt zu Recht als Inbegriff sommerlicher Behaglichkeit. Mit der richtigen Vorbereitung steht einem kräftig und sicher lodernden Feuer nichts mehr im Wege.

Standort: Bei der Wahl des Standorts rät die Feuerwehr zu einem Mindestabstand von fünf bis zehn Metern zu Gehölzen und Gebäuden. Der Untergrund sollte nicht brennbar sein. Auf Wiesen sollte man der Natur zuliebe die Grasnarbe mit einem Spaten ausstechen und mit der Grasseite nach unten beiseitelegen.

Fundament: Legen Sie den Untergrund mit grünen Ästen aus und grenzen Sie die Feuerstelle mit einem Ring (Durchmesser 50 bis 100 Zentimeter) aus großen, trockenen Steinen ab.

Zunder: Errichten Sie in der Mitte der Feuerstelle ein Gitter aus kleinem Anmachholz. Darauf wird eine Handvoll Reisig oder etwas Papier drapiert und darüber werden trockene, dünne Äste pyramidenförmig gestapelt.

Brennholz: Rund um den Zunder drei oder vier dickere Äste oder Scheite (nicht länger als 70 Zentimeter) vorsichtig so aufstellen, dass sie sich gegenseitig wie eine Pyramide stützen. Zum Entfachen einen dünnen, trockenen Ast anzünden und brennend durch die Öffnung in den Zunderhaufen stecken. Nach Bedarf einzelne Scheite nachlegen.

Löschen: Ist das Feuer heruntergebrannt, die Glut mit Wasser oder Sand vollständig löschen. Anschließend erkaltete Asche und Kohle entfernen und die ausgestochene Grasnarbe an ihre Stelle zurücklegen.

UNSER Tipp

In großer Runde am Grill oder Lagerfeuer sitzen: Da sind selten genügend Sitzgelegenheiten vorhanden. Transportieren Sie Ihre Grillwaren, Zutaten und das Geschirr doch in ausrangierten Obstkisten. Das bringt gleich zwei Vorteile: Die Kisten lassen sich zum besseren Transport im Auto stapeln, und Sie haben später stabile Sitzmöbel. Auch Bierkästen und Kühlboxen eignen sich.

Sicher ist sicher

Ob im eigenen Garten oder in der freien Natur – in Deutschland ist nicht einheitlich geregelt, wo und wann offenes Feuer erlaubt ist. Deshalb sollte man sich vorab bei der Gemeindeverwaltung erkundigen. Dort gibt es auch Infos zu offiziellen Feuerstellen und Grillplätzen. Besteht erhöhte Waldbrandgefahr, ist offenes Feuer grundsätzlich verboten (Auskunft geben die örtlichen Feuerwehren und der Deutsche Wetterdienst unter dwd.de/waldbrand). Verbrannt werden darf nur trockenes, naturbelassenes Holz. Das Feuer muss stets im Auge behalten werden, und Kinder sollten nie unbeaufsichtigt in dessen Nähe sein!

Der perfekte Sommertag

Beim morgendlichen Blinzeln in die Sonne sind sich alle schnell einig: Heute geht es raus ans Wasser, in den Park, aufs Land – hinein in einen langen, unbeschwerten Sommertag! Badezeug, Sonnenschutz und -schirm sind schnell gegriffen. Und was noch? Getränke natürlich, Grill und Grillgut, Kohle, Grillanzünder, Saucen, Schüsseln, Becher, Korkenzieher, Mülltüten ... Wer sich ein wenig vorbereitet hat, ist jetzt klar im Vorteil, hat sich vielleicht bei der Gemeindeverwaltung nach ausgewiesenen Grillplätzen erkundigt oder am Vorabend ein paar PET-Flaschen Wasser und Fruchtsaft im Tiefkühlfach durchgefrostet. So bleiben die Getränke lange kühl und lassen sich auch als Kühlakku für Salat, Nackensteak & Co. nutzen. Übrigens: Was auf dem Rost landet, sollte komplett durchgegrillt werden. Und auch die letzten drei Bratwürste oder Köftespieße, die niemand mehr schafft, kommen zum Schluss noch auf den Grill. Am nächsten Tag schmecken sie dünn aufgeschnitten und mit etwas Senf noch sehr gut in einer Semmel und erinnern an den schön verbrachten Tag.

Couscous-Salat

mit buntem Gemüse

Für **4** Portionen

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

Die Brühe erhitzen, den Couscous in eine Schüssel geben, mit der Brühe übergießen und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern und zum Abkühlen beiseitestellen. Das Gemüse waschen, putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das Tomatenmark mit Gewürzen, Honig, Petersilie, Öl und Zitronensaft verrühren. Die Marinade unter den Couscous mischen und danach das Gemüse unterheben. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren noch einmal mit Salz abschmecken.

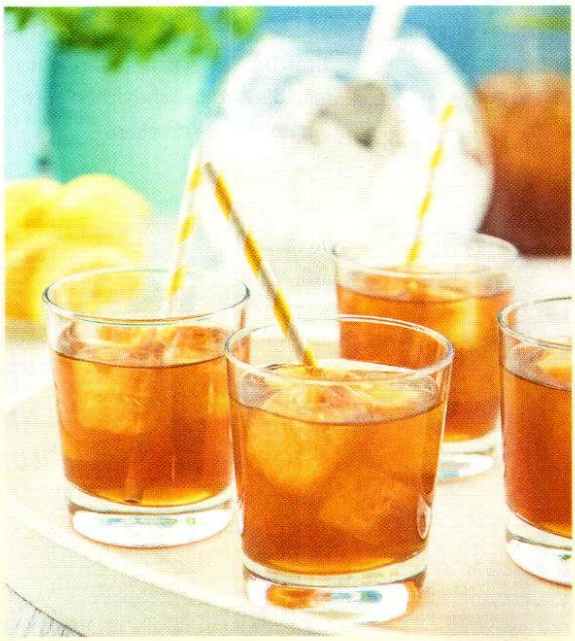
ca. 250 kcal pro Portion

Zutaten:

300 ml Gemüsebrühe, 200 g Couscous, 4 Tomaten, 2 Zwiebeln (mittelgroß), 1/2 Salatgurke, 1 Paprika (rot), 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 1 Prise Pfeffer, 1/2 TL Currypulver, 1 TL Paprikapulver (scharf), 1 TL Honig, 5 EL Petersilie (gehackt), 4 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz

Bio-Couscous
750 g

EIN SPRITZER ZITRONENSAFT GIBT SCHWARZEM TEE EINEN FRISCHEN GESCHMACK



Erfrischender Eistee

mit Zitrone und Ananassaft

Eistee ist das perfekte Sommergetränk. Häufig wird er jedoch gleich in den Kühlschrank gestellt und kann dort schnell trüb und bitter werden. Mit einem einfachen Trick lässt sich das vermeiden. Dazu die Teebeutel zunächst mit dem Zucker in 1 l heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen. Den Tee dann zusammen mit dem Zitronensaft in eine randvoll mit Eiswürfeln gefüllte Karaffe gießen. Durch die schnelle Kühlung bleibt der Geschmack frisch und der Tee klar. Kurz vor dem Servieren mit dem Ananassaft nachsüßen und mit einer Zitronenscheibe dekorieren.

ca. 45 kcal pro Glas (250 ml)

Zutaten für 4 Gläser:

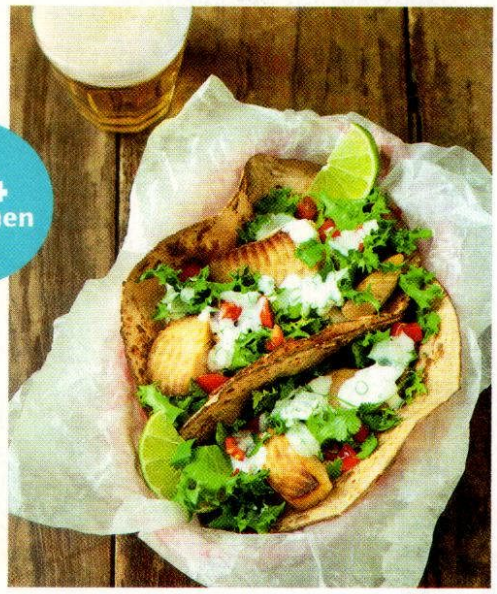
5 Beutel Earl Grey Tee, 2 EL Zucker, Saft einer Zitrone, 150 ml Ananassaft, Eiswürfel

Ananassaft
Direktsaft, 1 l

Grillfisch-Tacos

mit leichter Joghurtsauce

Für **4** Portionen



Die Fischfilets über Nacht auftauen lassen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Für die Sauce den Joghurt mit Pfeffer und etwas Salz mischen, den Honig und die in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebel unterrühren. Die Tomaten fein würfeln und den Salat waschen. Vor dem Grillen die Filets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den heißen Grill mit Olivenöl bestreichen und mit den Fischfilets belegen. Unter Wenden 10 bis 12 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren die Wraps für einige Sekunden auf den Grill legen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Fischfilets mit einer Gabel in mundgerechte Stücke teilen. Schließlich die Wraps wie einen Taco belegen: erst den Salat, dann die Tomatenwürfel und Fischstücke. Zuletzt alles mit der Joghurtsauce beträufeln.

ca. 180 kcal pro Taco

Zutaten:

300 g Kabeljaufilet (tiefgekühlt), 300 g Joghurt, Pfeffer, Salz, 1/2 TL Honig, 1 Frühlingszwiebel, 250 g Datteltomaten, 100 g Salat, 3 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 4 Wraps

Köfte

Türkische Hackröllchen

500 g **Rinderhack** mit 1 **Ei,** 2 EL **Tomatenmark,** 1 geriebenen **Zwiebel** und 2 gepressten **Knoblauchzehen** in eine Schüssel geben. 1/2 TL **Zimt,** 1/2 TL **Currypulver,** 1 TL **Paprikapulver** (edelsüß), 1 TL **Paprikapulver** (scharf), 1 bis 2 TL **Salz** und 1/2 TL **schwarzen Pfeffer** einstreuen. 3 Scheiben altbackenes **Weißbrot** in kleine Stücke rupfen und dazugeben. 4 EL gehackte **Petersilie** und 1 EL **Olivenöl** hinzufügen. Alle Zutaten gut verkneten.

Aus dem Fleischteig mit gut angefeuchteten Händen längliche Hackröllchen formen und vor dem Grillen mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Grillen die Köfte mit **Olivenöl** einpinseln und unter mehrmaligem Wenden grillen, bis die Außenseite knusprig, der Kern aber noch leicht rosa ist. ca. 160 kcal pro Stück (ergibt 10–12 Köfte)

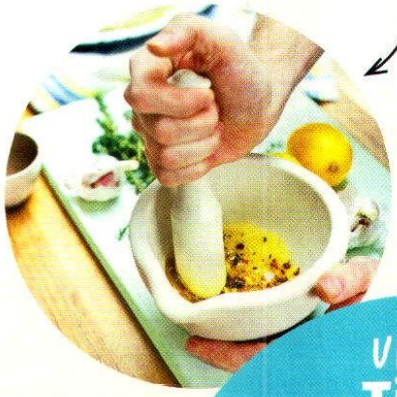
Tipp: Um Besteck zu sparen, kann man die Hackfleischröllchen auch um Holzspieße drücken.

GUT GEWÄSSERTE HOLZSPIESSE BRENNEN AUF DEM GRILL NICHT AN

Die Marinade macht's

Marinaden – auch Beizen genannt – sind unverzichtbar beim Grillen. Sie geben dem Fleisch Geschmack und Zartheit. Grundlage sind meist Gewürze, Öle, Kräuter und Säuren, etwa Zitronensaft, Säfte oder Essig. Die Säure macht das Fleisch mürbe – das verkürzt die Grillzeit. Aber auch Buttermilch oder Bier eignen sich zum Einlegen. Probieren Sie etwa eine Ouzo-Honig-Marinade zu Fisch, eine Kombination aus Apfelsaft und Senf zu Schwein oder aber eine exotische Limette-Sojasauce-Beize zu Geflügel. Als Faustregel gilt: Je dunkler das Fleisch, desto kräftiger können die Aromen sein. Das Grillgut sollte mindestens vier Stunden, am besten aber über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen. Je länger Sie es marinieren, desto intensiver wird der Geschmack. Nur bei Fisch sollten Sie die Zeit auf maximal eine Stunde begrenzen, da das zarte Fleisch sonst zu weich wird.

MIT ETWAS ÖL IM MÖRSER ZERSTOSSEN, ENTFALTEN GETROCKNETE GEWÜRZE IHR VOLLES AROMA



UNSER Tipp

Mit einem Folienschweißgerät mit Vakuumfunktion lassen sich Lebensmittel nicht nur luftdicht verpacken, es eignet sich auch zum Marinieren. Geben Sie das Fleisch und die Marinade zusammen in einen Vakuumbeutel und entziehen Sie die Luft. Durch den Sog öffnen sich die Fleischfasern und die Marinade zieht schneller ein. Die verschweißten Pakete lassen sich auslaufsicher und platzsparend transportieren. Das funktioniert auch mit Kartoffel- oder Couscous-Salat.

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

Vakuum-Folienschweißgerät mit Folie (auch separat erhältlich)

BBQ
ZEIT ZUM GRILLEN

Rund um den Rost
Von der Bratwurst bis zum Grill

In den Filialen von ALDI SÜD finden Sie während der gesamten Grillsaison alles, was man für ein gelungenes Grillfest braucht: von der Bratwurst über Frischfleisch, vegetarische Alternativen, Saucen und Gewürze, Grillanzünder und -kohle bis hin zum hochwertigen Grillgerät. Achten Sie beim Einkauf in Ihrer ALDI SÜD Filiale auf das BBQ-Logo.

Brot aus der Dose

als Mitbringsel zur Grillparty

125 g **Dinkel-** und 125 g **Weizenmehl** sieben und in einer Schüssel mischen, 1/2 Würfel **frische Hefe** darüberbröseln. 1/2 TL **Zucker** und 1/2 TL **Salz** einstreuen. 175 ml **Milch** erwärmen, hinzufügen und alles mit einem Handmixer mit Knethaken zu einem glatten Teig verrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit 1 Konservendose ohne Plastikbeschichtung (ca. 750 ml Fassungsvermögen) säubern, Etikett entfernen, innen mit **Butter** einfetten und mit **Semmelbröseln** auskleiden. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und **Nüsse** oder **Kerne** nach Wahl (ca. 2 EL) einkneten. Den Teig zu einer Kugel rollen, in die Dose legen, leicht andrücken. Auf den Teig können nach Belieben Kerne, Kräuter oder Nüsse gestreut werden. Weitere 15 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen und das Brot ca. 45 Minuten backen und z. B. mit würziger Kräuterbutter genießen. ca. 110 kcal pro Scheibe (ergibt 10 Scheiben)

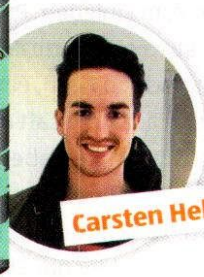
Kräuterbutter
6 x 120 g

Kreative Energie

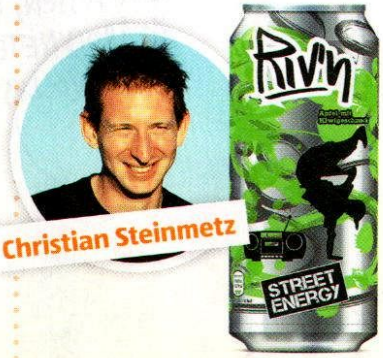
„Ich bin vor Freude in die Luft gesprungen!" – So beschreibt Carsten Heller den Moment, als er erfuhr, dass er zu den drei Gewinnern des großen Design Contest für den neuen Riv'n Energy Drink von ALDI SÜD zählt. Die drei unterschiedlichen Sieger-Designs haben sich bei der Facebook-Community gegen viele weitere kreative Entwürfe durchsetzen können. Die drei glücklichen Nachwuchsdesigner können sich nun freuen, ihr Dosendesign bei ALDI SÜD im Regal wiederzufinden. Außerdem erwartet sie als Preis eine spannende Reise in die Street Art-Hauptstadt New York. Gratulation!

DAS SIND DIE DREI GEWINNER DES RIV'N ENERGY DESIGN CONTESTS VON ALDI SÜD

Carina Rovituso



Carsten Heller



Christian Steinmetz

Riv'n Energy
in drei Geschmacksrichtungen (Traube mit Himbeergeschmack, Apfel mit Kiwigeschmack, Grapefruit mit Guavengeschmack), 500 ml

Energy-Smoothie

mit Riv'n Energy

Die Bananen in Scheiben schneiden und für ca. 3 Stunden in den Gefrierschrank geben. Himbeeren und Pfirsiche waschen. Die Pfirsiche würfeln. Das Obst zusammen mit dem Energydrink in einem Standmixer fein pürieren. Sofort servieren.
ca. 180 kcal pro Glas

Zutaten für 4 Gläser (ca. 200 ml):
2 Bananen, 100 g frische Himbeeren, 2 Pfirsiche, 1 Dose Riv'n Energy (Traube mit Himbeergeschmack)

Sonnenmilch
Die Sonnenmilch-Produkte von Ombia schützen mit ausgewogenen UV-A-/UV-B-Lichtschutzfiltern zuverlässig vor Sonnenbrand – auch sonnenempfindliche, ungebräunte und zarte Kinderhaut. Die Pflegeformel versorgt die Haut zuverlässig mit Feuchtigkeit und zieht schnell ein, ohne zu fetten.

Sonnenspray Easy Protect
Mit ihrer leichten, transparenten Textur lassen sich die Ombia Sonnensprays gut verteilen, ohne weiße Spuren zu hinterlassen oder zu kleben. Das 360-Grad-Feinsprühsystem ermöglicht ein besonders leichtes Auftragen – aus jeder Position. Auch speziell für Kinder erhältlich.

Sonnencreme
Ob empfindliche oder trockene Haut: Die Ombia Sonnencremes schützen schnell und zuverlässig vor Sonnenbrand. Sie versorgen die Haut bis zu 24 Stunden mit Feuchtigkeit und wirken einer Austrocknung entgegen.

Erfrischender Sonnenschutz
Das kühlende Sonnenspray und die kühlende Sonnenlotion von Ombia sorgen für einen anhaltenden Frische-Effekt und schützen die Haut sofort vor UV-A-/UV-B-Strahlen. Mit ihrer leichten Textur ziehen sie schnell ein und fetten nicht.

After Sun
Das After Sun Body Sorbet von Ombia erfrischt und kühlt die Haut nach dem Sonnenbad. Genau wie die nach Zitrone duftende, luftig-leichte Ombia Body Mousse spendet es wichtige Feuchtigkeit.

Für unsere Sommerhaut

So schützen Sie Ihre Haut beim Sonnenbad

Menge

Beim Sonnenschutz gilt: Viel hilft viel. Die meisten Menschen verwenden jedoch zu wenig Sonnenschutzmittel. Ein Erwachsener benötigt für den gesamten Körper etwa 30 bis 40 Milliliter (ca. 6 Esslöffel), davon einen Teelöffel allein für das Gesicht. Bei einer vierköpfigen Familie z. B. rechnet man daher mit mindestens einer 250-ml-Flasche Sonnenschutz pro Tag.

Hauttyp & Lichtschutzfaktor

Ab wann die Haut in der Sonne Schaden nimmt, ist vor allem abhängig vom Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzmittels und der Eigenschutzzeit (ESZ), die je nach Hauttyp variiert. Die Formel lautet: LSF x ESZ. Cremt sich z. B. jemand mit sehr hellem Teint bei einer ESZ von 5 Minuten mit LSF 20 ein, darf er nicht länger als rund anderthalb Stunden sonnenbaden.

Hauttyp 1
Sehr heller Teint:
Eigenschutzzeit
5–10 Minuten

Hauttyp 2
Heller Teint:
Eigenschutzzeit
10–20 Minuten

Hauttyp 3
Leicht getönter Teint:
Eigenschutzzeit
15–25 Minuten

Hauttyp 4
Dunkler Teint:
Eigenschutzzeit
20–30 Minuten

Das ist das süße Leben

Eine Kuchenparty mit kleinen Köstlichkeiten und erfrischenden Drinks ist die schönste Art, einen Sommertag zu verbringen

Buttermilch-Tarte

sommerlich mit Zitrone

Für den Teig das Mehl, 2 TL Zucker und 1 Prise Salz vermischen, die Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit ca. 75 ml kaltem Wasser zu einem Teig kneten und in Frischhaltefolie gewickelt für 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Den Teig dann auf einer bemehlten Fläche ausrollen, eine gebutterte Springform (26 cm Durchmesser) damit auslegen, die Ränder hochziehen und festdrücken. Mit einer Gabel einige Male einstechen. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen, den Tarteboden mit Backpapier abdecken und mit reichlich Reis oder getrockneten Hülsenfrüchten als Beschwerung 15 Minuten blind backen. Danach Papier und Blindfüllung wieder entfernen. Für den Belag den restlichen Zucker mit 1 Prise Salz im Zitronensaft auflösen. Eier und Buttermilch unterrühren. Die Masse auf den Tarteboden gießen und nochmals rund 35 bis 40 Minuten backen, bis die Creme gestockt ist. Nach ca. 20 Minuten beginnt die Tarte zu bräunen. (Damit sie nicht zu dunkel wird, kann man sie mit Backpapier abdecken.) Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren. ca. 195 kcal pro Stück

Zutaten für 12 Stücke:
200 g Mehl, 100 g Zucker, Salz, 100 g Butter, Reis oder getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Saft von 2 Zitronen, 4 Eier, 300 ml Buttermilch

Cremige Beerentorte

säuerlich mit Knusperboden

Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und mit einem Nudelholz zerkleinern. Die Butter schmelzen, mit Keksen und Mandeln gut vermischen und als Boden in eine runde Springform (18 bis 20 cm Durchmesser) drücken. Für 30 Minuten kalt stellen. Für die Cremeschicht die Butter mit einem Handrührgerät mit dem Puderzucker und dem Vanillinzucker glatt rühren. Den Frischkäse nur ganz kurz auf niedriger Stufe unter die Buttermasse rühren, denn bei zu langem Rühren gerinnt der Frischkäse. Die Creme auf dem Keksboden verteilen, glatt streichen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Heidelbeeren mit 1 EL Zitronensaft in einem Topf erhitzen. Das Puddingpulver mit 3 EL Wasser verrühren und zu den Beeren gießen, 2 Minuten köcheln und wieder abkühlen lassen. Die Fruchtmasse auf die Frischkäseschicht geben und im Kühlschrank ca. 1 Stunde fest werden lassen. Zum Servieren mit frischen Heidelbeeren dekorieren.

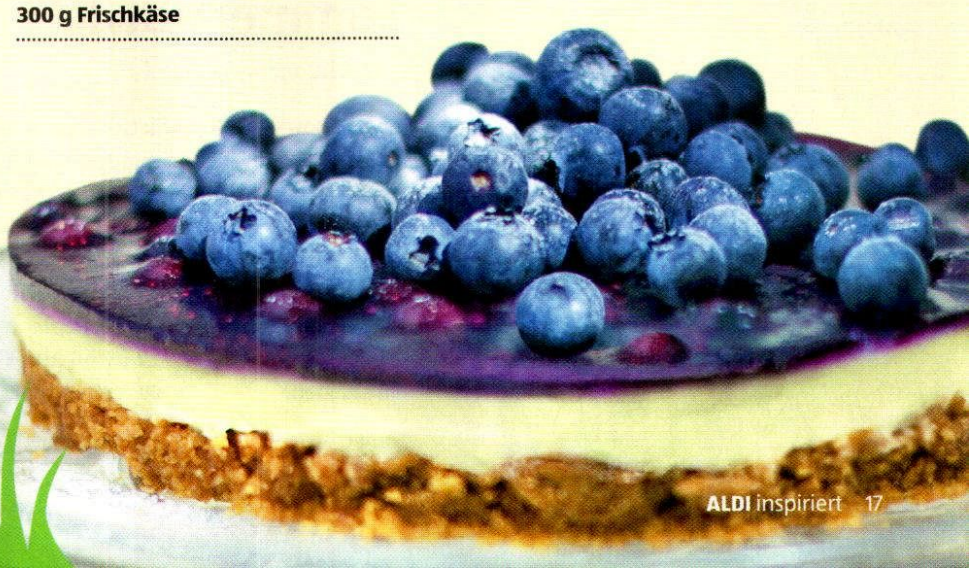
ca. 450 kcal pro Stück (12 Stücke)

Zutaten für den Boden:
75 g Mandelblättchen
100 g Butterkekse
150 g Butter

Zutaten für die Creme:
200 g Butter (kalt)
300 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillinzucker
300 g Frischkäse

Zutaten für den Belag:
300 g Kulturheidelbeeren (tiefgekühlt)
1 EL Zitronensaft
4 TL Puddingpulver (Vanille)
eine Handvoll frische Kulturheidelbeeren

Butterkeks
mit 13 % Butter, 2 x 200 g



Erfrischende

Sommergetränke

RAFFINIERTE VARIANTE: KAFFEE IN EISWÜRFELFORM GEFRIEREN UND MIT MILCH AUFGIESSEN

„Cold Brew"

kalt gebrühter Eiskaffee

Der neueste Trend auf der Kuchentafel ist kalt gebrühter Kaffee, der sogenannte „Cold Brew". Dafür 200 g **Kaffeepulver** mit 1 l kaltem **Wasser** übergießen, kräftig umrühren und abgedeckt 12 bis 24 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Danach den Kaffee erst durch ein feines Sieb abgießen, danach filtern. Das kann je nach Mahlgrad des Pulvers etwas länger dauern als bei heiß aufgebrühtem Kaffee. Den hoch konzentrierten, aromatischen Sud im Verhältnis 1 : 2 oder 1 : 3 mit Wasser mischen. Mit **Eiswürfeln** und etwas **Sahne** wird ein köstlicher Eiskaffee daraus.

ca. 140 kcal pro Glas (150 ml)

„Helga"

mit Himbeersirup

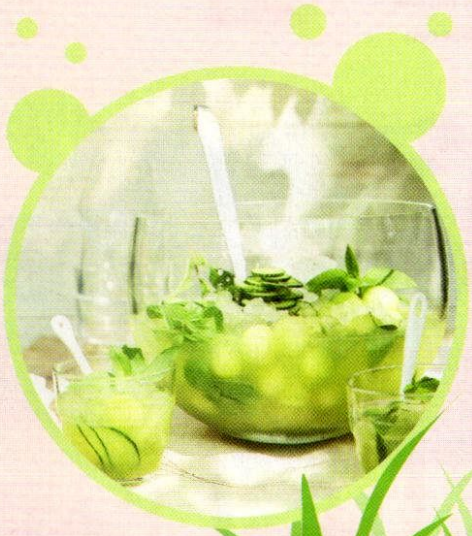
Sie ist die rosarote Schwester des Trendgetränks Hugo und ideal zum Anstoßen. Mischen Sie zwei Teile **Prosecco** oder **Weißwein** und einen Teil **Mineralwasser.** Einen Schuss **Himbeersirup** dazugeben, und fertig ist der spritzige Sommerdrink. Probieren Sie als Clou im Glas doch einmal in Eiswürfeln eingefrorene Himbeeren oder frische Minzblätter aus. ca. 120 kcal pro Glas (150 ml)

Himbeeren tiefgefroren, 500 g

Sirup herstellen

Als fruchtige Basis für Cocktails, Eistee oder Schorlen lässt sich Sirup wunderbar vorbereiten und auch verschenken.

1. Früchte oder Beeren waschen, klein schneiden und mit der gleichen Grammzahl Zucker und der halben Menge Wasser in einen Topf geben (z. B. 1 kg Beeren, 1 kg Zucker und 500 ml Wasser; ergibt ca. 1,4 l).
2. Die Mischung 10 Minuten köcheln lassen, pürieren und abgekühlt durch ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes Sieb streichen.
3. Glasflaschen ca. 5 Minuten lang in einem großen Topf abkochen und den Sirup mithilfe eines Trichters einfüllen. Flaschen fest verschließen und kühl lagern.



Sommerbowle

mit Melone und Gurke

Für 2,5 l Bowle das Fruchtfleisch von 1 **Melone** (beliebige Sorte) kugelförmig ausstechen, 1 **Salatgurke** waschen und in feine Scheiben schneiden, 2 EL **Zucker** und 4 cl **Limoncello** hinzugeben. Mit 750 ml **Weißwein** aufgießen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren 750 ml **Sekt** und **zerstoßenes Eis** hinzugeben. ca. 100 kcal pro Glas (150 ml)

Tipp: Frische Minze macht's noch sommerlicher.

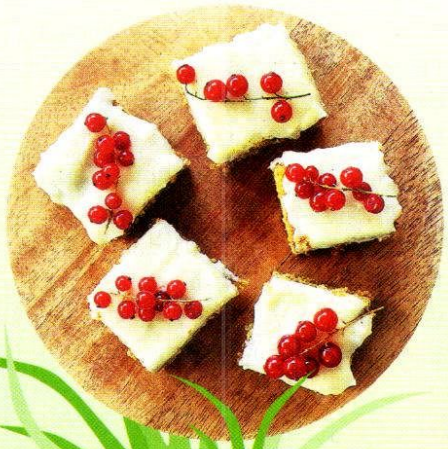
„Sommer vom Blech“

fluffig-fruchtiger Pfirsichkuchen

Die Butter mit dem Zucker, Vanillinzucker und Salz verrühren. Die Eier verquirlen und unterrühren. Das Mehl hinzugeben und alles zu einem Teig verrühren. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und mit ca. 1 bis 2 cm Abstand mit der Schale nach unten auf den Teig setzen (vorher in Mehl gewendet, sinken sie weniger ein). Den Kuchen ca. 40 Minuten backen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen. ca. 230 kcal pro Stück

Zutaten für ein Blech (ca. 24 Stücke):
300 g Butter, 200 g Zucker, 2 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 5 Eier, 400 g Mehl, 1 kg frische Pfirsiche, Puderzucker

Tipp: Lassen Sie doch einmal die Pfirsiche weg und überziehen Sie den Kuchen auf dem Blech mit weißer Schokolade. In Häppchengröße geschnitten und mit Früchten verziert, zaubern Sie so kleine, feine Kuchenschnitten.



Kinderspiel

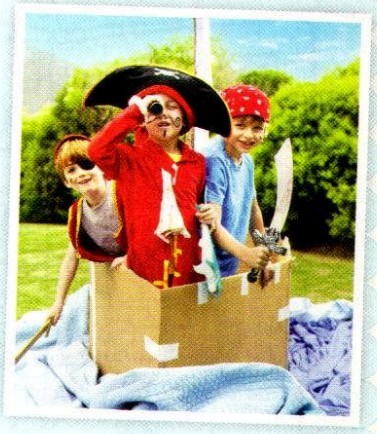
Nie mehr Langeweile: Beschäftigungstipps für die kleinen Gäste Ihrer Kuchenparty

Manege frei

Schon mit wenigen Requisiten lässt sich eine Zirkusaufführung auf die Beine stellen. Besitzen Sie noch ein paar Seidentücher oder Bälle zum Jonglieren? Oder die Akrobaten balancieren auf einem auf dem Rasen ausgelegten „Hochseil“. Für eine Dompteursnummer genügt ein Hula-Hoop-Reifen. Staunen Sie, wie die kleinen Löwenkinder mutig hindurchspringen!

Alles klar zum Entern

Damit die furchterregenden Freibeuter in See stechen können, braucht es die richtige Verkleidung: bunte Kopftücher, Augenklappen aus schwarzem Papier, Seemannstattoos (aufgeklebt oder aufgemalt) – und natürlich ein „Piratenschiff“. Dafür eignet sich z. B. ein großer Pappkarton. Der Clou: eine im Garten versteckte Schatzkiste, bis zum Rand gefüllt mit Leckereien.



Kuchen-Schilder

zum Download

Schmücken Sie Ihr Kuchenbuffet nicht nur mit bunten Torten und süßen Köstlichkeiten, sondern auch mit dekorativen Schildchen. Auf **aldi-sued.de/media/aldi-inspiriert** finden Sie verschiedene Vorlagen zum Ausdrucken im DIN-A4-Format – farbig oder zum Selbstausmalen, beschriftet und unbeschriftet. Die Schildchen können Sie auch als Deko in die Bäume hängen oder, größer ausgedruckt und auf Bambusstäbe geklebt, in das Blumenbeet stecken. Gelocht und auf einer Schnur aufgereiht, wird daraus sogar eine schmucke Girlande.

Traumhafte Sommernächte

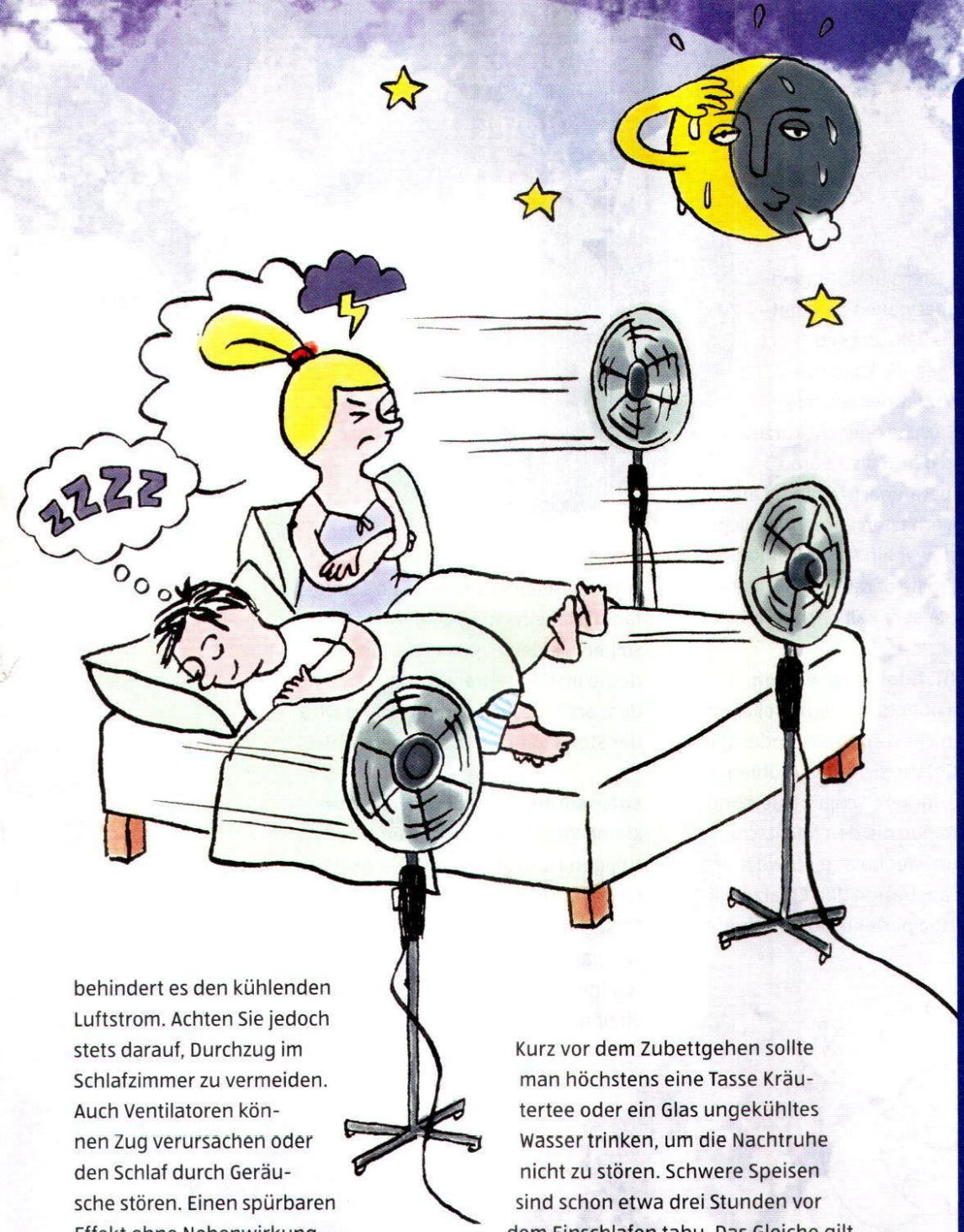
Wie bleibt der Schlaf in der warmen Jahreszeit erholsam? Tipps und Tricks für das Ein- und Durchschlafen bei hohen Temperaturen

Sonnenlicht macht munter

Ist der Sommer nicht herrlich? Schon morgens beim Aufstehen scheint die Sonne, und sie steht auch noch lange nach Feierabend am Himmel. Das hebt die Laune und verändert das Schlafbedürfnis. Der Schlafrhythmus („innere Uhr") verschiebt sich durch das Tageslicht. Und damit die Nachtruhe wegen der hohen Temperaturen nicht allzu knapp ausfällt, helfen einige einfache Verhaltensregeln. Abends z. B. einen kurzen Spaziergang zu machen, statt drinnen vorm Ventilator zu sitzen, kann die Müdigkeit fördern. Aus dem gleichen Grund sollte man sich, wenn möglich, auch tagsüber nicht permanent in klimatisierten Räumen aufhalten, sondern beispielsweise die Mittagspause nutzen, um an die frische Luft zu gehen.

Für ein kühles Schlafzimmer sorgen

Bei hohen Temperaturen ist es ratsam, den Schlafraum morgens und abends, wenn es am kühlsten ist, ausgiebig zu lüften. Tagsüber lässt man das Fenster geschlossen und zieht die Vorhänge zu. Wer Außenjalousien besitzt, sollte sie nutzen. Nachts können ein offenes oder gekipptes Fenster und ein stärker abgedunkelter Raum den Schlaf erleichtern. Dass ein feuchtes Tuch im Fenster das Raumklima durch Verdunstungskälte positiv beeinflusst, ist ein weitverbreiteter Irrglaube. Eher



behindert es den kühlenden Luftstrom. Achten Sie jedoch stets darauf, Durchzug im Schlafzimmer zu vermeiden. Auch Ventilatoren können Zug verursachen oder den Schlaf durch Geräusche stören. Einen spürbaren Effekt ohne Nebenwirkung kann eine andere Maßnahme zur Temperatursenkung haben: Verbannen Sie alle Elektrogeräte – auch diejenigen im Stand-by-Modus – aus dem Schlafzimmer. Sie sind eine nicht zu unterschätzende Wärmequelle.

Viel trinken und leicht essen

Wer tagsüber mindestens drei Liter Wasser, Säfte und Tee zu sich nimmt, versorgt den Körper gut mit Flüssigkeit. Kurz vor dem Zubettgehen sollte man höchstens eine Tasse Kräutertee oder ein Glas ungekühltes Wasser trinken, um die Nachtruhe nicht zu stören. Schwere Speisen sind schon etwa drei Stunden vor dem Einschlafen tabu. Das Gleiche gilt für Alkohol. Denn auch wenn das Einschlafen dadurch vielleicht leichter fällt, stresst der Alkoholabbau den Körper, und der Schlaf ist weniger erholsam.

Anstrengung vermeiden

Sich abends noch mal so richtig auspowern? Keine so gute Idee! Sport bringt den Kreislauf in Schwung und der Wechsel in den Schlafmodus fällt entsprechend schwer. Das Training im Sommer ▶

Fragen zum Schlaf

Wieso müssen Menschen schlafen?

Etwa ein Drittel seines Lebens verschläft der Mensch. Alle Rätsel über die Funktion des Schlafes sind noch nicht gelöst. Fest steht aber: Der Körper tankt im Schlaf Energie und regeneriert sich. Ebenso wichtig ist der Schlaf für die Erholung der Psyche und des Geistes. In der nächtlichen Tiefschlafphase kann tagsüber Erlebtes verarbeitet werden.

Wie lange soll man schlafen?

Viele Menschen schlafen nachts regelmäßig sieben bis acht Stunden. Der Schlafrhythmus wird durch die sogenannte „innere Uhr" des Menschen bestimmt. Diese wird durch den Wechsel von Tag und Nacht sowie vom Schlafbedürfnis bestimmt.

Wann schläft man am besten?

In den ersten beiden Schlafphasen (je ca. 90 Minuten) wird unter anderem die Tiefschlafphase erreicht, die zur Regeneration des Körpers beitragen kann – ob vor oder nach Mitternacht, spielt keine große Rolle. Zu spät sollte man aber nicht ins Bett, denn spätestens ab vier Uhr beginnt das Erwachen und der Schlaf wird flacher.

Ist ein Mittagsschlaf ratsam?

Der Nachtschlaf gilt generell als erholsamer als der Tagschlaf. Doch wer sich mittags kurz – nicht länger als 30 Minuten – schlafen legt, fühlt sich danach oft ausgeruhter und leistungsfähiger.

sollte mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen beendet werden. Ebenfalls stressig für den Körper: die kalte Dusche vorm Zubettgehen. Eine lauwarme Dusche oder ein kurzes Wannenbad bei 36 bis 38 Grad Wassertemperatur erfrischt und entspannt den erhitzten Körper deutlich besser. Auch wer ein Fußbad am Abend bevorzugt, sollte darauf achten, dass das Wasser weder sehr kalt noch sehr heiß ist.

Luftige Schlafkleidung wählen

Auf Pyjama oder Nachthemd sollte man trotz Hitze nicht verzichten, andernfalls läuft man Gefahr, sich zu verkühlen. Es gibt leichte, lockere Schlafbekleidung für den Sommer, die den Nachtschweiß gut aufsaugt. Wer nass geschwitzt erwacht, hat am besten den Ersatzpyjama griffbereit. Die perfekte Sommerbettwäsche ist leicht, kühlend und saugfähig (siehe rechte Seite). Keinesfalls sollten Sie den Pyjama oder die Bettdecke im Kühlschrank vorkühlen. Nach dem ersten erfrischenden Effekt wird der Stoff klamm und stört den Schlaf.

Entspannte Atmosphäre schaffen

Kleine Rituale wie das Hören eines ruhigen Musikstücks oder langsame Entspannungsübungen erleichtern das Einschlafen. Lassen Sie den Tag Revue passieren und denken Sie an die schönen Momente. Dann folgen auch in einer heißen Nacht „coole" Träume.

UNSER Tipp

Beim Zubettgehen ist es im Schlafzimmer meist noch wärmer als im Verlauf der Nacht und der Körper ist erhitzter als in der zweiten Nachthälfte. Wer sich zunächst nur mit einem Laken oder einem leeren Bettbezug zugedeckt hat, fängt später oft an zu frieren. Rollen Sie deshalb am Ende Ihres Bettes im Fußbereich eine Sommerbettdecke zusammen, die Sie mit einem Griff im Halbschlaf hochrollen können, falls Ihnen zu kalt wird.

Gut gebettet

Die optimale Sommerausstattung

Linon
Der geschmeidige und glatte Linon besteht aus leinwandbindiger Baumwolle und liegt kühl auf der Haut. Die Eigenschaften des Linon lassen sich am ehesten mit denen mit klassischer Leinenbettwäsche vergleichen, denn der Stoff ist bestens für warme Sommernächte geeignet, langlebig und strapazierfähig.

Mikrofaser
Besonders dünne und feine Fasern sorgen bei Bettwäsche und Bettwaren aus Mikrofaser für einen optimalen Feuchtigkeitstransport. Der Stoff ist pflegeleicht, fusselt nicht und muss nicht gebügelt werden. Zudem ist Mikrofaser besonders formbeständig.

Satin
Ganz gleich, ob aus Seide, Viskose oder Baumwolle gefertigt, sind Satinstoffe als Bett- und Kissenbezug wegen ihrer Glätte und Leichtigkeit in den Sommermonaten besonders angenehm.

Jersey
Bettwäsche aus Jersey wird nicht gewebt, sondern extrem fein gestrickt. Deshalb ist der Stoff leicht elastisch und außerordentlich atmungsaktiv. Zugleich verfügt er über eine hohe Saugfähigkeit und ist geschmeidig und weich.

Funktionsfaser
Steppbetten und Kissen mit einer Füllung aus Funktionsfasern (4-Loch-Hohlfasern) haben ein verbessertes Klimamanagement für optimalen Schlafkomfort durch höheren Feuchtigkeitstransport, bessere Atmungsaktivität, höheres Volumen und bessere Isolationsfähigkeit. Im Sommer ein Plus: Sie sind im Schonwaschgang bis 60 Grad waschbar.

Memofill
Eine Kissenfüllung aus hochelastischen Memoryfasern sorgt für perfekte Anpassung und Druckverteilung. Die Fasern sind wunderbar weich und dennoch stützend.

IM JULI BEI ALDI SÜD

Kissen, Softtouch
Memoryfaser mit Reißverschluss, ca. 80 x 80 cm

Steppbett, Funktionsfaser
Füllung aus 4-Loch-Hohlfaser, ca. 155 x 220 cm

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

Kissen, Funktionsfaser
Faserbällchenfüllung, ca. 40 x 80 cm

Bettwäsche, Luxussatin
verschiedene Größen, mit Kissenbezügen

Sanfte Pflege für meine Haut

Schon vor mehr als 5000 Jahren wusste man um die positive Kraft aus den Traubenkernen. Aus den harten Samen Öl zu gewinnen, ist jedoch aufwendig.

IM KERN DER TRAUBEN VERBIRGT SICH EIN WERTVOLLER SCHATZ

Winzer verwandeln Trauben in herrlichen Wein, doch auch die unscheinbaren Traubenkerne macht sich der Mensch seit Langem zunutze. Denn aus den kleinen Samen lässt sich kostbares Öl gewinnen. Feinschmecker schätzen den fruchtigen Geschmack und den feinen, nussigen Duft des „grünen Goldes", wie das Öl wegen seiner Farbe genannt wird. Doch das hochwertige Produkt ist weit mehr als eine Delikatesse.

Schon vor mehr als 5000 Jahren glaubte man in Ägypten, in Griechenland und im antiken Rom – also überall dort, wo damals schon Wein angebaut wurde – an die positive Wirkung des Traubenkernöls auf die Gesundheit: Es galt als Jungbrunnen für die Haut und wurde auch auf kleine Wunden geträufelt, um deren Heilung zu beschleunigen. Allerdings blieb die goldgrüne Flüssigkeit für lange Zeit ein Luxusgut. Denn die kleinen, harten Samen enthalten lediglich 10 bis 14 Prozent Öl. Und die Herstellung ist sehr aufwendig: Zunächst werden aus dem Trester, der beim Keltern der Trauben zurückbleibt, die Traubenkerne isoliert. Erst dann kann – zumeist durch ein mechanisches Verfahren, die sogenannte Kaltpressung – das edle Öl gewonnen und z. B. in Körperpflegeprodukten verwendet werden.

UNSER Tipp

So wie reines Traubenkernöl sein klares Aussehen möglichst lange behält, wenn es dunkel und kühl aufbewahrt wird, tut eine kühle Lagerung auch traubenkernölhaltigen Körperpflegeprodukten gut. Ein weiterer Vorteil: die angenehme Kühlung der Haut beim Auftragen. Übrigens: Die Traubenkernöl-Pflegeserie von ALDI SÜD enthält wertvolles Traubenkernöl aus kontrolliert biologischem Anbau.

Körperpflege mit Traubenkernöl

für eine geschmeidige Haut

Traubenkernöl eignet sich ideal für den Einsatz in hautpflegenden Produkten. Das liegt an seinen Inhaltsstoffen. Denn das „Herz der Traube" enthält unter anderem Vitamin E und (mit ca. 60 Prozent Linol- sowie ca. 15 Prozent Ölsäure) einen hohen Anteil an essenziellen Fettsäuren, die eine intensive Pflege der Haut unterstützen.

Schützt bei Tag und Nacht

Körperpflegeprodukte mit Traubenkernöl beruhigen den Teint, glätten die Haut und schützen sie vor den ersten Anzeichen der Hautalterung. In der nächtlichen Aufbauphase können traubenkernölhaltige Cremes die Haut beruhigen, tagsüber spenden sie Feuchtigkeit und halten die Haut geschmeidig.

Gut verträglich

Wegen seiner guten Verträglichkeit eignet sich Traubenkernöl für alle Hauttypen. Doch besonders Menschen mit trockener, empfindlicher oder reifer Haut profitieren von den pflegenden Wirkstoffen des Öls.

Duschgel 300 ml

Körperbalsam 300 ml

Handpflegecreme 100 ml

Straffende Nachtpflege 50 ml

Straffende Tagespflege 50 ml

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

Heute schon genascht?

Juwelen des Sommers

Zu den wohl schönsten Geschenken, die uns die Natur im Sommer beschert, zählen reife Beeren. Ob Heidelbeeren, Himbeeren, Johannis- oder Stachelbeeren: In den Gärten hängen nun die Sträucher voll, und täglich kommen die aromatischen Köstlichkeiten frisch in den Handel. Am besten werden sie direkt am Einkaufstag verputzt. Beeren schmecken – ganz ohne große Zubereitung – den ganzen Tag: morgens in Joghurt oder Müsli, tagsüber in kalter Milch oder zum Eis und natürlich auch als krönender Abschluss eines leichten Abendessens auf der Veranda – in einer feinen Quarkcreme, zur Mousse au Chocolat oder natürlich pur. Und wenn sich spontan ein paar Gäste ankündigen, gelingen mit einem Beerenbelag im Handumdrehen frische Köstlichkeiten für die Kuchentafel: einfach einen Rührteig- oder Biskuitboden mit Beeren belegen, Sahne-, Joghurt- oder Buttercreme darübergießen – und fertig ist die schnelle Beerentorte.

Biskuit-Torteletts
mit Eiern aus Bodenhaltung, 6 Stück

Rührteigboden
klassisch, 300 g

Köstliche i-Tüpfelchen

Beeren sind Sommerboten und ein Augenschmaus! Drei Rezeptideen für erfrischenden Genuss

Zutaten für 6 Portionen:

5 Eiweiß
Salz
200 g Zucker
Saft einer Zitrone
4 TL Puddingpulver (Vanille)
150 ml Sahne
1 Päckchen Vanillinzucker
250 g Joghurt
100 g Mandelblättchen
300 g Himbeeren
150 g Heidelbeeren

Pavlova

Baisertörtchen mit Beerenkrönchen

Zuerst das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Zucker langsam unter Rühren hinzugeben. Den Zitronensaft mit dem Puddingpulver verrühren und unter weiterem Schlagen zum Eischnee geben. Die Eischneemasse in 6 kleine, ofenfeste und eingefettete Förmchen (oder eine eingefettete Springform mit 28 cm Durchmesser) verteilen. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (möglichst keine Umluft) vorheizen und die Baisercreme auf der mittleren Schiene etwa 90 Minuten trocknen lassen. Danach die Baiserböden 2 Stunden im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und auf einen Teller legen. Die Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen und den Joghurt unterheben. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Die Beeren waschen, trocknen und beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren die Sahne-Joghurt-Masse auf den ausgekühlten Baiserboden streichen und die Torte oder die Törtchen mit den Beeren und den Mandelblättchen dekorieren. ca. 300 kcal pro Portion

Für 6 Portionen

Granita

Sommerdrink mit Wein und Himbeeren

Den Zucker in 200 ml Wasser kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Die Himbeeren waschen und trocknen. Etwa 30 Himbeeren beiseitelegen. Den Rest pürieren. 6 EL des Himbeerpürees beiseitestellen. Die restliche Himbeermasse mit dem Zuckerwasser und dem Weißwein verrühren. Anschließend für 4 bis 5 Stunden ins Gefrierfach stellen und zwischendurch ca. alle 60 Minuten mit einem Löffel kräftig durchrühren. Zum Servieren je 1 EL ungekühltes Himbeermus in vorgekühlte Gläser geben und mit der gefrorenen Granita auffüllen. Mit Himbeeren dekorieren und sofort servieren.

ca. 120 kcal pro Portion

Zutaten:
100 g Zucker
500 g Himbeeren
200 ml Weißwein

Tipp: Für eine alkoholfreie Variante den Wein durch Trauben- oder Apfelsaft ersetzen.

Parfait

mit Beerenmix

Die Beeren waschen und eine Handvoll Beeren beiseitelegen. Den Rest in einem Topf mit 1 TL Zucker 5 Minuten köcheln, abkühlen lassen und kühl stellen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Eigelbe und den restlichen Zucker in einer Metallschüssel mit dem Schneebesen über einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 bis 8 Minuten kontinuierlich cremig schlagen und abkühlen lassen. Die Sahne steifschlagen und zusammen mit dem Eischnee unter die Eigelbmasse heben. 6 Gläser schichtweise mit der Parfaitcreme und dem Beerenmus auffüllen. Die Gläser etwa 12 Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Vor dem Servieren die restlichen Beeren auf dem Parfait verteilen.

ca. 300 kcal pro Portion

Zutaten für 6 Portionen:
300 g Beeren (z. B. Heidel-, Brom- und Himbeeren)
100 g Zucker
2 Eier
500 ml Sahne

Kleine Warenkunde

Beeren rasch verwerten
Beeren sollten möglichst am Einkaufstag verzehrt oder verarbeitet werden. Nach dem Einkauf gilt es, angestoßene Beeren auszusortieren, damit die übrigen nicht in Mitleidenschaft gezogen werden. Bis zum Verzehr lagert man die Beeren auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Tablett im Gemüsefach des Kühlschranks. Frische Heidelbeeren kann man kühl und dunkel bis zu einer Woche aufbewahren, frische Himbeeren nur ein bis zwei Tage.

Schonend behandeln
Beeren sind empfindlich. Himbeeren sollten erst kurz vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung gewaschen werden, indem man sie in ein Sieb legt, das in eine Schüssel mit kaltem Wasser getaucht wird. Danach die Himbeeren nebeneinander auf ein Küchenkrepp legen und trocknen lassen. Anderes Beerenobst ebenfalls nur kurz in stehendem kalten Wasser waschen und auf Küchenkrepp trocknen lassen.

Reste verarbeiten
Übrig gebliebene Beeren kann man weiterverwerten, indem man sie kalt püriert und im Verhältnis 2 : 1 mit Gelierzucker mischt. Das Fruchtmus hält im Kühlschrank etwa zwei Wochen. Für Marmeladen werden die Beeren im Verhältnis 1 : 1 mit dem Gelierzucker aufgekocht. Den Frucht-Zucker-Mix etwa 15 Minuten köcheln lassen und abgekühlt in sterile Gläser füllen, die luftdicht verschlossen werden. Außerdem lassen Beeren sich gut einfrieren. Zuerst auf einem Tablett 30 Minuten anfrieren und dann portionsweise im Gefrierbeutel tiefkühlen.

Frozen Yogurt

EISKALT ERWISCHT

Frozen Yogurt ist die perfekte Erfrischung im Sommer. Die säuerlich-süße Leckerei lässt sich ganz einfach selber machen und mit wenigen Zutaten für jeden Geschmack abwandeln.

SCHMECKT BESONDERS CREMIG

Grundrezept

Für 6 Portionen

Schnell zubereitet

Zutaten:
2 Becher Joghurt
2 Becher Joghurt nach griechischer Art
80 g Puderzucker
2 Eiweiß

1. Mit Eismaschine
Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und die Masse in die Eismaschine füllen. Nach ca. 40 Minuten ist der Frozen Yogurt servierbereit.

2. Ohne Eismaschine
Die Zutaten in einer Schüssel verrühren, die Schüssel anschließend mit einer Klarsichtfolie abgedeckt ins Tiefkühlfach stellen. Die Masse nach 30 Minuten mit dem Mixer kräftig durchrühren und erneut tiefkühlen. Diesen Vorgang mindestens drei Mal wiederholen, bis die Masse cremig und leicht gefroren ist. Den Frozen Yogurt in einen Spritzbeutel füllen, die Spitze abschneiden und kreisend in ein schönes Glas oder eine Eisschale spritzen.

ca. 180 kcal pro Portion

Tipp: Das Grundrezept lässt sich – je nach persönlichem Geschmack – variieren. Wer möchte, kann 1/2 Becher Joghurt durch 1/2 Becher geschlagene Sahne ersetzen oder für einen leichten Schokogeschmack 1 EL Kakao unterrühren. Ebenso einfach lässt sich mit dem Saft einer 1/2 Zitrone ein Zitronenaroma und mit etwa 100 ml Fruchtsaft ein leichter Fruchtgeschmack erzielen.

Joghurt nach griechischer Art
natur, 4 x 125 g

UNSER Tipp

Für all die leckeren Dinge, die man über den Frozen Yogurt streuen kann, ist eine **Topping-Bar** ideal. Dafür einfach einige schöne Schüsselchen oder Gläser mit den verschiedenen Toppings befüllen und nebeneinander auf Tisch oder Buffet stellen. Die Gäste können ihren Frozen Yogurt dann nach Belieben selbst mit Toppings kombinieren.

Toppings

Variationen mit Pfiff

Nüsse, Gummibärchen, Kekskrümel, Lakritzstückchen, Karamell- oder Krokantbrösel – der Fantasie sind bei den Toppings keine Grenzen gesetzt: Kinder freuen sich über einen Frozen Yogurt, der mit bunten Schokolinsen oder klein geschnittenem Fruchtgummi dekoriert ist. Auch geriebene oder klein gehackte Schokolade und Bananenscheiben peppen die einfache Sommererfrischung auf. Gesundheitsbewusste Genießer können ihren Frozen Yogurt mit Honig und Müsli oder einer Handvoll Haferflocken verfeinern. Und wer es gern besonders süß und fruchtig mag, fügt einfach eine Fruchtsauce, Mandelsplitter und Marshmallows hinzu. Im Moment haben viele Früchte Saison, sodass Frozen Yogurt natürlich auch mit frischen Heidelbeeren, Kirschen oder Himbeeren „getoppt" werden kann. Ebenso gut eignen sich – frisch oder getrocknet – Pfirsich- oder Aprikosenstücke.

MIT EINER BUNTEN AUSWAHL AN TOPPINGS TRIFFT MAN JEDEN GESCHMACK

Choklets
Erdnüsse in Schokolade, 400 g

Edel-Bitter-Schokolade
85 % Kakao, 5 feine Tafeln, 125 g

Für **Kinder**

Eis am Stiel

Leere Joghurtbecher lassen sich als Eisformen kreativ wiederverwenden. Einfach mit Joghurt, Fruchtmus oder Fruchtsaft füllen und ins Eisfach stellen. Nach etwa 3 Stunden ist die Masse so weit gefroren, dass der Holzstiel in die Becher gesteckt werden kann, nach etwa 2 weiteren Stunden kann das Eis am Stiel – kurz angetaut – aus dem Becher gezogen werden.

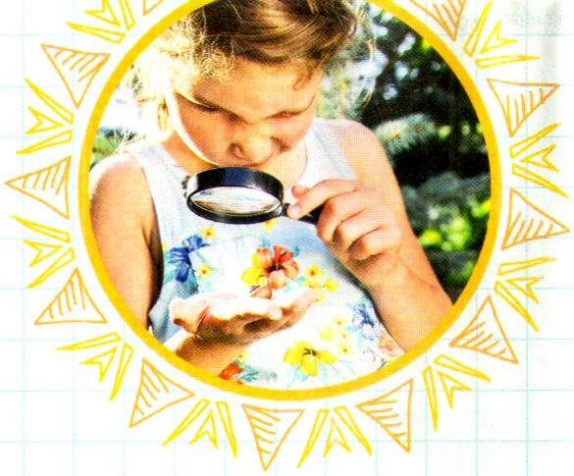
Schnell & lecker

Blitz-Eis

Sie haben gefrorene Beeren oder anderes tiefgekühltes Obst im Haus? Dann können Sie im Handumdrehen ein fruchtiges Joghurteis servieren. Einfach die Früchte im Verhältnis 1 : 1 mit Joghurt oder Milch mischen und pürieren. Sobald eine cremige Konsistenz erreicht ist, kann genascht werden. Der Frucht- oder Joghurtanteil kann je nach Geschmack auch etwas höher sein.

ICH FREU MICH AUF DIE SCHULE

Sommerferien – das bedeutet für Schulkinder ausschlafen, spielen und ganz viel draußen sein. Die Schule scheint in weiter Ferne. Doch es gibt viele Möglichkeiten, wie Kinder sich schon während der freien Tage auf das neue Schuljahr vorbereiten können – ganz ohne Büffeln.



Klar, auch Faulenzen ist für Kinder in den großen Ferien wichtig, um sich zu erholen. Wer die schulfreie Zeit aber nur vertrödelt, dem kann es in den ersten Schultagen schwerfallen, sich zu konzentrieren und durchzuhalten. Damit Kinder auch während der Ferien spielerisch dazulernen, lautet die Zauberformel, aktiv zu sein und viele schöne Erlebnisse zu sammeln.

Fragen und forschen

Ob im Badeurlaub, beim Tagesausflug im Wald oder in einer aufregenden, neuen Stadt: Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte sie ermutigen, zu forschen und Fragen zu stellen. Welche Tiere leben am Strand? Wie sind sie an ihre Umwelt angepasst? Oder: Wie bestelle ich ein Eis in der Landessprache?
Eine schöne Möglichkeit für Kinder, kreativ zu sein und das Gesehene festzuhalten, ist ein Ferientagebuch, in dem die Erlebnisse des Tages ihren Platz finden. Darin darf geschrieben, gemalt und eingeklebt werden.

Vorbereitet für den Neustart

Die Ferien sind bald vorüber und der erste Schultag rückt immer näher? Nehmen Sie dem Kind die Aufregung, indem Sie es entspannt auf das Kommende vorbereiten. Erstellen Sie gemeinsam eine Liste mit all den Dingen, die bis zum Schulanfang erledigt werden müssen.
Schulbedarf: Jetzt werden Ranzen, Federmäppchen und auch der Schreibtisch auf Vordermann gebracht – und alle Stifte getestet.
Sportzeug: Passt das Sportzeug noch? Machen Sie mit dem Kind doch eine kleine „Modenschau".
Aufstehen: Üben Sie Schritt für Schritt das frühe Aufstehen, jeden Tag wird der Wecker um ein paar Minuten vorgestellt.

Das Ferienende feiern

Damit zum Ende der Schulferien keine schlechte Laune aufkommt, können Sie den Abschluss der freien Zeit ▶

Stundenplan zum Download

Alle Fächer auf einen Blick: Im neuen Schuljahr bekommt Ihr Kind einen neuen Stundenplan. Auf der ALDI SÜD Homepage können Sie kostenlos einen farbenfrohen Plan herunterladen. Einfach ein Motiv auswählen oder selbst ein Bild hochladen. Den Download finden Sie unter: **aldi-sued.de/stundenplan**

NEUGIER MACHT KEINE FERIEN

mit einem schönen Ritual verbinden. Wenn Sie am letzten Tag gemeinsam ins Kino oder ein Eis essen gehen, freut sich das Kind auf diesen Tag – auch in Zukunft.
Ebenfalls hilfreich für den Neustart: das Ferienfazit. Werten Sie die vergangenen Wochen noch einmal gemeinsam aus: Was war besonders schön, was besonders spannend? Wenn das Kind in der Schule danach gefragt wird, ist es vorbereitet und kann selbstbewusst ins neue Schuljahr starten.

Wussten Sie schon?

Wann in den einzelnen Bundesländern Sommerferien sind, entscheidet die Kultusministerkonferenz. Mit einem rotierenden System soll dabei verhindert werden, dass bundesweit alle zur selben Zeit in den Urlaub starten. ALDI SÜD trägt dem Rechnung und bringt die Schulprodukte erstmals abgestimmt auf die Ferien in die Filialen. Für Bayern ist das am 5. und 8. September 2016, alle anderen Bundesländer erhalten die Artikel am 4. und 7. Juli 2016.

AB JULI BEI ALDI SÜD

Schülerhilfe- und Lernbücher
verschiedene Titel

Schüleretui
gefüllt, verschiedene Designs

Faulenzer
gefüllt, verschiedene Designs

BAUANLEITUNG FÜR EINE STIFTEBOX

Eine selbst gebastelte Stiftebox schafft Ordnung im Stifte-Wirrwarr. Man braucht dafür nur einen schmalen **Schuhkarton, Toilettenpapierrollen, Geschenk- oder Buntpapier** sowie **Klebstoff** und **Schere.** Einfach die Rollen auf unterschiedliche Längen kürzen und mit buntem Papier bekleben oder farbig bemalen. Den Schuhkarton ebenfalls außen und innen mit hübschem Papier bekleben. Nach dem Trocknen des Klebers so viele Rollen im Karton platzieren, dass diese sich gegenseitig stützen, und gegebenenfalls mit doppelseitigem Klebeband oder Klebstoff fixieren.

Wo die besten Ideen entstehen

Hefter, Stifte, Bücher und Malsachen: Ein Schulkind braucht viele Utensilien für die Hausaufgaben. Wenn alles seinen festen Platz hat, ist Ordnunghalten leicht.

AUFBEWAHRUNG

Mit Ablagen für Schreib- und Malzubehör, z. B. einer Stiftbox (siehe linke Seite) oder einer Hängeaufbewahrung aus Filz, lässt sich die Wand auch als Arbeitsfläche nutzen.

TISCHPLATTE

Der Arbeitsbereich sollte frei bleiben und nicht als Ablagefläche genutzt werden. Spielsachen oder Geschirr gehören nicht auf den Tisch.

ABLAGEN

Schubladen und Untertischablagen bieten Platz für Zubehör wie Taschenrechner, Geodreieck oder Zirkelkasten. Der Schreibtisch wirkt so aufgeräumter und ruhiger. Das fördert die Konzentration.

TISCHHÖHE

Die Oberarme sollten bei aufrechter Körperhaltung senkrecht am Körper liegen und die Ellbogen etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Im Idealfall wächst der Schreibtisch mit.

ROLLBOX

Eine mobile Box mit ausreichend Platz für die Schulbücher kann zum Lernen auch in ein anderes Zimmer oder nach draußen mitgenommen werden.

SCHREIBTISCHSTUHL

Sowohl Sitzhöhe als auch die Lehne sollten verstellbar sein. Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen, Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad bilden.

KLAMMERKUNST

Eine ebenso simple wie dekorative Idee zum Ordnen von Schulheftern sind bunte Fähnchen zum Anheften. Einfach Büroklammern verschiedener Größe und Farbe sammeln. Buntes Deko-Klebeband oder gemusterte Papierstreifen (ca. 1,5 x 10 cm) um die geschlossene Seite der Klammer kleben, die Enden einschneiden und beschriften.

Risotto

Cremig und aromatisch: Dass die traditionelle Küche Italiens auch jenseits von Pasta und Pizza begeistern kann, beweist das vielseitige Reisgericht aus dem Norden des Landes

Grundrezept

mit Parmesan

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Das Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anbräunen. Nun den Risotto-Reis hinzugeben und mitbraten, bis er leicht glasig wird. Mit so viel heißer Brühe ablöschen, dass der Reis leicht bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis den Großteil der Flüssigkeit aufgesogen hat. Dann eine Kelle der heißen Brühe hinzugeben und beständig rühren, bis die Brühe eingekocht ist. Diesen Vorgang aus Aufgießen, Einkochen und Rühren 20 bis 30 Minuten lang wiederholen, bis das Gericht seine charakteristische „schlotzig"-cremige Konsistenz erreicht hat. Dann den Parmesan und die Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ca. 430 kcal pro Portion

Tipp: Soll das Risotto noch ein wenig italienischer werden, können Sie den angeschwitzten Reis auch zunächst mit 250 ml trockenem Weißwein ablöschen.

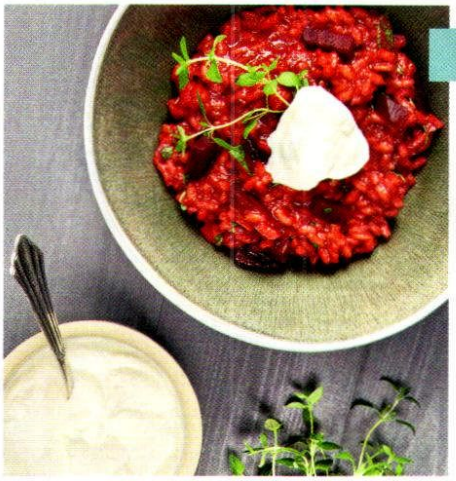
Zutaten für 4 Portionen:

1 l Gemüsebrühe
6 EL Olivenöl
2 Zwiebeln (gehackt)
1 Knoblauchzehe (gehackt)
400 g Risotto-Reis (ungewaschen)
100 g Parmesankäse (gerieben)
25 g Butter
Salz und Pfeffer
Nach Belieben: 250 ml Weißwein

Wussten Sie schon?

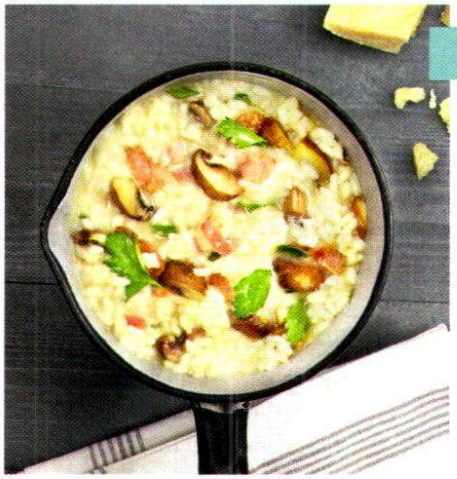
Risotto-Reis zählt zu den Rundkornreissorten. Diese geben beim Kochen besonders viel Stärke ab und bekommen daher eine weiche, breiige Konsistenz. Im Gegensatz zum Milchreis behält der Risotto-Reis jedoch im Kern einen gewissen Biss.

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



... mit Roter Bete

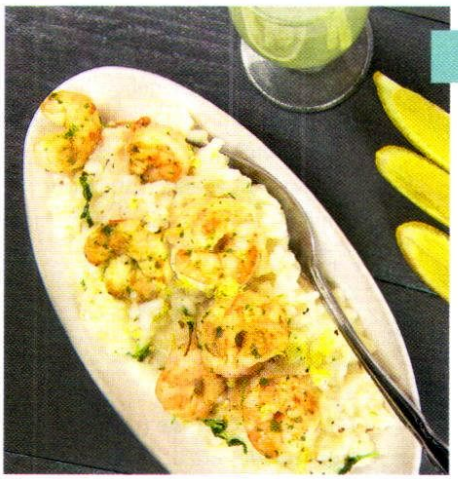
300 g vorgekochte **Rote Bete** würfeln (Einweghandschuhe benutzen), die Hälfte davon fein pürieren, 3 Zweige frischen **Thymian** zupfen. Reis in **Olivenöl** anbraten, mit 250 ml **Rotwein** ablöschen, dann weiter wie im Grundrezept verfahren. Zusätzlich immer 1 bis 2 EL der pürierten Bete dazugießen. Nach 15 Minuten die gewürfelte Rote Bete und den Thymian zum Reis geben und mitgaren. Zum Schluss 150 g geriebenen **Bergkäse** unterrühren. Mit etwas **saurer Sahne** servieren. ca. 600 kcal pro Portion



... mit Pilzen und Bacon

Wie im Grundrezept vorgehen, aber 2 Zehen **Knoblauch** (fein gehackt) dazugeben. Während der Reis köchelt, 750 g frische **Champignons** in Scheiben und 50 g **Bacon** in schmale Streifen schneiden. Den Speck in **Butter** kräftig anbraten, die Pilze hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten, mit **Salz, Pfeffer** und **Petersilie** abschmecken und unter das Risotto heben.

ca. 530 kcal pro Portion



... mit Limoncello und Garnelen

250 g **Garnelen** (roh, geschält, tiefgefroren) auftauen. Den Reis in **Olivenöl** anbraten, mit 50 ml **Limoncello** ablöschen, dann wie im Grundrezept mit der **Brühe** fortfahren. Wenn das Risotto die richtige Konsistenz hat, mit 100 g **Crème fraîche** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** verfeinern. Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen, abtupfen, in einer Pfanne mit etwas **Olivenöl** 5 Minuten braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und unter das Risotto heben.

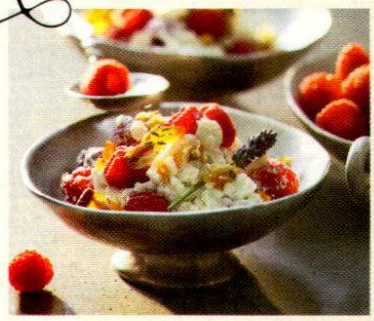
ca. 680 kcal pro Portion

IM JULI BEI ALDI SÜD

Limoncello
Zitronenlikör, 30 % Vol., 0,5 l

Risotto-Reis
für mediterrane Gerichte, 500 g

Risotto dolce



Süßes Risotto

mit Himbeeren, Mascarpone und Pinienkrokant

Der italienische Klassiker schmeckt auch als Dessert köstlich – warm oder kalt. Für das „Risotto dolce" zunächst die Butter in einem Topf schmelzen, den Reis dazugeben und kurz anschwitzen. Zucker, Vanillinzucker und Salz dazugeben und so viel heiße Milch angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. 20 bis 30 Minuten lang immer wieder umrühren, Milch zugießen und einkochen lassen, bis das Risotto cremig ist, der Reis aber noch einen leichten Biss hat. Die Himbeeren putzen, waschen und zusammen mit dem Mascarpone unter den Reis mischen.

Für den Pinienkrokant die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Zucker in 2 EL Wasser verrühren, in einem Topf aufkochen und karamellisieren lassen. Die Pinienkerne einrühren, die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, abkühlen lassen, mit einem Messer in kleine Stücke hacken und über das Risotto bröseln. ca. 680 kcal pro Portion

Zutaten für das Risotto:
1 EL Butter, 250 g Risotto-Reis, 2 EL Zucker, 2 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 750 ml heiße Milch, 300 g Himbeeren (frisch), 2 EL Mascarpone

Zutaten für den Krokant:
100 g Pinienkerne, 4 EL Zucker

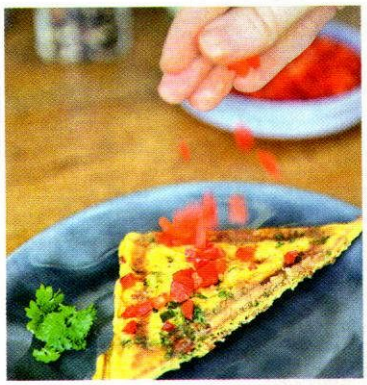
Genuss, der hat drei Ecken ...

Mit einem Sandwichmaker lassen sich überraschende Köstlichkeiten zubereiten – von herzhaft bis süß. Probieren Sie es aus!

UNSER Tipp

Am leichtesten zu reinigen ist ein Sandwichmaker, wenn er noch nicht vollständig erkaltet ist. Wischen Sie vorsichtig (Achtung: heiß!) mit Küchenkrepp die groben Verschmutzungen ab. Vermeiden Sie jegliches Kratzen, ob mit Holz- oder Metallgegenständen, da dies die Beschichtung beschädigt und weiteres Einbrennen begünstigt. Gegen Eingebranntes hilft es, einen feuchten Lappen mit etwas Spülmittel in das ausgeschaltete, nur noch leicht warme Gerät zu legen. Die Klappe schließen und eine halbe Stunde einweichen lassen.

VERFEINERN SIE IHRE OMELETTS MIT GEMÜSE ODER KRÄUTERN



„Ei hoch drei"

Die Paprika in kleine Würfel hacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit der Petersilie verquirlen und die Eimasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Nun das Gemüse unter die Eimasse heben. Den Sandwichmaker vorheizen und die Heizplatten mit dem Öl fetten. Mit einer kleinen Kelle die Eiermischung vorsichtig in die Formen geben, bis diese gut gefüllt sind. Das Gerät schließen und die Omeletts so lange backen, bis das Ei aufgegangen und leicht gebräunt ist. ca. 80 kcal pro Omelett

Zutaten für 4 Omeletts:
1/4 Paprika (rot)
1/2 Frühlingszwiebel
3 Eier
1 TL frische Petersilie (gehackt)
Salz und Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver
1 EL Öl

Sandwichmaker
antihaftbeschichtet

IM JULI BEI ALDI SÜD

„Schokotriangel“

Das Mehl mit Kakao- und Backpulver vermischen. Das Ei verquirlen und mit dem Zucker, dem Öl und der sauren Sahne verrühren. Die Mehlmischung unter die Eiermasse geben und zu einem flüssigen Kuchenteig verrühren. Den Sandwichmaker vorheizen, die Heizplatten mit Margarine einfetten und mit einer kleinen Kelle so viel Teig in die Formen geben, dass diese gefüllt sind, aber nicht überlaufen. Den Kuchen bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten backen. Piksen Sie nach 3 Minuten mit einem Zahnstocher in die Mitte des Kuchens. Bleibt kein Teig kleben, ist der Kuchen fertig.

ca. 260 kcal pro Küchlein

Zutaten für 4 bis 6 Küchlein:
125 g Mehl
1 EL Kakaopulver
2 TL Backpulver
1 Ei
60 g Zucker
40 ml Öl
125 g saure Sahne
1 TL Margarine

Tipp: Längs aufgeschnitten und mit etwas Kirschkonfitüre und Vanilleeis bestrichen wird aus dem Kuchen ein echtes Eissandwich.

„Schoko-Bananen-Turm“

Den Blätterteig auseinanderrollen und quadratische Teigstücke in der Größe der Doppelmulden im Sandwichmaker zuschneiden. Aus einer Rolle Blätterteig lassen sich 6 Quadrate abteilen. Nun die Banane in Scheiben schneiden. Die beiden Doppelmulden des vorgeheizten Sandwichmakers mit je 1 Teigquadrat auslegen, zügig einige Bananenscheiben in jede der 4 Vertiefungen legen und mit je 1 TL Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Mit 2 weiteren Teigquadraten bedecken und das Gerät verschließen. Der Backvorgang dauert ca. 5 Minuten. Schauen Sie zwischendurch hinein, ob der richtige Bräunungsgrad schon erreicht ist.

ca. 295 kcal pro Dreieck

Zutaten für 6 Sandwichhälften:
1 Rolle frischer Blätterteig (275 g)
1 Banane
6 TL Nuss-Nougat-Creme

Nuss-Nougat-Creme
400 g

„Vollkorn-Dreispitz“

Die Brotscheiben mit Pesto bestreichen. Den Blattspinat auftauen, gut ausdrücken, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und 2 Brotscheiben damit belegen. Avocado aus der Schale lösen, stifteln und zusammen mit dem in dünne Streifen geschnittenen Käse auf den Spinat legen. Mit den beiden anderen Brotscheiben bedecken und die Brote im vorgeheizten, eingefetteten Sandwichmaker backen, bis der Käse geschmolzen und das Brot knusprig ist.

ca. 310 kcal pro Sandwichhälfte

Tipp: Reiben Sie die Heizplatten vorher mit 1/2 Knoblauchzehe ein. Das gibt ein tolles Aroma.

Zutaten für 4 Sandwichhälften:
4 Scheiben Vollkornbrot
2 EL grünes Pesto
100 g Blattspinat (tiefgekühlt)
1 TL Zitronensaft
Salz
1/2 Avocado
80 g Bergkäse
1 EL Margarine

Pesto alla Genovese
mit Basilikum, 190 g

Da haben wir den Salat

Viel mehr als nur die Garnitur am Tellerrand: Salate werden kreativ kombiniert – zum leichten Snack oder zur vollwertigen Mahlzeit

Apfel und Kohlrabi

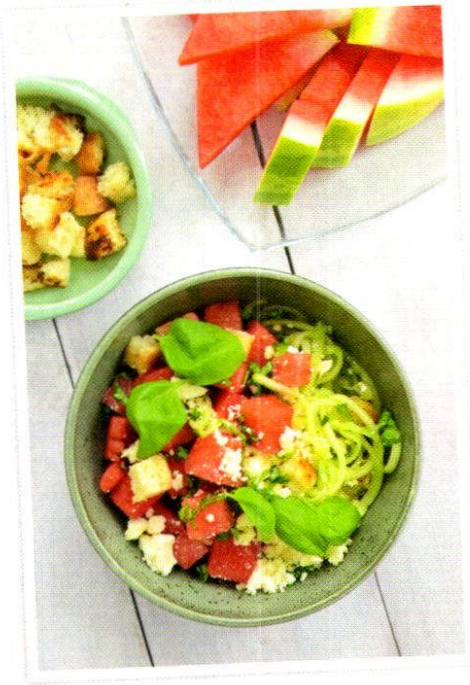
mit Walnüssen und Cranberrys

Den Kohlrabi schälen, den Apfel waschen und beide mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in möglichst lange Streifen schneiden. Den Salat waschen, eventuell klein zupfen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden und beides mit Apfel und Kohlrabi vermengen. Fürs Dressing Honig, Senf, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta zerbröseln und die Walnüsse hacken. Den Salat mit dem Dressing vermischen und mit Feta, Beeren und Walnüssen als Topping anrichten. ca. 550 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen:
1 Kohlrabi, 1 Apfel,
1 Handvoll Salat,
1 Zwiebel, 2 EL Honig,
1 EL Senf, 2 EL Rotweinessig,
3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
60 g Feta, 2 EL Walnüsse
2 EL Cranberrys (getrocknet)

UNSER Tipp

Leckere Brotcroûtons sind der Klassiker unter den **Salat-Toppings.** Sie lassen sich nicht nur aus Weißbrot, sondern auch aus dunklem Vollkornbrot oder Pumpernickel zubereiten. Einfach in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in Butter anbraten oder im Ofen rösten. Ebenfalls köstlich sind Kerne und Nüsse – pur, geröstet oder sogar karamellisiert. Probieren Sie auch Trockenfrüchte wie Cranberrys und Rosinen aus – oder klein gehackte Tortillachips.



Melone und Feta

mit Brotcroûtons

Das Brot grob würfeln, in einer Pfanne mit 2 EL Öl kross anrösten und beiseitestellen. Den Orangen- und Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verquirlen. Die Melone und die Gurke schälen und entkernen. Melone würfeln, Gurke in feine Streifen schneiden, die Marinade darübergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Basilikumblätter waschen und hacken, den Feta zerbröseln. Beides mit den Brotcroûtons unter die Melonen-Gurken-Mischung mischen. ca. 450 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen:
1/2 altbackenes Weißbrot (z. B. Ciabattabrot), Olivenöl, Saft einer Orange, Saft einer 1/2 Zitrone, 1 Prise Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1/2 Wassermelone, 1/2 Salatgurke, 6 große Basilikumblätter, 75 g Feta

Walnuss-kerne
200 g

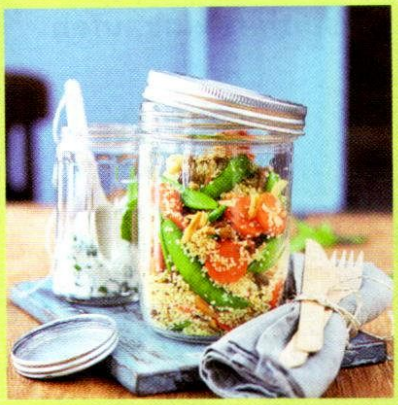
Feta
200 g

Bohne und Pfirsich

pikanter Sattmacher

Die Bohnen putzen und in wenig Salzwasser 8 Minuten bissfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, die Schale abziehen und vierteln. Die Stücke mit 1 EL Olivenöl bestreichen und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten, bis die Früchte eine leichte Bräunung haben. Die Kabanossi stifteln. Für das Dressing den Zitronensaft, den Senf, 2 EL Olivenöl und das Paprikapulver mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Pfirsiche und Kabanossi auf einem Teller anrichten, das Dressing darübergeben und mit Frühlingszwiebelringen garnieren. ca. 380 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen:
250 g grüne Bohnen, 1 Pfirsich, Olivenöl, 100 g Kabanossi, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 1 Msp. Paprikapulver (scharf), Salz und Pfeffer, 1 Frühlingszwiebel

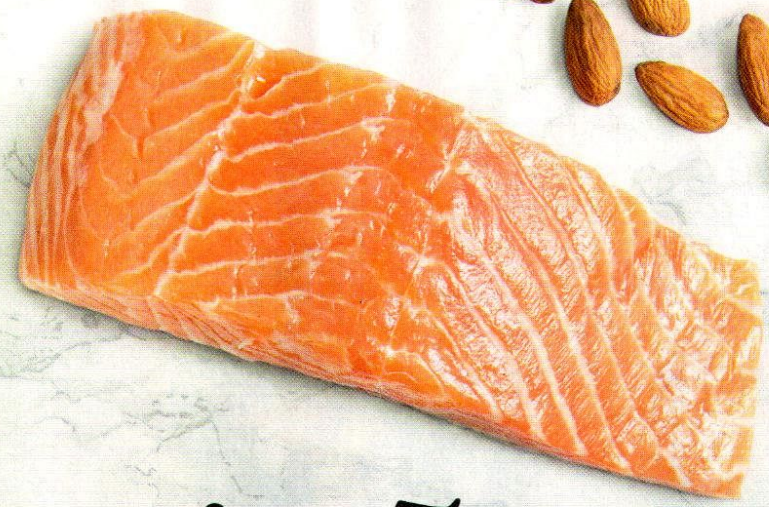


Gesunde Mittagspause

Transport
Ihren grünen Pausensnack können Sie zu Hause prima vorbereiten. Schichten Sie die Zutaten z. B. in ein Schraubglas (empfindliche Blattsalate nach oben). Aus dem Glas können Sie auch essen, falls keine Schüsseln oder Teller verfügbar sind. Blattsalat und Dressing sollten immer getrennt transportiert werden, da die Blättchen durch Feuchtigkeit und Säure schnell zusammenfallen.

Dressing
Salatdressing lässt sich gut auf Vorrat zubereiten. Eine Basismischung aus Gewürzen, Öl und Essig oder Zitronensaft hält sich im Kühlschrank bis zu eine Woche. Kalorienärmer wird es, wenn man Teile des Öls durch Senf, Joghurt oder Saft ersetzt. Für ein leichtes, aber bürotaugliches Knoblaucharoma können Sie Ihr Transportgefäß vorher mit einer halben Knoblauchzehe einreiben.

Verfeinern
Wenn der Hunger einmal größer ist, lässt sich der Salat mit Kartoffelwürfeln, Nudeln, Reis oder Tofu in eine herzhafte Hauptspeise verwandeln. Experimentieren Sie ruhig: Auch Fleisch, Hüttenkäse, in Scheiben geschnittene Maultaschen oder Frühlingsrollen eignen sich gut.



Gib mir 5

Lachsfilet mit bunter Kruste

So gelingt's

1. 4 Lachsfilets
2. 80 g Parmesan
3. 5 TL Mandelblättchen
4. 4 TL gehackte Petersilie (tiefgekühlt)
5. 60 g getrocknete Tomaten

Die Filets waschen und trocken tupfen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Filets salzen und pfeffern und auf der Hautseite in eine gefettete Auflaufform legen. Dann den geriebenen Parmesan, die Mandelblättchen, die gehackte Petersilie und die klein gehackten getrockneten Tomaten vermischen und die Filets mit der Mischung bedecken. Leicht andrücken. Dann die Filets in der Auflaufform auf einem Backblech auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen, bis die Mandel-Parmesan-Kruste kross-braun ist. ca. 440 kcal pro Portion

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

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

Pazifik Wildlachsfilet
tiefgekühlt, 250 g

Was haben Sie gerade eingekauft, Frau Buchmann?

„Ich habe Kirschen, Kirschsaft und Puddingpulver gekauft. Das fehlte mir nämlich noch für mein Lieblingsdessert: Kirschgrütze. Schon meine Oma hat sie im Sommer immer zubereitet – damals noch mit Kirschen aus dem eigenen Garten. Heute freue ich mich immer auf die Kirschsaison. Viele verwenden ja neutrale Speisestärke zum Andicken, aber ich mache es wie schon die Oma lieber mit Puddingpulver – wegen des Vanillegeschmacks. Und mein Mann und meine Kinder sind sich einig darüber, dass diese Kirschgrütze mein bester Nachtisch ist."

MIRIAM BUCHMANN, 42, LOGOPÄDIN, BINGEN

Kirschgrütze

für 4 Portionen

- 1 KG KIRSCHEN
- 500 ML KIRSCHSAFT
- 5 EL ZUCKER
- 1 PÄCKCHEN PUDDINGPULVER (VANILLE)

Zubereitung:
Die Kirschen waschen, trocken tupfen und entkernen. Die Hälfte der Kirschen in einen Topf geben und zusammen mit 400 ml Kirschsaft und dem Zucker kurz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Den restlichen Kirschsaft in einem Schälchen mit dem Puddingpulver glatt rühren, zu den Kirschen in den Topf geben und mit den restlichen Kirschen weitere 3 bis 5 Minuten köcheln. Die Grütze vom Herd nehmen, abkühlen lassen und z. B. lauwarm mit Vanilleeis oder gut gekühlt mit Sahne, Vanillesauce oder pur servieren.

ca. 200 kcal pro Portion

Sommerfrüchte: Kirschen

Kirschen sollten am besten schon am Einkaufstag gegessen oder verarbeitet werden. Falls das nicht möglich ist, kann man sie – in ein Küchentuch eingeschlagen – bis zu zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Vor dem Verzehr müssen sie vorsichtig, aber gründlich in stehendem kalten Wasser gewaschen und mit einem Küchentuch getrocknet werden.

Kubas pulsierendes Herz

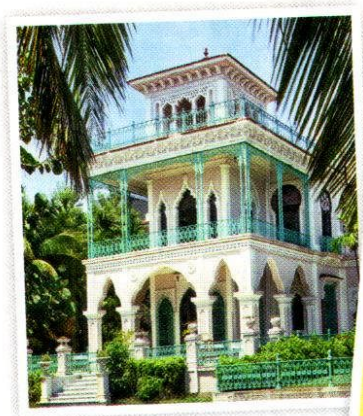
Die Karosserien leuchten blau, rosa oder türkis und ihre Besitzer hüten sie wie ihren Augapfel: Die farbenprächtigen Oldtimer, die durch die Hauptstadt des karibischen Inselstaates Kuba fahren, lassen nicht nur die Herzen von Autofans höherschlagen. Die historischen Limousinen passen perfekt zur Stimmung Havannas, dieser einzigartigen Stadt mit ihren belebten, sonnigen Boulevards und den historischen Prachtbauten, deren pastellfarbener Putz malerisch bröckelt. „Stein gewordene Musik" nannte der kubanische Schriftsteller Alejo Carpentier diese Architektur. Wer durch die Straßen spaziert, fühlt sich wie in einer Filmkulisse – allerdings einer sehr belebten. An jeder Ecke wird gehandelt, diskutiert – und musiziert natürlich. Die „Habaneros", wie sich die Einwohner von Havanna selbst nennen, gelten als immer gut gelaunte Lebenskünstler. Und wer ihre unkomplizierte Lebensfreude erlebt, wird davon ebenso mitgerissen wie von ihren beschwingten Rhythmen.

Gewinnen Sie eine 16-tägige Reise nach Kuba für 2 Personen!

Alle Infos finden Sie auf der nächsten Doppelseite und unter: facebook.com/ALDI.SUED

Veranstalter der Gewinnreise ist die Berge & Meer Touristik GmbH

Willkommen in der Karibik



Kuba

Alte Pracht und pure Lebensfreude

Nicht nur die quirlige Hauptstadt Havanna zieht auf der Karibikinsel die Besucher vom ersten Augenblick an in ihren Bann. Auch die Stadt Cienfuegos auf der Südseite der Insel zählt mit ihren eleganten Straßenzügen, blühenden Parks und märchenhaften Palästen zu den schönsten Orten der Karibik. Die wildromantische Seite Kubas lernt man am besten im Viñales-Tal im Westen der Insel kennen. Hier reiten die Tabakbauern auch heute noch auf ihren Pferden von der Feldarbeit heim. Spektakuläre Felskegel, geheimnisvolle Höhlen und hohe Kiefern verleihen der Landschaft einen einzigartigen Charakter. Weiß gepuderte Strände und bunt bevölkerte Korallenriffe erwarten die Besucher an vielen Küsten der Insel, aber besonders gut entspannen kann man auf Cayo Coco, einem Eiland der im Norden vorgelagerten Inselkette Jardines del Rey (spanisch für „Gärten des Königs"). Und sobald dort eine kubanische Combo den Rhythmus vorgibt, fallen all die karibischen Tänze wie Son oder Mambo auch den europäischen Besuchern ganz leicht.

NATIONALGETRÄNK AUF KUBA IST DER CUBA LIBRE MIT COLA UND LIMETTEN

Gewinnspiel

Sonnenstrände, prachtvolle Kolonialbauten und überschäumende Lebensfreude. ALDI SÜD verlost eine 16-tägige Kuba-Rundreise inklusive Badeaufenthalt auf Cayo Coco (gesponsert von Berge & Meer). Beantworten Sie dafür folgende Frage:

Was verbinden Sie mit der Karibik?

Sie können Ihre Antwort in der Zeit vom 7. Juli ab 9 Uhr bis zum 14. Juli um 12 Uhr im Internet als Kommentar unter dem Gewinnspiel-Aufruf auf der Facebook-Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten oder per E-Mail an die unter aldi-sued.de/kubagewinnspiel 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. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie auf aldi-sued.de

Rum aus Zuckerrohr

Vor mehr als 300 Jahren wurde in der Karibik der Rum erfunden. Der Name geht wahrscheinlich zurück auf das Wort „rumbullion" (englisch für „Tumult"). Seit der Kolonialzeit wurde auf den karibischen Inseln in großem Stil Zuckerrohr angebaut. Sowohl weißer als auch brauner Rum wird traditionell aus der Melasse des Zuckerrohrs gewonnen. Der etwas aromatischere braune Rum entsteht durch den Zusatz von Karamellsirup oder Zuckercouleur. Und auch wenn der Zuckerrohranbau in der Karibik nicht mehr den Stellenwert von einst hat – die Vorliebe für Rum und Rum-Cocktails ist geblieben.

Echter Übersee Rum
54 % Vol., 0,7 l

Rumpunsch

Karibischer Cocktail

Für viele karibische Cocktails benötigt man Zuckersirup, den man einfach selbst herstellen kann. Dazu **Zucker** im Mischungsverhältnis 1,5 : 1 (also z. B. 1,5 Kilo Zucker auf 1 Liter Wasser) in kochendes **Wasser** schütten und umrühren, bis er sich auflöst. Dann ca. 15 Minuten einkochen. Nach dem Erkalten in ausgekochte Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Rumpunsch 3 cl **dunklen Rum** mit 1 cl **Zitronensaft**, 1 cl **Zuckersirup**, 2 cl **Ananassaft**, 2 cl **Orangensaft** und **gestoßenem Eis** in einen Shaker füllen und gut schütteln. Den Drink in ein hohes Glas mit 3 **Eiswürfeln** füllen. ca. 200 kcal pro Glas

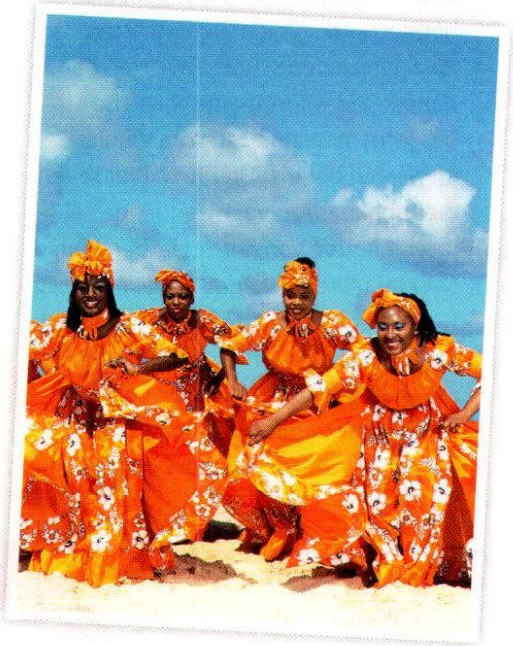
Tipp: Den Zuckersirup kann man für karibische Cocktails, zur Herstellung von Likör und auch beim Backen verwenden.

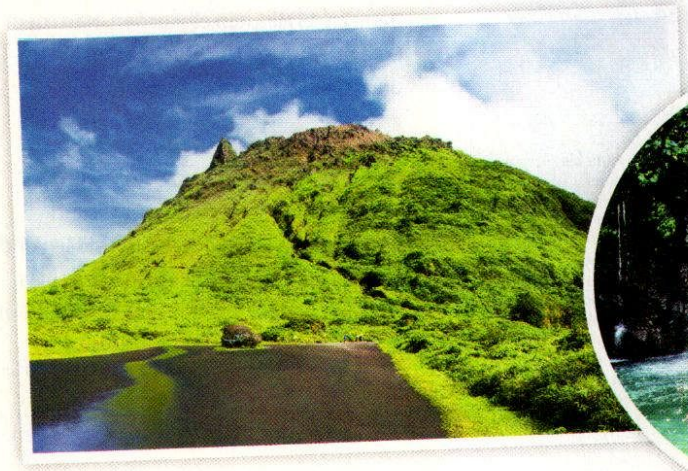
KOLIBRIS SCHWIRREN AUF DEN KARIBIKINSELN VON BLÜTE ZU BLÜTE

Guadeloupe

Wasserfälle und Mangrovenwälder

Tosend stürzen die Wassermassen über drei Felsstufen 120 Meter in die Tiefe. Die Carbet-Wasserfälle liegen inmitten eines dicht bewaldeten Bergmassivs an der Südostseite des 1467 Meter hohen Vulkans La Soufrière – und sie sind nur eines der vielen Naturwunder, denen man auf dem Archipel Guadeloupe begegnet. Schmetterlinge, Kolibris und Libellen umschwirren stille, glitzernde Seen im Regenwald. Waschbären und Respekt einflößende Leguane durchstreifen sumpfige Mangrovenwälder, die der Mensch nur auf schmalen Booten durchqueren kann. Natürlich gibt es auf dieser zu den Kleinen Antillen zählenden Inselgruppe auch palmengesäumte Sandstrände und schöne Tauchreviere, aber die größten Schätze sind Guadeloupes Nationalparks und die Lebensfreude der kreolischen Bevölkerung, die sowohl afrikanische als auch indianische und europäische Wurzeln besitzt. Ihren schönsten Ausdruck findet diese karibische Lebensart in der Zoukmusik. Der in Guadeloupe ungemein populäre Musik- und Tanzstil ist eng mit dem Lambada verwandt.

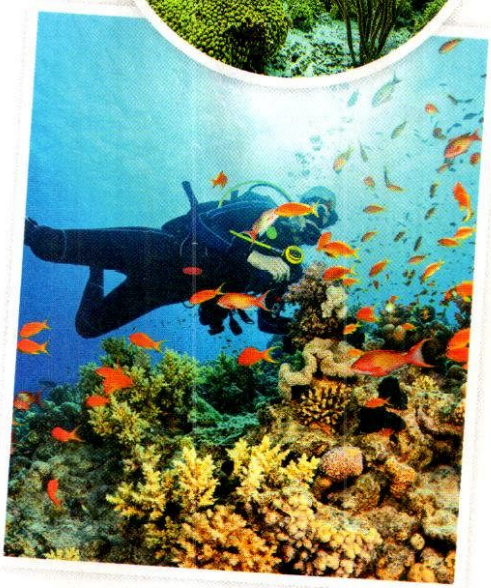




Antigua

Einsame Buchten und Korallenriffe

Eine Calypsoband begleitet das Barbecue an der Half Moon Bay, einer traumhaft schönen Bucht im Osten Antiguas. Die Gäste wippen entspannt mit. Wie eine silberne Kugel schwebt die Sonne über dem türkis schimmernden Meer, während der Barkeeper verschmitzt lächelnd erfrischende Cocktails mixt. Kaum eine Karibikinsel verkörpert den Traum vom exklusiven Badeparadies so perfekt wie diese Insel der Kleinen Antillen, die mit einer Fläche von rund 280 Quadratkilometern kleiner als die Stadt München ist. Hier erwarten die Besucher mehr als 300 feinsandige Strände, die Durchschnittstemperatur liegt bei 26 Grad und die Insel wird fast komplett von Korallenriffen umsäumt. In den Riffen tummeln sich farbenprächtige Meeresbewohner wie Trompeten- oder Papageienfische. Mit etwas Glück erblicken Schnorchler und Taucher sogar Meeresschildkröten.



ALDI Reisen

Eine große Auswahl an Kreuzfahrten, Familien- und Städtereisen sowie viele weitere Urlaubsangebote finden Sie unter **aldi-reisen.de**

Karibisches Jambalaya

Scharfe Reispfanne mit Garnelen und Kabanossi

Die Garnelen ca. 30 Minuten auftauen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Kabanossi klein schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig werden lassen, dann die Kabanossi hinzufügen. Den Knoblauch unterrühren und auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Den Reis waschen und im Sieb abtropfen lassen. Dann in die Pfanne geben und mit der Fleischbrühe aufgießen. Das Jambalaya mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Salz abschmecken. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Dann die Garnelen hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. ca. 490 kcal pro Portion

Zutaten:
300 g Garnelen (tiefgefroren), 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 Frühlingszwiebeln, 3 Kabanossi, 6 EL Öl, 300 g Reis, 500 ml Fleischbrühe, 1 TL Pfeffer, 2 EL Paprikapulver (scharf), Salz

Kann losgeh'n

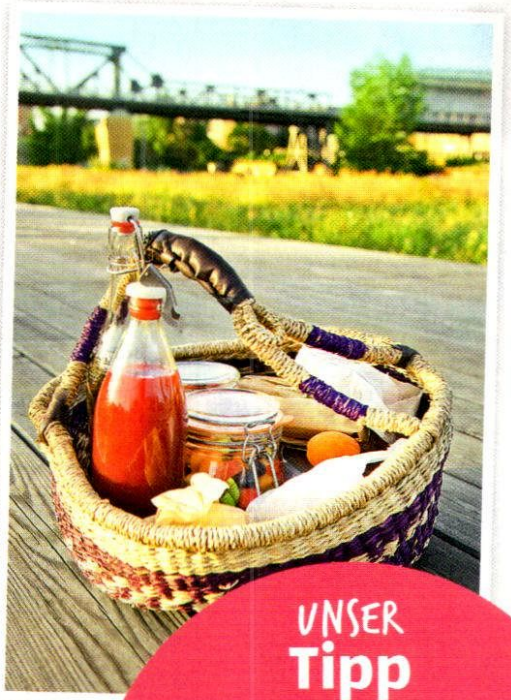
Es muss nicht immer eine Fernreise sein. Gut vorbereitet beginnt der Sommerausflug schon während der Fahrt.

In Deutschland und den Nachbarländern gibt es viele lohnende Ziele. Für einen Tagesausflug mit dem Auto ist ein Ort im Umkreis von bis zu 100 Kilometern ideal. Ist eine Übernachtung geplant, darf die Anreise bis zu drei Stunden dauern. Allerdings ist selbst bei Kurztrips eine individuelle Packliste wichtig – damit weder der Kuschelbär für den Kleinsten noch Opas Lesebrille vergessen wird.

KEIN NAVIGATIONSGERÄT IM AUTO? AUCH MIT DER KARTE GELANGT MAN ANS ZIEL!

Sicherheit geht vor

Wann haben Sie zuletzt den Verbandkasten im Auto überprüft? Ordnungsgemäßer Zustand und Inhalt sind in der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung festgeschrieben und das Verfallsdatum darf nicht überschritten sein. Pflicht sind zudem das Warndreieck und eine Warnweste. Am besten haben Sie jedoch für alle Autoinsassen eine Weste dabei – und schnell griffbereit. Für Wehwehchen wie Schürfwunden, Insektenstiche, Kopfschmerzen oder Übelkeit sollten Sie zusätzlich eine Reiseapotheke mit Pflaster, Schere, Desinfektionsmittel, Wundsalbe und Nasenspray sowie Schmerz- und Reisetabletten einpacken.



Picknick auf Rädern

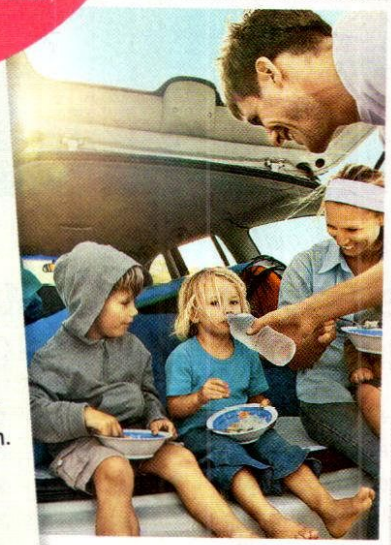
Kennen Sie das? Kaum sitzt man im Wagen, kommt der erste Hunger. Damit die Butterbrote aber auch noch bei der ersten Rast appetitlich sind, verstaut man sie am besten in Brotboxen. Die eignen sich aber auch für anderen Reiseproviant wie Äpfel, geschälte Möhren, Kohlrabistückchen, hart gekochte Eier und Bananen. Ebenso praktisch sind Kekse, Kräcker, Studentenfutter, Dauerwürste oder Fruchtschnitten. Saftschorlen und Mineralwasser gehören selbst bei kurzen Fahrten ins Gepäck.

Unser Tipp

Sie sind sich unsicher, wie viel Wasser, Tee oder Fruchtsaft Sie auf den Ausflug mitnehmen sollen? Eine Faustregel für heiße Sommertage hilft: Erwachsene sollten bei Durchschnittstemperaturen über 30 Grad täglich zwischen 3 und 4 Liter, Kinder zwischen 1,5 und 2,5 Liter trinken. Empfehlenswert sind Wasser, Kräutertees oder Saftschorlen. Wichtig ist es, regelmäßig, also etwa jede Stunde, etwas zu trinken.

Checkliste

- **Platz:** Handschuhfach, Türfächer und den Platz unter den Sitzen entrümpeln. Unterwegs ist jedes freie Plätzchen wertvoll.
- **„Bordküche":** Salz und Pfeffer, Brettchen, Taschenmesser, Einwegbesteck und -geschirr ins Handschuhfach legen.
- **Reisemülleimer:** Unterwegs fällt immer irgendwas an, ob Obstschalen oder Verpackungen. Also kleine Müllbeutel einpacken.
- **„Mediathek":** Wer mit Kindern reist, sollte vor längeren Fahrten Kinderfilme und Musik rechtzeitig aufs Abspielgerät (Tablet, MP3-Player etc.) laden.



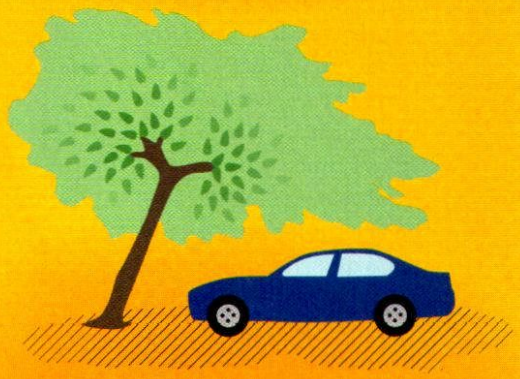
Ingwer-Reisetabletten
30 Lutschtabletten

Kohle Tabletten
30 Tabletten

Magen Darm Pastillen
20 Lutschpastillen

Wenn die Sonne sticht

Ein Sonnenstich entsteht, wenn Kopf und Nacken zu lange direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Er äußert sich z. B. durch Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe und Nackenschmerzen. Zur Vermeidung sollte man immer wieder Schattenplätze aufsuchen, ausreichend trinken und den Kopf ab und zu mit Wasser kühlen. Helle Kopfbedeckungen mit breiter Krempe sind sinnvoll, weil sie Gesicht, Ohren und Nacken verschatten. Bei starken Beschwerden oder ungewohntem Verhalten sollte man einen Arzt aufsuchen.



Kühles Plätzchen

Steht das Auto schon am Tag vor der Ausflugsfahrt auf einem Schattenplatz, heizt es sich nicht unnötig auf – und ein sonnengeschützter Parkplatz am Zielort ist ebenfalls Gold wert. Ein Sonnenschutz an den Seitenscheiben und der Heckscheibe verhindert ein Aufheizen während der Fahrt. Sorgen Sie beim Halten an Rastplätzen, wenn möglich, durch weit geöffnete Türen für Durchzug.

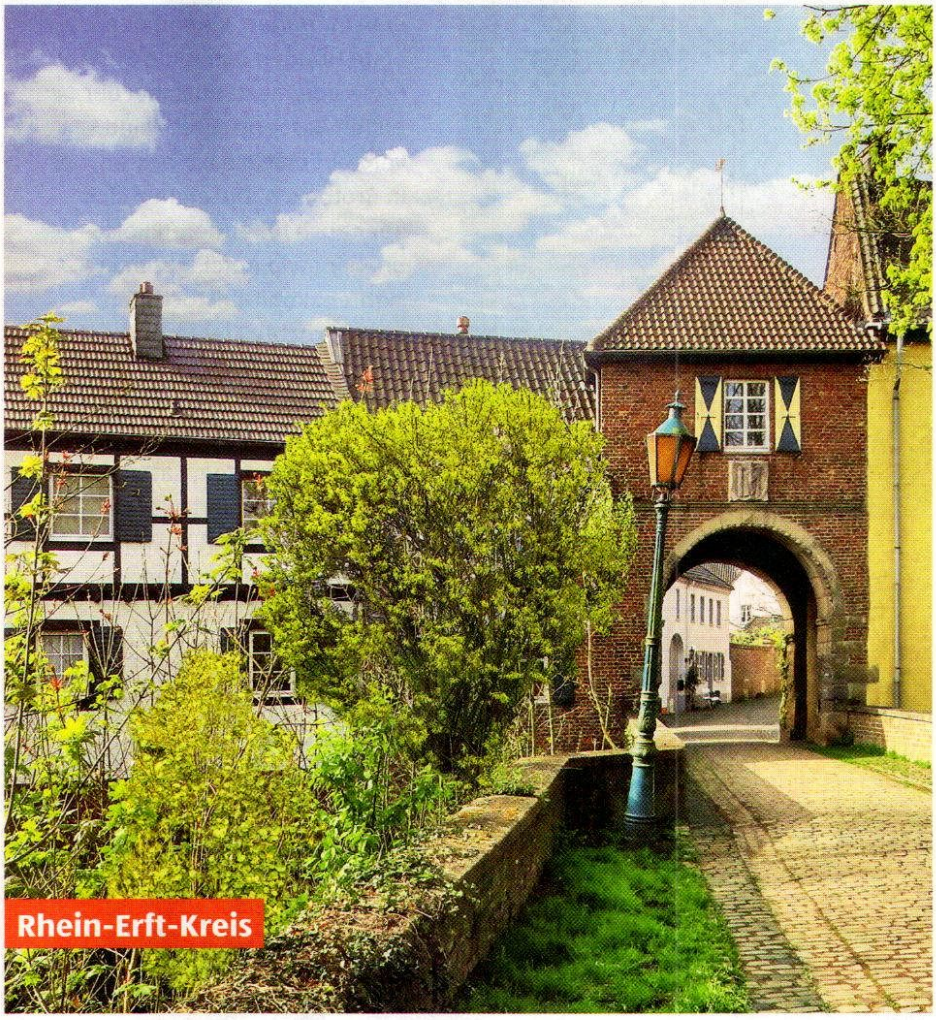
Aus Ihrer Region

Wir empfehlen

Katharina Nowikow, 23 Jahre,
Auszubildende zur Verkäuferin, im 1. Lehrjahr (Regionalgesellschaft Sankt Augustin)

„Bei mir steht immer das Knusper-Müsli mit roten Früchten aus dem Bio-Sortiment von ALDI SÜD im Vorratsschrank – momentan sind es sogar zwei Packungen. Aber auch die werden nicht lange reichen, weil ich dieses Müsli einfach superlecker finde. Entweder esse ich es einfach mit Milch zum Frühstück oder ich nehme es mit Joghurt und Früchten gemischt als Pausensnack mit in die Berufsschule und zur Arbeit. Ich habe das Gefühl, dass ich danach wieder voll durchstarten kann.Das Müsli ist für mich eine leichte, aber vollwertige Zwischenmahlzeit."

Knusper-Müsli
gebackene Müsli-Spezialität, 500 g



Rhein-Erft-Kreis

Für die ganze Familie

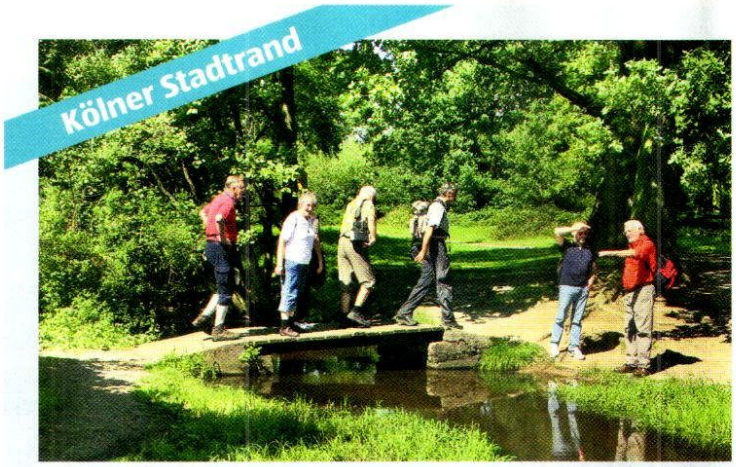
Stille Gassen, dicke Mauern, hohe Hügel

Vielfältige Entdeckungstour in Bedburg-Kaster

Nur wenige Orte in Nordrhein-Westfalen haben den Wechsel der Zeiten so unbeschadet überstanden wie das rund 25 Kilometer westlich von Köln gelegene Alt-Kaster, das heute zu Bedburg gehört. Tritt man durch eines der beiden Stadttore, stößt man auf stille, romantische Gassen, Fachwerk- und Steinhäuser aus dem 17. Jahrhundert und viele bauliche Zeugnisse aus dem Mittelalter. Eingebettet ist die Architektur in eine malerische Parklandschaft mit vereinzelten historischen Gehöften. Auch das nahe gelegene Schloss Bedburg, im 13. Jahrhundert als Wasserburg konzipiert, ist heute ein Publikumsmagnet. Ebenso interessant ist das Umland: Inmitten einer ehemals vom Braunkohleabbau geprägten Landschaft ist das Naherholungsgebiet rund um den Kasterer See entstanden. Wanderwege führen zu Feuchtbiotopen und Nistplätzen vieler Wasservögel. Und von der Kasterer Höhe, einer kleinen Anhöhe am Ortsrand, hat man einen schönen Blick über Wald und Wiesen.

Mehr Infos unter:
Website **bedburg.de**

FOTOS: Raufeld (2), Robert Heinen, Steffi Machnik, Düsseldorf Marketing & Tourismus / Fotograf U. Otte, Raufeld



Wandern auf dem Kölnpfad

Von Schlebusch nach Thielenbruch

Der 2008 eröffnete Spazier- und Wanderweg Kölnpfad ist 171 Kilometer lang und bietet unterschiedlichste Natur- und Kulturerlebnisse. Für diejenigen, die mit Kindern unterwegs sind, ist die zwölf Kilometer lange Strecke zwischen Schlebusch und Thielenbruch besonders interessant. Start und Ziel sind bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Für einen Zwischenstopp eignet sich der Dünnwald. Direkt neben dem Wildpark mit heimischen Waldtieren liegt das beheizte Waldbad. Hier kann man auch Beachvolleyball spielen, boulen oder die Minigolfanlage nutzen. Weiter in Richtung Thielenbruch bieten Gasthäuser und Waldhütten Rastmöglichkeiten, ein Kinderspielplatz mit Grillhütte liegt am Wegesrand. Über die Naturlandschaft und ihre Bewohner informiert ein Waldlehrpfad kurz vor Thielenbruch. Am Ziel selbst gibt es ein Straßenbahnmuseum, in dem einige der historischen Bahnen auch von innen besichtigt werden können.

Mehr Infos unter:
▶ Website **koelner-eifelverein.de**

Düsseldorf

Bürgerfest zum Landesjubiläum

Vor 70 Jahren wurde das Bundesland Nordrhein-Westfalen gegründet. Dieses Ereignis wird mit einem Bürgerfest vom 26. bis zum 28. August in Düsseldorf gefeiert. Ein Showprogramm auf sieben Bühnen in der Innenstadt sorgt für Unterhaltung. Auch Museen, Galerien und Ateliers öffnen interessierten Bürgern ihre Türen und auf der Königsallee findet ein Gourmetfestival statt.

Mehr Infos unter:
▶ Website **duesseldorf.de**

Regionale Küche

Äädäppelschlot

Für den rheinischen Kartoffelsalat existieren viele Familienrezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben werden

Für **4** Portionen

1 kg Kartoffeln (festkochend)
200 g Fleischwurst
1 Zwiebel
4 Gewürzgurken
1 Apfel
200 g Mayonnaise
4 EL Gurkenwasser
Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Fleischwurst pellen und würfeln. Die Zwiebel und die Gewürzgurken in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Die Mayonnaise mit dem Gurkenwasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Am besten schmeckt der Kartoffelsalat, wenn man ihn eine Nacht oder einen Tag zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lässt.

ca. 400 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**

german brand award '16 gold

Ausgezeichnet

Der **„German Brand Award"** ist die Auszeichnung für erfolgreiche Markenführungen in Deutschland. Sein Ziel ist es, Marken und Markenmacher zu entdecken, zu präsentieren und zu prämieren. Initiator des Wettbewerbs ist der Rat für Formgebung.

Die Filiale von morgen

Wie kaufen wir in Zukunft ein? ALDI SÜD wurde für sein neues Filialkonzept mit dem „German Brand Award" ausgezeichnet.

„Schön, dass Sie da sind." Schon beim Betreten der lichtdurchfluteten und modernen Filiale heißt ein großer Schriftzug die Kunden willkommen. Diese „Filialen der Zukunft" überraschen sowohl optisch und in der Anordnung der Waren als auch in der Ausstattung. Das Ziel: eine kundenfreundliche und harmonisch gestaltete Umgebung. Grundlage für die Neugestaltung waren Befragungen unter Kunden und wissenschaftliche Studien. Das Konzept, an dem ein Team von Projektmanagern seit Mitte 2014 gearbeitet hat, wurde nun von unabhängiger Seite prämiert. Für die „Filiale der Zukunft" wurde ALDI SÜD am 16. Juni 2016 mit dem „German Brand Award" in der Kategorie „Brand Showrooms & Point of Sales" ausgezeichnet.

Herr Linscheid, ALDI SÜD Filialen haben ja stets ein klares, einheitliches Konzept. Ist das auch in der „Filiale der Zukunft" so?
Ja, unbedingt. Reduktion aufs Wesentliche und eine leichte Orientierung sind wichtig, nach wie vor. Aber eine Atmosphäre, in der sich die Kunden wohlfühlen, ist es auch. Das heißt für die Filialen: Die vertraute Wegeführung bleibt, die Anordnung der Produkte wird jedoch optimiert. Zum Beispiel werden Obst und Gemüse weiter hinten in der Filiale platziert, damit Kunden mehr Ruhe und Zeit für die Auswahl haben.

Lars Linscheid, Geschäftsführer der Regionalgesellschaft Ebersberg, verantwortlich für die „Filiale der Zukunft"

Was erwartet die Kunden außerdem?
Der Einkauf wird in Zukunft noch kundenorientierter werden. So werden die Filialen bis 2019 soweit möglich mit Neuerungen wie Kundentoiletten, Kaffeeautomat und Sitzgelegenheiten im Kassenvorraum ausgestattet. Und sicher nicht nur für Berufstätige sind die verlängerten Öffnungszeiten ein großer Vorteil.

Gibt es optische Veränderungen?
Unsere Filialen sind einladend und freundlich. Dafür sorgt ein harmonisches Lichtkonzept aus viel Tageslicht und LED-Lampen. Mit gedeckten Farben wird eine entspannte Atmosphäre geschaffen. Es gibt zum Beispiel Bereiche in freundlicher Holzoptik, warme Grautöne für die Wände und helle, moderne Fliesen.

Gibt es technische Neuerungen oder Innovationen?
In Zukunft können sich die Kunden zum Beispiel über digitale Bildschirme im Innen- und Außenbereich informieren. Und natürlich verfolgen wir weiterhin das Ziel, immer energiesparender und nachhaltiger zu arbeiten. Mit LEDs, Fotovoltaik auf den Dächern und umweltfreundlichen Kühlsystemen übernimmt ALDI SÜD Verantwortung für die Zukunft.

Raus aufs Feld

Auf der Azubi Tour von ALDI SÜD blicken die Auszubildenden im 2. Lehrjahr hinter die Kulissen eines Lieferanten

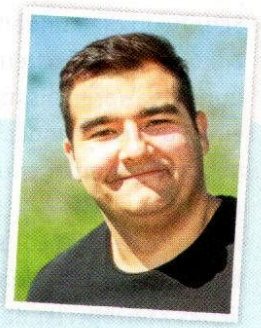
Weite grüne Gemüsefelder vor blauem Himmel – für 40 Auszubildende im Einzelhandel bei ALDI SÜD heißt es heute raus aus dem Filialalltag. Im Rahmen der ALDI SÜD Azubi Tour (siehe Kasten rechte Seite) fahren sie gemeinsam zu den Feldern und der Produktionsstätte eines ALDI SÜD Lieferanten für Tiefkühlgemüse. Für die angehenden Kaufleute im Einzelhandel aus der Regionalgesellschaft Mülheim ist die Tour ein Höhepunkt im 2. Ausbildungsjahr. Ziel ist es, das Praxiswissen rund um die Lebensmittel zu erweitern und den Teamgeist zu stärken. Für Robin Badagami, Auszubildender in Duisburg, fühlt es sich auch ein bisschen wie ein lehrreicher Klassenausflug an. „Viele von uns kennen sich ja aus der Klasse oder von Schulungen", erzählt er.

Ein herzliches Willkommen

Bei der Ankunft im Werk werden die Tour-Teilnehmer schon von zwei Auszubildenden des Betriebes erwartet, die sie im Laufe des Tages durch das Werk führen werden. Die beiden stellen den Beruf des Lebensmitteltechnikers vor, erklären, welche Ausbildungsberufe es in einem lebensmittelverarbeitenden Betrieb gibt, und tauschen sich mit den Auszubildenden von ALDI SÜD aus.

Aus erster Hand

Als die beiden „Gastgeber" später erzählen, dass zu ihrer Ausbildung auch Backen und Kochen gehört, geht ein anerkennendes Raunen durch die Reihen.
Bei der anschließenden Führung durch die Fabrik des Lieferanten lernen die Teilnehmer der Azubi Tour dann die einzelnen Produktionsschritte genau kennen. So erfahren die Auszubildenden zunächst alles über die strengen Hygienevorschriften in einem lebensmittelverarbeitenden Betrieb. Dann bekommen sie einen Einblick in die einzelnen Arbeitsschritte und die Funktionsweise der Maschinen.
Die Stimmung in der Gruppe ist gelöst. Immer wieder gibt es interessierte Nachfragen – und die Auszubildenden erfahren hautnah, wie viel Arbeit und Sorgfalt in jedem Produkt stecken.

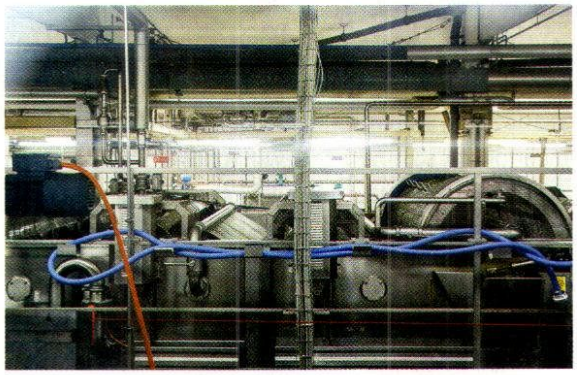


„Ich finde es schön, etwas mit den anderen Azubis zu unternehmen, und wirklich interessant, eine unserer Produktionsstätten näher kennenzulernen. Wenn mich einmal ein Kunde fragt, kann ich ihm genau erzählen, wie das Produkt hergestellt wird."

Robin Badagami, 20 Jahre,
Auszubildender zum Kaufmann im Einzelhandel, im 2. Lehrjahr (Regionalgesellschaft Mülheim)

AZUBI TOUR

Die Azubi Tour ist Bestandteil der Ausbildung bei ALDI SÜD. Einen Tag lang besuchen die Auszubildenden des 2. Lehrjahres der Regionalgesellschaften und des Einkaufs einen ausgewählten Lieferanten.



Beeindruckend: Die riesige Erntemaschine arbeitet sich durch das Feld (oben links).

Während der Führung im Werk: Die Auszubildenden bekommen Einblick in alle Produktionsschritte (oben rechts).

Chrom und Stahl: In der Waschstraße wird das Gemüse sorgfältig gereinigt (links).

Bevor es dann zur Feldbesichtigung geht, bekommen die Tour-Teilnehmer ein Mittagessen aus der Produktpalette des Betriebs. Nachdem sie die fertigen Produkte gekostet haben, freuen sich schon alle darauf, zu sehen, wo und wie die Rohstoffe dieser Gerichte wachsen. Und als sie schließlich mit dem Bus auf dem Feld ankommen, wird gleich vergnügt aus der Gruppe gefragt: „Gehen wir jetzt ernten?" Die Auszubildenden haben Glück. Gerade arbeitet sich eine kolossale Erntemaschine über den Acker. Und die Auszubildenden erfahren aus erster Hand, wie Gemüseanbau und Ernte funktionieren. „Ich hätte nicht gedacht, wie vielseitig die einzelnen Schritte bei der Lebensmittelproduktion sind", sagt Sanae Amhamdi aus Duisburg.
Am Ende des Tages ist man sich einig: Der Besuch eines Lieferanten ist enorm wichtig innerhalb der Ausbildung – nicht nur wegen des gemeinsamen Erlebnisses als Team. Man bekommt zudem einen noch konkreteren Bezug zu den Produkten, die man täglich in der Filiale verkauft.

Und so nehmen die Auszubildenden am Ende der Landpartie mehr mit als nur sandige Füße – nämlich zahlreiche Eindrücke und Erkenntnisse, die ihnen auch im Filialalltag helfen können.

Wissen, das nützt

Auf der Azubi Tour haben sie hautnah erfahren, wo eines der Produkte von ALDI SÜD entsteht und wie es verarbeitet wird, bevor es zu den Kunden kommt. „Neben der ALDI SÜD Azubi Challenge im 1. Lehrjahr und der Azubi Filiale im 3. Lehrjahr bieten wir mit der Azubi Tour auch unseren Auszubildenden im 2. Lehrjahr einen Mehrwert während der Ausbildung", sagt Roland Tieskötter, Leiter Projektmanagement und für die ALDI SÜD Azubi Tour zuständig.
So war der Tag auch für Azubi Tour-Teilnehmer Deniz Erdogan aus Oberhausen ein Gewinn: Wie viel Arbeit und wie viele Menschen hinter so einem Produkt stecken, hat seine Wertschätzung für Lebensmittel noch gesteigert – „vor allem, wenn ich mir dann überlege, wie viele Produkte in unserer Filiale stehen".

Mehr Infos unter:
▶ Website **karriere.aldi-sued.de**

Wettervorhersage

Potz Blitz!

Man muss kein glitschiger Wetterfrosch sein, um im Voraus zu wissen, wie das Wetter wird. Probiert's aus!

Plötzliche Gewitter sind im Sommer ganz normal, auch bei schönem Wetter. Manchmal hört ihr so ein Hitzegewitter sogar schon in der Ferne donnern und ihr seht am Horizont dunkle Wolken und helle Blitze. Mit einem einfachen Trick könnt ihr dann herausfinden, wie schnell ihr Ausschau nach einem sicheren Plätzchen halten solltet.

Blitzschnell ausgerechnet:

1. Schaut in Richtung des Gewitters und wartet auf einen hellen Blitz.
2. Wenn es blitzt, zählt sofort die Sekunden, bis ihr den Donner hört.
3. Jetzt rechnet ihr die Sekundenzahl mal 340, also z. B. bei fünf Sekunden: 5 x 340 = 1700.

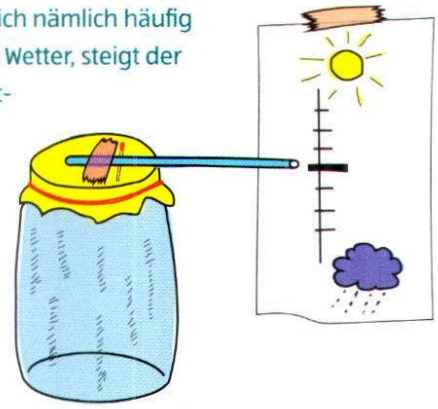
Ergebnis: Die errechnete Zahl gibt an, wie viele Meter das Gewitter entfernt ist. In unserem Beispiel ist das Gewitter also noch 1700 Meter oder, anders gesagt, 1,7 Kilometer weit weg.

Warum ist das so?

Jedes Mal, wenn es am Himmel blitzt, donnert es auch gleichzeitig. Das Licht des Blitzes bewegt sich aber viel, viel schneller durch die Luft als der Schall des Donners, der pro Sekunde „nur" etwa 340 Meter schafft. Deshalb sehen wir den Blitz früher, als wir den Donner hören. Und je weiter weg das Gewitter ist, desto länger braucht das Donnergrollen bis zu eurem Ohr. Logisch, oder? Mit dem oben beschriebenen Trick könnt ihr sogar herausfinden, ob das Gewitter näherkommt oder nicht: Wartet einfach auf einen zweiten Blitz und fangt wie beim ersten Mal an zu zählen. Braucht der zweite Donner länger als der erste, hat sich die Entfernung vergrößert. Das Gewitter zieht also in eine andere Richtung – und ihr bleibt vielleicht ganz verschont.

Das Luftballon-Barometer

Hast du im Wetterbericht schon mal von „Hochs" und „Tiefs" gehört? Gemeint sind damit Gebiete mit hohem oder tiefem Luftdruck, die das Wetter bestimmen. Ändert sich der Luftdruck, ändert sich nämlich häufig auch das Wetter: Fällt er, verschlechtert sich das Wetter, steigt der Luftdruck, wird's wieder schöner. Mit einem Luftballon-Barometer, das du ganz einfach selber basteln kannst, lässt sich der Luftdruck messen – und das Wetter vorhersagen.



Du brauchst ...

- 1 Glas ohne Deckel (z. B. ein großes Marmeladenglas)
- 1 Luftballon
- 1 Strohhalm
- 1 Gummiband
- Klebeband
- 1 Streichholz
- 1 Stück Pappe
- Schere
- Stifte

1 Mit der Schere den Hals vom Luftballon abschneiden, den Ballon straff über das Glas spannen und die luftdicht verschlossene Öffnung mit dem Gummiband so fixieren, dass der Ballon nicht abrutscht.

2 Nun wie auf dem Bild oben den Strohhalm mit Klebeband aufkleben und das Streichholz zwischen Ballon und Halm schieben. Auf die Pappe eine Skala zeichnen, oben eine Sonne, unten eine Wolke aufmalen.

3 Das Glas an einen Schattenplatz (z. B. in ein Regal) stellen und die Pappe so an die Wand kleben, dass der Halm genau auf die Mitte der Skala zeigt. Hebt er sich, steigt der Luftdruck, senkt er sich, sinkt der Druck.

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: Raufeld
ALDI SÜD: S. 33, 54, 55, 59, 60
Fotolia: S. 9, 30, 43, 46, 48, 49, 51
Getty Images: S. 2-3, 4, 5, 6-7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 23, 24, 25, 26-27, 29, 32, 33, 36, 43, 44-45, 46, 47, 48, 49, 50, 51
iStockphoto: S. 12, 60
Masterfile: S. 15, 16
Raufeld: S. 5, 7, 8, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 30, 31, 34, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 47, 50, 51, 56, 57, 58, 60
StockFood: S. 4, 5, 8, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, 37, 40, 41, 47

Weil Ihre Meinung einfach zählt!

Einkaufs-Check

Wir möchten wissen, was unsere Kunden über uns denken. Bewerten Sie Ihre Filiale und gewinnen Sie! *

Einfach mit der Kassenbon-Nummer teilnehmen: einkaufscheck.aldi-sued.de

* Es wird nur eine Teilnahme am Gewinnspiel pro Person und Monat akzeptiert. Eine Teilnahme ist jeweils bis zum Ende des laufenden Monats (23.59 Uhr) möglich. Die Gewinnerermittlung erfolgt durch Los am Anfang des Folgemonats. Der Gewinn wird nur innerhalb Deutschlands versendet. Einen Link zu den ausführlichen Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweisen finden Sie unter einkaufscheck.aldi-sued.de.