



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD  
Ausgabe September/Oktober 2017

# inspiriert

## Die kleine Auszeit

Wohlfühl Tipps zum  
Entspannen und  
Energietanken

Zum  
**Mitnehmen**

## Bon appétit

Französische Klassiker  
aus dem Schmortopf

## Halloween

Gruselspaß mit kreativen  
Speisen und schaurig-  
schöner Deko

EINFACH  
NACHHALTIG  
EINKAUFEN  
VIELE INFOS UND TIPPS  
IN DER BEILIEGENDEN  
BROSCHÜRE

# So schön ist der Herbst

Mit bunten Ideen und raffinierten Rezepten  
die goldene Jahreszeit genießen



## Liebe Kunden,

bringen Sie das bunte Blättermeer und die belebende Herbstluft auch auf jede Menge frische Ideen? In unserer aktuellen Ausgabe möchten wir Ihnen viele weitere Inspirationen für einen schönen Herbst liefern. Wir sagen Ihnen, wie Sie mit Mandelmilch, Fruchtshakes und Zitronenwasser auch mal ohne Kaffee in den Tag starten oder wie Sie Ihre Gäste stilecht mit einer original englischen „Tea Time“ überraschen können. Wir haben Tipps für einen gut gepflegten Herbstgarten und ein schaurig-schönes Halloween-Fest parat und wir verraten Ihnen, wie Sie es sich in diesem Herbst zu Hause so richtig gemütlich machen können. Lesen Sie, was es mit dem „Hygge“-Trend aus Dänemark auf sich hat und wie Sie einfach eine behagliche Atmosphäre schaffen. Wie immer finden Sie viele kreative Rezepte in „ALDI inspiriert“ – für herbstliche Genüsse wie Suppen und Wildgerichte oder für Gerichte aus dem Schmortopf, zu denen uns diesmal unsere französischen Nachbarn inspirierten. Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

*Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion*





# Inhalt

Ausgabe September/Oktober 2017



## Genussvoll leben

46

### *Bunter Herbst*

Schönes, Nützliches und Wissenswertes: vielfältige Inspirationen für die goldene Jahreszeit

### *Eintopf à la française* 16

Französische Schmorgerichte bringen Abwechslung und feine Aromen in die Herbstküche

### *Tea Time* 22

Scones, Lemon Curd und Gurkensandwiches: britische Rezepteklassiker für die stilvolle Teetafel

## Inspiziert einkaufen

### *Halloween:* 28

#### *Jetzt wird's gruselig*

Kreative Dekoideen und lustige Motto-Snacks machen die Halloween-Party zum vollen Erfolg

### *Pflegen und begen* 36

Was man jetzt im Garten und auf der Terrasse stutzen, säubern und pflanzen sollte

### *Für uns, von uns* 40

Die neue Dialog-Seite: für Ihre Meinungen, jede Menge Tipps und Austausch. Machen Sie mit!



# Alle Rezepte

- 9 Zitronenlachs mit Brokkoli
- 12 Rehsuppe mit Pilzen und Cidre
- 13 Rehstreifen auf fruchtigem Salatbett
- 14 Hirschbraten mit Rotweinsauce
- 15 Wildschweingulasch mit getrockneten Aprikosen
- 18 Ratatouille Provenzalisches Schmort Gemüse
- 19 Bœuf bourguignon Fleischgericht aus Burgund
- 19 Coq au Vin Klassiker mit Huhn
- 19 Soupe à l'oignon Überbackene Zwiebelsuppe
- 22 Scones mit Clotted Cream
- 23 Lemon Curd Süße Zitronencreme
- 24 Konfitüre Grundrezept
- 24 Shortbread Schottisches Teegebäck
- 25 Gurkensandwich Tea-Time-Klassiker
- 26 Gutenmorgengetränke Smoothies, Shakes und Co.
- 30 Kürbissuppe mit Orangensaft
- 31 Gespensterpizza mit Olivenspinnen
- 41 Schmorkohl mit Hackfleisch
- 45 Zoodles Glutenfreie Nudelalternative
- 47 Brune Kager Dänische braune Kuchen
- 51 Regionale Spezialität

44



22



34

## Schönes entdecken

### **Wellness vor der Tür** 42

Ob beim Waldspaziergang oder beim Wellness-Wochenende: Der Herbst ist perfekt, um richtig auszuspannen

### **Mehr Gemütlichkeit** 46

Mit etwas Kreativität und Mut zur Einfachheit wird es zu Hause so richtig „hyggelig“



20

## Gut informiert

### **Tipps von ALDI SÜD** 50

Freizeitaktivitäten, Ausflugstipps, kulinarische Spezialitäten und Neuigkeiten aus Ihrer Region

### **„Rücken. Check.“** 54

Beim betrieblichen Gesundheitsmanagement von ALDI SÜD dreht sich alles um die Gesundheit am Arbeitsplatz

### **Willkommen zu Hause** 56

Wenn das Baby zu Hause einzieht: praktische und schöne Möbel für das erste Kinderzimmer

# Inspiriert im Herbst



## Erntedankfest

**Beinahe so lange**, wie der Mensch Ackerwirtschaft betreibt, so lange feiert er auch das Erntedankfest. In fast allen Kulturen und Religionen bedanken sich die Menschen in der Herbstzeit für die Nahrung. Während das amerikanische Thanksgiving als zentrales Familienfest sogar Weihnachten noch übertrifft, gibt es in Deutschland keinen festen Erntedanktag. In vielen Regionen wird allerdings am ersten Sonntag im Oktober gefeiert. In bunten Prozessionen ziehen die Menschen mit üppig geschmückten Wagen und Traktoren durch ihre Ortschaften.

## Snack des Monats

Leckere Sandwiches, frische Salate und viele weitere Snacks – in der **Coolbox** finden Sie monatlich wechselnde Fertiggerichte für den Hunger zwischendurch.



**Sushi Roll Box**  
verschiedene  
Sorten, jeweils  
12 Stück

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**Kleine  
Mittagspause**  
Fertiggerichte,  
zubereitet in  
nur 5 Minuten

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

## ALDI SÜD informiert

### ALDI Grünstrom

**Einfach, natürlich,  
günstig:**

Solaranlagen auf den Dächern der Filialen, Logistikzentren und Verwaltungsgebäuden sowie Ökostrom an allen Standorten: ALDI SÜD ist seit dem 1. Januar 2017 klimaneutral und leistet damit einen wichtigen Beitrag für die Umwelt. Durch einen Wechsel zu ALDI Grünstrom können sich auch die ALDI SÜD Kunden ganz einfach für die Umwelt einsetzen. Der günstige Grünstrom von ALDI stammt aus 100 Prozent Schweizer Wasserkraft. Neukunden erhalten eine 12-monatige Preisgarantie, versteckte Kosten gibt es nicht. Der Wechsel zu ALDI Grünstrom ist ganz einfach online möglich.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website.aldi-gruenstrom.de) [aldi-gruenstrom.de](http://aldi-gruenstrom.de)  
oder **Service-Hotline: 0621 12802-123**



### Nachhaltigkeitspreis

**Einfach Verantwortung**

**tragen:** ALDI SÜD ist für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis nominiert. Der von der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis e.V. ausgeschriebene Preis zeichnet Unternehmen aus, die als Vorreiter der Nachhaltigkeit wirtschaftlichen Erfolg mit sozialer Verantwortung und Schonung der Umwelt verbinden.



### ALDI Foto

**Damit die Erinnerungen** an die Einschulung von Sohn oder Tochter, an den runden Geburtstag der Oma oder die Herbstwanderung mit Freunden nicht verblasen, lohnt es sich, sie fotografisch festzuhalten – z. B. dekorativ auf einem Kaffeebecher oder in einem Fotobuch von ALDI Foto. Der Fotoservice bietet viele weitere Formate an, die sich einfach bestellen lassen.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website.aldifotos.de) [aldifotos.de](http://aldifotos.de)



STRASBURG

**Jung und weltstädtisch** auf der einen, historisch-pittoresk auf der anderen Seite: Das elsässische Straßburg hat viele Gesichter. Genießen Sie den urigen Kleinstadtcharme des Viertels „La Petite France“ mit seinen verwinkelten Gassen und mittelalterlichen Fachwerkhäusern. Besichtigen Sie die prächtigen Bürgerpaläste im „Quartier Allemand“, dem deutschen Viertel. Die Flussarme der Ill umfließen die historische Altstadt mit dem ehrwürdigen Straßburger Münster, einem der größten Sandsteinbauten der Welt. Europäische Gegenwart wird im geschäftigen Europaviertel gestaltet. Hier haben unter anderem der Europarat, das Europaparlament und der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte ihren Sitz. Am Abend lockt das lebendige Studenten- und Künstlerquartier Krutenau mit Kneipen, Bars und Galerien.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website.aldi-reisen.de) [aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



Genussvoll leben

# Inspiriert im Herbst



HAGEBUTTENHERZ:  
30 BIS 40 HAGEBUTTEN AUF  
BASTELDRAHT FÄDELN,  
IN HERZFORM BIEGEN UND DIE  
DRAHTENDEN MITEINANDER  
VERZWIRBELN

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

## Natürlich schön

Herbstliche Deko-Elemente  
für ein gemütliches Heim

LED-Weidendekoration  
verschiedene Ausführungen



IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD



## Schmuckstücke

Stilvoll  
ingerichtet:  
moderne Form und  
nostalgisches  
Dekor in Pastell

Retro-Kommode  
mit 5 oder 8 Schubladen,  
33x110x31,5 cm oder  
48x97x37 cm (B x H x T)



## Fast Food

Mit moderner  
Induktionstechnik Zeit  
und Strom sparen

Induktionskochplatte

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD



## Karibik-Feeling

**Sie haben entschieden.** Bei der „Mein Fan-Pudding“-Aktion von ALDI SÜD wurden auf Facebook neue Topping-Kreationen für den Sahnepudding mit Süßigkeiten von ALDI SÜD gesucht. Aus allen Vorschlägen hat eine Jury die drei besten Ideen ausgewählt – und anschließend die Fans abstimmen lassen. Gewonnen hat Denise Schmidt aus Weiterstadt mit ihrer Topping-Idee: Mini-Kokospralinen. Die Idee zu ihrem „Fan-Pudding“ kam spontan. „Ich habe einfach überlegt, welche Kombination mir selbst besonders gut schmecken würde. Und anscheinend ging es vielen anderen auch so“, freut sich die Gewinnerin. Der von Denise kreierte „Vanille-Sahne-Pudding mit Mini-Kokospralinen“ ist seit September im ALDI SÜD Kühlregal zu finden.



GEWINNER DER  
FACEBOOK-AKTION  
„MEIN FAN-PUDDING“



GEMÜSE DER SAISON

## Brokkoli

Noch bis in die 1970er-Jahre war er ein Geheimtipp, heute ist der grüne Bruder des Blumenkohls nicht mehr aus der alltäglichen Gemüseauswahl wegzudenken. Das aromatische Kohlgemüse kann auch roh gegessen werden, etwa in einem Smoothie oder fein geschnitten im Salat. Und auch der Stiel lässt sich verarbeiten. Geschält und gedünstet erinnert er geschmacklich an grünen Spargel.

Für 4  
Portionen



## Zitronenlachs mit Brokkoli

4 gefrorene Lachsfilets im Kühlschrank auftauen lassen, abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen. In eine Auflaufform legen. 2 Zitronen auspressen und den Saft mit 5 EL Olivenöl verquirlen. 2 Knoblauchzehen pressen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Lachs gießen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit 1 kg Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in einem Topf mit Dampfgareinsatz 5 bis 7 Minuten dämpfen. 2 Lauchzwiebeln waschen und hacken und den Lachs und Brokkoli damit garnieren.

ca. 418 kcal/1734 kJ, 31,5 g Eiweiß, 27,2 g Fett,  
8,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Warme Farben und  
satter Geschmack





## Erntezeit

Eine bunte, reich gedeckte Tafel: Der Herbst ist die Jahreszeit der Fülle. Und das kühlere Wetter macht wieder Appetit auf Deftiges. Ab jetzt stehen Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte auf dem Speiseplan. Und wer Freunde zum Essen einlädt, landet mit einem herzhaften Wildgericht sicher einen Clou. Der Herbst ist aber auch die Zeit des Vorsorgens und Einkochens. Haben Sie schon eingemachtes Obst und Gemüse in der Vorratskammer? Dank gut verschließbarer Schraubgläser, z. B. aufgehobener Gurken- oder Marmeladengläser, gelingt das Konservieren auch Anfängern: einfach das Obst oder Gemüse nach Rezept zubereiten, heiß in die ausgekochten Schraubgläser füllen, gut verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen. Wieder umdrehen und auskühlen lassen. Ob alles geklappt hat, zeigt der Deckel der Gläser an: Ist er in der Mitte nach innen eingezogen, dann ist das Eingemachte gut konserviert – und einige Monate haltbar.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



Pilzmischung  
mit Steinpilzen  
100 g

Soft-  
Pflaumen  
250 g



# Wald & Wild

Ob leichte Suppe, deftiges Gulasch oder festlicher Braten: Feine **Wildgerichte** mit Reh, Hirsch und Wildschwein sind immer etwas Besonderes



## Rehsuppe

*mit Pilzen und Cidre*

Die Möhren, die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Rehrücken in mundgerechte Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Fleisch unter ständigem Rühren von allen Seiten anbraten. Das Tomatenmark unterrühren, kurz anbraten, danach die Brühe und den Cidre angießen und den Bratensatz lösen. Die Suppe aufkochen und das Gemüse dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und 5 Minuten vor dem Ende der Kochzeit dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

■ ca. 283 kcal/1174 kJ, 1,4 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 16,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 3 Kartoffeln
- 400 g Rehrücken
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 l Brühe
- 100 ml Cidre
- 200 g Champignons
- Salz und Pfeffer



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD:  
DAS FRUCHTIGE  
AROMA DES CIDRE  
VERLEIHT DER SUPPE  
EINE LIEBLICH-  
FRISCHE NOTE

**Pur Pom**  
Apfelcidre aus der  
Normandie, 0,75 l

## Fundstücke

**Beim herbstlichen Waldspaziergang** kullert sie einem regelrecht vor die Füße: natürliche rustikale Dekoration für die Wohnung. Ob formschöne Nüsse, farbenfrohe Früchte, Zapfen, Holzstöckchen und Blätter oder schöne Steine: Die Schätze des Waldes lassen sich so, wie sie sind, aber auch mit kontrastierenden Materialien wie Goldlack oder Kupferdraht, Keramik oder Steingut in Szene setzen.



SCHÄTZE DER NATUR  
BRINGEN HERBSTSTIMMUNG  
AUF DEN TISCH



## Rehstreifen

### auf einem fruchtigen Salatbett

Die Linsen in 150 ml Wasser in ca. 20 Minuten bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Den Salat waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Die Trauben waschen und für das Dressing mit dem Essig und dem Öl in einen Mixbecher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rehfleisch abspülen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl ca. 2 Minuten von allen Seiten anbraten. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausklopfen. Den Salat und die Rehstreifen auf einem Teller anrichten, die Linsen, die Granatapfelkerne und das Dressing darübergeben.

■ ca. 316 kcal/1309 kJ, 21,6 g Eiweiß, 17,7 g Fett, 15,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:  
**50 g Tellerlinsen**  
**250 g Salat (z. B. Feldsalat, Radicchio oder Eisberg),**  
**80 g Weintrauben**  
**2 EL Essig (weiß)**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz und Pfeffer**  
**300 g Rehrücken**  
**2 EL Pflanzenöl**  
**1 Granatapfel**  
**(alternativ:**  
**1 Handvoll Weintrauben**  
**oder 1 kleiner Apfel)**



## Genussvoll leben



### Herbstliche Rose aus Laub



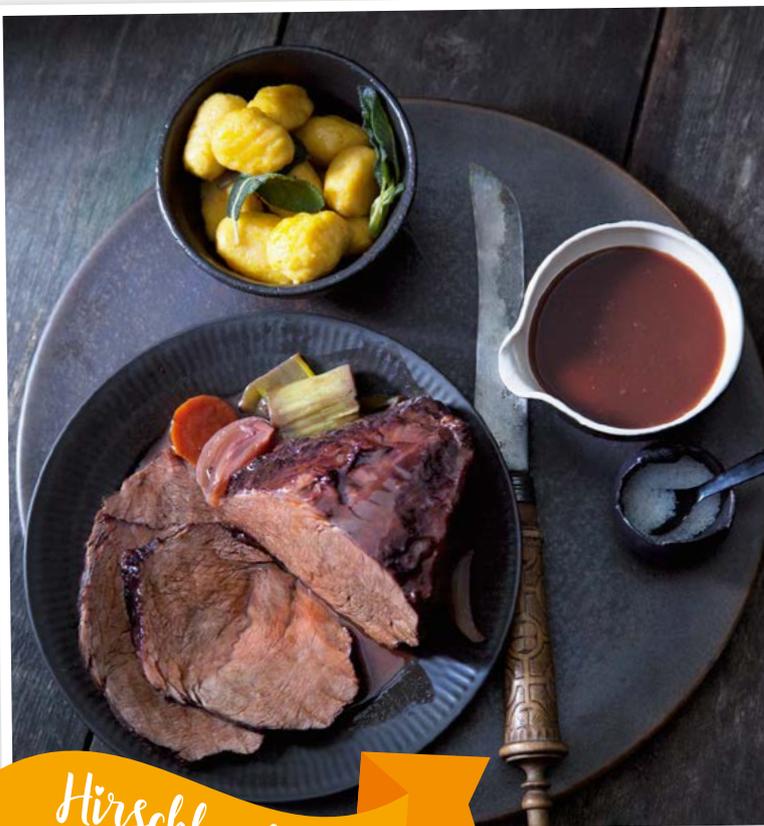
Für eine dekorative Laubrose benötigen Sie mindestens zwei Ahornblätter mit Stiel. Diese sollten noch frisch und biegsam sein. Legen Sie das erste Blatt mit den Adern nach oben vor sich und falten Sie das obere Ende des Blattes zur Mitte. Rollen Sie es anschließend von einer Seite her auf.



Legen Sie diese Rolle in die Mitte eines zweiten Blattes, bei dem die Adern nach unten zeigen. Knicken Sie die Spitze des äußeren Blattes nach hinten und rollen Sie dieses von der Seite her auf, sodass die kleine Rolle darin eingewickelt wird.



Verschnüren Sie mithilfe eines Fadens die entstandene Rose am Übergang vom Blatt zum Stiel.



## Hirschbraten

### mit Rotweinsauce

Die Möhren, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Möhren in Scheiben und den Knoblauch, die Zwiebeln und den Lauch in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch abspülen, mit etwas Küchentrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem Bräter mit dem Öl ca. 5 Minuten kräftig von allen Seiten anbraten. Das Gemüse, das Tomatenmark und den Senf einrühren und ca. 2 Minuten mitbraten. Die Nelken und das Lorbeerblatt dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) abgedeckt etwa 2,5 Stunden köcheln lassen.

**Tipp:** Dazu schmecken Gnocchi in Salbeibutter.

■ ca. 431 kcal/1787 kJ, 44,5 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 14,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**2 Möhren, 2 Zwiebeln,  
3 Knoblauchzehen,  
1/2 Lauchstange,  
800 g Hirschbraten,  
Salz und Pfeffer, 1 EL Öl,  
1 EL Tomatenmark,  
1 EL Senf, 2 Nelken,  
1 Lorbeerblatt,  
750 ml Rotwein (trocken)**

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD:  
DIE BEERIGEN NOTEN  
DES MALBEC HARMONIEREN  
PERFEKT MIT DEM  
GESCHMACK VON WILD

**Malbec**  
Argentinien 2016,  
0,75 l



Ganz einfach den richtigen Wein finden:

► Website [meine-weinwelt.de](http://meine-weinwelt.de)

BASTELN SIE AUS HERBSTBLÄTTERN, EINEM GLAS UND ETWAS GARN EIN SCHÖNES WINDLICHT



## Wildschweingulasch

mit getrockneten Aprikosen

Das Fleisch zusammen mit der Buttermilch, dem Piment, den Wacholderbeeren und dem Essig in eine Schüssel geben. Das Fleisch 24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Möhren und die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Speck würfeln und in einem großen Topf glasig braten. Das Fleisch dazugeben, mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten

braten. Das Gemüse und die Lorbeerblätter hineingeben, mit Mehl bestreuen und anschwitzen. Mit der Brühe und dem Wein ablöschen, aufkochen und 1 Stunde abgedeckt bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Aprikosen dazugeben und eine weitere Stunde köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Servieren Sie das Gulasch mit Kartoffelklößen.

**W**ert ca. 479 kcal/1987 kJ, 30,2 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 28,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**1 kg Wildschweingulasch, 1 l Buttermilch, 4 Pimentkörner, 4 Wacholderbeeren, 2 EL Essig, 2 Möhren, 3 Zwiebeln, 70 g Speck, 3 EL Paprikapulver (rosenscharf), Salz und Pfeffer, 4 Lorbeerblätter, 1 EL Mehl, 400 ml Brühe, 400 ml Rotwein, 200 g Aprikosen (getrocknet), 1 Prise Zucker**

# Noilá

Gutes aus dem Schmortopf:  
Holen Sie sich die kräftigen  
Aromen der **französiſchen**  
**Landhausküche** nach Hause



Cog au Vin  
Rezept auf  
Seite 19

DIREKT IM TOPF SERVIEREN:  
DICKWANDIGE BRÄTER  
UND SCHMORTÖPFE SPEICHERN  
LANGE DIE WÄRME



**Merlot Reserva**  
Chile 2016,  
0,75 l

*Boeuf  
bourguignon  
Rezept auf  
Seite 19*

## Ratatouille

Provenzalisches  
Schmorgemüse



Die Zwiebeln schälen, fein hacken und im Olivenöl in einem Schmortopf goldbraun anbraten. Die Paprika, die Aubergine und die Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse zu den Zwiebeln in den Topf geben und 3 Minuten mitbraten. Den Knoblauch schälen und pressen und zusammen mit den gehackten Tomaten und dem Zucker in den Topf geben. Das Lorbeerblatt und die Kräuter hinzufügen und alles 10 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Den Schmortopf abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 25 bis 30 Minuten schmoren. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

■ ca. 226 kcal/938 kJ, 5,2 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 19,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**2 Zwiebeln, 6 TL Olivenöl,  
2 Paprika (gelb und rot),  
1 Aubergine, 2 Zucchini,  
4 Knoblauchzehen,  
1 Dose Tomaten (gehackt),  
2 TL Zucker, 1 Lorbeerblatt,  
1 EL Kräuter (8 Kräuter),  
Salz und Pfeffer**



### Kräuter

8 Kräuter,  
fein gehackt,  
tiefgefroren, 75 g



Ratatouille

# Bœuf bourguignon

*Deftiges Fleischgericht aus Burgund*

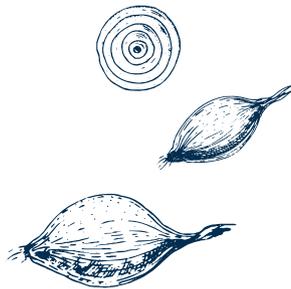
Das Fleisch in mundgerechte Würfel oder grobe Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Von den geputzten Lauchzwiebeln nur den weißen Kopf abschneiden. Den Knoblauch schälen und mit dem Handballen platt drücken. Einen Schmortopf mit dem Öl ausstreichen. Den Speck, das Fleisch, die Zwiebeln, die Lauchzwiebelköpfe und den Knoblauch nacheinander einschichten. Die frischen Kräuter mit Küchengarn zu einem kleinen Strauß zusammenbinden und in den Topf legen. Alternativ die tiefgekühlten Kräuter einstreuen.

Das Tomatenmark dazugeben und den Wein und die Brühe angießen. Alles abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 4 Stunden schmoren. Die Möhren schälen, ggf. in Stücke schneiden, die Pilze putzen. Die Möhren 1 Stunde und die Champignons ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben. Den Kräuterstrauß entfernen und das Gericht mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

■ ca. 645 kcal/2674 kJ, 48,9 g Eiweiß, 28,7 g Fett, 22,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**750 g Rinderschmorbraten, Salz und Pfeffer, 150 g Speck, 3 Zwiebeln, 4 Lauchzwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Petersilie (alternativ: 75 g italienische Kräuter (tiefgekühlt), 1 EL Tomatenmark, 500 ml Rotwein (trocken), 250 ml Brühe, 250 g Möhren, 200 g Champignons, Zucker**



## Coq au Vin

*Würzig-aromatischer Klassiker mit Huhn*

Die Hähnchenkeulen abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Den Knoblauch schälen und mit dem Handballen platt drücken. Die Champignons putzen und kleinschneiden. Das Öl und die Butter in einem Bräter oder ofenfesten Topf erhitzen und das Fleisch darin ca. 5 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Das Fleisch entnehmen und beiseitestellen. Den Wein, die Brühe und die passierten Tomaten angießen und den Bratensatz lösen. Das Fleisch wieder in den Topf legen. Das Lorbeerblatt und die Champignons dazugeben. Aufkochen lassen und anschließend im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 1 Stunde schmoren. Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Nach Ende der Garzeit das Fleisch, die Pilze und das Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen. 4 EL vom Sud mit der Speisestärke verrühren, in den Topf geben und die Sauce auf dem Herd aufkochen und andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, die Pilze und den Speck dazugeben.

■ ca. 721 kcal/2993 kJ, 30,2 g Eiweiß, 44,2 g Fett, 14,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**4 bis 5 Hähnchenkeulen, Salz und Pfeffer, 2 EL Mehl, 4 Knoblauchzehen, 200 g Champignons, 1 EL Öl, 1 EL Butter, 750 ml Rotwein (trocken), 150 ml Brühe, 150 g passierte Tomaten, 1 Lorbeerblatt, 100 g Speck, 1 TL Speisestärke**



## Soupe à l'oignon

*Überbackene Zwiebelsuppe mit Baguette*

Den Speck würfeln und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Speck in einem Topf anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 bis 5 Minuten dünsten. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und kurz rösten, mit Weißwein ablöschen und die Brühe angießen. 20 Minuten abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in der Butter goldbraun rösten. Die Suppe in ofenfeste Schalen füllen, die Brotwürfel daraufgeben und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad Ober- und Unterhitze (möglichst keine Umluft) ca. 5 Minuten überbacken.

■ ca. 361 kcal/1499 kJ, 21,8 g Eiweiß, 9,3 g Fett, 40,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**80 g Speck, 5 Zwiebeln, 1 EL Mehl, 125 ml trockener Weißwein, 1 l Brühe, Salz und Pfeffer, 100 g Parmesan, 1/2 Weizenbaguette, 2 EL Butter**



# Apfelernte

Saftig-süß, herb-säuerlich oder mild: **Äpfel** gibt es in allen Geschmacksrichtungen. Im Herbst kommen viele Sorten frisch in die Regale. Ein kleiner Überblick

## JONAGOLD

**Ein Hauch von Banane**  
Der saftige, aromatische Apfel schmeckt nicht nur roh als gesunder Snack, sondern auch gekocht oder gebacken.  
**Unser Tipp:** Apfelgelee

## ROYAL GALA

**Milde Süße**  
Kinder lieben diese Sorte als Pausensnack. Sie hat kaum Säure und ist besonders süß.  
**Unser Tipp:** Apfelstrudel

## CRIPPS PINK

**Knackig, fest und süß**  
Ein perfekter Apfel für zwischendurch, aber auch zum Backen geeignet.  
**Unser Tipp:** Apfelkuchen

**V**iel Licht, Luft und intensive Pflege – das bekommen die Äpfel, die von BioSüdtirol angebaut werden.

200 kleinere Betriebe – meist seit Generationen in Familienbesitz – haben sich in der Genossenschaft zusammengeschlossen. Gemeinsam mit Apfelbauern aus anderen Regionen sorgen die Südtiroler dafür, dass bei ALDI SÜD frische und schmackhafte Apfelsorten wie Royal Gala oder Braeburn in den Regalen liegen.

„Südtirol ist ideal für den Apfelanbau“, sagt Apfelbauer Andreas Gschleier, „wir haben sonnige Tage, kühle Nächte und wenig Regen. Selbst unsere kalten Winter behagen den Apfelbäumen, weil sie so etwas zur Ruhe kommen.“ Der 33-jährige Jungbauer übernahm 2009 den Traditionsbetrieb vom Vater, der bereits in den 1990er-Jahren Äpfel nach biologischen Standards anbaute. Sowohl im Sommer als auch im Winter werden die Bäume so geschnitten, dass jeder einzelne Apfel optimal heranreifen kann. Die Ernte erfolgt per Hand. Je mehr Liebe man ins Detail steckt, sagt Andreas Gschleier, desto besser werden die Äpfel. „In Familienbetrieben wie unserem geben wir unsere Erfahrungen von Generation zu Generation weiter und kennen jede Apfelsorte und jeden Baum mit seinen speziellen Eigenschaften und Bedürfnissen.“ Von der Talsohle bis auf 1000 Meter Höhe – in den unterschiedlichsten Lagen bauen die Biobauern von BioSüdtirol die jeweils geeigneten Sorten an, das Ökosystem Apfelwiese wird dabei bewahrt. Ernte ist von Anfang August bis in den November hinein, je nach Apfelsorte und Reifegrad. „Wir haben sogar schon Äpfel geerntet, als es Ende November zu schneien

begann“, erzählt Andreas Gschleier. Biologischer Apfelanbau im Einklang mit der Natur macht das ganze Jahr über viel Arbeit. Aber der Einsatz lohnt sich, sagt der Biobauer: „Das können die ALDI SÜD Kunden auch schmecken.“



## ELSTAR

**Süß-säuerlich und saftig**

Dieser Allrounder schmeckt aus der Hand genauso gut wie als Koch- und Backapfel.

**Unser Tipp:** Apfelmus

## BRAEBURN

**Leichte Süße und feine Säure**

Das fein ausgewogene Aroma überzeugt pur genauso gut wie im Obstsalat oder als Kochapfel.

**Unser Tipp:** Apple Crumble

### Unser Tipp

#### Äpfel lagern

Nach dem Kauf behalten Äpfel länger ihr natürliches Aroma, wenn man sie im Gemüsefach des Kühlschranks lagert. Aber auch außerhalb des Kühlschranks bleiben sie länger frisch, wenn man sie nebeneinander in eine mit wenigen Löchern versehene Plastiktüte legt. So entstehen keine Druckstellen. Die verschlossene Tüte an einem nicht zu warmen Ort aufbewahren.

# Tea Time

Tee, süßes Gebäck und kleine herzhaftere Happen: Ein **traditioneller englischer Nachmittagstee** ist der Inbegriff von Gemütlichkeit

## Scones

250 g **Mehl**, 20 g **Zucker**, 50 g kalte **Butter**, 1 EL **Backpulver**, 1 Prise **Salz**, 100 ml **Milch**, 1 **Ei** und optional 40 g **Rosinen** in eine Schüssel geben und mit einem großen Holzlöffel zügig vermischen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 2 cm dick) und mit einem Glas Kreise ausstechen (ca. 5,5 cm Durchmesser). Die Scones auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Ein zweites **Ei** trennen und die Scones mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 15 Minuten backen.

■ ca. 176 kcal/729 kJ, 1,3 g Eiweiß, 8,2 g Fett, 22,9 g Kohlenhydrate (pro Scone, ergibt 8 bis 9 Scones)



Für **2**  
Portionen  
(ca. 150 g)

## Clotted Cream

400 g **Sahne** in eine flache Schale geben. Ein größeres Gefäß (z. B. Auflaufform) mit warmem Wasser füllen (2 bis 3 cm hoch), die kleinere Schale hineinsetzen und die Sahne im Ofen bei ca. 70 Grad Ober- und Unterhitze (50 Grad Umluft) 8 bis 12 Stunden erwärmen bis sich eine dicke Schicht bildet. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mit einer Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank 12 Stunden ziehen lassen. Die feste Schicht, die sich an der Oberfläche gebildet hat, ist die Clotted Cream. Diese abschöpfen und 4 Stunden im Kühlschrank fester werden lassen und zu den Scones reichen.

■ ca. 302 kcal/1254 kJ, 2,5 g Eiweiß, 30 g Fett, 3,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)



FRISCHE BLUMEN  
MACHEN SICH AUCH GUT IN  
OMAS KAFFEEKANNE.  
VIELE STRÄUßE UNTER:  
[WWW.ALDI-BLUMEN.DE](http://WWW.ALDI-BLUMEN.DE)



DIY-EINLADUNG  
ZUM NACHMITTAGSTEE:  
ZWEI VORLAGEN ZUM  
DOWNLOAD FINDEN  
SIE UNTER:  
[ALDI-SUED.DE/MEDIA/](http://ALDI-SUED.DE/MEDIA/)  
[ALDI-INSPIRIERT](http://ALDI-INSPIRIERT)

## Lemon Curd

Für **2**  
Gläser  
à 200 ml

Die 2 **Zitronen** mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen. Beide Zitronen halbieren und auspressen. Den Saft zusammen mit 100g **Butter** und 200g **Puderzucker** in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. 3 **Eier** aufschlagen und verquirlen. Nach und nach unter die Zitronenbutter rühren. So lange rühren, bis eine dickliche helle Creme entstanden ist. Das Lemon Curd in 2 ausgekochte Schraubgläser füllen, diese gut verschließen und 15 Minuten auf den Kopf stellen. Wieder umdrehen und auskühlen lassen. Die Zitronencreme hält sich gekühlt ca. 2 Wochen.

■ ca. 118 kcal/490 kJ, 1,5 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate (pro Portion/25 g)



Zitronen  
frisch



Für **1**  
kleines  
Blech

# Shortbread

120 g Zucker, den Vanillinzucker und die Butter mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Mehl und das Salz dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech den Teig ausrollen (ca. 1 cm dick). Mit einer Gabel Löcher hineinstechen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze (150 Grad Umluft) 25 Minuten backen. Den noch heißen Teig mit dem übrigen Zucker bestreuen und in schmale Streifen schneiden.

■ ca. 182 kcal/754 kJ, 0,2 g Eiweiß, 11 g Fett, 19 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für ca. 30 Stück:

**150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 250 g Butter, 400 g Mehl, 1 TL Salz**

## GRUNDREZEPT KONFITÜRE

1 kg **Früchte** (nach Wahl) waschen, schälen und klein schneiden oder pürieren. 500 g **Gelierzucker** (Sorte 2:1) untermischen und etwas ziehen lassen. Die Masse unter gelegentlichem Rühren aufkochen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Die Gelierprobe machen: Wenn ein Klecks der Marmelade auf einem kalten Teller binnen Sekunden gerinnt, ist sie fertig. Die Gläser im Backofen 10 Minuten bei 180 Grad oder durch Auskochen sterilisieren und auf ein sauberes Küchentuch stellen. Die heiße Marmelade bis 1 cm unter den Rand des Glases einfüllen und fest verschließen. Das Glas auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.



VERFEINERN SIE ERDBEERMARMELADE MIT ETWAS (HILI ODER PFEFFER)

APRIKOSENARMELADE LÄSST SICH AUCH MIT GETROCKNETEN LAVENDELBLÜTEN AROMATISIEREN

EIN SCHUSS TROCKENER ROTWEIN GIBT PFLAUMENMUS EINE BESONDERE NOTE

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD



**Hofladen**  
Konfitüre,  
verschiedene  
Sorten,  
je 100 g



**Saftige Kokostörtchen**  
z. B. Marimbas,  
400 g

# Gurkensandwich

Kaum etwas ist englischer als das Gurkensandwich zum Nachmittagstee. Traditionell besteht das Cucumber Sandwich aus weichem Toast- oder Weißbrot, gesalzener oder ungesalzener Butter, Gurkscheiben und etwas Salz und Pfeffer. Aber auch mit Käse, Schinken, Kresse oder Zitronenbutter lässt sich der Klassiker köstlich abwandeln. Zum Hingucker wird die Klapfstulle, wenn man sie mit einem Plätzchen-ausstecher oder einem Messer in eine ungewöhnliche Form bringt.

DEN OBEREN BECHER  
DER DIY-ETAGERE KANN  
MAN MIT SERVIETTEN  
ODER KNABBEREIEN  
FÜLLEN



## UNSER Tipp

Für eine DIY-Etagere braucht es nicht mehr als ausgemustertes Geschirr und etwas Kleber. Je nach gewünschter Höhe benötigen Sie 2 bis 4 Teller unterschiedlicher Größe, kleine Tassen oder Becher und Sekundenkleber. Der größte Teller kommt ganz nach unten, der kleinste nach oben. Streichen Sie die Tassenränder mit Sekundenkleber ein und platzieren Sie die Tasse umgestülpt mittig auf dem Teller. Nun den Boden der Tasse mit Kleber versehen und den nächsten Teller aufsetzen und so weiter.

# GUTEN- MORGEN- GETRÄNKE

Es muss nicht immer Kaffee sein. Köstliche **Frühstücksgetränke**, um genussvoll in den Tag zu starten.



**Kalifornische Mandeln**  
200 g



**Earl Grey**  
40 Aufgussbeutel

Schwarzer Tee lässt sich gut mit Gewürzen und getrockneten Früchten aromatisieren. Für ein fruchtiges Apfelaroma einfach 1 bis 2 **Äpfel** schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben auf einem Backblech ausbreiten und im Ofen bei 70 Grad Ober- und Unterhitze (50 Grad Umluft) ca. 8 Stunden trocknen lassen. Die getrockneten Apfelscheiben können in einer Blechdose aufbewahrt werden. Am Morgen einfach 1 Beutel **schwarzen Tee** mit 2 getrockneten Apfelscheiben aufgießen, mit 1 Msp. **Zimt** würzen und ziehen lassen.

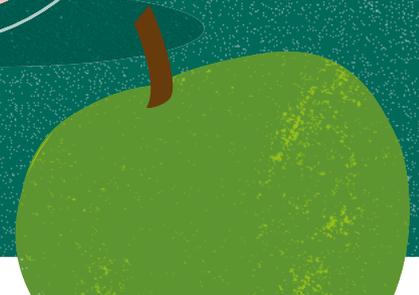


Für 1 Liter

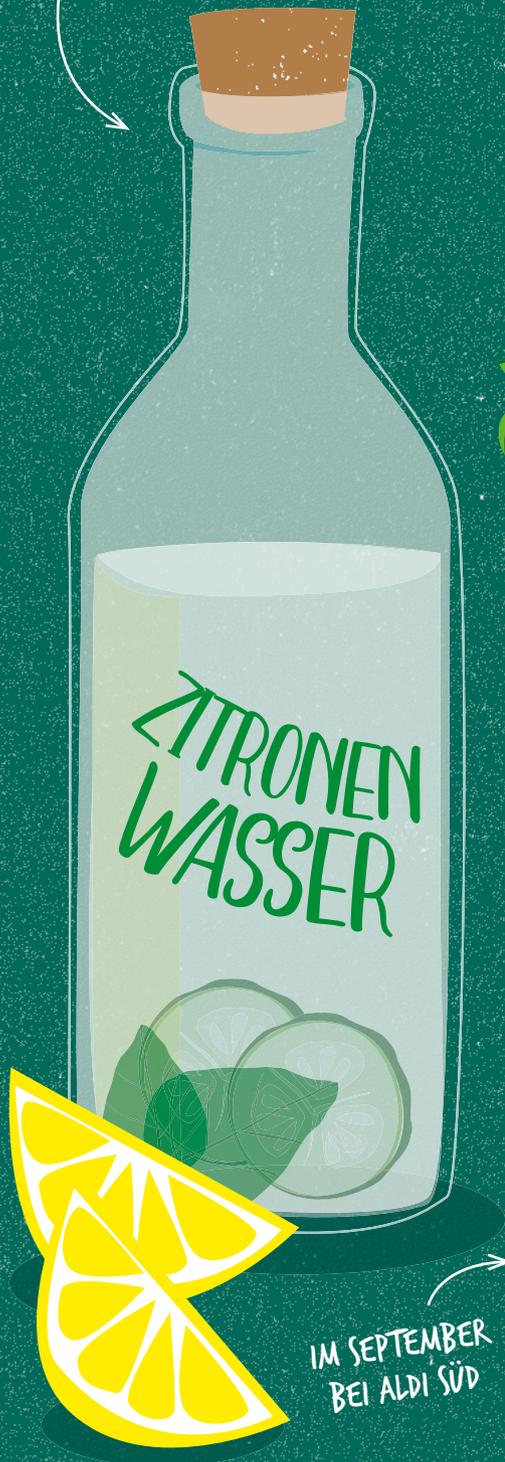
100 g **Mandeln** über Nacht in **Wasser** einweichen, am nächsten Tag abgießen und sorgfältig abspülen. Die Mandeln mit 1 l **Wasser** aufgießen und in einem Standmixer so lange (ca. 1 bis 2 Minuten) mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Den Mandelbrei durch ein sauberes Küchentuch oder ein sehr feinesmaschiges Sieb abseihen und kühl stellen. Der Mandelsaft schmeckt pur, lässt sich aber mit etwas Honig, Zucker oder Vanillinzucker ganz nach Belieben süßen. Im Kühlschrank ist er etwa 3 Tage haltbar.



MIT ZIMT UND  
GETROCKNETEN  
APFELSCHNITTEN



Wasser mit frischer Minze, Gurke und Zitronensaft versetzen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



Für 1 Portion

70 g tiefgekühlten **Blattspinat** leicht antauen lassen. 1 **Apfel** und 1 **Banane** schälen und würfeln. 2 **Orangen** halbieren und auspressen. 1/2 **Salatgurke** waschen. Alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein mixen.

## Fruchtshake

Für 1 Portion



Am Vorabend 1 **Banane** in grobe Würfel schneiden und tiefkühlen. Am Morgen die Banane mit 100 g gefrorenem **Beerenmix** und 200 ml **Rhabarber-Nektar** in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein mixen.



Rhabarber-Nektar  
1 l

Süßes oder es  
gibt Saures!

Treffen Sie Jason Dark!

**JOHN SINCLAIR**

Jetzt mitmachen und 2x2 Karten für  
die John Sinclair Convention 2018  
inkl. Meet & Greet gewinnen\*

Gewinnspielfrage:

Wie lautet der Titel der 2000. Folge?

E-Mail an: [ALDIlife-Gewinnspiel@medion.com](mailto:ALDIlife-Gewinnspiel@medion.com)

**ALDI life eBOOKS**

\* Laufzeit des Gewinnspiels vom 01.09.2017 bis zum 31.10.2017. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der MEDIONAG und der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnehmer müssen einen gültigen Wohnsitz in Deutschland haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.aldilife.com/john-sinclair-gewinnspiel>



## Von Kelten und Kürbissen

Wenn am 31. Oktober Gespenster um die Häuser ziehen, ist wieder Halloween – eine Tradition, die vor fast 5000 Jahren ihren Anfang nahm. Denn im keltischen Kalender endete das Jahr bereits am 31. Oktober und wurde mit einem Fest zu Ehren der Toten gefeiert. An diesem Tag sollte es auch möglich sein, dass Verstorbene auf die Erde zurückkehren und von Menschen Besitz ergreifen. Um dies zu verhindern, trugen die Kelten eine Verkleidung, die sie selbst wie Geister aussehen ließ. Wann genau der ausgehöhlte Kürbiskopf als Symbol für Halloween hinzukam, ist nicht geklärt, aber auch mit seiner Hilfe soll man böse Geister vertreiben können. Wer heute zu Halloween keinen Streich von jungen, hungrigen Geistern fürchten möchte, sollte allerhand Süßes im Haus haben, um sie zu besänftigen. Eltern nehmen ihren Kindern die Beute aber später besser aus der Hand und verwalten sie, damit es keine Bauchschmerzen gibt.



Haribo  
Vampire  
200 g

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD



Trolli  
Halloween  
Magic Horror  
450 g



# Schön schaurig

## Kürbissuppe

*mit Orangensaft*

Zutaten:  
**700 g Hokkaidokürbis,**  
**2 Zwiebeln, 40 g Butter,**  
**800 ml Gemüsebrühe, 125 ml Orangensaft,**  
**200 g Sahne,**  
**Salz und Pfeffer,**  
**1 TL Honig, 1 TL Currypulver,**  
**1 Msp. Paprikapulver (rosenscharf)**

Den Kürbis waschen und mit einem schweren Messer halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis samt Schale in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln und die Kürbiswürfel ca. 5 Minuten darin anschwitzen. Mit der Brühe und dem Orangensaft ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer, Honig, Currypulver und Paprikapulver abschmecken.

ca. 401 kcal/1666 kJ, 5,1 g Eiweiß, 22,7 g Fett, 41,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Für **4**  
Portionen

EINE FANTASIEVOLLE  
TISCHDEKO SORGT  
FÜR DIE RICHTIGE  
ATMOSPHERE



AUS GEBACKENEM KÜRBIS,  
BANANE UND ZIMT LÄSST  
SICH EIN HERBSTLICHER  
SMOOTHIE MIXEN



Für **6**  
Portionen

## Gespensterpizza

mit Olivenspinnen

Den fertigen Pizzaboden auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech rechteckig ausrollen oder in die gewünschte Form bringen, z. B. kreisrund ausschneiden oder mithilfe einer Dessertschale Minipizzen ausstechen. Den Teig mit einem Löffel mit der Tomatensauce bestreichen. Den Mozzarella zunächst in Scheiben schneiden und diese dann in Form eines Gespenstes schneiden. Als Augen eignen sich schwarze Pfeffer- oder Pimentkörner. Die Pizza ohne Käse im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) 15 Minuten backen, die Käsegeister auflegen und weitere 5 Minuten fertig backen. Dekorieren Sie Ihre Pizza noch mit gruseligen und essbaren Olivenspinnen. Als Beine können Sie z. B. Rosmarinnadeln verwenden.

ca. 308 kcal/1285,2 kJ, 14,2 g Eiweiß, 12,7 g Fett, 32,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten:  
**Pizzateig mit Tomatensauce,**  
**2 Mozzarellas**  
**(je ca. 125 g),**  
**10 Oliven,**  
**1 Rosmarinzweig**



**Mozzarella**  
125 g

EISCHNEE, ZUCKER,  
SCHOKOLADE - UND  
FERTIG IST DAS  
BAISER-GESPENST



MIT ZUCKERGUSS  
UND KUVERTÜRE  
WERDEN AUS  
SCHAUMKÜSSEN  
KLEINE GEISTER



### TIPP



Füllen Sie Crème fraîche in einen Spritzbeutel und zeichnen Sie Kreise auf die Suppe.



Ziehen Sie mit einem Zahnstocher vom Mittelpunkt aus Streifen nach außen.



Mit wenigen Handgriffen entsteht so ein dekoratives Spinnennetz.



SCHWARZE  
LEBENSMITTELFARBE  
MACHT AUS KANDIERTEN  
ÄPFELN GRUSELSNACKS

# DEKO

DAS FARBENSPIEL AUS  
SCHWARZ, WEISS UND  
ORANGE IST PERFECT FÜR  
DIE HALLOWEEN-DEKO



## In Schwarz getaucht

Eine ebenso simple wie stilvolle Deko sind Windlichter. Etwas Glasfarbe in ein ausrangiertes Glas, z. B. ein leeres Marmeladen- oder Gurkenglas, geben. Vorsichtig hin- und herbewegen, sodass sich die Farbe gleichmäßig auf dem Boden verteilt. Anschließend das Glas kopfüber über eine mit Zeitungspapier ausgelegte Arbeitsfläche halten und die Farbe herunterlaufen lassen. Kurz bevor die Farbbahnen über den Rand tropfen, das Glas wieder umdrehen, trocknen lassen und gemäß der Packungsanweisung der Glasfarbe im Ofen brennen.



BASTELSCHABLONE ZUM  
HERUNTERLADEN:  
[ALDI-SUED.DE/MEDIA/  
ALDI-INSPIRIERT](http://ALDI-SUED.DE/MEDIA/ALDI-INSPIRIERT)

## Grusel zum Ausschneiden

Kleine Blutsauger, Gespenster oder lustige Kürbisgesichter: Mit einfachen Schablonen lassen sich nicht nur Girlanden und Einladungskarten gestalten, sondern auch alltägliche Gegenstände in gruselige Halloween-Requisiten verwandeln. So wird etwa aus der Snackschale – das kann auch eine simple Konservendose sein – dank schwarzer Flügel aus Papier eine Fledermaus.



Riesen Schoko Küsse  
12 Stück



## Augen auf!

Wenn Ihre heiße Schokolade Sie plötzlich anschaut, dann ist Halloween. Die köstliche Last-minute-Idee ist schnell gemacht. Einfach zwei Marshmallows auf ein Holzstäbchen stecken und mithilfe eines zweiten Holzstäbchens und etwas geschmolzener Schokolade kleine Augen aufmalen. Tipp: Eine kühle Variante könnten zwei Weintraubenaugen auf einem blutroten Kirschsafte sein.



SCHNELLE  
GRUSELDEKO:  
BEMALTE STEINE

Inspiziert einkaufen

# KÜRBIS

**Ob gruselig oder elegant:** Das dekorative Gemüse ist der perfekte Herbstschmuck





## Farbenspiel

Bemalen statt schnitzen: Die etwas andere Art des Halloween-Kürbisses lässt viele Möglichkeiten der Gestaltung zu – ob elegant ganz in Weiß, gestreift, gepunktet oder mit Gesicht. Zum Dekorieren eignen sich Zierkürbisse, die es in verschiedenen Farben und Formen gibt, sowie Acryl- oder Lackfarbe. Während für die Grundierung ein Spray geeignet ist, können Details mit einem Pinsel aufgetragen werden. Wer vor der Grundierung Muster oder Gesichter mit Folie abklebt, kann sich nach dem Trocknen über orange Details freuen.

MIT ETWAS HAARSPRAY  
BESPRÜHT BEKOMMT  
DIE SCHALE EINEN  
SCHÖNEN GLANZ



### UNSER Tipp

Damit die schaurigen Drinks auf der Halloween-Party schön kühl bleiben, kommen sie in einen dekorativen „Kürbiskühler“. Einen großen Kürbis halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Achtung: Entfernen Sie nicht zu viel Fruchtfleisch, damit die Seitenwände stabil bleiben. Nach dem Aushöhlen einfach eine Schale in den Kürbis setzen und kurz vor dem Servieren mit Eiswürfeln und Getränken füllen.

## SO GEHT'S



Deckel vorzeichnen und mit einem Messer vorsichtig einschneiden.



Den Deckel herausnehmen.



Mit einem Löffel oder Eisportionierer aushöhlen.



Das Gesicht aufzeichnen.



Vorsichtig mit einem Messer ausschneiden und die Stücke herausnehmen.

# Pflegen und hegen

Im Herbst ist die **Arbeit im Garten** besonders wichtig – damit im Frühjahr alles blüht



## Rasenfläche

**Neuer Rasen gefällig?** Kahle Stellen können Sie noch bis Anfang Oktober ausbessern oder auch eine ganze Rasenfläche säen, falls es keine Wetterkapriolen gibt. Im Oktober ist dann auch der letzte Einsatz des Rasenmähers fällig und die Grasfläche sollte mit dem Vertikutierer belüftet werden. Besonders wichtig ist dies, wenn Sie vermooste Stellen entdecken: Das deutet auf Staunässe hin.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**Akku Heckenschere**  
3,0 Ah, 18 V



**Elektro Laubsauger**  
3000 Watt,  
45 l Fangsack

## UNSER Tipp

Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter: Das Gartenjahr hält viele Aufgaben bereit. Was ist im September und Oktober zu tun? Was kann bis zum Frühjahr warten? Ein Blick ins Gartenmagazin von ALDI SÜD hilft dabei, den Überblick zu behalten. Damit Sie in jedem Monat wissen, wie Sie die Pflanzen im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon richtig pflegen.

► Website [aldi-sued.de/garten](http://aldi-sued.de/garten)

## Frostschutz

**Fichten- und Tannenreisig** schützt mediterrane Pflanzen und Blumenstauden im Garten vor Frostschäden. Decken Sie die Stauden aber erst ab, nachdem Sie die Pflanzen von alten Blüten und Blättern befreit und zurückgeschnitten haben. Achtung: Der erste Frost kann bereits im Oktober auftreten!



IM LAUBHAUFEN  
KOMMEN TIERE GUT  
ÜBER DEN WINTER



## Herbstlaub

**Buntes Laub** ist ein wunderschöner Anblick, bleibt es aber auf dem Rasen liegen, kann es die Luftzirkulation behindern und Schäden verursachen. Fegen Sie Laubhaufen an den Rändern des Gartens zusammen. Hier finden Tiere wie Igel, Eidechsen und Marienkäfer Unterschlupf. Auch Vögel profitieren von den Laubhaufen, denn hier finden sie in der kalten Jahreszeit Insekten als Nahrung.





## Kübelpflanzen

Langsam wird es kühler und empfindliche Pflanzen sollten vor Frost geschützt werden. Umwickeln Sie Kübelpflanzen, die draußen stehen bleiben, mit Zellstoff, Filz oder Luftpolsterfolie. Stellen Sie die Kübel auf Pappen, um Bodenkälte fernzuhalten.

Falls möglich, sollten nicht winterharte Pflanzen in den Keller oder ins Treppenhaus umziehen. Ab jetzt nur noch mäßig gießen und nicht mehr düngen!

## Heckenschnitt

Für Hecken ist der Herbst die beste Zeit zum Beschneiden und Stutzen. Laubholzhecken können Sie Anfang Oktober beschneiden, immergrüne Hecken sind im Spätherbst dran. Rechnen Sie bei mannshohen Hecken mit etwa 20 bis 30 Minuten Zeitaufwand pro Meter Hecke.



## WAS NOCH?

- ◆ RASEN UND BEETE VON UNKRAUT BEFREIEN
- ◆ KOMPOSTHAUFEN UMSETZEN
- ◆ BEERENSTRÄUCHER AUSLICHTEN
- ◆ KRÄUTER ABERNTEN UND EINFRIEREN

HECKEN NIE BEI FROST SCHNEIDEN, DAS KANN IHNEN SCHADEN





## Herbstblüher

**Herbstblüher** wie Astern oder Stiefmütterchen können im September oder Oktober als voll ausgetriebene Pflanzen in den Garten oder in Kübel gepflanzt werden. Die Knollen und Zwiebeln für die Frühjahrsblumen sollten vor dem ersten Frost gesteckt werden – damit Sie sich schon im Herbst auf den Frühling freuen können!



### UNSER Tipp

Markieren Sie alle Blumenzwiebeln, die Sie im Herbst pflanzen, mit langen, bunten Stäbchen, die Sie direkt neben der Zwiebel in die Erde stecken. Wählen Sie für jede Blumensorte eine andere Farbe. Im Frühjahr sehen Sie so, welche Zwiebeln oder Knollen nicht ausgetrieben haben, und können diese leicht aus den Beeten entfernen.



ZWIEBELN UND KNOLLEN KOMMEN JETZT IN DIE ERDE

**Gartenhandschuhe**  
verschiedene Größen  
und Farben



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

## Damit die Meisen gut überwintern



## EIN APFELHERZ für Meisen

Nicht nur Meisen, sondern auch Spechte, Sperlinge und Eichhörnchen freuen sich über dieses Zusatzfutter. Einfach einen Apfel halbieren und aus jeder Apfelhälfte mit einer Plätzchenform ein Herz ausstechen. Den Hohlraum mit Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Weizensamen, Nüssen, Beeren oder einer Körnermischung füllen. Mit etwas Kokosfett bestreichen, um das Herausfallen der Körner zu verhindern. Dann eine Schraube in die Apfelhälfte drehen und eine feste Schnur daran befestigen. Jetzt kann das Apfelherz in den Baum gehängt werden.

Zutaten für 2 Apfelherzen:  
**1 Apfel, 50 g Körnermischung,  
1 TL Kokosfett**

**Für uns,  
von uns**



*Liebes Team  
von „ALDI inspiriert“, vielen  
Dank für die neue Ausgabe von  
„Inspiriert“. Ich freue mich immer  
sehr, wenn diese Zeitschrift bei  
ALDI SÜD ausliegt. Es sind  
immer wieder tolle Ideen/Rezepte  
usw. dabei!!! Weiter so!!!*

**Liebe Inspiriert-Redaktion,**

ich wollte mal schnell ein dickes Lob los-  
werden bezüglich eurer Arbeit. Ich finde das  
Magazin richtig interessant und informativ  
und absolut lesenswert. Sogar mein Mann  
schmökert gerne darin ;-) Ich freue mich  
jedes Mal, wenn eine neue Ausgabe ausliegt.  
Danke für eure Kreativität und allgemein das  
ganze Konzept ist einfach top und besser als  
so manche kommerzielle Zeitschrift.  
Weiter so!!!



**Hallo,**

**ich lese sehr gerne Ihr Magazin. Schade, dass das  
Gewinnspiel nur eine Woche gilt. Wenn man gerade  
nicht da ist, ist die Chance vorbei. Kann das nicht  
länger sein? Würde mich sehr freuen.**

Hallo, leider ist ein längerer Zeitraum für das  
Gewinnspiel wegen der großen Teilnehmerzahl und  
Datenmenge nicht praktikabel. Aber wir drücken  
die Daumen für die nächste Teilnahme!

Ihr „ALDI inspiriert“-Team



**Hallo, ich habe eine  
Frage zu den älteren  
Ausgaben von ALDI  
inspiriert. Kann man  
die Hefte bei Ihnen  
anfordern?**

Alle Ausgaben von  
ALDI inspiriert, die bisher  
erschienen sind, kann man sich jederzeit auch  
online anschauen. Falls Sie noch auf der Suche  
nach speziellen Rezepten, Bastelideen oder  
inspirierenden Ideen sind, lohnt sich das virtuelle  
Blättern in den älteren Ausgaben auf jeden Fall.  
Sie finden alle Hefte unter:  
**aldi-sued.de/de/infos/aldi-inspiriert**  
Ihr „ALDI inspiriert“-Team

**Liebe Redaktion,**

*Ich wollte Ihnen nur kurz ein Lob hinterlassen. In der  
Regel bin ich kein Leser von kostenlosen Kundenmaga-  
zinen – wenig gehaltvoller Text, zu viel Werbung. Bei  
meinem gestrigen Einkauf habe ich „ALDI inspiriert“  
spontan mitgenommen und heute durchgestöbert. Ein  
Glücksgriff! Ein wirklich tolles Heft, nett getextet,  
schöne Bildauswahl, interessante Ideen – von Layout  
über Grafik bis hin zur Themen-  
wahl, richtig gut gemacht.  
Ich bin selbst in der  
Kommunikation tätig  
und weiß daher, wie  
viel Arbeit und  
Herzblut in einem  
Heft steckt.  
Schöne, runde Sache!  
Mit besten Grüßen*

**SCHREIBEN  
SIE UNS!**

Haben auch Sie Anregungen,  
Tipps oder Fragen zu ALDI inspiriert,  
dann senden Sie uns eine E-Mail an  
**inspiriert@aldi-sued.de**, Stichwort  
„Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen  
Zusendungen wird auf dieser Seite  
veröffentlicht. Wir freuen uns auf  
Ihre Meinung!

Mein Rezept:

# Schmorkohl mit Hackfleisch

für 4 Portionen



„Ein Wohlfühlgericht für kühle Tage ist für mich Schmorkohl mit Hackfleisch – und das seit meiner Kindheit. Ich mache immer gleich einen großen Topf. Das reicht dann für das ganze Wochenende.“

**Konstantin Burkhardt, 38 Jahre, Industriedesigner, Mainz**

Den **Kohlkopf** mit einem großen Messer halbieren, den Strunk herauschneiden und den Kohl in Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und würfeln. Das **Öl** in einem Bräter erhitzen, den Kohl nach und nach hineingeben. 1/2 TL **Kümmel** einstreuen. Den Kohl zunächst abgedeckt 20 Minuten, dann weitere 20 bis 25 Minuten ohne Deckel unter häufigem Wenden schmoren lassen, bis er weich und leicht angebraten ist und süßlich schmeckt. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und das **Hackfleisch** in einer Pfanne knusprig anbraten und kräftig mit **Paprikapulver, Salz und Pfeffer** würzen. Das Fleisch und den Kohl mischen und mit Kartoffeln oder Reis servieren.

**|||** ca. 408 kcal/1692 kJ, 26,4 g Eiweiß, 28,4 g Fett, 8,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)



**Weißkohl**  
ganzer Kopf

3 Esslöffel  
Pflanzenöl

1,5 kg Weißkohl

500 g Hackfleisch  
(gemischt)

Kümmel  
Paprikapulver

Salz  
und  
Pfeffer

3   
Zwiebeln

Schönes entdecken

Durchatmen und  
entspannen



### ALDI Reisen

Eine große Auswahl an Familien- und Städtereisen, Kreuzfahrten sowie vielen weiteren Angeboten finden Sie unter:

[Website](#)

[aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)

## Energie tanken

Gibt es eine schönere Jahreszeit für kleine Auszeiten als den Herbst? Nach einem erlebnisreichen Sommer ist es nun an der Zeit, für einen Moment innezuhalten. Nirgendwo fällt das leichter als in der Natur. Man muss in diesen Wochen auch gar nicht weit reisen – beeindruckende und harmonische Herbstlandschaften finden sich direkt vor der Haustür. Wie wäre es also am nächsten Wochenende mit einem langen Spaziergang oder einer Wanderung? Ringsherum duftet es nach Erde und Laub, die Luft ist klar und frisch – und Bäume und Sträucher zeigen sich in ihren schönsten Farben. Ob Sie Pilze, Eicheln oder Kastanien sammeln, dem Bogen eines Flusses folgen oder einfach einen Waldweg entlangspazieren: Fern von Hektik und Termindruck fällt es plötzlich ganz leicht, Körper und Geist zu entspannen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Probieren Sie es einfach aus!

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**Kandierte Ingwer**  
mit Zucker oder  
Zartbitterschokolade

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

**Bienenwachskerzen**  
verschiedene  
Ausführungen





Entschleunigen  
Sie doch mal!

Im Alltag kommen Sie nicht wirklich zum Entspannen? Dann ist ein **Wellness-Hotel** genau das Richtige für Sie – wenn Sie die Angebote gut nutzen.

## Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen 3-Nächte-Aufenthalt mit Halbpension und Nutzung des Wellness-Spa & Garden Centers im 4-Sterne-Hotel Wellness & Golf Resort Bayerischer Hof in Rimbach (Veranstalter Berge & Meer Touristik GmbH). Beantworten Sie dafür folgende Frage:

Wie entspannen Sie am besten?



**Verwöhnprogramm gefällig?** Sie haben es sich verdient! Aber damit ein Aufenthalt im Wellness-Hotel die gewünschte Erholung bringt, sollte man von Anfang an auf Entschleunigung setzen.

**Gestalten Sie Ihren Tag** mit möglichst wenigen Eckdaten. Je nach Wetterlage ist ein halb- bis einstündiger Spaziergang nach dem Frühstück ein idealer Start in den Tag. Folgen könnte etwas zur Entspannung. Wie wäre es mit einer Fußreflexzonenmassage, einer klassischen Massage oder einer Behandlung mit Aromaöl? Und im Anschluss geht es gleich noch in die Sauna. Oder Sie schwimmen vor dem Saunieren eine halbe Stunde und genießen anschließend die wohlige Muskelentspannung im Whirlpool oder Solebad.

Sie können Ihre Antwort in der Zeit vom 13. September 2017, 12 Uhr, bis zum 20. September 2017, 12 Uhr, im Internet als Kommentar unter dem Gewinnspiel-Aufruf auf der Facebook-Fanseite von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder per E-Mail an die unter [aldi-sued.de/wellnessgewinnspiel](mailto:aldi-sued.de/wellnessgewinnspiel) 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 im Internet auf Facebook und auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).





RUHIG MAL VERSCHIEDENE MASSAGEN AUSPROBIEREN!



**Ein Schwimmbadbesuch** ist auch nach einem morgendlichen Workout im Fitness-Studio ideal. Nutzen Sie, wenn möglich, den Außenpool, denn das Schwimmen an frischer Luft tut besonders gut. Für das Saunieren sollten Sie genügend Zeit und Muße zwischen den einzelnen Saunagängen einplanen. Mehr als drei Saunagänge an einem Tag sollten es jedoch nicht sein.

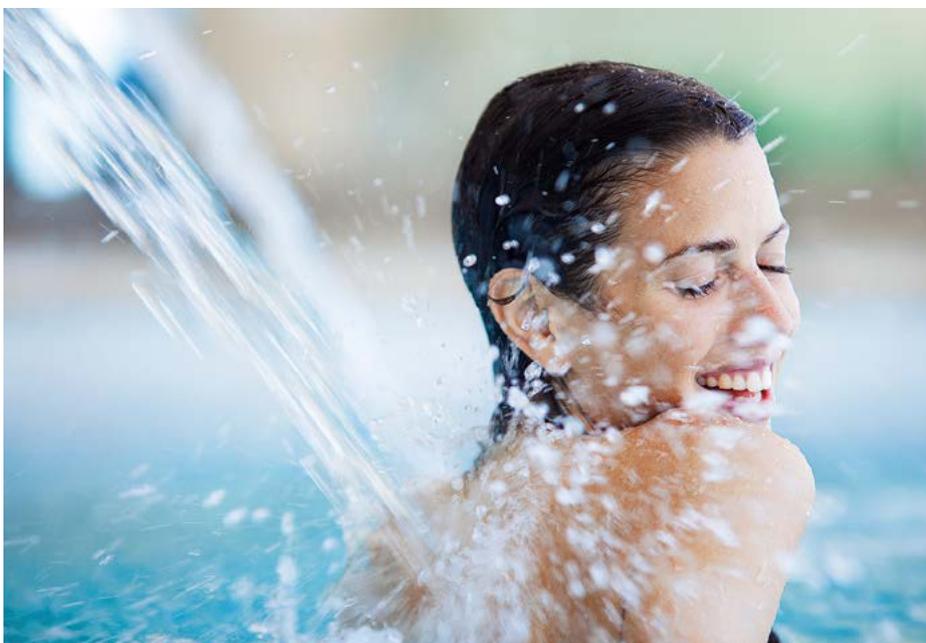
**Lernen Sie Entspannungstechniken kennen!** Das geht im Wellness-Hotel ganz unkompliziert und Sie können tolle Anregungen mit in den Alltag nehmen. Wie wäre es, wenn Sie einen Tag ganz für fernöstliche Wohlfühlrituale, autogenes Training, Yoga oder eine Ayurveda-Behandlung reservieren?

**Fitter fühlen durch Bewegung?** Dieses Ziel erreicht man ganz ohne Stress und mit jeder Menge Spaß bei einem Wassergymnastikkurs oder einer Nordic-Walking-Tour durch die Naturlandschaft des Bayerischen Waldes. Vielleicht wollten Sie schon immer mal den Golfsport kennenlernen? Fragen Sie nach einem Schnupperkurs. Für sport-



liche Individualisten bieten sich Rad- oder Mountainbiketouren an. Häufig gibt es auch die Möglichkeit, sich durch einen Personal Trainer einen individuellen Trainingsplan für den Aufenthalt zusammenstellen zu lassen, der fördert, aber nicht überfordert.

**Beautybehandlungen entspannen!** Ob vitalisierende Gesichtsmasken oder Anti-Aging-Treatments, mit jeder Schönheitsbehandlung, die Sie sich während Ihres Aufenthalts im Wellness-Hotel gönnen, steigern Sie auch den Wohlfühl- und Erholungsfaktor. Es gibt eine Fülle an Angeboten, die man ganz entspannt testen kann.



## Fitness-Rezept



### Zoodles

mit Erbsen und Tomaten

Zoodles sind Zucchinistreifen, die als glutenfreie und kalorienarme Alternative zu Nudeln (Noodles) immer populärer werden. Mit einem Spiralschneider nudellange Streifen aus der gewaschenen Zucchini schneiden. Wer einen Sparschäler nutzt, viertelt die Zucchini längs und schneidet die Viertel mit dem Schäler in etwas breite Streifen (Bandnudeln). Sollte das Innere der Zucchini sehr weich sein, können Sie es beiseite lassen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl bräunen, die Zoodles und die Erbsen hinzugeben und 3 Minuten anbraten. Die Tomaten waschen, vierteln und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

ca. 144 kcal/602 kJ, 5,3 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 11 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten:

- 4 kleine Zucchini**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL Olivenöl**
- 150 g gegarte Erbsen**
- 4 Tomaten**
- Salz und Pfeffer**
- 1 Zitrone (Saft)**

Für **4** Portionen



Schönes entdecken

# ZEIT FÜR SICH

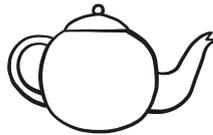
Wann haben Sie es sich das letzte Mal zu Hause so richtig gemütlich gemacht? Die Dänen zeigen mit dem Lebensstil **Hygge**, wie es geht.

## Das Hygge-Prinzip

Atmosphäre  
Bewusstsein  
Genuss  
Zusammensein  
Komfort  
Dankbarkeit  
Frieden  
Harmonie



**Ein Paar selbst gestrickte Strümpfe, ein gutes Buch und eine Tasse Tee:** Viel mehr braucht es nicht, um „Hygge“, die typisch dänische Form der Gemütlichkeit, auch bei sich zu Hause zu genießen. Nun gut, ein bisschen mehr steckt schon dahinter. Wenn Sie dieses Lebensgefühl für sich entdecken möchten, sollten Sie künftig Kerzen statt Neonlicht und heißem Kakao statt Energydrinks den Vorzug geben. In einer „hyggeligen“ Wohnung ist die Kleidung bequem, die Woldecke liegt bereit und im Idealfall flackert das Feuer im Kamin. Selbst gemachte Accessoires, vielleicht nicht makellos, aber mit viel Liebe hergestellt, schmücken die Räume. Und ein Spielabend oder ein Essen mit Freunden gehören genauso zur neuen Häuslichkeit wie kuschelige Abende allein oder zu zweit.



AUCH EIN ABEND  
MIT FREUNDEN  
IST HYGGELIG



Für **50**  
Plätzchen

## BRUNE KAGER

*Dänische braune Kuchen*

Margarine, Zucker und Sirup in einem Topf erwärmen, dann abkühlen lassen. In die lauwarmer Masse das Backpulver und 2 EL kaltes Wasser geben. In einer Schüssel die Masse mit den Nelken, dem Zimt und den Mandeln gut vermengen. Zunächst nur die Hälfte des Mehls zugeben. Den feuchten Teig auf dem Tisch mit dem restlichen Mehl gut durchkneten, bis er nicht mehr an den Fingern klebt. Den Teig zu Rollen von ca. 6 cm Durchmesser formen und einige Stunden kühl stellen. In dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) etwa 5 Minuten backen.

ca. 120 kcal/502 kJ, 0,5 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 7,1 g Kohlenhydrate (pro Plätzchen)

Zutaten für ca. 50 Plätzchen:

**250 g Margarine, 200 g Zucker, 300 g Zuckerrübensirup, 1 TL Backpulver, 1 TL Nelken (gemahlen), 2 TL Zimt, 75 g Mandeln (gehackt), 500 g Weizenmehl**

### Teelichthalter

3er-Set,  
gold-schwarz mit Glitter



**Holzlaterne**  
in verschiedenen  
Varianten



IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

Schönes entdecken

Selber  
machen

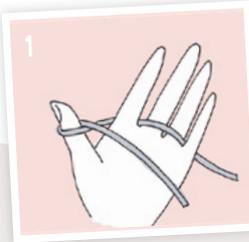


# MEINE TOPFLAPPEN GIBT'S NUR EINMAL!

## SIE BRAUCHEN:

- 50 G BAUMWOLLGARN
- 2 STRICKNADELN  
IN STÄRKE 5

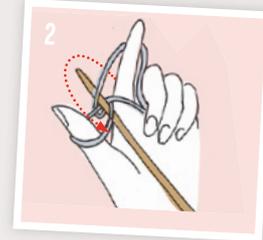
Ein prima Zeitvertreib an kühlen Herbsttagen ist Stricken. Topflappen z. B. kann man immer gebrauchen. Außerdem sind sie für Strickanfänger ideal, weil sie schnell fertig sind. Sie wählen am besten eine Wollfarbe, die zu Ihrer Kücheneinrichtung passt, und eine etwas festere Fadenstärke. Für Topflappen mit einer Größe von 18x18 cm benötigen Sie ca. 50 g Baumwollgarn und Stricknadeln in Stärke 5. Es wird mit doppeltem Faden kraus rechts (also hin und zurück nur rechte Maschen) gearbeitet. Und schon kann es losgehen!



1. Den Faden um die Finger der linken Hand legen; der Faden des Knäuels kommt vom kleinen Finger her. Die Fäden werden durch Schließen der Finger festgehalten.

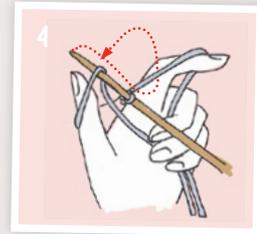
## MASCHEN AUFNEHMEN

1. Den Faden um die Finger der linken Hand legen; der Faden des Knäuels kommt vom kleinen Finger her. Die Fäden werden durch Schließen der Finger festgehalten.



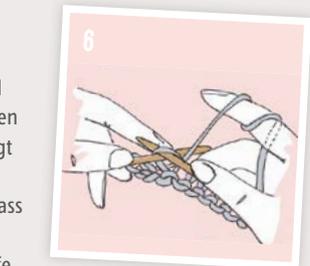
2. Nun von unten die Nadel nach oben durch die Daumenschlinge führen und den vom Zeigefinger kommenden Faden in Pfeilrichtung durch die Schlinge holen.

2. Die Schlinge vom Daumen gleiten lassen. Nun den Daumen wieder über den Faden legen, den Daumen anspannen und den Faden straff ziehen. Die erste Masche liegt auf der Nadel.



3. Wie oben beschrieben weiter verfahren. Erneut den Endfaden als Schlinge um den Daumen legen und den Faden in Pfeilrichtung durch die Schlinge holen.

3. Die Schlinge vom Daumen gleiten lassen. Nun den Daumen wieder über den Faden legen, den Daumen anspannen und den Faden straff ziehen. Die zweite Masche liegt auf der Nadel. Die Arbeitsgänge 4 und 5 so lange wiederholen, bis 22 Maschen auf der Nadel liegen.



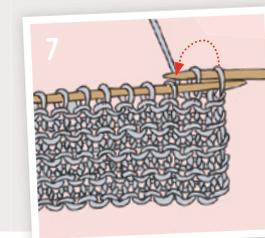
4. Wieder den Daumen aus der Schlinge nehmen und den Faden straff ziehen. Die zweite Masche liegt auf der Nadel. Die Arbeitsgänge 4 und 5 so lange wiederholen, bis 22 Maschen auf der Nadel liegen.

## KRAUS RECHTS STRICKEN

5. Die Nadel wenden und die Rückreihe stricken: Mit der rechten Nadel von vorne in die Masche auf der linken Nadel stechen, der Arbeitsfaden liegt hinter der Arbeit. Den Faden mit der Nadel durch die Masche ziehen, sodass auf der rechten Nadel eine Schlaufe liegt. Die linke Nadel aus der Schlaufe ziehen, die Masche ist fertig. Bis zum Ende der Reihe so verfahren.

## MASCHEN ABKETTEN

6. Die ersten zwei Maschen stricken. Dann mit der linken Nadel in die erste Masche stechen, sie über die zweite Masche heben und mit der rechten Nadel die zweite Masche durch die erste ziehen. Fortlaufend eine Masche stricken und die vorhergehende über die soeben gestrickte Masche ziehen. Zum Schluss den Faden etwas länger abschneiden und durch die letzte Masche ziehen.



TOPFLAPPEN SIND  
NICHT NUR PRAKTISCH,  
SIE KÖNNEN AUCH  
DEKORATIV SEIN

# HYGGE



## AUS HOLZ UND KUPFER



### SIE BRAUCHEN:

- 4 RUNDHÖLZER MIT 18 BZW. 22 MM DURCHMESSER UND 1 M LÄNGE
- 6 T-STÜCKE AUS KUPFERROHR MIT 18 BZW. 22 MM INNEN-DURCHMESSER
- ZOLLSTOCK ODER LANGES LINEAL
- BLEISTIFT
- SCHRAUBZWINGE
- KLEINE HOLZSÄGE



1

Für jedes Bein dieses vierbeinigen Pflanzenständers benötigt man jeweils drei Teile: ein längeres Rundholz, ein Kupfer-T-Stück und ein kurzes Rundholz. Als Erstes sollte man sich überlegen, wie hoch der Pflanzenständer werden soll. Nimmt man dünnere Rundhölzer, dann sollte die Höhe von 60 cm nicht überschritten werden. Denn je höher er ist, desto instabiler wird der Pflanzenständer.

### Beine ausmessen und sägen

Soll der Pflanzenständer etwa 50 cm hoch sein, jeweils 40 cm und 10 cm von jedem Rundholz absägen. Hierfür die Länge mit dem Bleistift markieren, das Rundholz mit der Schraubzwinde fixieren und an der Markierung absägen.



2

### Standbeine zusammenfügen

Jeweils ein kurzes und ein langes Rundholz mit einem Kupfer-T-Stück verbinden (Abb. 2).

### Standfläche für den Blumentopf

Abb. 3 zeigt, wie das Mittelstück des Pflanzenständers aussehen soll: Fünf Holzstücke und zwei Kupfer-T-Stücke ergeben ein versetztes Kreuz. Die Länge der einzelnen Holzstücke ergibt sich daraus, wie groß die Fläche für den Blumentopf sein soll.



3

### Ständer zusammenfügen

Nun die Beine mit dem Mittelstück verbinden (Abb. 4) – und fertig ist der Pflanzenständer!



4

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD



Orientalische Teelichthalter 2er-Set, Kupfer

## Gut informiert



Aus  
Ihrer  
Region

## Hier muss man hin

### 2 Happy Halloween in Kamp-Lintfort Schreckgespenster feiern bei Fackelschein

Die Tradition ist jung, wird aber mit Begeisterung gepflegt: Am Freitag vor Halloween, am 27. Oktober, verwandelt sich die gesamte Fußgängerzone von Kamp-Lintfort in einen Tummelplatz für Geister und Hexen. Kürbisschnitzen und ein Halloween-Kostümwettbewerb sorgen bei Fackelschein und schaurig-schöner Musik für Unterhaltung.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website) [kamp-lintfort.de](http://kamp-lintfort.de)

### 3 Chinafest in Düsseldorf

#### Tanz und Artistik aus dem Reich der Mitte

Ein farbenprächtiger chinesischer Drache tanzt über den Düsseldorfer Marktplatz. Die Besucher erwartet beim Chinafest am Samstag, dem 16. September, eine bunte Mischung aus Tanz, Artistik, Sprachkursen, Kunsthandwerk und kulinarischen Genüssen. Besonders beliebt: die Aktionen für Kinder und die Teezeremonien zum Mitmachen.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website) [duesseldorf-tourismus.de](http://duesseldorf-tourismus.de)

### 4 Musikfestival in Aachen

#### SeptemberSpecial in der Altstadt

Bereits zum elften Mal wird die Aachener Altstadt dieses Jahr zum Schauplatz für das „AachenSeptemberSpecial“. Vier Tage und Nächte lang unterhalten internationale, nationale und lokale Künstler die Besucher. Vom 14. bis zum 17. September finden die Konzerte auf vier Bühnen in der Altstadt statt. Ob Pop, Jazz oder Country – das Programm hält für jeden Musikfreund etwas bereit.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website) [aachenseptemberspecial.de](http://aachenseptemberspecial.de)

### ALDI SÜD Filiale im neuen Design

Nach aufwendiger Neugestaltung lädt diese Filiale zur Wiedereröffnung ein:

**Freiheitsstraße 256, 41747 Viersen**

Samstag, 2. September

UNSER  
Tipp

### 1 Energiestadt im Naturgut Ophoven

#### Das Kinder- und Jugendmuseum in Leverkusen ist energiegeladener

Hier sind Anfassern, Nachfragen und Ausprobieren erwünscht! Was bedeuten Strom, Energie und Klimawandel? Das erfahren die jungen Besucher der Energiestadt auf dem Naturgut Ophoven etwa durch eine Zeitreise in die Zukunft. Flügel mit Vögeln und Telefonate mit Bäumen bringen die Natur nahe, und man kann Lebenswelten auf anderen Kontinenten erkunden – und so verstehen, wie wichtig Klimaschutz ist.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website) [naturgut-ophoven.de](http://naturgut-ophoven.de)





## Azubi-Begrüßung bei ALDI SÜD Startschuss für die neuen Azubis

Egal ob IT- oder Büroexperte in der Verwaltung, Handelsprofi in der Filiale oder Organisationstalent in der Logistik. Bei ALDI SÜD können Azubis auf abwechslungsreiche Aufgaben, ein faires Arbeitsklima und tatkräftige Unterstützung durch die Kollegen bauen. Mit Spaß und Teamgeist geht es weiter. Im Herbst dieses Jahres beweisen unsere Azubis im ersten Lehrjahr in der „ALDI SÜD Azubi Challenge“ mit Köpfchen, Schnelligkeit und Teamgeist, was in ihnen steckt.

Mehr Infos unter:

[Website karriere.aldi-sued.de](http://karriere.aldi-sued.de)



AZUBIS FÜHLEN SICH  
BEI ALDI SÜD SOFORT  
WILLKOMMEN



### Meine Empfehlung

„Ein Frühstück ohne Frischkäse ist kein Frühstück für mich. Und seit ich 1999 bei ALDI SÜD anfang, kaufe ich nur noch den Frischkäse von Alpenmark, weil er so lecker und cremig ist.“



*Orban Güldüren,  
37 Jahre, Filialleiter  
(Regionalgesellschaft Sankt Augustin)*

**Frischkäse**  
300 g

## Regionale Küche

# Rheinischer Birnenauflauf

Die Birne – ein traditionelles Herbstobst – dient als Grundlage für diese Süßspeise, deren Ursprung im Rheinland vermutet wird

- Zutaten:
- 500 ml Milch**
  - 3 Eigelb**
  - 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver**
  - 100 g Zucker**
  - 20 g Speisestärke**
  - 1 EL Zitronensaft**
  - 2 EL Orangensaft**
  - 4 reife Birnen**
  - 4 Hafer-Cookies**
  - 1 EL Mandeln (gehackt)**
  - 2 EL Sultaninen**
  - 1 EL Walnüsse (gehackt)**

Die Milch im Topf erwärmen. Eigelbe, Puddingpulver und Zucker mit 6 EL warmer Milch cremig rühren. Stärke, Zitronensaft und Orangensaft unterrühren. Die Creme zur Milch geben und bei kleiner Hitze so lange schlagen, bis alles cremig wird. Die Vanillecreme vom Herd nehmen. Die Birnen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Auflaufform mit den Hafer-Cookies auslegen, darüber eine Schicht Birnenstücke legen. Mit der Hälfte der Mandeln und Sultaninen bestreuen. Hierauf die Vanillecreme geben, die restlichen Mandeln und Sultaninen darüberstreuen und mit einer weiteren Schicht Birnenspalten belegen. Darauf die Walnüsse verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf dem Blech (mittlere Schiene) bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) etwa 25 Minuten backen und warm servieren.

■ ca. 298 kcal/1248 kJ, 6,1 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 45 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Für  
**6**  
Portionen



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/inspiriert](http://aldi-sued.de/inspiriert)



Aus  
Ihrer  
Region

UNSER  
Tipp



### 1 Romanticum in Koblenz

**Eine multimediale Schiffs- und Zeitreise durch das Obere Rheintal**  
Sprechende Sofas und Sessel sind nur einige der Überraschungen, welche die Besucher des Romanticums erwarten. Auch andere Möbel geben Auskunft über die Geschichte: Scheinwerfer berichten von Mythen über das Obere Rheintal und Kameras über Burgen und Schlösser. Kinder und Erwachsene können sich auch über Scherenschnitte des eigenen Profils freuen und beim Karaoke Rheinlieder singen.

**Mehr Infos unter:**

► Website [romanticum.de](http://romanticum.de)

Hier muss man hin

### 2 Halloween auf dem Neidenfels Gruselfeier in einer historischen Burgruine im Pfälzerwald

Nordwestlich von Neustadt an der Weinstraße liegt die Burgruine Neidenfels. Hier veranstalten die Neidenfeler Burgnarren am 31. Oktober eine Halloween-Party für Jung und Alt.

Gestartet wird um 17 Uhr mit einem Kürbisschnitzen für Kinder. Das Horror-Unterhaltungsprogramm umfasst auch eine Feuer-show.

**Mehr Infos unter:**

► Website [neidenfeler-burgnarren.de](http://neidenfeler-burgnarren.de)



### 3 Weinfest im Moselort Zeltingen Herbstliches Straßenfest an der großen Moselschleife

Ganz im Zeichen des Weins steht Zeltingen vom 8. bis zum 10. September. In dem zwischen Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach gelegenen Erholungsort laden die Winzer zum Verkosten ein. Es gibt Snacks und Livemusik. Ein Kinderflohmarkt und Schminkangebote erfreuen besonders die jungen Besucher.

**Mehr Infos unter:**

► Website [bernkastel.de](http://bernkastel.de)

### 4 Dippemess in Frankfurt Buntes Volksfest im Rhein-Main-Gebiet

Die Frankfurter Dippemess wird seit dem Mittelalter veranstaltet. Einst wurden vornehmlich Haushaltswaren angeboten, heute stehen Vergnügen und Spannung im Vordergrund. Auf der Herbst-Dippemess vom 8. bis zum 17. September warten wieder zahlreiche Fahrgeschäfte und gastronomische Stände auf die Gäste.

**Mehr Infos unter:**

► Website [dippemess.de](http://dippemess.de)



## Azubi-Begrüßung bei ALDI SÜD Startschuss für die neuen Azubis

Egal ob IT- oder Büroexperte in der Verwaltung, Handelsprofi in der Filiale oder Organisationstalent in der Logistik. Bei ALDI SÜD können Azubis auf abwechslungsreiche Aufgaben, ein faires Arbeitsklima und tatkräftige Unterstützung durch die Kollegen bauen. Mit Spaß und Teamgeist geht es weiter. Im Herbst dieses Jahres beweisen unsere Azubis im ersten Lehrjahr in der „ALDI SÜD Azubi Challenge“ mit Köpfchen, Schnelligkeit und Teamgeist, was in ihnen steckt.

Mehr Infos unter:

Website [karriere.aldi-sued.de](http://karriere.aldi-sued.de)



AZUBIS FÜHLEN SICH  
BEI ALDI SÜD SOFORT  
WILLKOMMEN



### Meine Empfehlung

„Seit die erste Filiale in den 1980er-Jahren in unserer Nähe eröffnete, kaufe ich bei ALDI SÜD das Vollwaschmittel von Tandil. Das macht sauber, das ist günstig: Alles bestens!“



*Ute Kirst,  
52 Jahre, Sekretariat Verkauf  
(Regionalgesellschaft Montabaur)*

**Tandil Ultra**  
Vollwaschmittel,  
2,025 kg

## Regionale Küche

# Kopfsalat mit Birnen

Das klassische Herbstobst Birne und eine Portion Walnüsse verleihen diesem Salat eine süß-nussige Note

Für **4**  
Portionen

- Zutaten:
- 300 g Kopfsalat**
  - 4 EL Essig**
  - 2 EL Honig**
  - 4 EL Sonnenblumenöl**
  - Salz und Pfeffer**
  - 3 Birnen**
  - 1 EL Butter**
  - 150 g Walnüsse (gehackt)**

Den Kopfsalat waschen und schleudern oder mit dem Küchentuch trocken tupfen. Aus Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und unter den Salat mischen. Die Birnen schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Birnen mit den gehackten Walnüssen darin anbraten. Unter den Salat heben und warm servieren.

ca. 513 kcal/2148 kJ, 7,3 g Eiweiß, 36 g Fett, 37 g Kohlenhydrate (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/inspiriert](http://aldi-sued.de/inspiriert)

## Gut informiert



Hier muss man hin

Aus  
Ihrer  
Region

### 1 Pfahlbaumuseum am Bodensee

**In Unteruhldingen erleben Besucher, wie der Alltag vor 2000 Jahren aussah**

Wie lebten die Menschen der Stein- und Bronzezeit am Bodensee? Multimediale Installationen, lebensgroße Modelle und Werkzeuge zum Anfassen liefern ebenso spannende Einblicke wie die Pfahlbauten selbst. Während der Herbstferien bietet das Museum außerdem Wagenrennen im Steinzeitparcours, Ausgrabungen, Exkursionen auf dem Barfußpfad und weitere Aktionen für Kinder und Jugendliche an.

**Mehr Infos unter:**

► Website [pfahlbauten.de](http://pfahlbauten.de)

UNSER  
Tipp



### 2 Halloween in der Wilhelma Gruselspaß im Stuttgarter Tierpark

So schaurig kann ein Zoobesuch sein: Fische umkreisen Skelette im Aquarium, orange Kürbisköpfe leuchten im Elefantengehege und auf dem gesamten Gelände sorgen am 31. Oktober kleine Monster für Überraschungen. Der Halloween-Spaß im Tierpark hat Tradition und ist besonders bei den jungen Besuchern beliebt.



**Mehr Infos unter:**

► Website [wilhelma.de](http://wilhelma.de)

### 3 Heidelberger Herbst Stadtfest mit buntem Programm

Ob in den Gassen der Altstadt, am Neckarufer oder auf den Plätzen der Stadt: Der „Heidelberger Herbst“, der am 30. September und 1. Oktober stattfindet, präsentiert ein bunt gemischtes Programm. Auf kleinen Märkten werden Kunsthandwerk, Antiquitäten oder Trödel angeboten und auf mehreren Bühnen gibt es Livemusik für jeden Geschmack. Für das leibliche Wohl sorgen Stände mit regionalen Spezialitäten.

**Mehr Infos unter:**

► Website [heidelberg.de](http://heidelberg.de)

### 4 Ulmer und Neu-Ulmer Kulturnacht Entdeckungen nach Sonnenuntergang

Rund 500 Kulturschaffende unterhalten ihr Publikum am 16. September eine ganze Nacht lang mit Lesungen, Theateraufführungen, Tanzperformances, Ausstellungen und Livemusik. Wer nichts verpassen möchte, kann fast 100 Veranstaltungsorte in Ulm und Neu-Ulm besuchen.

**Mehr Infos unter:**

► Website [kultur-in-ulm.de](http://kultur-in-ulm.de)



## Azubi-Begrüßung bei ALDI SÜD Startschuss für die neuen Azubis

Egal ob IT- oder Büroexperte in der Verwaltung, Handelsprofi in der Filiale oder Organisationstalent in der Logistik. Bei ALDI SÜD können Azubis auf abwechslungsreiche Aufgaben, ein faires Arbeitsklima und tatkräftige Unterstützung durch die Kollegen bauen. Mit Spaß und Teamgeist geht es weiter. Im Herbst dieses Jahres beweisen unsere Azubis im ersten Lehrjahr in der „ALDI SÜD Azubi Challenge“ mit Köpfchen, Schnelligkeit und Teamgeist, was in ihnen steckt.

Mehr Infos unter:

Website [karriere.aldi-sued.de](https://karriere.aldi-sued.de)



AZUBIS FÜHLEN SICH  
BEI ALDI SÜD SOFORT  
WILLKOMMEN



### Meine Empfehlung

„Haben Sie schon einmal die Erfrischungsstäbchen von Choceur in den Kühlschrank gelegt? Das Aroma ist dann noch intensiver. Ein Hochgenuss für alle, die gern naschen!“

Bernhard Kempf,  
48 Jahre, Filialleiter  
(Regionalgesellschaft Mahlberg)



Erfrischungsstäbchen  
Orange-Zitronen Mix, 150 g

## Regionale Küche

# Ofenschlupfer mit Birnen

Obwohl diese Milchbrötchen-Spezialität ursprünglich aus der Pfalz stammt, ist sie vor allem in der Region Baden beliebt

- Zutaten:
- 10 Milchbrötchen
  - 4 Birnen
  - 1 Zitrone (Saft)
  - 4 Eier
  - 800 g Sahne
  - 150 g Mandelblättchen
  - 2 TL Zimt und Zucker

Die Milchbrötchen in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese in eine Auflaufform schichten. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten mit dem Zitronensaft beträufeln und anschließend zwischen die Brötchenscheiben stecken. Die Eier mit der Sahne verquirlen und über die geschichteten Brötchenscheiben und Birnenspalten gießen. Die Mandelblättchen darübergeben. Zimt und Zucker über die Mandelblättchen streuen. Den Ofenschlupfer im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Je nach Geschmack warm oder kalt servieren.

**Tipp:** Reichen Sie den Ofenschlupfer mit Vanilleeis.

ca. 1013 kcal/4238 kJ, 23 g Eiweiß, 66 g Fett, 72 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Für 6  
Portionen



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/inspiriert](https://aldi-sued.de/inspiriert)

**Aus Ihrer Region**



**UNSER Tipp**

### 1 Dinopark Altmühltal

**Im Freilichtmuseum kann man Giganten der Urzeit bestaunen**

Wie war das, als die Saurier auf dem Land, in der Luft und im Wasser die Erde dominierten? Und weshalb sind die Urzeittiere ausgestorben? Der 1,5 Kilometer lange Erlebnispfad im Dinopark Altmühltal führt in verschiedene Erdzeitalter und erzählt von 400 Millionen Jahren Entwicklungsgeschichte. Mehr als 70 lebensgroße Nachbildungen verschiedener Saurier machen die Zeitreise perfekt.

**Mehr Infos unter:**

[Website](http://dinopark.bayern) **dinopark.bayern**

### 2 Halloween in Pegnitz

**Gespentertreffen in Franken**

Am Samstag, dem 28. Oktober, steht ganz Pegnitz im Zeichen des schaurig-schönen Gruselns. Ab 17 Uhr ist die Innenstadt des fränkischen Ortes in der Hand von einfallsreich maskierten Hexen und Gespenstern. Für Süßes, Saures und musikalische Unterhaltung ist gesorgt.

**Mehr Infos unter:**

[Website](http://veranstaltungen.meinestadt.de/pegnitz/specials/halloween) **veranstaltungen.meinestadt.de/pegnitz/specials/halloween**

### 3 Fürstenfelder Ritterspiele

**Mittelalterlicher Markt bei München**

Ritter in vollem Harnisch treten in Wettstreit. Minnesänger, Gaukler und Akrobaten tummeln sich auf dem belebten Marktplatz. Verschiedene Gewerbe führen ihre Handwerkskünste vor. Die Fürstenfelder Ritterspiele lassen vom 8. bis zum 10. September das Mittelalter wiederauferstehen. Zünftige Verpflegung und Mitmachangebote für Kinder gibt es auch.

**Mehr Infos unter:**

[Website](http://oberbayern.de) **oberbayern.de**

### ALDI SÜD Filiale im neuen Design

Nach aufwendiger Neugestaltung lädt diese Filiale zur Wiedereröffnung ein:

**Am Südpark 5, 86633 Neuburg-Süd**

Montag, 11. September

**ALDI SÜD ABITURIENTEN-EVENT**

**Wer?** Angehende Abiturienten mit Interesse an einer Karriere im Handel

**Was?** Handel bei ALDI SÜD erleben / Kletter-Abenteuer in der Boulderhalle

**Wann?** Samstag, den 14.10.2017, von 9 bis 16 Uhr

**Wo?** ALDI GmbH & Co. KG Adelsdorf, Holzäckerstr. 1, 91325 Adelsdorf

**Wie?** Jetzt bewerben unter [karriere.aldi-sued.de](http://karriere.aldi-sued.de)



## Azubi-Begrüßung bei ALDI SÜD Startschuss für die neuen Azubis

Egal ob IT- oder Büroexperte in der Verwaltung, Handelsprofi in der Filiale oder Organisationstalent in der Logistik. Bei ALDI SÜD können Azubis auf abwechslungsreiche Aufgaben, ein faires Arbeitsklima und tatkräftige Unterstützung durch die Kollegen bauen. Mit Spaß und Teamgeist geht es weiter. Im Herbst dieses Jahres beweisen unsere Azubis im ersten Lehrjahr in der „ALDI SÜD Azubi Challenge“ mit Köpfchen, Schnelligkeit und Teamgeist, was in ihnen steckt.

Mehr Infos unter:

Website [karriere.aldi-sued.de](http://karriere.aldi-sued.de)



AZUBIS FÜHLEN SICH  
BEI ALDI SÜD SOFORT  
WILLKOMMEN



### Meine Empfehlung

„Als Kind konnte ich gar nicht genug von der Orangenlimo von ALDI SÜD bekommen, und auch heute als Erwachsener gönne ich mir zwischendurch gern mal ein Glas Flirt.“



Flirt Orange  
Limonade, 1,5l

Deniz Kizilcelik

28 Jahre, Kommissionierer/Werkstudent  
(Regionalgesellschaft Kleinaitingen)

## Regionale Küche

# Birnenkraut mit Würsteln

Sauerkraut-Varianten sind eine Spezialität der bayerischen Küche, das Herbstobst Birne wird hier zur Verfeinerung verwendet

Zutaten:

**6 EL Öl**

**100 g Speck  
(gewürfelt)**

**4 Birnen**

**30 g Butter**

**2 EL Zucker**

**100 ml Weißweinessig**

**500 g Sauerkraut**

**1 Prise Salz**

**3 EL Senf**

**100 ml Birnensaft**

**4 Bratwürste**

Zunächst 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig braten. Dann beiseitestellen. Die Birnen schälen, entkernen und achteln. Mit Butter, Zucker und Weißweinessig in einem Topf bissfest dünsten. Das abgetropfte Sauerkraut hinzugeben und mit dem Salz abschmecken. Den Senf unter das Sauerkraut rühren. Die Speckwürfel und den Birnensaft hinzugeben. Alles zusammen weitere 4 Minuten kochen. Die Bratwürste in der Pfanne in 4 EL Öl knusprig braten und zum warmen Birnenkraut servieren.

ca. 820 kcal/3430 kJ, 19 g Eiweiß, 61 g Fett, 35 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Für **4**  
Portionen



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/inspiriert](http://aldi-sued.de/inspiriert)

## Gut informiert

**Bikerjacke**  
2 Modelle



**Lederarmband**  
verschiedene  
Designs



**Tunika**  
verschiedene  
Designs



**Sweatshirt**  
verschiedene  
Designs

**Jeans**  
unterschiedliche  
Modelle und  
Farben



**Strickkleid**  
verschiedene  
Designs



**Sneaker**  
mit Glitzer



**Taschen**  
verschiedene  
Designs



**Stiefeletten**  
verschiedene  
Designs

# Der Stil von Anastacia

Poppig und rockig wie ihre Musik: Die bekannte Sängerin hat gemeinsam mit ALDI SÜD eine Modekollektion entworfen



## Anastacia, durch Ihre Musik sind Sie weltweit bekannt. Nun bringen Sie eine Damenkollektion heraus. Wie wichtig ist Ihnen Mode?

Ich liebe Mode, sie ist sehr eng mit meinem Beruf verbunden. Und ich finde es faszinierend, dass man in der Modebranche zwei Jahre in die Zukunft schaut. Wenn ich ein Album produziere, arbeite ich vielleicht ein halbes Jahr daran, und schon kommt es heraus.

## Was tragen Sie selbst am liebsten?

Früher habe ich viel Gewagtes ausprobiert. Heute trage ich gerne Jeans und Lederjacken. Ich habe viele Shirts und Blusen in meinem Kleiderschrank und kombiniere diese am liebsten mit Ketten und Armbändern. Das ist mein Wohlfühloutfit.

## Wie viel von Ihrem Stil steckt in der Kollektion?

Es ist eine sanfte Version von mir. Die Sachen gehen ein bisschen in Richtung „Rock-Chic“. Sie sprechen sicher viele verschiedene Frauen an, von den modebewussten bis hin zu den eher klassischen. Wir haben z. B. Skinny-Jeans dabei mit angesagten Destroyed-Effekten oder Nieten und T-Shirts mit Slogans. Solche kleinen Details mag ich sehr.

## Ihnen stand ein Designer zur Seite. Wie verlief die Zusammenarbeit?

Wir haben eng zusammengearbeitet. Der Designer hat mich wirklich ver-

standen. Ich erzählte ihm, was ich mag, und als er mir später seine Zeichnungen und Designideen vorstellte, war ich sofort begeistert. Die Farbpalette ist wunderschön, vor allem weiche, gebrochene Töne, keine knalligen Farben, z. B. ein helles Graublau oder ein wolki-ges Weinrot. Das steht vielen Leuten gut.

## Was gefällt Ihnen besonders an der Kollektion?

Ich finde es großartig, dass wir eine erschwingliche Modelinie kreiert haben, die eine gute Qualität hat. Die Sachen sind wirklich gut verarbeitet. Ich weiß das, denn ich habe beim Fotoshooting jedes einzelne Stück selbst getragen.

Das Entscheidende bei einem Outfit sind die Schuhe, die Tasche und der Schmuck. Sie machen den Unterschied zwischen Alltags- und Ausgehoutfit aus. Wir Frauen brauchen gar nicht so kompliziert zu denken, wir können Jeans auch in einem teuren Restaurant tragen. Das war auch die Grundidee bei meiner Kollektion: Mit einem sexy Shirt sieht eine Jeans auch am Abend gut aus. Ein T-Shirt lässt sich auch mit einem Rock tragen. Man kann alles kombinieren und Spaß haben.

**Am 7. September findet als Auftakt zur Modelinie ein „Music Loves Fashion“-Event in Köln statt, eine Woche später erscheint Ihr neues Album „Evolution“.**

*„Hätte mir jemand als Kind erzählt, dass ich eines Tages bei ALDI SÜD meine eigene Mode verkaufen würde, ich hätte es nicht geglaubt.“*

## Kannten Sie ALDI SÜD schon vor Ihrer Zusammenarbeit?

Ich bin ja in Chicago aufgewachsen. Damals als Kind kannte ich ALDI als den Lebensmittelhändler, bei dem wir oft unsere Einkäufe machten. Heute hat ALDI sogar Möbel, Kleidung, Computer und vieles mehr im Sortiment. Unser Projekt brachte viele Kindheitserinnerungen zurück. Hätte mir jemand als Kind erzählt, dass ich eines Tages bei ALDI SÜD meine eigene Mode verkaufen würde, ich hätte es nicht geglaubt.

## Haben Sie einen Styling-Tipp für unsere Kundinnen?

Ja, es ist eine aufregende Zeit! Es ist großartig, in voller Stärke zurück zu sein – mit meiner Musik und meiner Modelinie. An dem Abend in Köln möchte ich Mode und Musik miteinander verbinden. Ich werde natürlich singen und es wird eine kleine Modenschau geben. So lustig und schön wie die Zusammenarbeit mit ALDI SÜD, so soll auch die Party werden.



*„EVOLUTION“, DAS NEUE ALBUM VON ANASTACIA, ERSCHEINT AM 15. SEPTEMBER*



## Rückenstark am Arbeitsplatz

Die Gesundheit der Mitarbeiter liegt ALDI SÜD am Herzen. Die Aktion „**Rücken. Check.**“ ist in vollem Gange. Die Ersten haben das Angebot bereits ausprobiert und sind überzeugt.

Für den „**Rücken. Check.**“ sind seit einem halben Jahr fünf speziell ausgestattete Gesundheitsmobile im ALDI SÜD Gebiet unterwegs. Sie kommen zu den Mitarbeitern in der Filiale, in den Logistikzentren oder in der Verwaltung. Ausgebildete Gesundheitsexperten führen individuelle Rücken-Checks durch. Die Mitarbeiter erhalten einen anonymen Ergebnisbericht und bekommen Tipps für ihren (Arbeits-)Alltag.



**Blick ins Gesundheitsmobil:** Der Rückenexperte ermittelt mithilfe eines speziellen Messsystems die Leistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur eines Mitarbeiters. So können Stärken und Schwächen erkannt und gezielt geeignete Übungen ausgewählt werden.

**Mirsad Krasniqi**, Mitarbeiter der Abteilung Qualitätswesen der ALDI SÜD Dienstleistung: „Das Thema Rücken ist im Büro-Alltag und auch in meinem Bekannten- und Kollegenkreis sehr präsent. Und da wollte ich auch mal überprüfen, ob mit meinem Rücken alles in Ordnung ist und ob ich mit dem Sport bislang alles richtig gemacht habe. Es lief alles ganz unkompliziert ab. Ich habe den Termin vereinbart und musste höchstens zwei Minuten warten. Der Gesundheitsexperte vor Ort hat mir konkrete Übungen vorgeschlagen und Tipps für Präventionsmaßnahmen gegeben. Ich habe mich sehr gut beraten gefühlt. Besonders gefallen hat mir auch die Möglichkeit, die Übungen flexibel und spontan über das Smartphone mittels Barcode abrufen zu können.“



MIRSAD KRASNIQI



HEINER NIENHAUS

**Heiner Nienhaus**, Bereichsleiter Logistik (Warenausgang) in Rheinberg: „Ich finde es toll, dass das Mobil direkt zum Arbeitsplatz kommt. Außerdem war ich neugierig, wie es darin aussehen würde. Bisher hatte ich zum Glück keine Rückenschmerzen, aber ich wollte sehen, wo ich stehe. Der Trainer war kompetent und hochmotiviert. Er hat den Check sehr locker gestaltet und mir gute Tipps für den Alltag gegeben, die wenig Zeit in Anspruch nehmen, aber sehr effektiv sind. Es ist im Prinzip so: Ein paar gezielte Armübungen und schon fühlt man sich viel entspannter. Die Firma hat viel Arbeit und Geld in dieses Angebot investiert. Da wollte ich einfach mitmachen.“



AN DIESEM LOGO  
ERKENNEN SIE  
DIE PRODUKTE DER  
INITIATIVE

## Nachhaltig und sozial

### Gemeinsam mit der Initiative „Cotton made in Africa“ unterstützt ALDI SÜD Baumwollbauern

Seit knapp einem Jahr werden in den Filialen von ALDI SÜD Textilien mit dem roten Cotton Made in Africa Logo (CmiA) angeboten. Die Initiative, die dahinter steht, hat es sich zum Ziel gesetzt, mit Hilfe zur Selbsthilfe die Lebensbedingungen afrikanischer Baumwollbauern und ihrer Familien zu verbessern. Zudem erfahren die Kleinbauern in Schulungen, wie sich Baumwolle umweltschonender erzeugen lässt. Und sie lernen, ihre Farmen wie kleine gewinnorientierte Unternehmen zu führen. Aus eigener Kraft können sie nun ihre Lebensumstände verbessern.

#### Keine Gentechnik

Tina Stridde, Geschäftsführerin der Aid by Trade Foundation, die hinter CmiA steht, sieht deutliche Erfolge durch die Trainingsmaßnahmen: „Die Kleinbauern können ihr Einkommen im Durchschnitt um 30 Prozent verbessern. Von diesen Mehreinnahmen profitiert die ganze Familie, wenn zum Beispiel das Schulgeld bezahlt werden kann oder sich die Gesundheits- und Ernährungssituation verbessert.“ Ein Katalog an Nachhaltigkeitskriterien, in dem unter anderem die Stärkung von Frauenrechten festgeschrieben ist, das Verbot von Kinderarbeit

oder der Ausschluss von genverändertem Saatgut, garantiert den sozialen und ökologischen Mehrwert der CmiA Baumwolle gegenüber herkömmlicher Baumwolle. Hinter CmiA Baumwolle steht aber auch der korrekte und reduzierte Umgang mit Pestiziden oder der Verzicht auf künstliche Bewässerung. So werden rund 2100 Liter Frischwasser pro Kilogramm Baumwollfaser eingespart.

#### Einkaufen und helfen

Eine wichtige Voraussetzung ist der Aufbau einer Allianz aus Unternehmen, die die CmiA Baumwolle erwerben. Tina Stridde freut sich, dass auch ALDI SÜD Teil der Nachfrageallianz ist: „Durch den Einsatz von CmiA Baumwolle trägt ALDI SÜD unmittelbar zur Umsetzung unserer Ziele bei. Durch das Engagement von Unternehmen sichern wir eine lebenswerte Zukunft für die Menschen.“

## Trag ein Lächeln in die Welt!



Die Welt beim Einkaufen ein kleines Stückchen besser machen? Das funktioniert! ALDI SÜD und die Initiative „Cotton made in Africa“ bringen positive Impulse in den Handel mit Textilien. Die ALDI SÜD Kunden können sich über ein schönes Kleidungsstück freuen und tragen gleichzeitig zu besseren Lebens- und Arbeitsbedingungen in Afrika bei. Zudem wird bei der Produktion von „Cotton made in Africa“ Textilien die Umwelt geschont.

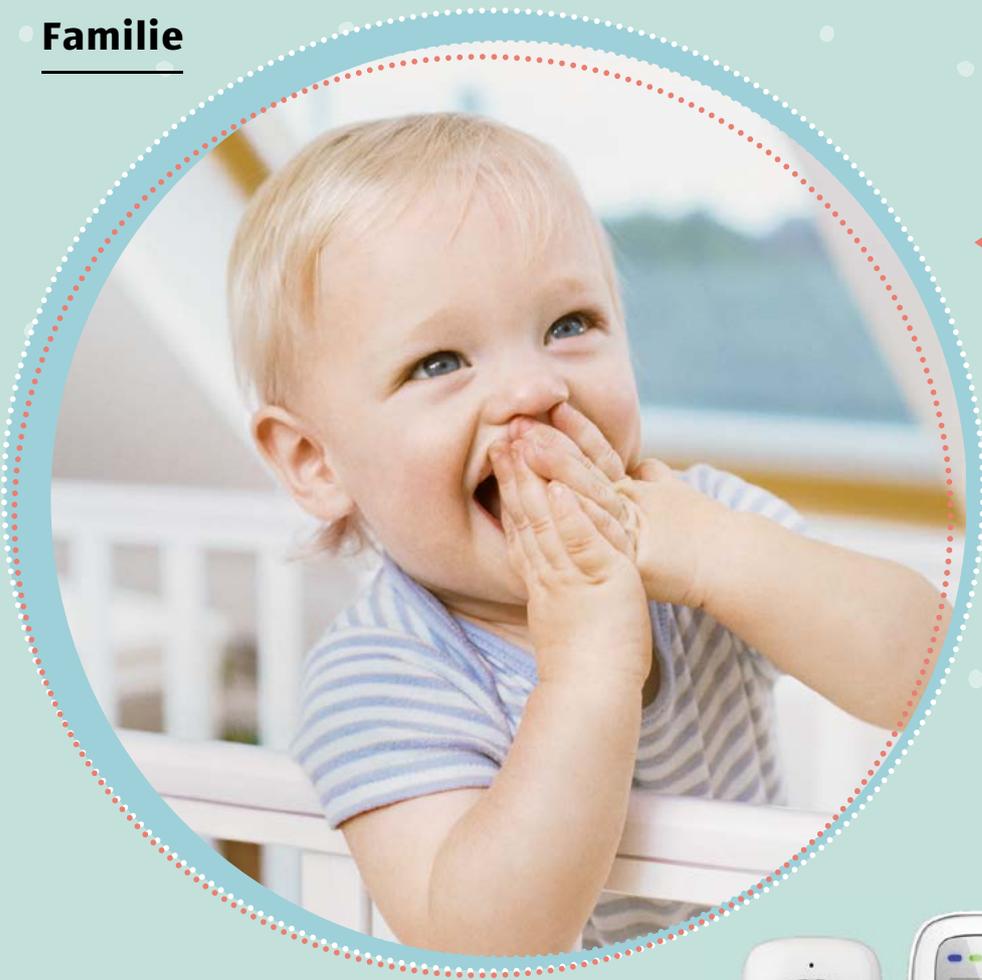
Soll es ein trendiger Pulli oder eine neue Jogginghose sein? Mit dem Kauf der Aktionswaren, die ALDI SÜD ab dem 4. September anbietet, tragen die ALDI SÜD Kunden ein Lächeln in die Welt.

Weitere Infos unter:

► [Website](https://www.wearasmile.org)

[wearasmile.org](https://www.wearasmile.org)





# Für mich!

Praktische und schöne Ideen rund ums Kind: kleine Tipps für große Entdecker

Ihr Baby soll sich von der ersten Minute an in seinem Kinderzimmer wohlfühlen? Mit der passenden Einrichtung und kindgerechten Dekoideen schaffen Sie eine kuschelige und entspannte Atmosphäre.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



## Geschützter Schlummer

Tolles Gitterbett mit integriertem Stauraum

**Baby-Kinderbett**  
ca. 146x83x75 cm (BxHxT)

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**Immer im Blick**  
Die Minikamera lässt sich einfach im Kinderzimmer installieren

**Motorola Babyphone**  
mit Ton und Bild

## Praktische Helfer

Perfekt für zu Hause und auf Reisen

**Wickelunterlagen**  
10 Stück, 60x60 cm

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



WOLKENSCHABLONE  
ALS DOWNLOAD UNTER:  
ALDI-SUED.DE/MEDIA/  
ALDI-INSPIRIERT

Selber  
machen

## DIY-Tapete

Träumen unter Schäfchenwolken! Diese schöne Wanddeko ist ganz einfach selbst gemacht. Zeichnen Sie einen Wolkenumriss auf eine feste DIN-A4-Pappe und schneiden Sie die Kontur mit dem Cutter aus. Streichen Sie eine Wand oder die Decke im Kinderzimmer in einem hellen Blauton und lassen Sie die Farbe trocknen. Nun die Schablone an die Wand halten und mit weißer Farbe überstreichen. Wählen Sie den Abstand zwischen den Wolken nach Belieben.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

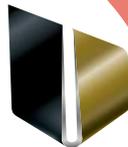


Schnuller  
designed by NUK  
verschiedene Motive

GOLD-GEWINN

### Der Mamablog von ALDI SÜD

wurde für seine  
interessanten  
Inhalte und den  
frischen Tonfall mit  
dem „German Brand  
Award“ 2017 in Gold  
ausgezeichnet.



german  
brand  
award  
17  
gold



Mama inspiriert

## Alles in Ordnung im Kinderzimmer?

Der Nachwuchs hat sich kaum angekündigt, da setzt auch schon der Nestbautrieb ein: Was haben wir Mamas uns für Gedanken über das Kinderzimmer gemacht! Möbel ausgewählt, mit Hingabe dekoriert und alles ordentlich eingeräumt. Und jetzt stellen wir mit Schrecken fest: Es herrscht das pure Chaos! Das eine oder andere Mal war ich schon ein bisschen verärgert darüber, dass meine Kinder gar nicht erst auf die Idee kommen, ihr Zimmer aufzuräumen. Da hilft nur: tief durchatmen. Anscheinend fühlen sie sich in ihren vier Wänden ja pudelwohl, sonst würden sie sich wohl kaum so austoben. Für ein schönes Kinderzimmer gibt es eigentlich nur einen ganz einfachen Trick: genug Stauraum einplanen! Am besten hinter verschlossenen Schranktüren statt in offenen Regalen. So kann man die Unordnung einfach verstecken, wenn es schnell gehen muss. Auch vor den sorgfältig gestrichenen Wänden machen die kleinen Rabauken nicht Halt – und malen in einem Moment der überschäumenden Kreativität einfach drauflos. Aber auch hier gilt: Cool bleiben und einfach selbst mit einem dicken Pinsel oder bunten Klebeband einen Rahmen um die Kunstwerke ziehen. So bekommt das Kinderzimmer eine ganz individuelle Note. Und wir müssen uns nicht mehr so viele Gedanken um Wanddeko-ration machen.

Eure Jana Ina

Viele weitere spannende, interessante und lustige Geschichten aus dem Leben unserer Bloggerinnen finden Sie im Internet unter:  
Website [mamablog.aldi-sued.de](http://mamablog.aldi-sued.de)

# HALLOWEEN-PARTY



Als Hexe oder Zauberer lehrst du die Geister das Fürchten! Wie du die passende **Gruseldeko** für deine Party bastelst, erfährst du hier.



## GRUSELDEKO



SCHLÜRFE DEINEN ZAUBERTRANK AUS EINEM FLEDERMAUS-STROHHALM

- DU BRAUCHST:
- SCHWARZES PAPIER
  - GLAS
  - SCHERE
  - EIERKARTON
  - SCHWARZE FARBE

Überrasche deine Halloween-Gäste mit kleinen Geschenken wie Bonbons oder Spielzeug aus dem Hexenhut. Zeichne hierfür auf schwarzem Papier einen Kreis (ca. 8 cm Durchmesser) vor. Du kannst auch ein Saftglas als Schablone verwenden. Schneide von einem Eierkarton die Spitze ab und male sie schwarz an. Wenn die Farbe getrocknet ist, kannst du die Hutspitze auf dem Kreis platzieren und die Geschenke darunter verstecken.



Bastelschere verschiedene Designs



# ALDI *lino* ABENTEUER

## Hey Leute!

Habt ihr Lust, mit Anna, Tim, Opa Paul und Kater Al Katzino in spannende Abenteuer zu starten? Erlebt mit uns die neue ALDilino Abenteuerwelt. Kommt mit auf eine große Entdeckungstour voller lustiger Erlebnisse und cooler Aktionen zum Ausprobieren. Besucht uns:

► Website [aldilino.de](http://aldilino.de)

Wir freuen uns auf euch.

ANNA, TIM, OPA PAUL  
UND KATER AL KATZINO



© Disney

## Gewinnspiel

Gewinne eine Reise  
mit Select Holidays ins  
Disneyland® Paris!

Beantworte dafür folgende Frage:  
Wie heißt deine  
Disney-Lieblingsfigur?

Weitere Infos finden Sie unter:

► Website [facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)

## Zu Besuch in ...

**Disneyland Paris** ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Rund um Halloween warten viele gruselige Attraktionen auf die Besucher. Auch an allen anderen Tagen im Jahr sind Spaß, Action und Spannung in der Welt der Zeichentrick- und Animationsfilme garantiert. Du wirfst einen Blick hinter die Kulissen und erfährst, wie ein Disney-Film entsteht. Neben turbulenten Shows und Fahrgeschäften erwarten dich fliegende Teppiche, sprechende Autos und alle deine Lieblingsfiguren.

Sie können Ihre Antwort in der Zeit vom 4. Oktober 2017, 12 Uhr, bis zum 10. Oktober 2017, 12 Uhr, im Internet als Kommentar unter dem Gewinnspiel-Aufruf auf der ALDI SÜD Facebook-Fanseite ([facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder per E-Mail an die unter [aldi-sued.de/disneyland-paris](mailto:aldi-sued.de/disneyland-paris) 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. Die Reise muss bis Mitte Dezember 2017 angetreten worden sein. 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 im Internet auf Facebook und auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).

## Impressum

### Herausgeber:

ALDI SÜD Dienstleistungs-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](mailto: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](http://aldi-sued.de/newsletter)

f **Folgen Sie uns auf Facebook:**  
[facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)

▶ **ALDI SÜD auf YouTube:**  
[youtube.com/ALDISUEDDE](https://youtube.com/ALDISUEDDE)

📷 **Instagram**  
[instagram.com/ALDISUEDDE](https://instagram.com/ALDISUEDDE)

📌 **Pinterest**  
[pinterest.com/aldisued](https://pinterest.com/aldisued)

X **XING**  
[xing.com/companies/aldisued](https://xing.com/companies/aldisued)

### Produktion:

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

### Druck:

Prinovis GmbH & Co. KG  
Betrieb Dresden  
Meinholdstraße 2  
01129 Dresden

Um Ihnen den Lesefluss zu erleichtern, verwenden wir im Textlauf ausschließlich männliche Bezeichnungen.

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten macht sich die ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim jeweiligen Anbieter.

Diese Kundenzeitschrift wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



## Bildnachweise

TITEL: plainpicture/Willing-Holtz  
ALDI SÜD: S. 6, 7, 8, 9, 12, 14, 17, 21, 24, 27, 33, 37, 40, 47, 49, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60, Fremdenverkehrsamt Straßburg/Philippe de Rexel: S. 7, FRIEDRICH STRAUSS: S. 14, 35, 38, GETTY IMAGES: S. 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 23, 32, 34, 36, 38, 42-43, 44, 45, 47, 54, 56, ISTOCKPHOTO: S. 28-29, 49, LIVING4MEDIA: S. 4, 6, 8, 13, 15, 46, 58, RAUFELD: S. 5, 11, 18, 20-21, 23, 24, 26, 27, 29, 31, 37, 38, 39, 41, 43, 44, 47, 48, 49, 58, SHUTTERSTOCK: S. 19, 37, 48, 49, STOCKFOOD: S. 4, 5, 9, 10-11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 32, 33, 35, 41, 45, 47, 48, 58, STOCKSY: S. 16, 33, 35



**ALDI  
NATIVLOS**

ERSTSTIMME:  
FRISCHE.  
ZWEITSTIMME:  
GÜNSTIG.

Alles zum Frische-Programm  
auf [ALDInativlos.de](https://www.aldinativlos.de)

 **EINKAUFS-  
LISTE**

#ALDInativlos