



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD  
Ausgabe September/Oktober 2019

# inspiriert

## Oktoberfest

Wir feiern die Wiesn mit zünftigen Rezepten rund um die Brezn

Zum  
Mitnehmen

# Der Herbst zeigt Farbe

Nicht nur in der Natur, auch auf dem Teller geht es jetzt kunterbunt zu

## Halloween

Hexen, Zombies & Co.:  
Wie Sie last minute noch tolle Kostüme zaubern

## Baltikum

Entdecken Sie die schönsten Reiseziele in den drei baltischen Staaten

# Liebe Kunden,

vielleicht gehören Sie zu den Kunden, die ALDI SÜD ganz neu für sich entdeckt haben. Vielleicht aber auch zu jenen, die uns seit vielen Jahren die Treue halten. Dann haben Sie bestimmt bemerkt, dass sich gerade in den letzten Jahren so einiges bei ALDI SÜD verändert hat. Nicht nur unser Sortiment vergrößert sich ständig, auch das Engagement für Natur und Umwelt hat immer größere Bedeutung für uns gewonnen. Dabei verfolgen wir ein Ziel: Nachhaltige Produkte sollen für Verbraucher und Handel selbstverständlich werden – bei fairen Preisen. Die Frage, wie wir unseren Handel nachhaltiger gestalten können, beschäftigt uns schon lange – und wir möchten auch Sie für einen noch bewussteren Lebensstil begeistern. Doch was

genau tut ALDI SÜD z. B. für mehr Tierwohl, zum Schutz des Klimas oder gegen die Flut an Verpackungsmüll? Ist Bio bei ALDI SÜD auch wirklich Bio? Und wie geht ALDI SÜD auf seine Mitarbeiter ein? Fragen wie diese beantworten wir in der beiliegenden Broschüre „Gut einkaufen, bewusst leben“. Wie immer hält die „ALDI inspiriert“ noch viele weitere interessante und kurzweilige Themen für Sie bereit. Schauen Sie selbst!

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

*Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion*







# Inhalt

Ausgabe September/Oktober 2019

36



10

34



20

## Genussvoll leben

### *Herbstfreuden* 6

Jetzt wird's gemütlich! Wenn es draußen stürmt, machen wir es uns drinnen bequem: Tipps für den Herbst

### *Spezial: Erntedank* 10

Einmal im Jahr feiern wir alles, was uns die Natur auf den Tisch bringt. Eine gute Gelegenheit, Neues auszuprobieren

### *Backen mit Henssler* 20

Der Meisterkoch überrascht als Meisterbäcker und verrät seine Brotrezepte

## Inspiziert einkaufen

### *Oktoberfest* 24

Frisch gebacken, kreativ belegt und würzig bestrichen: Hier dreht sich alles um die Brezn

### *Wohlfühl drinks* 30

Heizen Sie sich an kalten Tagen doch mal so richtig ein: mit unseren aromatischen Heißgetränken

### *Halloween* 36

Süße Horrorsnacks und schaurige Kostüme: Folgen Sie uns auf Draculas Pfaden



# Alle Rezepte

30



24



40



## Schönes entdecken

### Schönes Baltikum 40

Wie wäre es mit einem Urlaub in Lettland, Litauen oder Estland? Tipps für eine traumhafte Reise durchs Baltikum

### Heiße Luft 44

Schönheit kommt von innen, heißt es. Aber wer mit einem Dampfbad für das Gesicht von außen nachhilft, kann auch nicht falsch liegen

54



COOLE emoji®  
ZUM SAMMELN

## Gut informiert

### Heute für morgen 48

Warum ALDI SÜD sich für Nachhaltigkeit im Handel stark macht – und was Sie beim nächsten Einkauf tun können

### Fairtrade für Sie 50

Was bedeutet Fairtrade und wie funktioniert der faire Handel? Ein Blick hinter die Kulissen

### emoji®-Aktion 54

Sechs Wochen lang habt ihr Gelegenheit, 24 lustige emoji® zu sammeln. Macht mit!

- 7 **Birnentarte**  
mit Blätterteigboden
- 12 **Herbstsalat**  
mit Kürbis und Apfel
- 13 **Bunte Tarte**  
mit Möhren und Zucchini
- 14 **Schmorgemüse**  
als Beilage od. Hauptgericht
- 15 **Brathähnchen**  
mit Ofenkartoffeln
- 16 **Quarkcreme**  
mit Karamell und  
Walnusskrokant
- 17 **Pflaumen in Rotwein**  
mit Zimt und Balsamico
- 17 **Bloggerrezept**  
Süßkartoffel-Brownies
- 18 **Herbstdrinks**  
mit und ohne Alkohol
- 22 **Backen mit Henssler**  
Brot- und Quicherezepte
- 25 **Raffinierte Brezelrezepte**  
zum Oktoberfest
- 31 **Wohlfühl drinks**  
Chai, Golden Milk und Co.
- 34 **Gefüllter Ofenkürbis**  
mit Camembert
- 35 **Kürbis im Glas**  
Süßsauer eingelegt
- 35 **Kürbiswaffeln**  
Herzhaft mit Parmesan
- 36 **Halloweenrezepte**  
Gruselige Snacks
- 47 **Regionale Spezialität**
- 59 **Apfelpfannkuchen**  
mit Zimtucker

# Inspiriert im Herbst



IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD



## Sammelstelle

Ob in Wohnzimmer,  
Schlafzimmer oder Flur:  
Mit dem Sideboard  
herrscht schnell wieder  
Ordnung im Haus.

**Sideboard**  
hochglanz lackiert

## GEMÜTLICHKEIT

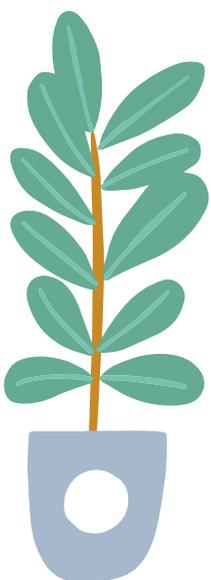
Eine Tasse Tee, kuschelige Socken und ein gutes Buch: Genau für diesen heimeligen, behaglichen Zustand des Wohlbefindens hält die deutsche Sprache den schönen Begriff „Gemütlichkeit“ bereit. Belegt ist er seit dem 18. Jahrhundert, entwickelte sich jedoch später in der Biedermeierzeit zu einem echten Modewort. Und weil er noch heute so passend und präzise ist, ist auch in anderen Ländern öfter mal von der sprichwörtlichen „German Gemütlichkeit“ die Rede, wenn ein behaglicher Moment beschrieben wird.

## Staubfänger

Schnell noch einmal  
durchsaugen? Legen  
Sie entspannt die  
Füße hoch!

**Saugroboter**  
vollautomatische  
Reinigung

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



# WOHLIG-WOLLIG

Lange Herbstabende sind perfekt für Handarbeiten. Längst hat die kreative Arbeit mit Nadel und Faden ihr Großmutter-Image verloren. Kein Wunder, schließlich lassen sich nicht nur Pullis stricken oder Topflappen häkeln, es lässt sich auch die Wohnung stylisch mit Wolle dekorieren. Wie wäre es z. B. mit „angezogenen“ Übertöpfen und Vasen in schönen Farben oder mit Sitzkissen oder Krimskrumsschalen im coolen Scandi-Style? Das sieht nicht nur gut aus, es tut auch gut – denn Handarbeit kann tatsächlich entspannend wirken. Während die Hände beschäftigt sind und der Kopf konzentriert die Maschen zählt, können die Gedanken kreisen – man baut Stress ab. Also: An die Nadeln, fertig, los!



## UNSER Tipp

Beim Sockenstricken empfiehlt sich ein Sockengarn mit einer Mischung aus Schurwolle und Polyamid. Während die Schurwolle die Socken schön kuschelig macht, sorgt der Polyamidanteil dafür, dass sie strapazierfähiger werden und in der Waschmaschine nicht eingehen oder verfilzen.

### Modeschöpfer

Warme Füße für alle! Werden Sie kreativ mit kuscheliger Sockenwolle in bunten Farben.

**Sockenwolle**  
verschiedene Farben



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



## Birne

Mit mehr als 2000 Sorten ist die Birne auf der ganzen Welt zu Hause. Alles, was die saftige Baumfrucht zum Gedeihen braucht, sind etwas Wärme und ein nährstoffreicher, lockerer Boden. Unsere heimischen Birnensorten werden meist zwischen August und Mitte November erntereif. Am besten werden Birnen nach dem Pflücken rasch verzehrt oder verarbeitet. Unreife Früchte reifen innerhalb weniger Tage nach, zwei bis drei Tage lassen sich aber auch reife Birnen im Kühlschrank aufbewahren.



Für **8**  
Stücke

## Birnen-Blätterteig-Tarte

250 g **Blätterteig** ausrollen und eine Tarteform damit auskleiden. Eventuell überstehenden Teig abschneiden. 100 g **Zucker** und 25 g **Butter** erhitzen und leicht karamellisieren lassen. 5 EL **Sahne** dazugeben und alles bei milder Hitze verrühren. Die Masse auf dem Blätterteig verteilen. 3 **Birnen** schälen und achteln, die Birnenspalten kreisförmig auf der Tarte verteilen und vorsichtig in die Karamellmasse drücken. 2 EL **Zimt** darüberstreuen und 20 g **Butterflocken** darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 20 Minuten backen.

ca. 303 kcal/1268 kJ, 1,8 g Eiweiß, 17,6 g Fett, 32,2 g Kohlenhydrate (pro Stück/8 Stücke)

Genussvoll leben

# Inspiriert im Herbst



## BURG FRANKENSTEIN

Der Name lässt es schon erahnen: Burg Frankenstein ist geradezu prädestiniert für die größte Halloweenparty in Deutschland. Bereits seit 1977 findet auf der alten Burg im südhessischen Mühlthal alljährlich ein großes Horrorspektakel statt! In den drei Wochen vor Halloween verteilen sich mehr als 100 Monster auf dem 3000 Quadratmeter großen Gelände und erschrecken unbedarfte Besucher. Zusätzlich sind Gruselshows auf mehreren Bühnen zu sehen – und für Nervennahrung ist auch gesorgt. Wer mit Spuk und Nervenkitzel so gar nichts im Sinn hat, für den finden sich rund um die erstmals im Jahr 1252 erwähnte Burg unzählige Orte zum Entdecken – und die herrliche Landschaft des Odenwalds lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein.

Weitere Inspirationen zu Herbstreisen finden Sie unter

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

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



### Stapfstiefel

Der Regen kann kommen. Mit lustigen Gummistiefeln macht das Pfützenspringen erst richtig Spaß.

**Kinder-Gummistiefel**  
verschiedene Designs

AUSGEHÖHLTE KÜRBISSE  
WERDEN ZU STIMMUNGS-  
VOLLEN LEUCHTKÖRPERN.  
DER FANTASIE SIND KEINE  
GRENZEN GESETZT



## Snack des Monats

Leckere Sandwiches, frische Salate und viele weitere Snacks. Im **Snack-Regal** finden Sie monatlich wechselnde Fertiggerichte für den Hunger zwischendurch.



Asia-Boxen  
verschiedene  
Sorten

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

# ALDI SÜD informiert



## Weniger Plastik

### Nachhaltigere Beutel für Obst und Gemüse

Beim Kauf von losem Obst und Gemüse greifen viele Menschen ganz automatisch zur Plastiktüte. Diese Beutel aus Kunststoff sind zwar praktisch, das Plastik benötigt aber in der Herstellung wertvolles und begrenztes Erdöl. ALDI SÜD und ALDI Nord setzen sich gegen die Verwendung von konventionellen Plastiktüten für Obst und Gemüse und für nachhaltigere Alternativen ein. Wir ersetzen daher ab August die Einwegvariante sukzessive durch recycelbare Plastikbeutel aus nachwachsenden Rohstoffen zum symbolischen Betrag von einem Cent. Noch umweltfreundlicher als die recycelbaren Plastikbeutel sind die wiederverwendbaren Mehrwegnetze, die wir ab Herbst 2019 einführen.

#### Mehr Infos unter:

► [Website nachhaltigkeit.aldi-sued.de/verpackungsmision](https://www.nachhaltigkeit.aldi-sued.de/verpackungsmision)

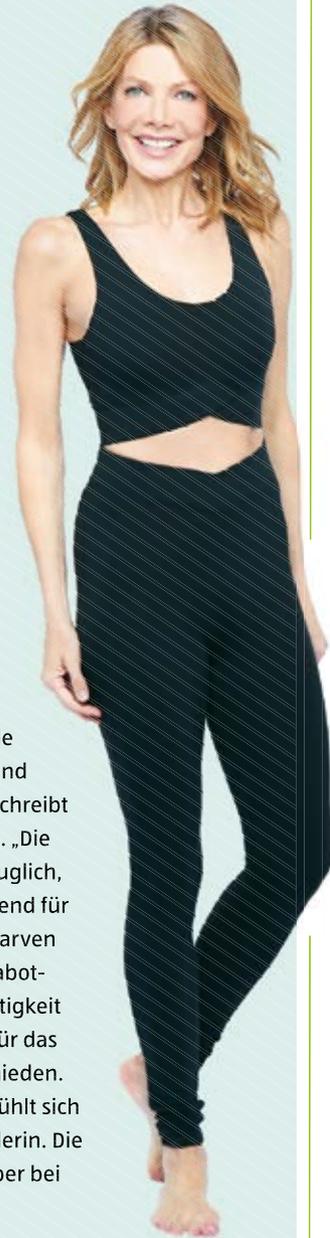
## „TIME TO RELAX“

### Neue Kollektion von Ursula Karven

Vor zwei Jahren gab es bei ALDI SÜD schon einmal eine Yoga- und Relax-Kollektion von Schauspielerin und Yogabotschafterin Ursula Karven zu kaufen. Damals waren die bequemen und alltagstauglichen Kleidungsstücke schnell ausverkauft, deshalb freuen wir uns, dass es erneut zu einer Zusammenarbeit von ALDI SÜD und Ursula Karven gekommen ist. Die neue Kollektion steht unter dem Motto „Time to Relax“ und umfasst 15 bequeme Artikel, die sich alle miteinander kombinieren lassen. Die Farbpalette reicht von Rosa über Eisblau, Rauchblau und Asphalt bis hin zu Schwarz und umfasst Hosen, Shirts, Bustiers, jumpsuits und Jacken in den Größen S, M und L. „Alle Teile laden zum Wohlfühlen und Relaxen ein und sorgen für ein angenehmes Tragegefühl“, beschreibt die Yogabotschafterin ihre aktuelle Kollektion. „Die modischen und lässigen Outfits sind alltagstauglich, aber sie eignen sich natürlich auch hervorragend für Yogaübungen.“ Besonderen Wert hat Ursula Karven auf die Qualität des Materials gelegt: „Als Yogabotschafterin ist mir die Qualität und die Nachhaltigkeit der Stoffe sehr wichtig. Wir haben uns daher für das nachhaltige Garn Tencel™ von Lenzing entschieden. Es wird ressourcenschonend produziert und fühlt sich unfassbar weich an“, schwärmt die Schauspielerin. Die Kollektion „Time to Relax“ wird ab 26. September bei ALDI SÜD erhältlich sein.

#### Mehr Infos unter:

► [Website www.aldi-sued.de/de/angebote/angebote-ab-do-269](https://www.aldi-sued.de/de/angebote/angebote-ab-do-269)



## Blühende Botschaften

### Umfangreiche Erfrischungskur für ALDI-Blumen.de

Es gibt unzählige Gründe Blumen zu verschenken: Geburten und Geburtstage, Hochzeiten und Jubiläen, Glückwünsche, ein Dankeschön oder einfach nur so. Bei ALDI Blumen finden Sie nicht nur eine reiche Auswahl der schönsten Sträuße – die neu gestaltete Website überzeugt nun auch mit einem aufgeräumten und zeitgemäßen Design. Um

die Auswahl für unsere Kunden noch transparenter zu machen, sind die Versandkosten nun separat aufgeführt – Sie können wählen, ob Standard- oder Premium-Versand. Und bei den Rosenbunden haben wir den Fokus auf Fair-trade-Ware gesetzt.

#### Mehr Infos unter:

► [Website aldi-blumen.de](https://www.aldi-blumen.de)

REZEPTE FÜR  
COOLE DRINKS GIBT'S  
AUF SEITE 18

SCHÖNE DEKOIDEEN FÜR  
DIE HERBSTAFEL FINDEN  
SIE AUF SEITE 19

BRATHÄHNCHEN  
MIT OFENKARTOFFELN.  
REZEPT AUF SEITE 15

BUNTE TARTE MIT  
MÖHREN UND ZUCCHINI.  
REZEPT AUF SEITE 13

# Großes Erntedank- menü

SCHMORGEWÜSE,  
REZEPT AUF  
SEITE 14

Satte Farben und Aromen! Feiern Sie **den Herbst** mit uns – mit raffinierten Rezepten und coolen Drinks.

Äpfel, Orangen und knackiges Wurzelgemüse: Jetzt ist die Zeit der Farben und der Fülle. Was gibt es Schöneres, als diese Vielfalt mit einem abwechslungsreichen Menü zu feiern? Achten Sie bei der Zusammenstellung der einzelnen Speisen auf verschiedene Faktoren: Optisch ansprechend sind z. B. aufeinander abgestimmte Farben. Im Herbst fällt das ohnehin nicht schwer, schließlich freuen wir uns über ein großes Angebot an buntem Gemüse. Auch bei der Textur lohnt es sich zu variieren. Mixen Sie frische Zutaten mit knusprig Gebackenem. Kombinieren Sie Fleischgerichte mit vegetarischen Köstlichkeiten, Süßes und Säuerliches mit Herzhaftem. Dazu servieren Sie herbstlich inspirierte Drinks. So wird Ihr großes Erntedankmenü garantiert ein Fest – für Sie, für Ihre Gäste und vor allem für die Geschmacksknospen.



# Herbstsalat

mit Kürbis und Apfel

Zutaten für 4 Portionen:

**1 kleiner Kürbis**

(z. B. Hokkaido)

**5 EL Olivenöl**

**Currypulver**

**Cayennepfeffer**

**Zucker**

**Salz und Pfeffer**

**175 g Kernige Vielfalt**

**300 g Salat**

(z. B. Feldsalat)

**4 EL Zitronensaft**

**2 EL Fruchtaufstrich**

(z. B. Aprikose)

**1 Apfel**

**75 g Cranberrys**

Den Kürbis waschen, fein raspeln und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl ca. 5 Minuten andünsten.

Mit Currypulver und Cayennepfeffer, 2 Prisen

Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Kerne in

einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Salat

putzen und waschen. Für das Dressing das

restliche Olivenöl, den Zitronensaft, den Frucht-

aufstrich sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Den Apfel waschen, entkernen und in schmale

Streifen schneiden. Das Dressing über den Salat

geben. Mit den Kernen, den Cranberrys, den

Apfelscheiben und den gedünsteten Kürbis-

raspeln anrichten und servieren.

**111** ca. 561 kcal/2349 kJ, 15,6 g Eiweiß, 30 g Fett,

53 g Kohlenhydrate (pro Portion)

# 1 SALAT



**Kernige  
Vielfalt**  
175 g



## Bunte Tarte

*mit Möhren und Zucchini*

Das Mehl, die Butter, 5 EL Wasser und 1/2 TL Salz zu einem Mürbeteig verarbeiten und kühl stellen. Den Frischkäse und den geriebenen Emmentaler verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren schälen, die Zucchini waschen. Das Gemüse der Länge nach mit einem Sparschäler in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Springform einfetten. Den Teig ausrollen und die Form damit auskleiden, die Ränder hochziehen. Die Frischkäsemasse einfüllen und glatt streichen. Die Gemüwestreifen von außen nach innen in einem Kreis einlegen, entweder Möhren und Zucchini im Wechsel oder eine Gemüsesorte pro Kreis. Mit 1 EL Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 45 Minuten backen. Die Gemüsetarte können Sie warm oder kalt genießen. Unser Tipp: Anstatt Mürbeteig können Sie auch Quicheteig verwenden.

**111** ca. 214 kcal/895 kJ, 7 g Eiweiß, 13,6 g Fett, 14,4 g Kohlenhydrate (pro Stück/ergibt 12 Stücke)

Zutaten für 1 Tarte  
(ø 24 cm):

- 200 g Mehl**
- 100 g Butter**
- Salz und Pfeffer**
- 200 g Frischkäse**
- 50 g Emmentaler (gerieben)**
- 350 g Möhren**
- 400 g Zucchini**
- Olivenöl**

3

BEILAGE

FÜR EINEN FRUCHTIGEN KICK  
EINFACH EIN PAAR SÜSE  
TRAUBEN HINZUFÜGEN

## Schmorgemüse

als Beilage oder Hauptgericht



Die Möhren, die Zwiebeln und die Süßkartoffel schälen. Die Möhren längs halbieren, die Zwiebeln vierteln. Die Süßkartoffel in Spalten schneiden. Die Rote Bete abtropfen lassen und halbieren oder vierteln. Die Knoblauchzehen ungeschält mit den Handballen zerdrücken. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Das Öl darüberträufeln und alles mit Salz und Pfeffer und den getrockneten Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 35 Minuten backen. Zwischendurch die Ofentür öffnen und die Feuchtigkeit entweichen lassen. Die Haselnüsse grob hacken und ohne Fett rösten. Den Feta zerkrümeln. Das gebackene Gemüse mit den Nüssen und dem Feta garniert servieren.

ca. 158 kcal/663 kJ, 7,1 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 19,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

- Zutaten für 4 Portionen:
- 5 Möhren**
  - 4 Zwiebeln**
  - 1 Süßkartoffel**
  - 2 Rote Beten**
  - 5 Knoblauchzehen**
  - 2 EL Pflanzenöl**
  - Salz und Pfeffer**
  - 1 EL getrocknete Kräuter**
  - 30 g Haselnüsse**
  - 150 g Feta**



Reines  
Pflanzenöl  
aus Raps  
500 ml

# Brathähnchen

mit Ofenkartoffeln

Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Das Paprikapulver, Salz und Pfeffer mit 2 EL Öl zu einer Marinade verrühren. Das Hähnchen damit bestreichen und mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und abtropfen lassen. Das restliche Öl, ½ TL Salz und die Kräuter verrühren und mit den Kartoffeln vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und zum Hähnchen in den Ofen geben. Das Hähnchen wenden und zusammen mit den Kartoffeln weitere 40 bis 50 Minuten backen. Während der letzten halben Stunde regelmäßig mit Bratensaft bestreichen.

ca. 668 kcal/2798 kJ, 56,7 g Eiweiß, 28 g Fett, 42,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

BIO

- Zutaten für 4 Portionen:
- 1 bio Landhendl
  - 1 TL Paprikapulver
  - Salz und Pfeffer
  - 4 EL Pflanzenöl
  - 1 kg kleine Kartoffeln
  - 1 TL getrocknete Kräuter



bio Landhendl  
ganzes Hähnchen,  
frisch



# HAUPTGANG



## Quarkcreme

mit Karamell und Walnusskrokant

Den Quark, den Joghurt und den Honig verrühren und kühl stellen. Für die Karamellsauce 100 g Zucker mit 30 ml Wasser in einem Topf schmelzen und goldbraun karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und vorsichtig die Sahne einrühren. Noch einmal aufkochen und 10 Minuten einköcheln lassen. Die Walnusskerne ohne Fett anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, den restlichen Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. 30 ml Wasser einrühren. Die Walnüsse zügig untermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Teller ausbreiten. Den Krokant abkühlen lassen und mit einem Messer zerkleinern. Die Creme in Dessertgläser füllen, je 1–2 EL Karamellsauce einrühren. Mit dem Walnusskrokant garniert servieren.

ca. 477 kcal/1995 kJ, 12,5 g Eiweiß, 18,9 g Fett, 60,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Gläser:

**250 g Quark**

**150 g Joghurt**

**30 g Honig**

**200 g Zucker**

**150 g Sahne**

**100 g Walnusskerne**

IM KÜHLSCHRANK  
AUFBEWAHRT, SIND DIE  
ROTWEINPFLAUMEN  
CA. 4 MONATE HALTBAR

HERBSTLICHE DEKO:  
BASTELANLEITUNG  
AUF SEITE 19

# 5 DESSERT



## Pflaumen in Rotwein

mit Zimt und Balsamico

Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Orange auspressen und den Saft mit dem Rotwein, dem Balsamico und dem Zucker aufkochen. Den Zimt und die Pflaumen dazugeben und alles bei geringer Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Ca. ein Drittel der Pflaumen aus dem Topf nehmen, mit einem Pürierstab fein zerkleinern, wieder zurück in den Topf geben und erneut aufkochen. Die Rotweinpflaumen in 2 sterilisierte Gläser (à 400 ml) füllen und gut verschließen.

**W** ca. 193 kcal/807 kJ, 1,2 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 42,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/100 g)

Zutaten für 2 Gläser:

**500 g Pflaumen**  
**1 Orange**  
**65 ml Rotwein**  
**oder Traubensaft**  
**5 cl Balsamico**  
**100 g brauner Zucker**  
**1 Zimtstange**



**Aceto Balsamico  
di Modena IGP**  
500 ml



Als Teil der #ALDIFamily postet Kathrin Runge regelmäßig tolle Rezepte auf Instagram und auf ihrem Blog ([backenmachtgluecklich.de](http://backenmachtgluecklich.de)).



## Leckere Süßkartoffel-Brownies

Vegan, glutenfrei, ohne Zuckerzusatz

**1.** Geschälte Süßkartoffeln in Würfel schneiden und weich kochen. Das Wasser abgießen. Die Datteln in etwas heißem Wasser einweichen, nach 5 Minuten abgießen. Die Banane pürieren. Die leicht abgekühlten Süßkartoffeln mit den Datteln und dem Bananenmus pürieren.

**2.** Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen.

**3.** Die Mandeln, das Kokosöl, die Haferflocken und den Kakao zu den pürierten Zutaten geben und alles in einem Food-Processor oder Standmixer fein pürieren. Zum Schluss das Backpulver dazugeben.

**4.** Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Rund 35 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

**5.** Für das Topping die Datteln in ca. 100 ml heißem Wasser einweichen. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Die Datteln pürieren und mit Mandelmus, Kakaopulver sowie Hafermilch mixen. Die Brownies in Stücke schneiden und mit dem Topping bestreichen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Zutaten für 1 Backform

(ca. 20 x 25 cm):  
450 g Süßkartoffeln  
(geschält gewogen)  
130 g Soft-Datteln  
100 g sehr reife Banane  
100 g gemahlene Mandeln  
2 EL Kokosöl  
80 g zarte Haferflocken  
oder Hafermehl  
3 EL Kakao  
2 TL Backpulver

Topping

60 g Mandelmus  
100 g Soft-Datteln  
2 EL Kakaopulver  
1-2 EL Hafermilch  
oder Mandelmilch

# DRINKS

Begleiten Sie Ihr großes Erntedankmenü mit **kühlen und aromatischen Drinks** – mit und ohne Alkohol

## GIN & GRÜN

EIN GLAS MIT 4 GURKENSCHLEIBEN AUSLEGEN, EISWÜRFEL DAZUGEBEN. 4 CL GIN UND 8 CL APFELSAFT MISCHEN UND EINFÜLLEN – FERTIG IST DER FRISCHE LONGDRINK.

## HOLUNDERWUNDER

150 ML GUT GEKÜHLTEN HOLUNDER-, HEIDELBEER- ODER SCHWARZEN JOHANNISBEERWEIN ZUSAMMEN MIT 4 CL RUM IN EIN GLAS FÜLLEN. 1 PRISE VANILLINZUCKER EINSTREUEN, UMRÜHREN UND GENIEßEN!



Schwarzer Johannisbeerwein, Holunderwein oder Heidelbeerwein in der Bügelflasche, 0,75 l

## ZIMTIGE ZITRONEN-LIMO

100 ML WASSER MIT 200 G ZUCKER UND 2 TL ZIMT (CA. 10 MINUTEN ZU EINEM SIRUP EINKÖCHELN LASSEN. 3 CL ZITRONENSAFT MIT 2 CL SIRUP MISCHEN UND MIT SPRUDELWASSER AUFGIEßEN.

## FRUCHTZAUBER

EINIGE EISWÜRFEL IN EINEN BECHER GEBEN. 4 CL WODKA, 6 CL GRANATAPFELSAFT DAZUGEBEN UND MIT 100 ML MANDARINENSAFT AUFFÜLLEN.

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD

DIE FARBEN UND DIE STRUKTUR BLEIBEN ERHALTEN, DAS BLATT KANN SICH NICHT ROLLEN

## Wachsblätter

Konservieren Sie Ihre herbstliche Tischdekoration. Streuen Sie auf ein Backpapier fein geraspeltetes Wachs (z. B. Kerzenreste) und legen Sie bunte Blätter darauf. Geben Sie eine weitere Schicht Wachs darauf und bedecken Sie das Ganze mit Backpapier. Bei mittlerer Hitze überbügeln, bis das Wachs geschmeidig und die Blätter gleichmäßig von einer zarten Wachsschicht bedeckt sind. Die Wachsblätter fest werden lassen.



## Holz-Windlicht

Herbstliche Atmosphäre leicht gemacht: Bekleben Sie ein schlichtes Glas mit nicht zu dicken, gerade gewachsenen Holz-zweigen, die Sie zuvor mit einer Zange in ähnlich lange Stöckchen geschnitten haben. Mit etwas Klebstoff oder Heißkleber werden sie dann dicht an dicht am Glas befestigt. Wenn der Klebstoff fest ist, stellen Sie ein Teelicht oder eine Kerze hinein – und fertig ist das golden schimmernde Waldlicht.

# DIE TISCH-DEKO



Vom Hölzchen zum Stöckchen über herabgefallene Nüsse bis hin zu schön geformten Blättern: Halten Sie beim nächsten Herbstspaziergang die Augen offen. Hier finden Sie schöne **Bastel-Inspirationen** zum Nachmachen

## Walnusskerzen

Für die kleinen Herbstlichter einfach Walnusschalenhälften sammeln. Die Dochte und die Metallhalterung mehrerer Teelichter vom Wachs trennen und in die leeren Walnusschalen setzen. Das Wachs aus den Teelichtern im Wasserbad schmelzen und damit die Walnusschalen füllen.



IM OKTOBER BEI ALDI SÜD



Deko-Gewürze  
verschiedene  
Sorten

# BROT BACKEN MIT STEFFEN HENSSLER

Backfrisch genießen:  
Entdecken Sie die neue  
Küchenkollektion von  
**Steffen Henssler** sowie  
viele tolle Backrezepte  
des Starkochs

## GUT ZU wissen

Eine wichtige Regel beim Brotbacken mit dem Automaten lautet: erst flüssig (z. B. Wasser, Öl, Eier), dann fest. Bei den Trockenzutaten mit Mehl beginnen und danach die Trockenhefe einfüllen, denn sie sollte nicht mit Wasser in Berührung kommen.

### **Steffen Henssler hat viele Talente.**

Backen gehört nach eigener Aussage nicht dazu. Da man aber als Koch, der seit Jahrzehnten in der gastronomischen Oberliga mitspielt, dann doch nicht so ganz ohne Teig, Tartes und Torten durchs kulinarische Leben kommt, denkt ein Spitzenkoch

schon mal darüber nach, wie sich das Backen ein wenig vereinfachen lässt. Vielleicht ist aus dieser Überlegung heraus die Idee zu dem Brotbackautomaten entstanden, den Steffen Henssler gemeinsam mit ALDI SÜD entwickelt hat. Denn was man nie genug haben kann – im Beruflichen



AUCH DER SUSHI-PROFI  
LIEBT GUTES, FRISCH  
GEBACKENES BROT



## Bauern-Dinkelbrot

*mit Walnüssen*

Die Walnusskerne für 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren und in ein Sieb abgießen. Alle Zutaten in der Reihenfolge der Zutatenliste in den Brotbackautomaten geben.

ca. 2511 kcal/10506 kJ, 67 g Eiweiß, 63,3 g Fett, 382 g Kohlenhydrate (pro Brot)

**Zubereitung im Backautomaten:** Programm 5 für 1000 g Teig bei starker Bräunung wählen

Zutaten:

- 350 ml kaltes Leitungswasser**
- 15 g frische Hefe**
- 290 g Dinkel-Vollkornmehl**
- 290 g Dinkelmehl (Type 1050)**
- 1 gehäufte TL Salz**
- 25 g Zitronensaft**
- 80 g Walnusskerne**

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**Brotback-  
automat**



**Messer,  
Messerblock  
magnetisch**



**Brotkasten  
mit Deckel**

wie auch im Privaten – ist ein knuspriges, frisches, duftendes Brot. Und weil auch das Brot aus dem cleversten Brotbackautomaten nur so gut sein kann wie die Zutaten, die man in ihn hineingibt, haben wir hier exklusiv noch ein paar tolle Backrezepte von Steffen Henssler.



## Schnelles Dinkel-Joghurt-Brot

mit Sonnenblumenkernen

- Zutaten:
- 120 ml lauwarmes Leitungswasser
  - 240 g griechischer Joghurt (10% Fett)
  - 20 g frische Hefe
  - 1 EL Honig
  - 275 g Dinkelmehl (Type 630)
  - 275 g Dinkelmehl (Type 1050)
  - 1 ½ TL Salz
  - 4 gehäufte EL Sonnenblumenkerne

Die Sonnenblumenkerne für 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren und in ein Sieb abgießen. Alle Zutaten in der Reihenfolge der Zutatenliste in den Brotbackautomaten geben.

⚡ ca. 2476,9 kcal/10363,5 kJ, 81,4 g Eiweiß, 52,5 g Fett, 403,6 g Kohlenhydrate (pro Brot)

### Zubereitung im Backautomaten:

Programm 4 für 1000 g Teig bei mittlerer Bräunung wählen

## Süßkartoffel-Quiche

mit Cashewkernen und Hirtenkäse

150 g Mehl (Type 405), ½ TL Salz, 30 g kaltes Wasser und 75 g handwarme Butter in eine Schüssel geben und zügig zu einem Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Cashewkerne grob hacken, die Kirschtomaten vierteln und die Peperoni in feine Ringe schneiden (wer es nicht so scharf mag, wäscht die Peperoniringe kurz in warmem Wasser). Porree und Zwiebeln in einer Pfanne mit der Butter glasig schwitzen. Den Hirtenkäse in eine Schüssel zerbröckeln, die übrigen Zutaten dazugeben und alles zu einer Masse verrühren. Den Backofen auf 170 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Backform buttern und mit Mehl bestäuben. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, bemehlen und mit einem Nudelholz so rund ausrollen, dass er die Backform samt Rand komplett auskleidet. Den Teig anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Masse für die Quiche erneut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Für 35 Minuten im Backofen backen, aus dem Ofen nehmen und ca. 25 Minuten auskühlen lassen. Lauwarm servieren.

⚡ ca. 3023,3 kcal/12645,4 kJ, 60,1 g Eiweiß, 238 g Fett, 137,3 g Kohlenhydrate (pro Auflaufform, rund)

### Zutaten (Masse):

**1 Süßkartoffel (ca. 400 g), 50 g Cashewkerne (geröstet und gesalzen), 150 g Kirschtomaten, 1 rote Peperoni, 150 g Porree (in Streifen), 150 g rote Zwiebeln (in Streifen geschnitten), 105 g Butter, 150 g Hirtenkäse, 2 Eier, 100 ml flüssige Sahne, 1 EL gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer, Mehl und Butter für die Backform**

Hensler  
Quiche-Auflaufform  
rechteckig



Hensler  
Quiche-  
Auflaufform  
rund



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD





ENTDECKEN SIE  
WEITERE BACKIDEEN  
AUF PINTEREST



Die  Pinterest-App öffnen, auf  tippen.  
Abgebildeten Pincodes mit dem Smartphone scannen  
und weitere Rezepte auf Pinterest finden.

## Dinkel-Buchteln

mit Puderzucker

Die Milch mit dem Zucker, der Hefe und der Hälfte des Mehls zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Die andere Hälfte vom Mehl zusammen mit dem Ei, 60 g handwarmer Butter und Salz auf den Teig geben. Für 30 Minuten gehen lassen. Zu einem geschmeidigen Teig verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen. Die restlichen 100 g Butter schmelzen. Den Teig zu 28 gleichmäßigen Teigkugeln formen, ein Drittel der flüssigen Butter in die Auflaufform geben und die Teigkugeln daraufsetzen. Den Backofen auf 185 Grad Umluft (ca. 200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Buchteln so lange gehen lassen, bis sich deren Volumen verdoppelt hat. Die Buchteln nach dem Gehen mit einem weiteren Drittel der flüssigen Butter bepinseln und für 20 Minuten backen, dann mit dem letzten Drittel der flüssigen Butter bepinseln und mit reichlich Puderzucker bestäuben. Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben, sodass der Puderzucker leicht karamellisiert.

⚡ ca. 3084,9 kcal/12907,4 kJ, 58,2 g Eiweiß, 151,3 g Fett, 351,2 g Kohlenhydrate (pro Auflaufform, rechteckig)

Zutaten:

**200 ml lauwarme Milch**  
**60 g Zucker**  
**30 g frische Hefe**  
**400 g Dinkelmehl (Type 630)**  
**1 Ei (M)**  
**160 g Butter**  
**1 Prise Salz**  
**Puderzucker**



## Kartoffel-Katenbrot

mit Zwiebeln

Zutaten:

**220 ml kaltes Leitungswasser**  
**10 g frische Hefe**  
**420 g Weizenmehl (Type 405)**  
**60 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**120 g rohe Kartoffeln**  
**(fein gerieben)**  
**1 gehäufter TL Salz**  
**1 EL Butter**  
**100 g Katenschinken**  
**(gewürfelt)**  
**100 g grobe Zwiebelwürfel**

Zunächst Schinken und Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit der Butter anbraten und anschließend zum Auskühlen auf einen Teller geben. Dann alle Zutaten in der Reihenfolge der Zutatenliste in den Brotbackautomaten geben.

⚡ ca. 1961,2 kcal/8205,9 kJ, 78,8 g Eiweiß, 16,6 g Fett, 362 g Kohlenhydrate (pro Brot)

**Zubereitung im Backautomaten:** Programm 2 für 1000 g Teig bei mittlerer Bräunung wählen

Inspiriert einkaufen



# Keine Wiesen ohne Brezn

Das verschlungene Laugengebäck gehört zum Oktoberfest wie Bier und Dirndl. Trotz aller Tradition: Der knusprige Snack lässt sich auch **neu und kreativ** kombinieren.

## ♥ KLASSISCHE BREZEL ♥

### Grundrezept: Laugengebäck

**Der Teig:** Das Mehl, die Hefe, die Milch, das Salz und den Zucker mischen und zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 50 Minuten gehen lassen. Den Teig gut durchkneten und in 8 bis 10 Stücke aufteilen.

**Die Brezeln formen:** Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Teigsträngen rollen. Sie sollten in der Mitte dicker sein und zu den Enden hin etwas spitzer zulaufen. Zu Brezeln schlingen, die Enden leicht festdrücken. Die Teiglinge mit Frischhaltefolie abgedeckt weitere 60 Minuten gehen lassen. Vor dem Laugen für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

**Das Laugenbad:** Das Natron in 1,5 l Wasser kochendes Salzwasser einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sicherheitshalber die Schutzhandschuhe überziehen. Die Teiglinge portionsweise in die köchelnde Lauge geben und darin 30 Sekunden baden, zwischendurch immer mal wieder untertauchen. Die Laugenbrezeln vorsichtig herausheben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

**Backen:** Die Brezeln mit Salz bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 15 bis 20 Minuten backen.

ca. 211 kcal/882 kJ, 7,1 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 41,5 g Kohlenhydrate (pro Brezel)

Zutaten für 8–10 Stück:

**500 g Mehl (Type 550)**

**1 Pckg. Trockenhefe**

**1 TL Salz**

**1 Prise Zucker**

**250 ml kalte Milch**

**20 g weiche Butter**

Zutaten für die Lauge:

**1 TL Salz**

**75 g Kaisernatron auf**

**1,5 l Wasser (ca. 1,5 Pckg.)**

**1 Paar Schutzhandschuhe**

MIT SALZ  
BESTREUEN



## BREZN-SALAT ♥

mit Weißwurst und Paprika

Die Brezeln in mundgerechte Stücke schneiden, in einer Pfanne in Butter knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Weißwürste brühen, abkühlen lassen, pellen und in Stücke schneiden. Den Schnittlauch und die Petersilie waschen und hacken. Für das Dressing das Öl mit dem Essig und dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brezeln, die Paprika, die Weißwurst und die Kräuter vermengen und das Dressing darüberträufeln.

⚡ ca. 543 kcal/2272 kJ, 15,5 g Eiweiß, 35,5 g Fett, 36,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

**3 Brezeln, 50 g Butter, ½ rote Paprika, 5 Weißwürste, 1 Topf Schnittlauch, 1 Topf Petersilie, 6 EL Öl, 4 EL Essig, 2 EL süßer Senf, Salz und Pfeffer**

## ♥ BREZN-PRALINEN

*Eiskonfekt mit Erdnusscremefüllung*

150 g **Kokosöl** langsam in einem Topf schmelzen. Vom Herd nehmen, 40 g **Kakao**, 3 EL **Ahornsirup** und 1 Prise **Salz** dazugeben und alles gut vermischen. Etwa die Hälfte der Masse in kleine Förmchen füllen, sodass der Boden bedeckt ist. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend einen Klecks **Erdnusscreme** in die Mitte geben und die Förmchen mit der restlichen Kakaomasse auffüllen. Jede Praline mit einer kleinen **Salzbrezel** belegen und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

⚡ ca. 156 kcal/652 kJ, 1,2 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 3,9 g Kohlenhydrate (pro Praline; ergibt ca. 12 Stück)

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**Bio-Bierstengel**  
125 g  
**Bio-Brezeln**  
200 g



**Münchner  
Weißwürste**  
4 Stück



# ♥ BREZN-BURGER ♥

mit Leberkäse und Krautsalat

Den Senf, die saure Sahne und den Meerrettich verrühren. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Leberkäsescheiben in der Butter von beiden Seiten knusprig braten. Das Laugengebäck aufschneiden, mit der Senfsauce bestreichen und mit Leberkäse, Feldsalat und Krautsalat belegen. Zuklappen und reinbeißen! Guten Appetit!

ca. 645 kcal/2699 kJ, 27,7 g Eiweiß, 36,6 g Fett, 46,6 g Kohlenhydrate (pro Burger)

Zutaten für 4 Burger: **3 EL süßer Senf, 150 g saure Sahne, ½ EL Meerrettich, 100 g Salat (z. B. Feldsalat), 4 Scheiben Leberkäse, 1 EL Butter, 4 Laugenbrötchen oder große Laugenzwecken, 8 EL Krautsalat**

DIE BANDEROLE FÜR DIE SALZBREZEL IST AUS BEDRUCKTEM TONPAPIER AUSGESCHNITTEN



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

Paulaner  
Oktoberfest Bier  
0,5 l Dose



Bayerischer  
Leberkäse fein  
400 g

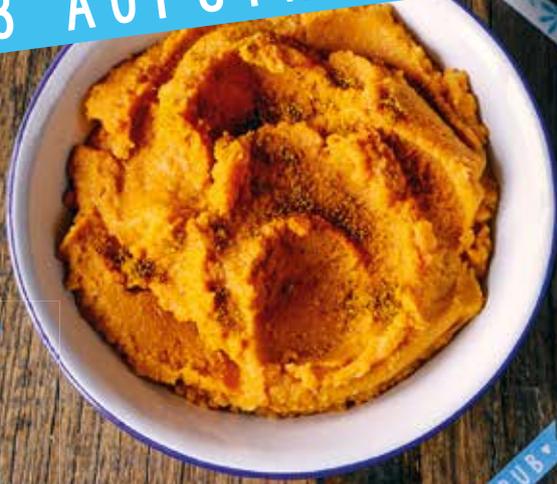


# 3 AUFSTRICHE

## ROTE-LINSEN-AUFSTRICH

1 **Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** schälen, fein hacken und in etwas **Olivenöl** anschwitzen. 200 g **rote Linsen**, 1 TL **Tomatenmark** dazugeben und kurz mitschwitzen lassen. Mit 300 ml **Brühe** ablöschen. 20 Minuten köcheln lassen. Die Masse pürieren und mit **Currypulver**, **Cayennepfeffer**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

ca. 204 kcal/855 kJ, 14,5 g Eiweiß, 1 g Fett, 33 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



Delikatess Senf  
mittelscharf,  
250 ml

## MEERRETTICH-FRISCHKÄSE-DIP

400 g **Frischkäse**, 1 EL **Zitronensaft**, 2 TL **Meerrettich** und 1 TL **Honig** mischen. 2 Stängel **Schnittlauch** waschen, hacken und unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

ca. 326 kcal/1363 kJ, 20,2 g Eiweiß, 24 g Fett, 4,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



## SENF BUTTER

1 **Ei** hart kochen, abkühlen lassen, pellen und das Eigelb herausnehmen. 70 g weiche **Butter** schaumig rühren. Das Eigelb, 1 TL **mittelscharfen** und 1 TL **süßen Senf** unterrühren und alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Butter im Kühlschrank erkalten lassen.

ca. 154 kcal/644 kJ, 1,6 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 0,4 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



# ♥ AUFGEBREZELT ♥

## Her mit der Brezn!



### Schmackhaftes Bäckersymbol mit Geschichte

Heute darf die Brezel weder beim Oktoberfest noch bei einer zünftigen Brotzeit fehlen, und Bäckerinnen schmücken sich mit der einprägsam verschlungenen Form. Kaum zu glauben, dass das Gebäck – ursprünglich ohne Salz – zunächst eine Fastenspeise war, also eher mit Verzicht als mit Genuss zu tun hatte. Einer Legende nach hat ein Bäcker aus Urach als Erster eine lange Teigrolle zur Brezel geschlungen. Im Spätmittelalter vom Landesherrn beauftragt, einen Kuchen zu backen, „durch den die Sonne dreimal scheint“, meisterte der Bäcker die Herausforderung – und geboren war die charakteristische Schlingform. Andere Quellen sehen in der lateinischen Namensherkunft „brachium“ (Arm) einen Hinweis auf das unverwechselbare Aussehen der Brezel mit ihren verschlungenen Armen.



Zünftig wie das Dirndl sollte auf dem Oktoberfest auch die **Frisur** sein. Perfekt ist ein Zopf – stilecht in Brezelform.



KÜR HAARSpray  
150 ml



1

**Trennen Sie von der linken Kopfseite** eine Haarsträhne ab und führen Sie diese locker nach hinten. Schlagen Sie die Strähne mittig zur Schlaufe ein und fixieren Sie sie mit einer Klammer am Hinterkopf.



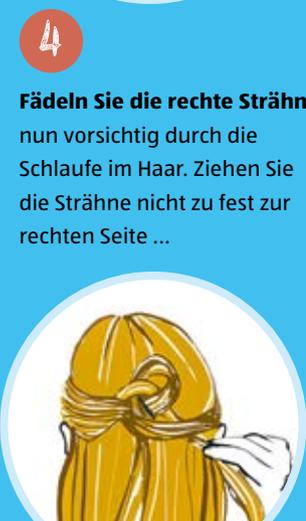
2

**Trennen Sie von der rechten Kopfseite** ebenfalls eine Haarsträhne ab und führen Sie diese locker zum Hinterkopf.



3

**Ziehen Sie die rechte Strähne** unter der festgeklemmten Haarschlaufe durch: zunächst über die lose herabhängende Strähne, dann unter der fixierten Haarsträhne hindurch.



4

**Fädeln Sie die rechte Strähne** nun vorsichtig durch die Schlaufe im Haar. Ziehen Sie die Strähne nicht zu fest zur rechten Seite ...



5

**... und fädeln Sie die Strähne** unter dem Teil der Haarsträhne hindurch, der zu Beginn von rechts vorne gekommen ist.



6

**Zum Schluss** die Haarsträhne über die Klammer hinweg durch die nun neu entstandene Schlaufe führen. Die Frisur mit Haarspray und Klammern fixieren. In die Haarbrezeln kann man zur Zierde noch kleine Blumen oder andere Deko stecken.



Inspiziert einkaufen

# Zeit für mich

Die Tage und Nächte werden jetzt merklich kühler – doch mit unseren **wärmenden Wohlfühl drinks** lässt sich zu Hause der Herbst so richtig genießen!

## Lesespaß

Mit einem spannenden eBook wird's noch gemütlicher: einfach bei ALDI life runterladen!

► **Website** [aldilife.com/de/ebbooks](http://aldilife.com/de/ebbooks)

ALDI *life* MUSIK

POWERED BY  
 napster

## SANDDORN SHAKE

500 ml warme **Milch** mit 50 ml **Sahne** und 4 EL **Sanddornlikör** mischen. Mit 1 EL **Vanillinzucker** oder **Honig** süßen.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



Sanddornlikör  
0,5l



## GOLDEN MILK

½ TL **Kurkuma-Gewürz** mit 100 ml **Wasser** unter ständigem Rühren aufkochen. 400 ml **Haferdrink**, 1 Prise **Zimt**, 1 Prise **Ingwer-Gewürz** und 1 TL **Ahornsirup** dazugeben, 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

## CHAI LATTE

2 Teebeutel **schwarzen Tee** und 1 Teebeutel **Ingwertee** oder ½ TL **Ingwer-Gewürz** mit 300 ml **Wasser** aufkochen. Mit 1 Msp. **Zimt**, 1 Msp. **Kurkuma-Gewürz** und 1 Prise **schwarzem Pfeffer** würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. 200 ml **Milch** hinzugeben und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren mit **Honig** oder **Ahornsirup** süßen.

## MINZ-LATTE

1 Teebeutel **Pfefferminztee** mit 100 ml **Wasser** und 200 ml **Milch** kurz aufkochen. Mit **Honig** süßen.



## ZITRONEN- INGWER-TEE

1 TL gehackten **Ingwer** oder ½ TL **Ingwer-Gewürz** in 300 ml **Wasser** ca. 10 Minuten köcheln lassen. 1 **Zitrone** ohne Schale in kleine Würfel schneiden, zum **Ingwersud** geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen und abseihen.

SIE KÖNNEN  
AUCH FRISCHEN  
INGWER  
DAZUGEBEN

MIT HONIG SÜßEN

# ORANGENE PRACHT AUF dem Acker



Die Bewohner des Markgräflerlands sagen gerne, sie wohnen in der „Toskana Deutschlands“. Hier baut Stefan Gamb Kürbisse an. Das Klima ist perfekt für Hokkaido und Co.



Die Kürbisse werden per Hand geschnitten und aufgesammelt. Über ein Ernteband gelangen sie auf die Anhänger zum Weitertransport.



Die Pflanze trägt männliche und weibliche Blüten. Aus den weiblichen wächst der Kürbis, die gelben männlichen Blüten locken weiterhin Bienen an.

## GAMB GEMÜSE UND OBST

**Ort:** Eschbach

**Bewirtschaftet von:** Der Familienbetrieb wird in der vierten Generation von Stefan Gamb geführt. Seine Frau und vier festangestellte Mitarbeiter gehören zum Team. Die Eltern sind im Ruhestand, helfen aber mit.

**Produkte:** Kürbisse, Wassermelonen, Kohlrabi, Süßkartoffeln, Kirschen und Erdbeeren

**Besonderheit:** Die Region Markgräflerland gilt als einer der sonnigsten und wärmsten Orte Deutschlands – ideal für Sonderkulturen wie den Kürbis.

Ursprünglich kommt der Kürbis aus Amerika und ist sommerliche Temperaturen gewohnt. Damit ist er das ideale Gewächs für das milde Klima im Markgräflerland bei Freiburg im Breisgau. Hier baut Stefan Gamb Hokkaido, Butternut und Halloweenkürbisse an. „Wir haben hier einen sehr warmen Luftstrom, der über das Rhonetal in die Rheinebene kommt“, sagt er, „daher wächst der Kürbis besonders gut.“

Ausgesät wird zwischen Ende April und Mitte Juni. Die ersten Kürbisse erntet Gamb und seine Mitarbeiter schon Mitte Juli. Zu Beginn der Erntezeit werden die reifen Früchte einzeln entnommen, doch schon ab August, so Gamb, seien eigentlich alle Kürbisse reif und jedes Feld wird vollständig abgeerntet. Bis Ende Oktober dauert die Erntezeit.

Die Ernte erfolgt halbautomatisch. „Die Erntehelfer schneiden die Kürbisse am Strunk mit Scheren ab und legen sie auf das Ernteband“, erzählt Gamb. Dieses befördert die Kürbisse auf die Ladefläche des Traktors, wo weitere Erntehelfer die Früchte per Hand sortieren. „Ob der Kürbis reif ist, erkennt man am Stängel“, erklärt Gamb. Dieser müsse grün-grau sein.

Den Hof in Eschbach betreibt Stefan Gamb seit 2003. Damals hat er ihn von seinem Vater übernommen. Seine Ausbildung hat er als Gärtnermeister im Gemüsebau gemacht. „Ich bin mit vollem Herzblut Gärtnermeister“, sagt er. Für ihn ist die Landwirtschaft mehr als bloße Arbeit. Die Kürbisse von seinen Feldern kommen auch auf den eigenen Teller – am liebsten mit Zucchini in der Pfanne gebraten. Und er hat noch einen Tipp: Den Butternut kann man ganz einfach wie Pommes frites zubereiten.



Inspiziert einkaufen

UND DAZU:  
GERÖSTETES BROT  
ZUM DIPPEN

# Mhmm, Kürbis

Vorhang auf für unser  
**liebstes Herbstgemüse:**  
Schmackhafter Kürbis  
bringt frische Farbe  
auf den Tisch und  
schmeckt einfach immer

## Gefüllter Ofenkürbis

mit Camembert

Die Kürbisse waschen, halbieren und jeweils den Strunk und den Stiel für einen festen Stand flach abschneiden. Die Kerne und die Fasern entfernen. Die Kürbisse innen mit dem Öl bestreichen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) ca. 10 Minuten backen. Die Kürbisse umdrehen, mit Salz, Pfeffer und dem Baharat-Gewürz bestreuen. In jede Kürbishälfte einen Camembert legen. Den Käse oben kreuzweise einschneiden. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) erneut ca. 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und hacken und die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die fertigen Kürbisse mit der Petersilie, dem buntem Pfeffer und den Kürbiskernen bestreuen und servieren.

ca. 764 kcal/3198 kJ, 35,4 g Eiweiß, 35,9 g Fett, 69,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 kleine Kürbisse  
(z. B. Hokkaido)
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Baharat-Gewürz
- 4 Camemberts
- 2 Zweige Petersilie
- 30 g Kürbiskerne
- bunter Pfeffer

BAHARAT IST EINE BELIEBTE  
GEWÜRZMISCHUNG IM ARABISCHEN  
RAUM. SIE BESTEHT AUS GEWÜRZEN WIE  
PFEFFER, PAPRIKA, KORIANDER, NELKEN,  
KREUZKÜMMEL, ZIMT, MUSKATNUSS  
UND KARDAMOM



Baharat  
70 g

WEITERE INFOS ZUM KÜRBIS:  
ALDI-SUED.DE/KUERBIS

# Kürbis im Glas

süßsauer eingelegt

Den Kürbis würfeln. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Essig, den Zucker und den Cayennepfeffer mit 300 ml Wasser aufkochen. Den Kürbis, die Zwiebeln und den Ingwer dazugeben, nochmals aufkochen und 4 bis 8 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis bissfest gegart ist. Die Kürbisstücke in ein ausgekochtes Schraubglas geben, mit dem Sud auffüllen und luftdicht verschließen.

⚡ ca. 205 kcal/858 kJ, 3 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 57,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Zutaten für 4 Portionen:  
**500 g Kürbis**  
**(z. B. Hokkaido)**  
**1 Zwiebel**  
**1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)**  
**150 ml Essig**  
**150 g Zucker**  
**½ TL Cayennepfeffer**

PASST GUT  
ZU INDISCHEN  
GERICHTEN

# Kürbiswaffeln

herzhaft mit Parmesan



Zutaten für 6–8 Waffeln:

**300 g Kürbis**  
**(z. B. Hokkaido)**  
**150 g Mehl**  
**1 TL Backpulver**  
**Salz**  
**Cayennepfeffer**  
**50 g Parmesan**  
**75 g Butter**  
**4 Eier**  
**ca. 200 ml**  
**Sprudelwasser**  
**Pflanzenöl**

Den Kürbis fein raspeln. Das Mehl mit dem Backpulver und je einer Prise Salz und Cayennepfeffer mischen. Den Parmesan reiben. Die Butter leicht anwärmen (nicht schmelzen) und zusammen mit dem Parmesan schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Die Mehlmischung und die Kürbisraspel unterheben und mit dem Sprudelwasser zu einem Teig verarbeiten. Das Waffeleisen vorheizen, einölen und pro Waffel 2–3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben. Den Deckel schließen und die Waffeln knusprig backen.

⚡ ca. 229 kcal/958 kJ, 7,8 g Eiweiß, 12,7 g Fett, 19,1 g Kohlenhydrate (pro Waffel)

DIE HERZHAFTEN  
WAFFELN MIT FRISCHEM  
KRÄUTERQUARK  
SERVIEREN



# HELLO Halloween

Das große Gespensterfest wird lustig und unheimlich zugleich – mit gruseligem **Make-up** und **süßen Schaurigkeiten**

## TOTENKOPF

Entdecken Sie Ihre Furcht erregende Seite – stilecht mit einem Totenkopf-Make-up. Etwas weiße und schwarze Schminke und schon können Sie die Knochen klappern lassen.



BITTE RECHT FREUNDLICH:  
ZU HALLOWEEN  
STEHT DER GRUSELSPASS  
IM VORDERGRUND



## Friedhofsbecher

250 ml Milch erhitzen. Die Schokolade grob hacken und darin schmelzen lassen. Den Kakao, den Zucker und die Speisestärke in der restlichen Milch anrühren. Die Mischung in die heiße Schokoladenmilch rühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Den Pudding auf die Gläser verteilen und abkühlen lassen. Die dunklen Schokokekse zerbröseln und als Graberde über dem Pudding verteilen. Für die Grabsteine die hellen Kekse mit dunklem Zuckerguss oder flüssiger Schokolade beschriften. Mit den Fruchtgummifledermäusen dekorieren und servieren.

||| ca. 369 kcal/1546 kJ, 7,3 g Eiweiß, 13,6 g Fett, 52 g Kohlenhydrate (pro Glas)

Zutaten für 4 Portionen:

**500 ml Milch, 50 g Zartbitterschokolade, 2 EL Kakaopulver, 30 g Zucker, 35 g Speisestärke, 8 dunkle Schokokekse, 4 helle Kekse, dunkler Zuckerguss, Fruchtgummifledermäuse zum Dekorieren**

Zartbitter-  
schokolade  
5 x 25 g





## Draculas Gebiss

Für das Vampirzahnfleisch das Eiweiß mit dem Puderzucker gut verrühren und mit etwas roter Lebensmittelfarbe einfärben. Die Kekse dick mit dem roten Zuckerguss bestreichen. Die weißen Lakritzquadrate halbieren und wie Zähne eng beieinander jeweils auf einem Keks anordnen. Einen weiteren Keks daraufdrücken. Nun bekommt jedes Gebiss noch 2 Mandelstifte als spitze Eckzähne und fertig sind die Dracula-Kekse!  
 100g ca. 208 kcal/874 kJ, 2,1 g Eiweiß, 4,9 g Fett, 37,8 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 10 Stück:

**1 Eiweiß, 200 g Puderzucker, rote Lebensmittelfarbe, 20 runde Kekse, 70 g weiße Lakritzquadrate (z. B. Haribo Color-Rado), 20 Mandelstifte**



Haribo  
Color-Rado  
360 g

## Inspiziert einkaufen

### JOKER

**Spooky:** Mit dem gruseligen Jokergesicht werden Sie zu einem echten Bösewicht. Was Sie hierfür brauchen? Viel schwarzen Lidschatten, einen dunkelroten Lippenstift und ein unheimliches Lächeln.



## Gespenster snack

Die Schokolade grob zerkleinern und über einem Wasserbad schmelzen. Die Salzbrezeln in die Schokolade eintunken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech trocknen lassen. Je 4 Brezeln übereinanderstapeln. Für besseren Halt die Brezeln mit einem kleinen Klecks flüssiger Schokolade zusammenkleben. Die Schaumküsse auf Salzstangen spießen und mit der Lebensmittelfarbe Gruselgesichter aufmalen. Die Salzstangen so kürzen, dass der Gespensterkopf, in den Brezelturm gesteckt, gut rausguckt. Und schon können Sie gruselig losknuspern ...

ca. 247 kcal/1036 kJ, 2,6 g Eiweiß, 11,3 g Fett, 32,1 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 6 Gespenster:

**2 Tafeln weiße Schokolade, 24 kleine Salzbrezeln, 6 weiße Mini-Schaumküsse, 6 Salzstangen, schwarze Lebensmittelfarbe (z. B. als Stift)**



## Monster-Brownies



Die Schokolade grob zerkleinern und zusammen mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen. Den weißen und den braunen Zucker sowie die Eier in die geschmolzene Schokobutter einrühren. Den Kakao mit dem Mehl vermischen und mit 1 Prise Salz unter die Schokoladenmasse heben. Den Brownieteig in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform (ca. 24 x 24 cm) füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Versehen Sie nun jeden Brownie mit 2 oder – es sind ja schließlich Monster – mehreren Zuckeraugen. ca. 366 kcal/1534 kJ, 5,3 g Eiweiß, 20,9 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 9 Brownies:

**200 g Zartbitterschokolade, 125 g Butter, 100 g Zucker, 50 g brauner Zucker, 3 Eier, 3 EL Kakao, 125 g Mehl, Salz, Zuckeraugen**



### GUT ZU WISSEN

Auch beim Gruseln gibt es Favoriten, das hat eine Umfrage zu den beliebtesten Halloween-Kostümen 2018 in Deutschland ergeben. Bei den Männern lag der Vampir ganz vorne, die Frauen gingen am liebsten als Hexe. Mit unseren Schminktipps können Sie zeigen, wie kreativ Sie sind!



## Süße Gespenster



### BETTY BOOH

Hübsch, aber auch ein bisschen unheimlich ist das Puppengesicht mit den riesigen, starren Augen und dem kleinen Kussmund. Mit schwarzem und weißem Make-up und einem knalligen Lippenstift verwandeln Sie sich fix in eine schaurig-schräge Horrorpuppe.



Für diese Ruck-zuck-Gespensterlollis brauchen Sie beliebig viele **Lollis** sowie pro Lolli zwei quadratische **Taschentücher**. Über jeden Lolli die beiden Taschentücher so versetzt legen, dass unten alle 8 Ecken zu sehen sind.

Direkt unter dem „Kopf“ die Taschentücher mit einem **Küchengummi** oder **Band** befestigen, ein Gesicht aufmalen und schon haben Sie ein wirklich süßes Mitbringsel für die Halloweenparty.



nimm2 Lolly  
Familienpackung,  
20 Stück,  
200 g

### INSEKTEN

Kreisch! Schocken Sie Ihre Mitmenschen, indem Sie viele kleine Krabbeltiere, Spinnen, Käfer oder Asseln über Ihr Gesicht tänzeln lassen. Die sind natürlich nur aufgemalt. Für das schnelle Last-minute-Make-up brauchen Sie nichts weiter als einen schwarzen Kajalstift.



Halloween-Gespenster  
75 g



IM OKTOBER BEI  
ALDI SÜD

Schönes entdecken

# DIE PERLEN DES Baltikums

Zwiebeltürme, Bernstein-  
strände und Ritterorden:  
Die Länder des Baltikums  
besitzen eine reiche  
Geschichte und einzig-  
artige Landschaften



Tallinn



MÄRCHENSCHLOSS:  
EINST RESIDIERTEN IN DER  
WASSERBURG TRAKAI DIE  
FÜRSTEN VON LITAUEN



„Tere“, „Sveicināti“ oder „Sveiki“? Das bedeutet „Hallo“ auf Estnisch, Lettisch und Litauisch und könnte längst vertraut klingen! Doch die baltischen Länder sind als Reiseziel immer noch ein Geheimtipp.

**Weißsandige, kilometerlange Ostsee- strände** sind ein natürliches Wahrzeichen des Baltikums. Mit etwas Glück finden die Besucher beim Strandspaziergang am frühen Morgen sogar das Gold des Nordens: Bernstein. Schier endlos erscheinende Kiefern- und Fichtenwälder prägen die Landschaft ebenso wie verwunschene Moorlandschaften und klare tiefblaue Seen. Farbenprächtig und spannend ist auch die Kulturgeschichte dieser Region in Europas Norden: Bauwerke aus verschiedensten Epochen erzählen davon.

**Estlands Hauptstadt liegt am Finnischen Meerbusen:** Tallinn, das bis ins 20. Jahrhundert hinein als Reval bekannt war, besitzt viele mittelalterliche Bauten aus der Zeit der Hanse. Wehrhaft thront die Burg Castrum Danorum auf dem Domberg und von den ehemals 46 Türmen der mächtigen Stadtmauer sind immerhin 26 erhalten geblieben. Wer einen dieser Türme besteigt, kann sich gut vorstellen, wie von hier aus in früheren Zeiten nach feindlichen Belagern Ausschau

### ALDI Reisen

Eine große Auswahl an Familien- und Städtereisen, Kreuzfahrten sowie viele weitere Urlaubsangebote finden Sie unter [aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)

gehalten wurde. Auch der Blick über das rote Dächermeer der Altstadt ist einzigartig. Wie modern Tallinn ist, zeigt sich beim Bummel durch das belebte Rotermann-Viertel mit seiner spektakulären Neubau-Architektur.

**Mit mehr als 630.000 Einwohnern ist Riga** die größte Stadt des Baltikums. Die lettische Hauptstadt liegt im Mündungsgebiet des Flusses Daugava in die Ostsee und ist ein Anziehungspunkt besonderer Art. In der malerischen Altstadt stehen z. B. das rekonstruierte Schwarzhäupterhaus, ein ehemaliges Gildehaus mit prächtiger Fassade, sowie der Dom mit barockem Turm. In Rigas Neustadt ziehen filigrane Jugendstilbauten ebenso die Blicke auf sich wie die kompakte orthodoxe Kathedrale mit ihren fünf Kuppeln. Eine fantastische Aussicht auf das lebhafte Treiben in den Straßen der Hafenstadt haben

## Schönes entdecken



Besucher von der Petrikirche aus: Im Turm gibt es auf 72 Meter Höhe eine Plattform. Riga's beliebtester Handelsplatz ist der alte Zentralmarkt. Hier wird eine Fülle landestypischer Produkte angeboten: von getrocknetem Fisch bis zu eingelegtem Gemüse.

**Ein Ziel für Romantiker ist Vilnius.** An der Einmündung des Flüsschens Vilnia in die Neris stehen barocke, gotische und klassizistische Bauten, die zu den schönsten Europas gehören. Mehr als 50 Kirchen lassen sich in der litauischen Hauptstadt bewundern. Eine muss hervorgehoben werden: die barocke

IM SEPTEMBER BEI  
ALDI SÜD



**Digitale  
Funkwetter-  
station**



MEHR ALS 50 KIRCHEN AUS  
VERSCHIEDENEN EPOCHEN SIND  
IN DER LITAUISCHEN HAUPT-  
STADT VILNIUS ZU SEHEN

St.-Peter-und-Paul-Kirche, deren stuckverzierte Innenräume hellweiß strahlen – wie ein klarer Tag im Baltikum.

**Doch auch abseits der Städte** ist das Baltikum eine Schatzkammer voller Sehenswürdigkeiten. Wie wäre es mit einem Ausflug nach Trakai? Die mächtige Backsteinburg, auf einer kleinen Seeinsel gelegen, diente im 14. Jahrhundert als Sitz der Fürsten Litauens. Der prächtige Versammlungssaal mit seinen aufwendigen Wandmalereien zeugt bis heute von der Pracht des damaligen Fürstenhofes. Auch ein Besuch im imposanten Schlossbau des Livländischen Ordens im lettischen Bauska lässt Geschichte lebendig werden.

**Die unberührte, weite Landschaft** mit ihren Wäldern und Wasserläufen lässt sich z. B. im lettischen Nationalpark Gauja erleben. Entlang des gleichnamigen längsten Flusses von Lettland verlaufen schöne Wanderrouten. Und wer sich schon immer fragte, was die Schönheit der Kurischen Nehrung ausmacht, wird diese Frage nach einem Besuch in der litauischen Hafenstadt Klaipėda beantworten können.

## GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eine 8-tägige Rundreise für 2 Personen durchs Baltikum (Reiseveranstalter Select Holidays). Lassen Sie sich von der unberührten Natur beeindrucken, entdecken Sie historische Städte wie Riga und Tallinn mit ihren eindrucksvollen Bauwerken und genießen Sie den kulturellen Reichtum und die gastfreundliche Atmosphäre in Estland, Lettland und Litauen. Die Reise können Sie auch unter [aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de) direkt buchen.

Beantworten Sie dafür folgende Frage:

**Warum möchten Sie das Baltikum gern bereisen? \***



\* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel in der Zeit vom 23. bis zum 29. September 2019, 23:59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag **#aldisüdreiseglück** auf der Fanseite von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder per E-Mail an die unter [aldi-sued.de/baltikum-reise](http://aldi-sued.de/baltikum-reise) 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. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).

## Ab in die Sauna



**Eine Besonderheit der baltischen Saunakultur ist die Rauchhütte.** In einem geöffneten Ofen werden Holz und trockene Zweige verbrannt. Der entstehende Qualm dient zunächst zum Räuchern von Schinken. Sobald die Temperatur hoch genug für einen Saunagang ist, schließt man den Ofen und lässt den Rauch durch eine Luke entweichen. Das würzige Aroma aber verbleibt beim Saunieren in der Schwitzhütte.

### TÜCHTIG KLOPFEN

Das gegenseitige Abklopfen mit Birkenreisig regt die Durchblutung an und gehört zur baltischen Saunatrdition dazu – ganz egal, ob Sie in der Dampfsauna bei feuchter Hitze (60 Grad), in einer finnischen Sauna bei trockener Hitze (90 Grad) oder in der Nasssauna bei nahezu 100 Prozent Luftfeuchtigkeit (50 Grad) schwitzen.

### LANGSAM ABKÜHLEN

Auch wenn die baltische Tradition es nicht so vorsieht: Nach dem Aufheizen in der Sauna sollten Sie Ihren Körper durch Bewegung an der frischen Luft zunächst behutsam etwas abkühlen, bevor Sie den Sprung ins kalte Wasser wagen.

### AB INS KÜHLE NASS

Im Baltikum stehen die Saunahütten oft neben einem See oder Bach. Aber auch wenn Sie mit einem Holzbottich vorliebnehmen müssen: Das Bad im eiskalten Wasser erfrischt und bringt den Kreislauf in Schwung.

Schönes entdecken

# Sanfter Dampf

Ihre Gesichtshaut ist sensibel, aber unrein? Das Halloween-Make-up hat vielleicht ein paar Spuren hinterlassen? Sie wollen sich einfach etwas Gutes tun? Es gibt viele gute Gründe für ein **Dampfbad!**



## GUT ZU wissen

Für das Inhalieren gegen Erkältungskrankheiten wie Schnupfen oder einen rauen Hals sind Inhalatoren aus der Apotheke oft besser geeignet als der Topf mit heißem Wasser. Beruhigen Sie die gereizten Atemwege am besten mit einer Salzwasser- oder Kamillelösung. Ätherische Öle sparsam verwenden!



# MILDE REINIGUNG

**Es gibt kaum eine Pflege, die so effektiv wirkt** wie ein Gesichtsdampfbad. Selbst ohne Zusätze öffnet und reinigt der Dampf die Poren, ganz ohne manuelle Reizung. Überschüssiger Talg wird aufgeweicht und kann dann abgewaschen werden. Welchen Effekt die Behandlung über die Reinigung hinaus hat, können Sie mit den Wirkstoffen beeinflussen, die Sie ins Dampfbad geben. Doch wie machen Sie es richtig?

**Reinigen Sie** Ihr Gesicht zunächst mit einem Wattepad und einer milden Reinigungsmilch. Oder waschen Sie es sorgfältig mit einer Reinigungs lotion.

**Bringen Sie** ca. 1,5 Liter Wasser zum Kochen und schütten Sie die Flüssigkeit in eine stabil stehende Schüssel.

**Fügen Sie** nun die Zusätze hinzu, die Sie für die Behandlung parat haben, das können die Schalen von Zitrusfrüchten sein, Kräuter oder ätherische Öle. Testen Sie vorsichtig mit der Hand, ob der Dampf ausreichend abgekühlt ist und beugen Sie dann Ihren Kopf vorsichtig über die Schüssel.

**Bedecken Sie** Ihren Kopf über der Schüssel mit einem Handtuch, das so groß ist, dass der Dampf nicht zu schnell zu entweichen kann.

**Lassen Sie** den Wasserdampf 10-15 Minuten auf Ihre Haut wirken, bevor Sie sie sanft trocken tupfen.

**Fertig ist** die Dampf-Hautkur! Anschließend können Sie mit Ihrer üblichen Pflege fortfahren.

## 1. Beruhigend



4 GURKEN-  
SCHEIBEN



2 BEUTEL  
SALBEITEE

## 2. Erfrischend



2 BEUTEL  
SCHWARZER TEE



4 STREIFEN GETROCKNETE  
ORANGENSCHALE



## 3. Klärend



1 ZITRONEN-  
SCHALE



2 BEUTEL  
GRÜNER TEE

IM OKTOBER BEI  
ALDI SÜD



**Hyaluron  
Gel**  
30 ml



**Duo-Hyaluron  
Tagespflege LSF 15**  
50 ml

IM OKTOBER  
BEI ALDI SÜD



**Salbeitee**  
25 Beutel

## Gut informiert



Aus  
Ihrer  
Region

UNSER  
Tipp



### 1 Moderne Architektur in Düsseldorf

#### Eine Führung über die Königsallee, durch die Altstadt und zum Ehrenhof

Für Einheimische und Auswärtige gleichermaßen interessant ist die sonntägliche Veranstaltung „Von der Moderne in die Zukunft – Architektur-Ikonen in Düsseldorf“. Auf der Königsallee beschäftigt sich der Architekturspaziergang mit dem spektakulären Kö-Bogen des New Yorker Stararchitekten Daniel Libeskind sowie dem 96 Meter hohen Dreischeibenhause und dem Schauspielhaus.

Mehr Infos unter:

► Website [bauhaus100-im-westen.de](http://bauhaus100-im-westen.de)

## Hier muss man hin

### 2 Soul, Funk, Rock und Pop Beim AachenSeptemberSpecial

Dieses Festival ist längst zum alljährlichen Anziehungspunkt für Musikfreunde aus der gesamten Region geworden. An vier Tagen, vom 19. bis zum 22. September, stehen auf vier Bühnen Dutzende von Konzerten auf dem Programm. Die historische Altstadt bildet eine perfekte Kulisse für die Musikshows.



Mehr Infos unter:

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

### 3 Am seidenen Faden

#### Im Haus der Seidenkultur Krefeld

Neugierig auf fast vergessene Handwerkskunst? Im Haus der Seidenkultur lässt sich erfahren, wie prächtige Muster gewebt werden, dazu gibt es ein umfangreiches Programm mit interessanten Kursen für Kinder und Jugendliche. Jeden ersten Sonntag im Monat zeigt außerdem eine Gebildhandstickerin, wie mit Fäden ein Bild auf einer Stola entsteht.

Mehr Infos unter:

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

### 4 Von Köln aus in andere Welten

#### Im Rautenstrauch-Joest-Museum

Wie gestalteten Menschen in verschiedenen Epochen und unterschiedlichen Erdteilen ihren Alltag? Was verbindet uns mit Menschen anderswo und ihren Lebensentwürfen? Der vielfältige Themenparcours „Der Mensch in seinen Welten“ lädt im Rautenstrauch-Joest-Museum zu einer verblüffenden Entdeckungsreise ein.

Mehr Infos unter:

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



Für **12**  
Stücke

**Mitarbeiterrezept**

## Kirschkuchen von Julia Schriefers-Mohr

Gleich zwei Gläser Sauerkirschen machen diesen Kuchen unserer ALDI SÜD Mitarbeiterin besonders saftig

- Zutaten:
- 2 Gläser Sauerkirschen**
  - 150 g Mehl**
  - 1 gestr. TL Backpulver**
  - 50 g Zucker**
  - 100 g Butter**
  - 40 g Mandeln, gemahlen**
  - 1 Ei**
  - 70 g Zucker**
  - 1 Pkg. Vanillinzucker**
  - 4 EL Sahne**
  - 3 gestr. EL Speisestärke**
  - 1 TL Amaretto**
  - 100 g Mandeln, gehackt**

Die Sauerkirschen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Das Mehl, das Backpulver, den Zucker und die Butter in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) geben und einen Rand hochziehen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit den gemahlenden Mandeln bestreuen. Die Sauerkirschen gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Das Ei, den Zucker, den Vanillinzucker, die Sahne, die Speisestärke und den Amaretto zu einem Guss verrühren und die gehackten Mandeln unterheben. Die Masse gleichmäßig auf den Kirschen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 55 bis 65 Minuten goldgelb backen.

■ ca. 299 kcal/1249 kJ, 5 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 32,1 g Kohlenhydrate (pro Stück)

**Meine Empfehlung**

„Schon in meiner Kindheit standen immer Sauerkirschen von ALDI SÜD im Vorratsschrank. Auch ich habe sie heute stets parat, z. B. für meinen Kirschkuchen.“

*Julia Schriefers-Mohr, 36 Jahre, Erstkraft Beschaffung (Regionalgesellschaft Mönchengladbach)*



LEICHT ERHITZT,  
SCHMECKEN DIE KIRSCHEN  
AUCH SEHR GUT ZU  
VANILLEEIS



**Sauerkirschen  
Sweet Valley  
im Glas**



**Aus Ihrer Region**

**UNSER Tipp**



### 1 Staudämme im Wald

#### Auf der Spur der Biber im Naturpark Hessischer Spessart

Der Naturpark Hessischer Spessart erstreckt sich auf 74.000 Hektar und reicht bis nach Bayern hinein. Seit einigen Jahren haben sich hier wieder Biber angesiedelt. Wie ihr Lebensraum aussieht, erfahren Besucher anhand von Biberburg und Biberdamm bei Führungen nahe Biebergemünd.

**Mehr Infos unter:**

► Website [naturpark-hessischer-spessart.de](http://naturpark-hessischer-spessart.de)

## Hier muss man hin

### 2 Vollmond in Kaiserslautern Fest im Japanischen Garten

Das traditionelle japanische Fest Tsukimi wird zum ersten Vollmond im Herbst gefeiert. Im Japanischen Garten gibt es aus diesem Anlass am 12. September Angebote wie Lesungen, Taiko-Trommel-Vorführungen und ein Feuerwerk. Der Park in Kaiserslautern wird für das Fest stimmungsvoll beleuchtet.



**Mehr Infos unter:**

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

### 3 Mausefallen in Neroth Eifeler Heimatverein auf Draht

Etwa ab 1830 erlernten die Bewohner des Dorfes Neroth, Mausefallen und andere Drahtwaren herzustellen. Deren Verkauf brachte sie durch schwierige Jahre mit schlechten Ernten – ein Grund, warum viele andere Bewohner der Eifel im 19. Jahrhundert auswanderten. Mit seinem Mausefallenmuseum erinnert der Heimatverein Neroth an diese Handwerkstradition.

**Mehr Infos unter:**

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

### 4 Science Slam in Hofheim Wissenschaft auf der Bühne

Fünf junge Wissenschaftler erzählen am 20. September in der Stadthalle von Hofheim am Taunus von ihren Forschungsergebnissen. Das Besondere: Sie sorgen dafür, dass alle Zuschauer ihre Erkenntnisse und Entdeckungen tatsächlich verstehen und auch noch Spaß dabei haben.

**Mehr Infos unter:**

► Website [vhs-mtk.de](http://vhs-mtk.de)

FOTOS: Naturpark Hessischer Spessart, Japanischer Garten Kaiserslautern, Meike Bergmann mit Raufeld, Raufeld, ALDI SÜD



Für **4**  
Portionen

## Mitarbeiterrezept

# Marcella Böhms Spaghetti aglio e olio

Mediterran: Das traditionelle Pastagericht punktet mit feinem Geschmack und wird in dieser Variante mit Mini-Romarispentomaten verfeinert

Zutaten:

**500 g Spaghetti**

**Salz**

**4 Knoblauchzehen**

**4 EL Olivenöl**

**1 Strang Mini-Romarispentomaten**

**½ EL Gewürzubereitung**

**„Aglio, Olio e Peperoncino“**

**Pfeffer**

**½ Bund Petersilie, klein gehackt**

Für die Spaghetti ausreichend Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spaghetti dazugeben und al dente kochen, anschließend abgießen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch hineingeben. Die Tomaten waschen, trocknen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Gewürzmischung einrühren und die gekochten Spaghetti hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit klein gehackter Petersilie dekorieren servieren.

■ ca. 583 kcal/2440 kJ, 16,2 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 91,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

## Meine Empfehlung

„Das Olivenöl von ALDI SÜD habe ich immer zu Hause. Es schmeckt weich, hat eine schöne Farbe und ist trotzdem preisgünstig. Ideal fürs tägliche Kochen.“

*Marcella Böhm,  
26 Jahre, Sekretariat Verkauf  
(Regionalgesellschaft Mörfelden)*



**NATIVES OLIVENÖL  
MÖGLICHT NICHT ÜBER  
180 GRAD ERHITZEN**



**Olivenöl**  
750 ml

## Gut informiert



### 1 Greifvögel im Anflug

#### Im Naturzentrum Rheinauen in Rust können Besucher Eulen und Falken füttern

Von Dienstag bis Sonntag dürfen große wie kleine Besucher der Falknerei Axel Haas auch mal selbst einen Falknerhandschuh anziehen. Die Vogelfreunde können erleben, wie es sich anfühlt, wenn ein Uhu oder ein anderer beeindruckender Greifvogel heranfliegt und auf dem eigenen Arm Platz nimmt.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website) [falknerei.axelhaas.de](http://falknerei.axelhaas.de)

## Hier muss man hin

### 2 Modelle in Kaltenbronn

#### Insekten – kleine Tiere ganz groß

Eine Sonderausstellung über Summer und Brummer: Acht wissenschaftlich exakte Großmodelle der Künstlerin Julia Stoess machen es möglich, Maikäfer und andere Insekten genau zu studieren.



Dazu erfahren die Besucher Spannendes über den Aufbau und die besonderen Lebensweisen von Insekten und können ausprobieren, wie ein Grashüpfer zu zirpen.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website) [infozentrum-kaltenbronn.de](http://infozentrum-kaltenbronn.de)

### 3 500 Jahre „Ewiger Bund“

#### Stadtfest in Rottweil

Im Jahr 1519 besiegelten Rottweil und die eidgenössischen Schweizer Orte ihren Zusammenschluss mit dem „Ewigen Bund“. Das 500-jährige Jubiläum der Unterzeichnung wird auch auf dem traditionellen Stadtfest – dieses Jahr am 7. und 8. September – rund um das Schwarze Tor gewürdigt. Vertreter der Schweizer Städte feiern mit.

**Mehr Infos unter:**

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

### 4 Juwelier des Zaren

#### Das Fabergé Museum in Baden-Baden

Natürlich sind hier auch Ostereier zu sehen, die der berühmte Juwelier für den Zaren entwarf und fertigte. Aber das Fabergé Museum in Baden-Baden zeigt eine sehr viel breitere Palette an Handwerkskunst. Besucher kommen dem Lebenswerk des berühmten russischen Zarenjuweliers auch durch Fotografien und Dokumente näher.

**Mehr Infos unter:**

► [Website](http://Website) [faberge-museum.de](http://faberge-museum.de)



Für ca.  
**12**  
Törtchen

### Mitarbeiterrezept

## Carol Sampaio's Puddingtörtchen

Diese süße Köstlichkeit ist in Portugal als Pastel de Belém bekannt und erfordert etwas Fingerspitzengefühl und Übung

Zutaten:

**10 Eigelb**

**250 g Zucker**

**1 l Milch**

**3 Pckg. Vanillinzucker**

**4 EL feine Speisestärke**

**10 g Butter**

**4 Scheiben Blätterteig**

Die Eigelbe, den Zucker, die Milch, den Vanillinzucker und die Speisestärke in einem Topf erhitzen und währenddessen stetig rühren. Sobald die Masse heiß ist, auf mittlere Hitze reduzieren unditerrühren, bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. 12 Muffinformen mit der Butter einfetten. Aus dem Blätterteig 12 Kreise ausschneiden, die jeweils so groß sind, dass eine Muffinform damit ausgekleidet werden kann und ein kleiner Rand übersteht. Die Puddingmasse einfüllen und die Förmchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (möglichst keine Umluft) ca. 15 Minuten backen, bis der Teigrand goldbraun ist und die Creme braune Flecken bekommt.

■ ca. 287 kcal/1201 kJ, 6,3 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 35,5 g Kohlenhydrate (pro Törtchen)

### Meine Empfehlung

„Unser ALDI SÜD Blätterteig aus der Kühlung besitzt einen besonders feinen Geschmack und bleibt beim Backen schön luftig und locker: ideal für meine Törtchen.“

*Carol Sampaio,  
24 Jahre, Verkäuferin  
(Regionalgesellschaft Altstadt)*



ALLROUNDER  
BLÄTTERTEIG SCHMECKT  
AUCH HERZHAFT ODER  
PIKANT GEFÜLLT



**Frischer Blätterteig**  
275 g



## Hier muss man hin

### 2 Äpfel in Bad Feilnbach

#### 200 Sorten auf dem Markt

30.000 Bäume wachsen auf den Streuobstwiesen rund um Bad Feilnbach. Die perfekte Kulisse für Bayerns größten Apfelmarkt, in diesem Jahr vom 11. bis zum 13. Oktober. Entdecken Sie rund 200 Sorten ökologisch angebauter Äpfel und Birnen und probieren Sie leckere Schnäpse, Liköre und Marmeladen.



#### Mehr Infos unter:

► Website [apfelmarkt-bayern.de](http://apfelmarkt-bayern.de)

### 3 Blechbläser in Straubing

#### Bluval feiert Jubiläum

Zum 25. Mal bringt das internationale Musikfestival Bluval mehr als 50 Ensembles mit etwa 1000 Musikern an fast 40 verschiedenen Spielorten im Straubinger Land auf die Bühnen. Vom 5. September bis zum 6. Oktober spielen die Blechbläser klassische Musik und traditionelle Blasmusik, Jazz und Volksmusik sowie geistliche Musik.

#### Mehr Infos unter:

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

### 4 Lehrpfad bei Iphofen

#### Erdgeschichte erwandern

Im Landkreis Kitzingen bei Iphofen werden Spaziergänger ganz einfach zu Forschern. Am Schwanberg, zwischen Wald und Weinreben, verläuft auf 1,4 Kilometer Länge ein geo-ökologischer Lehrpfad. Unterwegs lernen Besucher viel über Weinanbau, Flora und Fauna – und wie es vor 250 Millionen Jahren hier aussah, als Unterfranken noch größtenteils unter Wasser lag.

#### Mehr Infos unter:

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

## Aus Ihrer Region

### 1 Zeitreise ins alte Schwaben

#### Im Schwäbischen Bauernhofmuseum Illerbeuren wird Geschichte lebendig

Wie lebten schwäbische Bauern früher – vom Allgäu bis ins Ries? Wie wurden Bürsten damals gebunden und Pferde behuft? Was war eigentlich das Handwerk eines Wagners? Antworten auf diese und viele andere Fragen rund ums bäuerliche Leben in vergangenen Jahrhunderten liefert ein Ausflug ins älteste Freiluftmuseum Süddeutschlands.

#### Mehr Infos unter:

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

## UNSER Tipp





Für **4**  
Portionen

## Mitarbeiterrezept

# Birgit Kobras' Käsespaghetti

Der Geschmack dieses schnellen Nudelgerichts lässt sich leicht variieren, indem man verschiedene Schmelzkäsesorten und Kräuter in die Sauce gibt

Zutaten:

- 500 g Spaghetti**
- 1 TL Salz**
- 2 Zwiebeln**
- 2 EL Butter**
- 8 Schmelzkäse-Ecken**
- Pfeffer**
- frische Petersilie**
- oder Bärlauch**

In einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti und 1 TL Salz in das kochende Wasser geben und die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. In einem kleineren Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Mit einer Schöpfkelle ca. 300 ml Spaghettiwasser abschöpfen und die Zwiebeln damit ablöschen. Die Schmelzecken einrühren und die Sauce mit Pfeffer würzen. Die Spaghetti abgießen und mit der Käsesauce vermengen. Je nach Jahreszeit mit Petersilie oder Bärlauch garniert servieren.

ca. 706 kcal/2956 kJ, 31,4 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 102,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

## Meine Empfehlung

„Unsere Alpenmark Schmelzkäse-Ecken schmecken nicht nur zur Brotzeit! Sie sind auch die wichtigste Zutat für meine blitzschnelle, leckere Spaghettisauce.“

*Birgit Kobras,  
58 Jahre, Kommissioniererin  
(Regionalgesellschaft Geisenfeld)*



SCHMELZKÄSE IST  
AUCH SEHR GUT ZUM  
ÜBERBACKEN GEEIGNET



**Schmelzkäse**  
mit 8 Ecken

Gut informiert

# Gemeinsam mit Ihnen! Die Welt von morgen besser machen!



Welche Maßnahmen und Ziele sich hinter unserem Motto „Heute für morgen“ verbergen, erfahren Sie in unserer **Nachhaltigkeits-Broschüre**, die diesem Heft beiliegt

Sie möchten wissen, wie ALDI SÜD sich für mehr Natur- und Klimaschutz, eine bessere Haltung von Nutztieren und eine ausgewogene Ernährung einsetzt? Antworten finden Sie in unserer beiliegenden Broschüre. Wir möchten Sie aber nicht nur informieren, sondern Ihnen auch aufzeigen, wie Sie ganz einfach bewusst leben können. Wir erklären Ihnen, worauf Sie beim Einkauf achten sollten, um Tier, Mensch und Umwelt etwas Gutes zu tun!



### Verpackung:

Wir tun viel, um Verpackung zu vermeiden, zu reduzieren und zu recyceln. Auch Sie können die Umwelt schonen, indem Sie Mehrwegbeutel verwenden oder zu unverpacktem Obst und Gemüse greifen!



### Fair & Gut:

Wenn Sie sich für Fair & Gut Produkte entscheiden, unterstützen Sie eine tiergerechtere Haltung.



### Mein nachhaltiger Einkauf bei ALDI SÜD

Zertifizierte Waren finde ich bei:

- Obst und Gemüse
- Eiern
- Kaffee und Tee
- Fleisch und Fisch
- Milch und Molkereiprodukten
- Kakaohaltigen Produkten
- Veganen und vegetarischen Produkten
- Textilien
- Holz- und Papierprodukten



### Bio:

Mit dem Kauf von Bio-Produkten stärken Sie die ökologische, umweltschonende Landwirtschaft und Produktion.

### Fairtrade:

Durch die Wahl von fair gehandelten Produkten fördern Sie die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen weltweit.



### Vegan:

Eine vegane Ernährung schont u. a. Ressourcen. Bei uns finden Sie ein umfassendes veganes Produktangebot. Sie erkennen es am V-Label.



NACHHALTIGKEIT INTERESSIERT SIE? DANN SCHAUEN SIE IN UNSERE BEILIEGENDE BROSCHÜRE ODER ONLINE: [NACHHALTIGKEIT.ALDI-SUED.DE/CR-KUNDENBROSCHURE2019](http://NACHHALTIGKEIT.ALDI-SUED.DE/CR-KUNDENBROSCHURE2019)



# AKTIV FÜR EINE BESSERE HALTUNG

Ihnen liegt Tierwohl am Herzen? Entscheiden Sie sich für ein Fair & Gut Produkt und unterstützen Sie eine **tiergerechtere Haltung**.

Vom Ei über die Milch bis zum Schweinesteak – unser Angebot an tierischen Produkten mit dem Fair & Gut Label wächst stetig. So fördern wir eine nachhaltigere Landwirtschaft, die das Tierwohl stärker in den Fokus stellt. Dieses Umdenken ist mit Mehrarbeit und höheren Kosten für die Landwirte verbunden. Mit der Wahl von Fair & Gut Produkten sorgen Sie dafür, dass eine tiergerechtere Haltung – die über die gesetzlichen Standards hinausgeht – belohnt wird. Die Fair & Gut Produkte sind nach den Richtlinien der folgenden Standardgeber erzeugt:



FAIR & GUT STEHT FÜR EINEN VERANTWORTUNGSVOLLEN UMGANG MIT TIEREN



„Das Besondere an der Milch ist, dass jeder, der diese Milch kauft, sicher sein kann, dass er damit eine Haltungsform mit sehr hohen Standards unterstützt.“

Mathis Block, Fair & Gut Weidemilch-Produzent  
Milchbauer aus Osterrade



WER FAIR & GUT PRODUKTE KAUFT, INVESTIERT IN MEHR TIERWOHL



Sie möchten ein Fair & Gut Produkt kaufen und wissen nicht, wo es angeboten wird? Wenn Sie das Produkt auf der Webseite anklicken und Ihre Postleitzahl eingeben, sehen Sie, welche ALDI SÜD Filiale in Ihrer Nähe es führt: [aldi.sued.de/de/sortiment/eigenmarken/fairundgut](http://aldi.sued.de/de/sortiment/eigenmarken/fairundgut) \*

\* Einige unserer Fair & Gut Produkte bieten wir nur regional an, sodass nicht alle Artikel des Sortiments in allen Filialen erhältlich sind.

# Fair gehandelt

**FAIRE  
WOCHE**

13.–27. September 2019  
faire-woche.de

Vom 13. bis zum 27. September 2019 veranstaltet Fairtrade Deutschland eine Aktionswoche zum Thema „Gleiche Chancen durch Fairen Handel“. ALDI SÜD zählt zu den größten Lizenznehmern von Fairtrade Deutschland und bietet dieses Jahr über 140 unterschiedliche Fairtrade-Produkte im Standard-, Aktions- und Saisonsortiment an.



## Fairtrade steht für:

- Stabile Mindestpreise und zusätzliche Fairtrade-Prämie
- Bessere Arbeitsbedingungen
- Schutz der natürlichen Ressourcen und Förderung der Bio-Landwirtschaft
- Zertifizierung und unabhängige Kontrolle



## Orangen vom Kleinbauern

Die Orangen für unseren Orangensaft bauen vier Fairtrade-zertifizierte Kooperativen in Brasilien an. Von der Ernte bis zur Abfüllung werden die Orangen dieser kleinbäuerlichen Betriebe von nicht zertifizierten Früchten getrennt: So stellen wir sicher, dass unser Saft zu 100 % fair gehandelt wurde.

Eine dieser Kooperativen ist ATLAS in Itápolis im Bundesstaat São Paulo. Die zusätzliche Fairtrade-Prämie, die sie neben den Mindestpreisen erhält, investierte ATLAS zuletzt in die Ausweitung von Umweltschutzmaßnahmen und die Sicherung der Wasserversorgung. Weitere Anteile der Prämie werden für Maßnahmen der Gesundheitsförderung der Bäuerinnen und Bauern sowie der Mitarbeiter eingesetzt. Zudem legt die Kooperative großen Wert darauf, dass die Kinder der Kleinbauern und Arbeiter eine gute Schulbildung erhalten.



#MachKaffeeFair: Am 1. Oktober ist Coffee Fairday



## Kaffee mit Perspektive

Seit 2016 fördern wir gemeinsam mit Fairtrade 4650 Kaffee Kleinbauern aus 22 Fairtrade-zertifizierten Kooperativen in Honduras. Unser gemeinsames Ziel ist, den folgenden Generationen eine langfristige Perspektive im Kaffeeanbau zu sichern. Daher sind viele Maßnahmen unseres Projekts auf die Verbesserung nachhaltiger landwirtschaftlicher Praktiken ausgelegt, um mit veränderten Umweltbedingungen bestmöglich umzugehen. Die Kleinbauern werden außerdem darin geschult, ihre Ernten selbst zu rösten und lokale Märkte zu erschließen. Zudem werden sie darin bestärkt, die Teilhabe von Frauen und jungen Nachwuchskräften in den Kooperativen zu fördern. Unsere Fair & Bio Caffè Crema Kapseln enthalten ausschließlich Kaffee aus diesem Projekt.

„Angesichts der Herausforderungen des Klimawandels ist dieses Projekt wichtiger denn je.“

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



## Kakao zu fairen Preisen



Der Rohstoff Kakao ist in vielen Leckereien enthalten, zum Beispiel in Schokolade, Eiscreme oder Keksen. Das Fairtrade-Kakaoprogramm hilft den westafrikanischen und lateinamerikanischen Kooperativen, ihren Kakao unter fairen Bedingungen anzubauen. Die Kooperativen unterliegen dem Fairtrade-Standard, sie erhalten stabile Mindestpreise für ihre Ware und profitieren von den zusätzlichen Fairtrade-Prämien. Unsere beliebte Nutoka Nuss-Nougat-Creme trägt bereits das Kakaoprogramm-Siegel, genauso wie unsere Moser Roth Schokoladen und viele unserer kakao-haltigen Cerealien.



„Mit den Fairtrade-Prämiegeldern wollen wir mehr Schulen für unsere Kinder bauen und die Trinkwasserversorgung verbessern.“

Dembele Mamdou,  
Mitglied der Fairtrade-Kooperative  
ECCOOKIM in der Elfenbeinküste



[nachhaltigkeit.aldi-sued.de/fairtrade](https://nachhaltigkeit.aldi-sued.de/fairtrade)



# Packen wir es gemeinsam an

Vermeiden, wiederverwenden, recyceln:  
Im Rahmen unserer **ALDI Verpackungsmission** reduzieren wir Verpackungsabfall und gestalten unsere Produkte nachhaltiger.



10 % weniger Verpackungen bei unseren Eigenmarken seit 2015

## Vermeiden

Wir prüfen ständig, wie wir Verpackungen reduzieren können. Bei unseren Eigenmarken haben wir den Verpackungsanteil seit 2015 um 10 % gesenkt.

### Obst und Gemüse

In unseren Filialen bieten wir unseren Kunden immer mehr loses Obst und Gemüse an. Die bisherige Plastikverpackung bei Bio-Fairtrade-Bananen haben wir durch eine Banderole ersetzt. Damit sparen wir jährlich über 260 Tonnen Kunststoff ein.



Jährlich 60 Tonnen weniger Kunststoff dank abgeschaffter Plastikverpackung bei Salatgurken

## Wiederverwenden

Statt Einwegplastiktüten gibt es bei uns seit 2018 nur noch Mehrwegtragetaschen. Die dünnen Knotenbeutel aus Plastik ersetzen wir durch recycelbare Plastikbeutel aus nachwachsenden Rohstoffen, zum symbolischen Preis von einem Cent.

### Mehrwegnetze

Für Ihren Einkauf von losem Ost und Gemüse können Sie ab Herbst 2019 unsere wiederverwendbaren Einkaufsnetze nutzen.



Ab Herbst 2019: Netze nutzen, Umwelt schützen! Mehrwegnetze bei ALDI SÜD



Beispielhafte Darstellung



NACHHALTIGKEIT INTERESSIERT SIE?  
DANN SCHAUEN SIE IN UNSERE  
BEILIEGENDE BROSCHÜRE  
ODER ONLINE:  
[NACHHALTIGKEIT.ALDI-SUED.DE/](http://NACHHALTIGKEIT.ALDI-SUED.DE/)  
(R-KUNDENBROSCHÜRE2019)

# Recyceln

Verpackungen bestehen aus Rohstoffen, die wiederverwertet werden können. So entstehen neue Produkte aus altem Material.

## Machen Sie mit!

Nur wenn die einzelnen Verpackungskomponenten richtig getrennt werden, können sie tatsächlich recycelt werden. Die Trennhinweise sollen Ihnen helfen, sich selbst aktiv für den Umweltschutz einzusetzen.

## Unsere Tipps für die Tonne

Die selbsterklärenden Hinweise zeigen je nach Verpackung, in welche Tonne ihre Bestandteile gehören: Papier, Glas oder Gelbe Tonne.



Weitere Informationen finden Sie unter: [nachhaltigkeit.aldi-sued.de/verpackungsmission](http://nachhaltigkeit.aldi-sued.de/verpackungsmission)

## Gewinnspiel

Nachhaltig verpacken und gewinnen:

Wir verlosen 25 x ein Set mit der Bopp Cool Trinkflasche und der Edelstahl-Vesperdose klein von Mato. Beantworten Sie dazu folgende Frage:

Was tun Sie noch, um Verpackungsabfälle zu vermeiden? \*

\*Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel in der Zeit vom 18. bis zum 27. Oktober 2019, 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag #aldisüdwin auf der Fanpage von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder per E-Mail an die unter [aldi-sued.de/verpackungsmission-gewinnspiel](http://aldi-sued.de/verpackungsmission-gewinnspiel) 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. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).



SUE SWEET



## emoji®-APP

Euer digitales Sammelalbum! In der App könnt ihr euch die einzelnen emoji® anschauen. Sammelt die 3D-emoji®, indem ihr Marker im Laden findet und mit dem Smartphone abscannt. Einige der 3D-emoji® machen lustige Bewegungen und Geräusche und ihr könnt Fotos mit ihnen machen – dank Augmented-Reality-Funktion. Und dank integrierter Würfel-funktion könnt ihr immer und überall mit den emoji® spielen. Die emoji®-App ist als kostenloser Download im iOS-App Store und im Google Play Store verfügbar.

Der große emoji®-Sammelspaß – jetzt entdecken und mitmachen. Macht euch auf die Jagd nach allen **24 emoji®** unserer Sammelaktion. Bei jedem Einkauf über 15 Euro\*<sup>1,2</sup> im Aktionszeitraum bekommt ihr eine der verrückten Figuren.



**Bling Bling hat ein Funkeln in den Augen,** Lollo lacht ohne Ende und Sue Sweet ist schwer verliebt. emoji® kennen wir alle. Die meisten von uns nutzen die kleinen Gesichter und Figuren, um unsere täglichen Nachrichten auszuschnücken. Jetzt erobern sie auch ALDI SÜD: Vom **2. September** bis zum **12. Oktober** könnt ihr 24 unterschiedliche emoji® sammeln – in der kostenlosen emoji®-App und als Sammelfigur. Dank der praktischen Saugnäpfe lassen sie sich auch als Spielfiguren nutzen – oder ihr setzt sie euch einfach auf eure Sonnenbrille.

\*1 nur solange der Vorrat reicht.

\*2 Ausgenommen sind Pfand, Tabakwaren, der Buchpreisbindung unterliegende Artikel (z. B. Bücher, Zeitschriften und Zeitungen) und Gutscheinkarten

BUNTER SAMMELSPAß  
JETZT AUCH AUF DEINEM  
HANDY!





KITTY CAT



# SAMMELBOX

Für 1,99 Euro gibt es die coole Sammelbox in eurer ALDI SÜD Filiale\*1. Die Sammelbox ist nicht nur perfekt zum Sammeln und Anschauen eurer emoji®-Figuren. Darin befinden sich auch drei Spielbretter, mit denen ihr die Figuren zum Leben erweckt.



# GEWINNSPIEL

Auf der Rückseite unseres Magazins hat sich ein unbekanntes emoji® versteckt. Finde es und du kannst eine Sammelbox mit allen emoji® gewinnen. Du hast es entdeckt? Dann verrate uns seinen Namen. Alle Infos und die Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel unter:

[aldi-sued.de/emoji-gewinnspiel](http://aldi-sued.de/emoji-gewinnspiel)



GLITZERT!

BLING BLING



SPOOKY



FABSY

LEUCHTET IM DUNKELN



# SPIELIDEEN

Der Alltag wird noch lustiger mit deinen neuen emoji®! Wir zeigen dir viele kreative Ideen, für Spiel und Spaß mit den **24 Sammelfiguren**.

## 1. HAARMOJI

Einfach die emoji® mit dem praktischen Saugnapf auf dem Haarreif befestigen. So zeigst du deinen Freunden und Klassenkameraden gleich, wie deine Stimmung ist.



## 3. PINGPONGJI

Ob im Klassenraum oder in der Freizeit, dieses Minispiel macht Laune. Plopp einfach einen emoji® vor dir auf eine glatte Oberfläche (z. B. einen Tisch) und lege einen Tischtennisball davor. Dann den emoji® zurückbiegen und loslassen – bei wem der Ball am weitesten kommt, der hat gewonnen. Ihr könnt auch gegeneinander spielen und euch gegenüber positionieren.



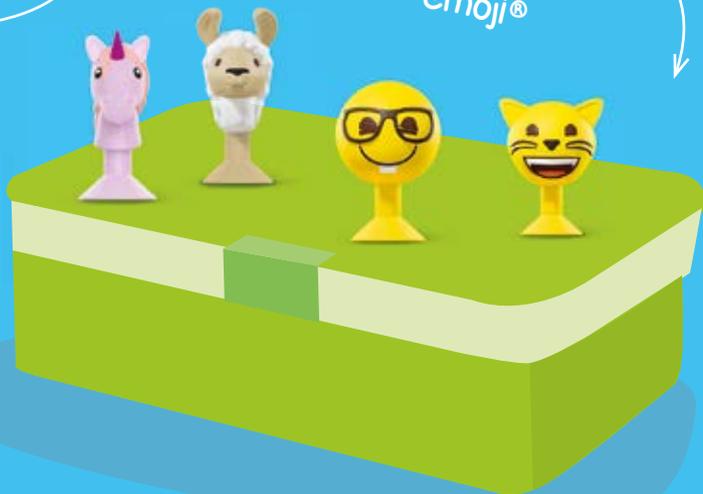
## 2. AUTOMOJI

Mit Sonnenbrille im roten Flitzer? Bastle deinen emoji® cooles Zubehör, wie zum Beispiel so ein tolles Rennauto. Alles, was du dafür brauchst, sind eine Toilettenpapierrolle, Pappe und etwas Farbe. Viel Spaß beim Basteln!

YEAH!

PAUSEPARTY: SCHMÜCKE  
DEINE BROTBROT MIT DEN LUSTIGEN  
emoji®

JEPP, DEN  
HAB ICH



WIE SIEHT DEIN  
emoji® AUS?

## 4. TRAUM- MOJI

Mit den 24 Sammelfiguren hast du schon eine ganze Menge Auswahl an Emotionen zum Ausdrücken. Doch welche fehlt deiner Meinung nach noch? Mal deinen Traum-emoji® einfach selbst!



## Impressum

### Herausgeber:

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG  
Unternehmensgruppe ALDI SÜD  
Burgstraße 37  
45476 Mülheim an der Ruhr

V. i. S. d. P.: Marco Ganser

### E-Mail an die Redaktion:

inspiriert@aldi-sued.de

**Möchten Sie regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden? Dann nutzen Sie unseren E-Mail-Service und Sie erhalten**



**kostenlos unseren Newsletter:**  
aldi-sued.de/newsletter



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



**ALDI SÜD auf YouTube:**  
youtube.com/ALDISUEDDE



**Instagram**  
instagram.com/ALDISUEDDE



**Pinterest**  
pinterest.com/aldisued



**XING**  
xing.com/companies/aldisued

### Produktion:

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

### Druck:

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

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

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

Diese Kundenzeitschrift wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C020233**

## Bildnachweise

Titelfoto: Meike Bergmann mit Raufeld  
ALDI SÜD: S. 4, 5, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 18, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 36, 37, 39, 42, 43, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54-57;  
Alamy: S. 19; Becca Crawford mit Raufeld: S. 24-28;  
Depositphotos: S. 8; Fairtrade/Nabil Zorkot: S. 51; Trans-Fair/Hanna Witte: S. 51; Fotolia: S. 45, 48; Getty Images: S. 5, 29, 38, 39, 41, 43, 44, 56; Guiskard Studio: S. 59;  
iStockfoto: S. 20-21, 45; Jan Kopetzky mit Raufeld: S. 52;  
Uwe von Loh: S. 8; Martin Rümmele mit Raufeld: S. 2-3;  
Meike Bergmann mit Raufeld: S. 4, 10-19, 34-38; Nathalie Bertrams: S. 51; Philipp Rathmer: S. 20-21; Raufeld: S. 14, 19, 29, 36, 37, 39, 44, 45, 55, 56, 59; Shutterstock: S. 6, 40, 41, 42, 43, 45; Stockfood: S. 7, 31, 59; Stocksy: S. 5, 18, 30;  
Studio Lua: S. 50; Viviane Wild: S. 32-33; Vivi d'Angelo: S. 17; Westermann+Buroh Studios GbR: S. 4, 21, 22, 23

# Für uns, von uns

**Liebe Inspiriert-Redaktion,**

Ich liebe Aldi schon sehr sehr lange! Großartiges Konzept: Immer am Puls der Zeit und tolle Qualitäten in allen Bereichen. Ich gehe so gerne zu meinen Aldi Filialen, natürlich auch aufgrund der fantastisch geschulten, fleißigen und so freundlichen MitarbeiterInnen. Das Juli/August Magazin hat mich wieder beflügelt, in meiner Küche für meine Lieben Neues auszuprobieren. Zum Beispiel die Radieschensuppe, die Heidelbeertorte, die fantastischen Toasts oder das geniale Krabben Taco ... super lecker und so frisch!  
Danke!



Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin ein großer Fan Ihres Kundenmagazins „Aldi inspiriert“. Gestern habe ich die aktuelle Ausgabe Juli/August 2019 aus der Filiale Boltentsternstr. in Köln mitgenommen. Ich habe aber seit fast 2 Monaten auf die Ausgabe Mai/Juni 2019 gewartet. Diese hat leider nie in oben genannter Filiale ausgelegen. Natürlich weiß ich, dass es auch eine online Version gibt. Ich hätte aber gerne das Magazin in den Händen. Sehen Sie da eine Möglichkeit mir entgegenzukommen? Wäre es möglich, mir mitzuteilen, wo ich das Magazin noch „hardwaredmäßig“ erhalten kann? Oder wären Sie so freundlich, es mir nach Hause zu schicken?  
Mit freundlichen Grüßen und vielen Dank im voraus

Wir freuen uns sehr darüber, dass Sie unser Kundenmagazin so schätzen. In einigen Filialen sind die Hefte schnell vergriffen, weil sie so beliebt sind. Am besten wenden Sie sich direkt an die Filialleitung, wenn Sie das nächste Mal auf der Suche nach einem Print-Exemplar sind. Leider versenden wir keine Hefte.  
Ihr „ALDI inspiriert“-Team

**Halli Hallo!**

**Wieder eine tolle Ausgabe: Fisch ganz tolles Thema. Die Drinks hervorragend. Eine Bitte zu Seite 35: Das Salz/Pfeffer-Set gefällt mir sehr. Wo kann ich es bekommen oder wer ist der Hersteller? Oder gibt es das sogar bald bei Aldi?**



Wie schön, dass wir Ihnen auch in der Juli/August Ausgabe unseres Magazins wieder viele Inspirationen bieten konnten. Eine kleine Enttäuschung müssen wir Ihnen aber bereiten: Leider stammt das Salz/Pfeffer-Set, das auf Seite 35 zu sehen ist, aus den privaten Beständen unserer Stylistin. Sie kann sich zudem nicht mehr daran erinnern, wann und wo sie es erworben hat.

**Liebe Redaktion,  
Liebes Team von Aldi inspiriert,**

Ich bin die Noukie und lese sehr gerne Ihre Kundenmagazine. Nur war ich seit Weihnachten ein paar Mal bei Aldi und habe nach dem Magazin gesucht, aber leider nicht gefunden. Wurde es etwa abgeschafft?  
Falls ja, bitte wieder einführen, ich vermisse Aldi inspiriert!  
Viele Grüße, Noukie

Wir freuen uns sehr über das Lob. „ALDI inspiriert“ erscheint alle zwei Monate in den ungeraden Monaten zu Monatsbeginn. Bitte erkundigen Sie sich gleich am Monatsanfang in Ihrer Filiale, wo Sie die Hefte finden.

**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](mailto:inspiriert@aldi-sued.de), Stichwort „Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen Zusendungen wird auf dieser Seite veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

MEIN REZEPT

# Apfelfannkuchen

mit Zimtzucker  
für 4 Portionen

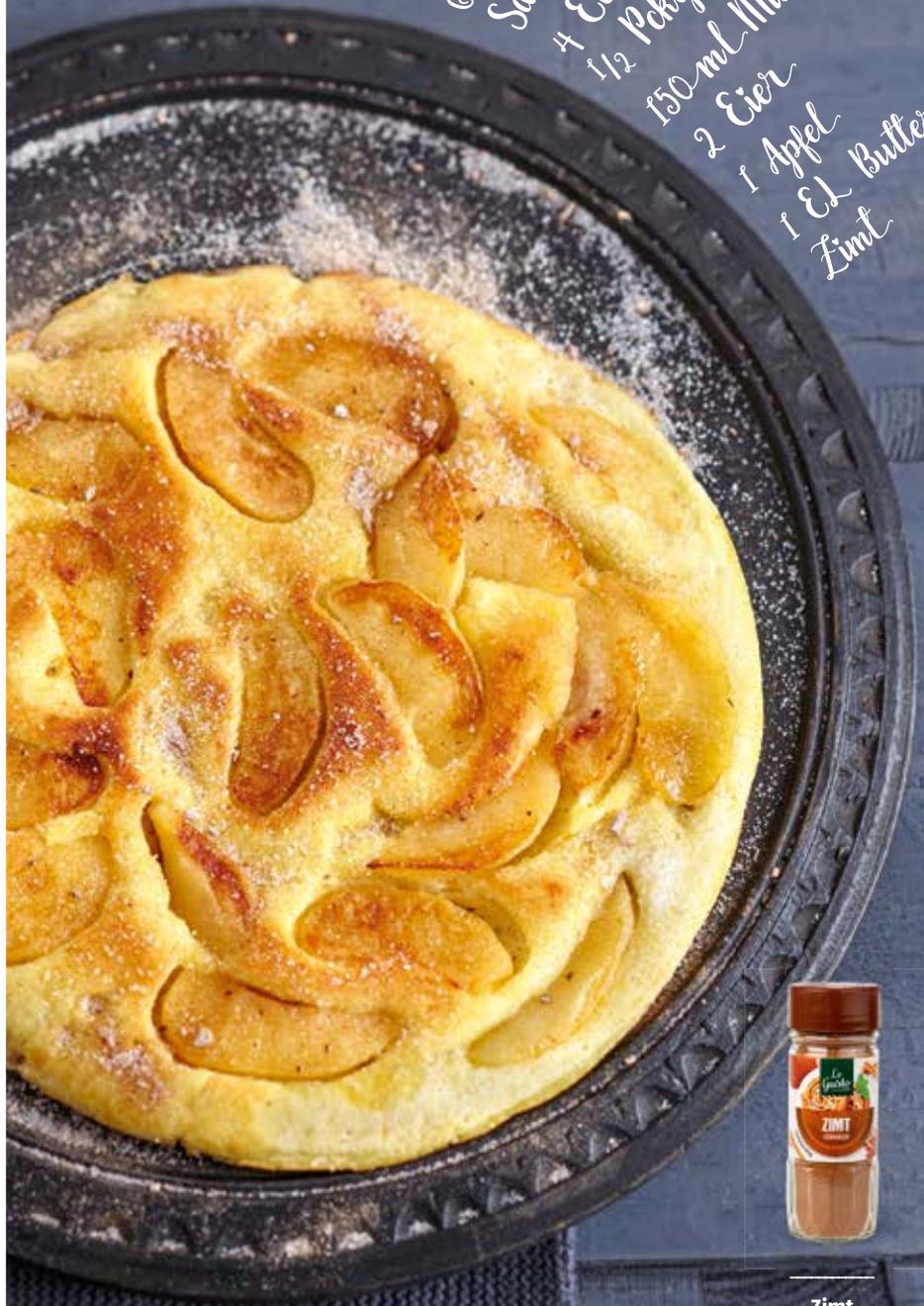
- 6 EL Mehl
- Salz
- 4 EL Zucker
- 1/2 Pckg. Backpulver
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Apfel
- 1 EL Butter
- Zimt



„Meine Großeltern hatten früher viele Apfelbäume. Die üppige Ernte wurde zum Teil zu Saft verarbeitet, zum Teil eingelagert. Im Herbst gab es dann oft diese leckeren Apfelfannkuchen. Die habe ich geliebt und mache sie auch heute noch regelmäßig.“

**Svetlana Koberstein, 43 Jahre, Verwaltungsfachangestellte, Bonn**  
 Das Mehl, 1 Prise Salz, 3 EL Zucker und das Backpulver vermengen, die Milch unterrühren. Die Eier schaumig schlagen und unter die Mehlmischung heben. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Apfelstücke in einer Pfanne verteilt in der Butter anbraten, bis sie leicht golden sind. Die Temperatur reduzieren und den Teig über die Apfelstücke gießen. Auf beiden Seiten 3-4 Minuten braten. 1 EL Zucker und 1 TL Zimt mischen, darüberstreuen und die Pfannkuchen noch heiß servieren.

■ ca. 319 kcal/1334 kJ, 5,1 g Eiweiß, 20,1 g Fett, 6,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Zimt  
gemahlen, 40 g



# Welches emoji® gibt's nicht?

HIER HAT SICH EIN FREI  
ERFUNDENES emoji®  
VERSTECKT. FINDE ES  
UND GEWINNE DIE  
SAMMELBOX\*



SCHOXY



CRAZY



SPOOKY



PUGSTER



UPZI



BLING BLING



STINKIE



WUZY



SLOW MOE



LARRY



ALDI



SUPA-MAD



KITTY CAT



ROKKY ROCK



KOOLIO



LOVE LEE



ROGER



LOLLO



WIKKI



CHRIS KISS



SUE SWEET



NERDY



MR. HIDE



FABSY



HAPPY

\* Weitere Infos finden Sie auf Seite 55 und unter: [Website aldi-sued.de/emoji-gewinnspiel](http://www.aldi-sued.de/emoji-gewinnspiel)

emoji® is a registered trademark in the EU. ©2015-2019 emoji company GmbH. All rights reserved. Licensed by Boost Collectibles AG